



EXERCICIS PER AFAVORIR L'ATENCIÓ-CONCENTRACIÓ

Respirar lentament

Se li diu al xiquet: "Col·loca l'alarma del rellotge per a un minut. Seu en la cadira, amb els peus en terra, en una posició còmoda, i creua les mans sobre la falda". "Ara tanca els ulls i respira profundament. Parant atenció al que estàs fent, inspira l'aire profundament i, després, expulsa'l lentament. En silenci, compta el nombre d'inspiracions que realitzes. Quan sone l'alarma del rellotge, obri els ulls i anota el nombre d'inspiracions que has realitzat durant aquest període d'un minut".

El xiquet repeteix l'exercici i intenta reduir el nombre d'inspiracions que realitza per minut.

Arbre balancejat pel vent

Dieu-li al xiquet: "Col·loca't amb els peus junts i les mans per damunt del cap. Tanca els ulls i, lentament, mou els braços i el cos com si fores un arbre balancejat pel vent. No mogues els peus. Fixa't en com de lentament pots moure els braços en diferents posicions. Continua així tot el temps que pugues".

El balancí

L'objectiu que es persegueix amb aquest exercici és que el xiquet siga capaç d'estar assegut quiet en un balancí i controlar el moviment d'aquest, lentament de darrere cap avant. Dieu-li al xiquet que se sent còmodament donant suport als peus en terra. Lentament -molt lentament-, començarà a balancejar-se cap enrere i cap avant. L'objectiu per a ell és moure's amb la mateixa lentitud durant un llarg període de temps controlant d'aquesta manera el moviment del seu cos.

Mirar-se a l'espill

Amb aquest exercici intentem incrementar la capacitat per a romandre assegut, completament immòbil. Dieu-li al xiquet: "Seu còmodament, amb les cames plegades, en terra o en un coixí davant d'un espill gran. Col·loca amb



cura un llibre sobre el cap (pot servir qualsevol altre objecte que puga sostindre's sobre el cap: discos vells, saquet amb fesols, regles, animals de joguet, etc).

"Mantingues el llibre en equilibri i mira't en l'espill tant de temps com et siga possible, sense moure't".

El xiquet haurà de continuar intentant-ho i observar si pot romandre completament immòbil durant períodes de temps més llargs.

Equilibri sobre l'estómac

Dieu-li al xiquet: "Tomba't sobre el matalàs o la moqueta i col·loca un llibre horitzontalment sobre l'estómac. Estén els braços al llarg del cos. Ara tanca els ulls i queda't quiet. Concentra't en el lloc en el qual tens col·locat el llibre. Relaxa el cos. Inspira profundament i expulsa l'aire amb lentitud. Intenta mantindre l'estómac tan quiet com et siga possible; cada vegada que respires el llibre es mourà molt poc o quasi res. Mantenint els ulls tancats, controla el llibre tot el temps que pugues".

Alçar una cama lentament

Demana-li al xiquet que es tombe sobre l'esquena amb les cames juntes. Els braços estaran en els costats amb els palmells de les mans cap avall. Dis-li: "Eleva lentament la cama dreta i alça-la tan amunt com et siga possible. Ara, torna-la lentament a la seua posició inicial. Ara eleva lentament la cama esquerra i alça-la tan amunt com pugues; lentament torna-la a la seua posició inicial."

"Després, repeteix l'exercici i observa si pots moure't molt més a poc a poc que abans".

Rodar el cos

Done al xiquet aquestes instruccions: "Tomba't en un extrem del matalàs o catifa amb els peus junts i els braços estesos als costats del cap. Lentament gira el cos a través del matalàs. Has de moure't tan a poc a poc que pugues sentir, gradualment, que cada part del cos està en contacte amb el matalàs". Quan haja rodat fins a l'altre extrem del matalàs, dis-li: "Ara intenta-ho de nou i observa si pots fer-ho més a poc a poc".



Globus

Done-li al xiquet un globus perquè l'unfle lentament. Quan estiga ple, solta el globus perquè isca projectat com un jet.

"Ara, en aquesta ocasió, actuaràs com si tu fores el globus. Doblega't sobre tu mateix com si fores flexible. Després pensa que t'estàs unflant; realitza grans inspiracions i estira els braços i les cames; posa't dret lentament. Ara fes que el teu cos isca projectat com si fora un globus! Com que t'has desinflat, encongeix-te i, de nou, estaràs buit". Dis-li al xiquet que repetisca aquest exercici amb diferents globus, primer unflant-los lentament i després el més de pressa com li siga possible. Indica-li que actue com si fora un globus, que romanga un moment ple d'aire i, després, faça que el seu cos isca projectat com si fora un jet; finalment que es relaxe.

Ombres

Amb aquest exercici es pretén que el xiquet siga capaç d'imitar o "representar" els moviments molt lents d'una altra persona, amb la finalitat d'exercitar el seu control corporal. L'adult que actua de model li diu al xiquet el nom de la figura que s'imitarà o representarà. Per exemple, es representa una "flor" i es mostra com aquesta s'obri lentament al matí, s'estén i dirigeix cap al sol i després, a la nit, es tanca de nou lentament. Se li diu al xiquet: "No parles, queda't molt quiet. Ara mira'm i fes exactament el que jo faig - tu seràs la meua ombra. Mou només aquelles parts del cos que jo moc". Els exercicis següents es poden fer cada vegada més lentament i necessitant períodes més llargs de control corporal.

Mirar el ciri

Amb aquesta activitat es persegueix incrementar el temps de concentració sense moviment corporal. El xiquet utilitza un llapis per a traçar un senyal en el ciri, prop de la metxa. Després dis-li: "Seu en terra en una postura relaxada, a un metre de distància del ciri, i mira'l de front. Deixa que les mans descansin còmodament sobre les cames. Ara mira el ciri encés. Relaxa't i observa com el ciri es va cremant lentament cap al teu senyal. Quan el foc haja aconseguit la teua marca, para el cronòmetre i anota el teu temps".



Posteriorment, en un altre moment, dieu-li: "Ara intenta-ho de nou, però aquesta vegada posa la teua marca una mica més lluny de la metxa, per a veure si pots incrementar gradualment el teu temps de concentració".

Pilota de ping-pong

Demane-li al xiquet el següent: "Seu en terra o sobre la catifa en posició alçada però còmoda. Col·loca la pilota de ping-pong en la vora de la paleta, sostenint-la horitzontalment entre les mans. Sostingues la paleta fermament per a controlar la pilota i cuida que rode i es mantinga sobre aquesta durant tant de temps com pugues". El xiquet pot intentar millorar el seu temps gradualment i emprar pilotes de goma de diverses grandàries. Repetiu l'exercici usant una raqueta i pilota de tennis.

Escotar contes

L'objectiu a treballar és que el xiquet siga capaç d'escotar un conte atentament i de contar-lo quan haja acabat. Per a això es pot utilitzar uns CD o cintes magnetofòniques amb enregistraments d'aquest tipus. Se li demana al xiquet que pose el conte o l'enregistrament i que l'escolte atentament amb els ulls tancats, intentant recordar el que ocorre. Quan haja acabat, que intente relatar amb les seues pròpies paraules el que ha succeït en el conte. Es poden utilitzar també enregistraments d'acudits o endevinalles i que igualment intente repetir-los. També pot gravar-los en cinta i escoltar-se ell posteriorment.

Dibuixar

El xiquet col·loca la mà sobre el dors de la de l'adult damunt de la taula. Molt lentament la mà de la persona adulta es mou per la superfície de la taula per a formar un símbol, mentre que el xiquet observa i percep el moviment. A continuació, l'adult col·loca la mà sobre la del xiquet, mentre aquest últim traça el mateix símbol. Després, dibuixa el símbol en un full de paper i continua amb el símbol següent, de major dificultat que l'anterior. L'adult s'assegurarà que es faran els moviments a poc a poc, afegint gradualment símbols més complexos (números, lletres, figures).



Classificar

Per a aquesta activitat es necessitarà una bona quantitat de botons variats (almenys quatre classes diferents) i quatre pots. Se li diu al xiquet: "Seu en la taula en la qual hi ha un munt de botons mesclats.

Fixa't atentament en les quatre classes diferents. A continuació, classifica ràpidament els botons, col·locant cada classe en un pot diferent.

Fixa't en el temps en què ho pots fer. La pròxima vegada veurem si ho pots fer més de pressa."

El xiquet pot emprar el mateix procediment per a classificar molts altres objectes com ara monedes, bales, lletres, números o paraules.

Classificar cartes

El joc consisteix a classificar amb rapidesa i sense equivocar-se les cartes d'una baralla, segons el número i el dibuix. Digues al xiquet: "Ací hi ha una baralla completa per a jugar a les cartes. Dins d'un minut comença a classificar les cartes sobre la taula com més de pressa millor. Posa els asos en un munt, els cavalls en un altre, els sets, els reis i així successivament, cada carta de la baralla en el munt que li corresponga. D'acord?". Cronometreu-ho i vegeu el temps que tarda. Feu-ho de nou i mireu si pot acurtar el temps.

Observar detalls

L'objectiu que es pretén és que el xiquet siga capaç de prestar una acurada atenció als detalls d'un dibuix o il·lustració i recordar-los verbalment. Per a això necessitem una sèrie de dibuixos, fotografies o il·lustracions de complexitat creixent, presos de revistes i altres llocs. Digues al xiquet: "Observa atentament el dibuix que t'estic mostrant. Fixa't en tots els detalls diferents que pugues. Hi ha molts detalls a apreciar en aquest dibuix. D'ací a uns minuts li pegaré la volta i després em diràs totes les coses que recordes haver-hi vist".

Incrementeu la complexitat de les il·lustracions i requereix un nombre més gran de detalls i major qualitat en la descripció dels quadres.

Se li diu al xiquet: "Col·loca l'alarma del rellotge per a un minut. Seu en la cadira, amb els peus en terra, en una posició còmoda, i creua les mans sobre



*Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació*



la falda". "Ara tanca els ulls i respira profundament. Parant atenció al que estàs fent, inspira l'aire profundament i, després, expulsa'l lentament. En silenci, compta el nombre d'inspiracions que realitzes. Quan sone l'alarma del rellotge, obri els ulls i anota el nombre d'inspiracions que has realitzat durant aquest període d'un minut".

El xiquet repeteix l'exercici i intenta reduir el nombre d'inspiracions que realitza per minut.