Motricidad

PROPUESTAS

Pinzas, clips y pompones

A continuación se presenta una serie de tarjetas en las que se tendrá que seguir las instrucciones que se indican para reproducir la figura final.
En la tarjeta se indica el objeto que se debe utilizar, los colores que deben tener los objetos y la figura que hay que construir con ellos.

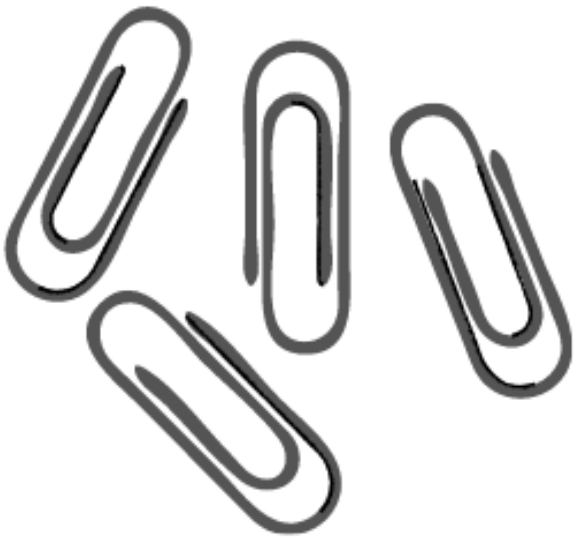
¿Qué necesitaremos para realizar esta actividad?

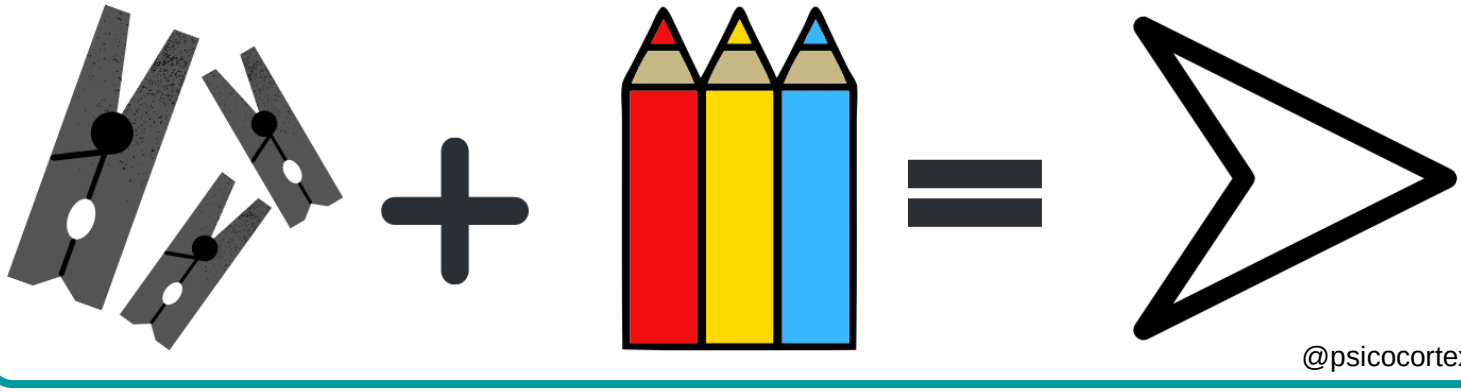
- Pinzas de colores.
- Clips de colores.
- Pompones de colores.
- Pinzas para coger los pompones.

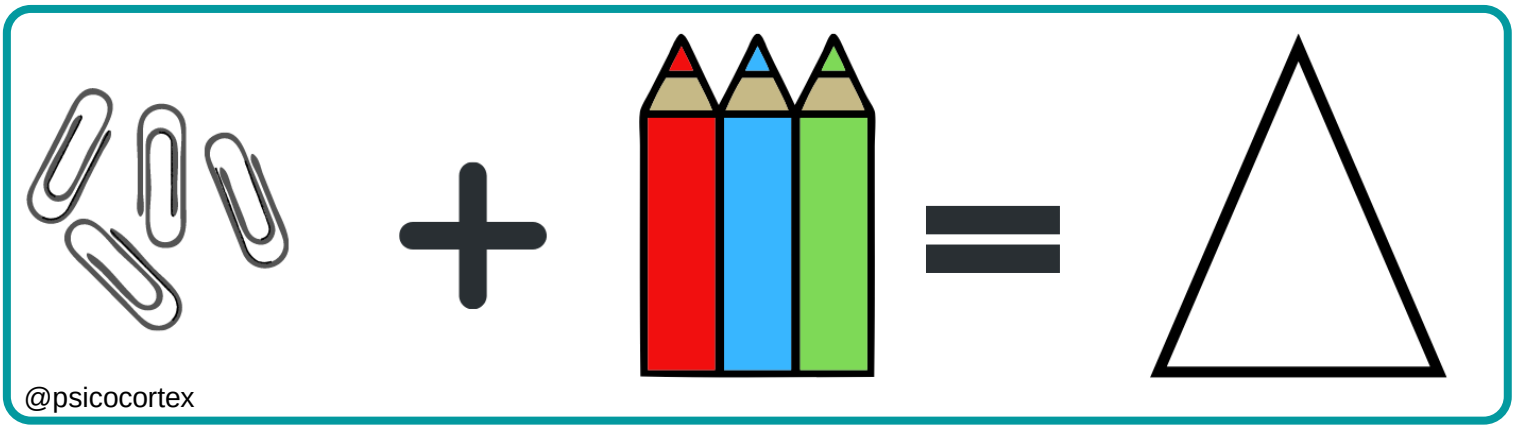
¿Cómo construimos las figuras?

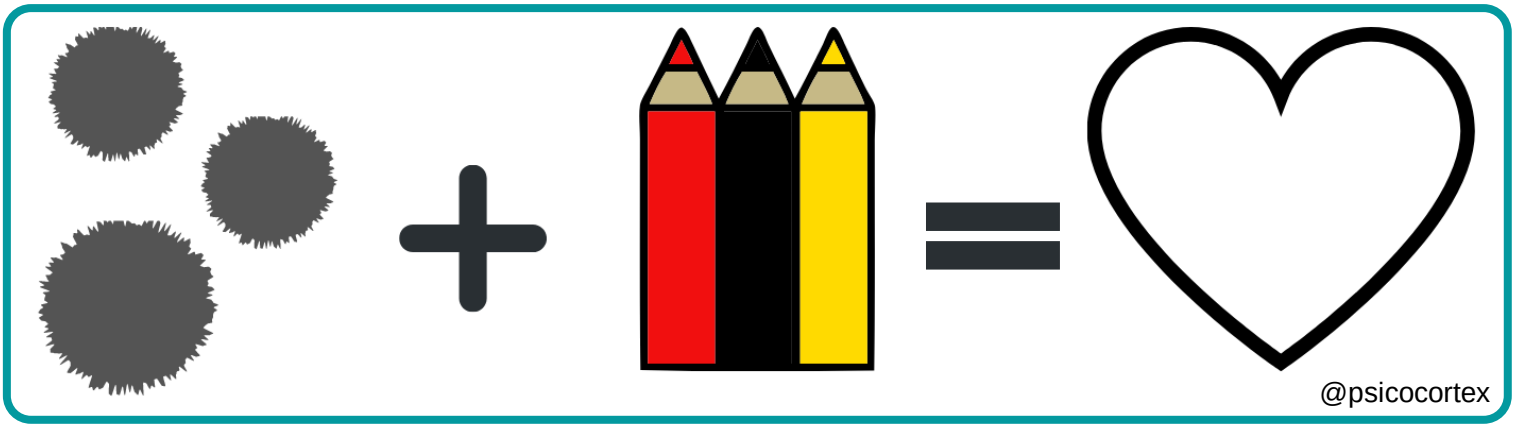
Pinzas: las colocamos sobre una superficie de tal manera que formen la figura final.
Clips: los encadenamos unos a otros de tal manera que formen la figura final.
Pompones: utilizando unas pinzas, los colocamos sobre una superficie de tal manera que formen la figura final.

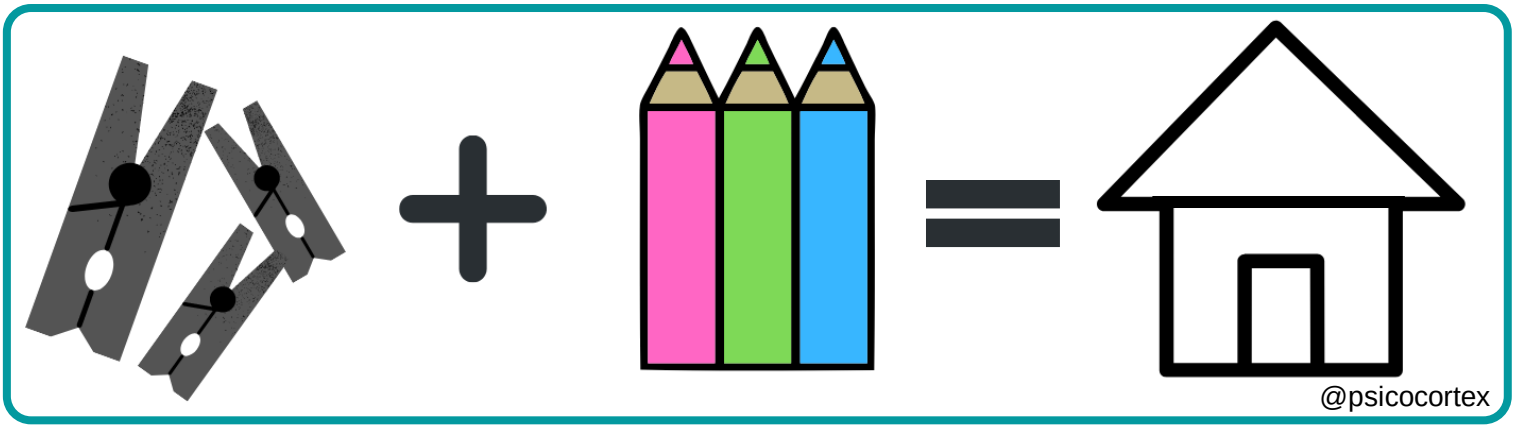
***Si algunas figuras resultan difíciles se pueden dibujar previamente en un folio y después colocar los objetos sobre el dibujo.**

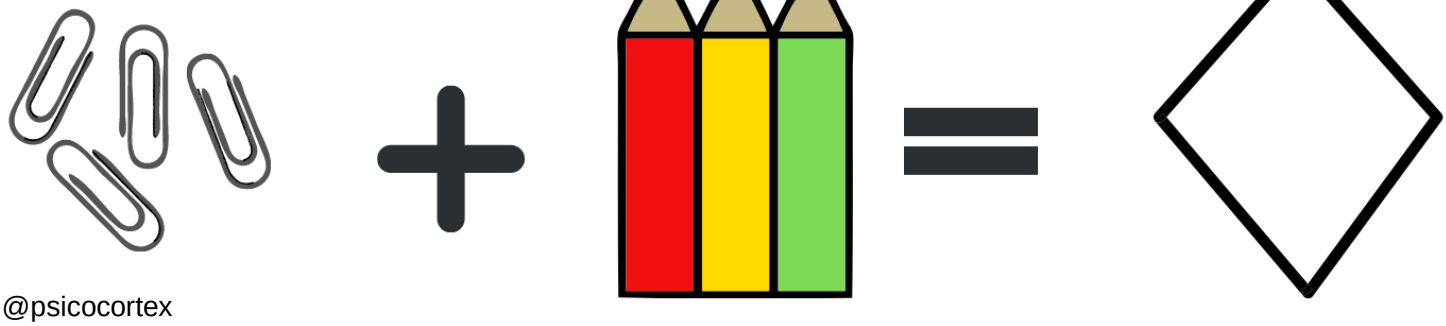



@psicocortex

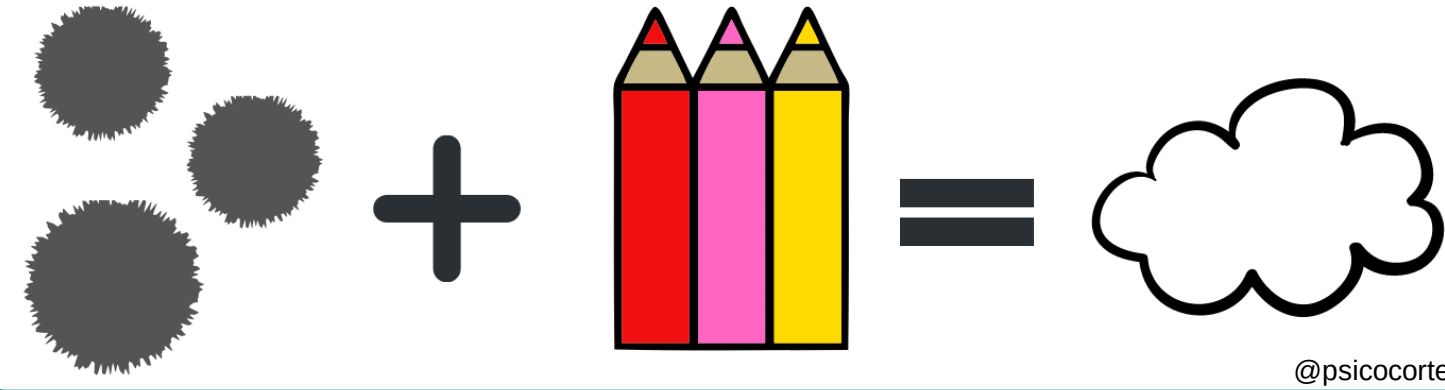

@psicocortex


@psicocortex

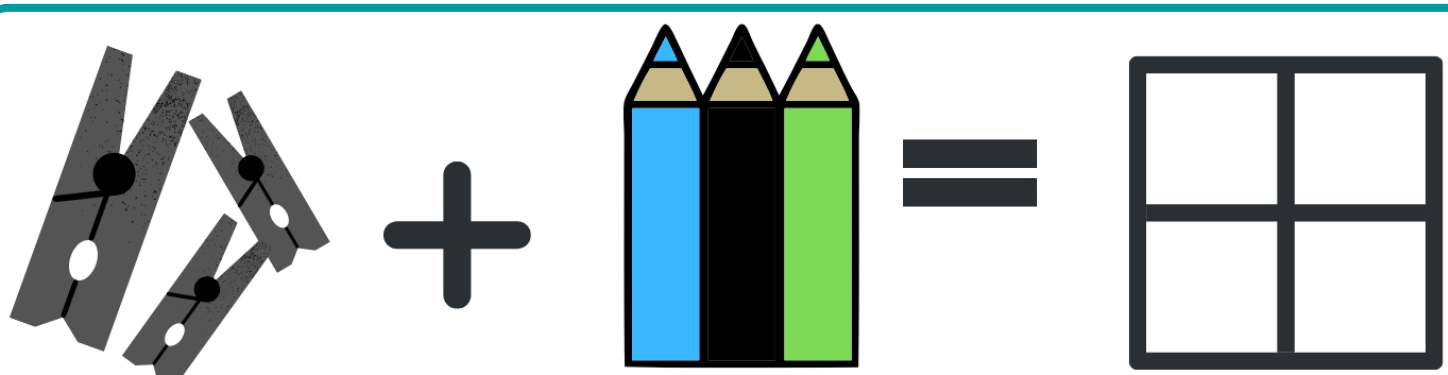

@psicocortex



@psicocortex

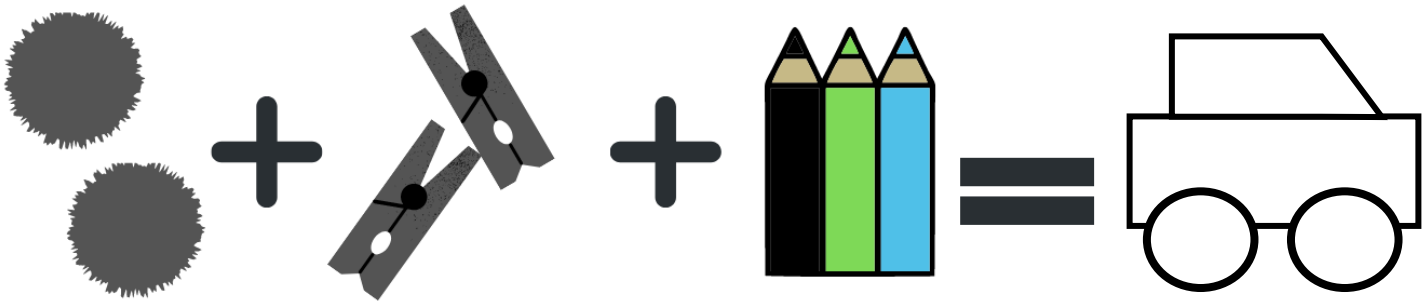


@psicocortex

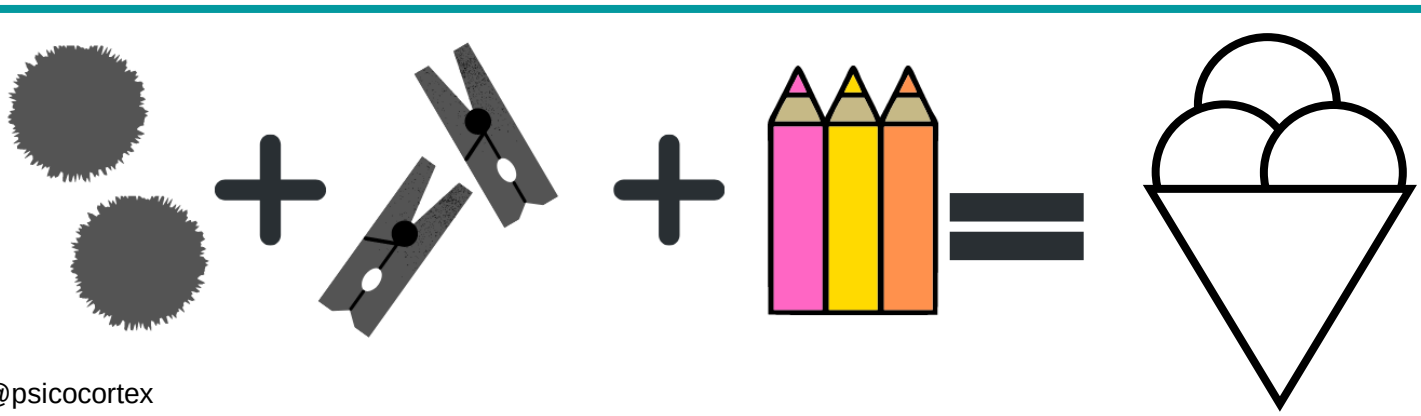


@psicocortex

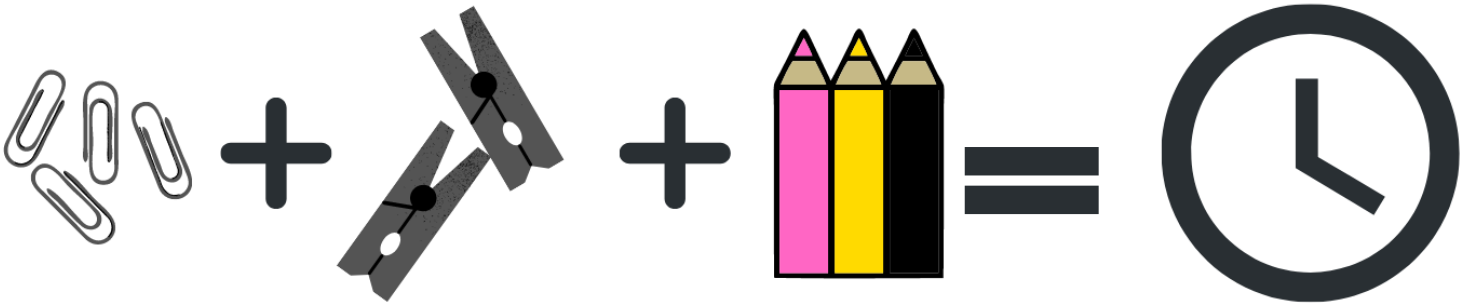
@psicocortex



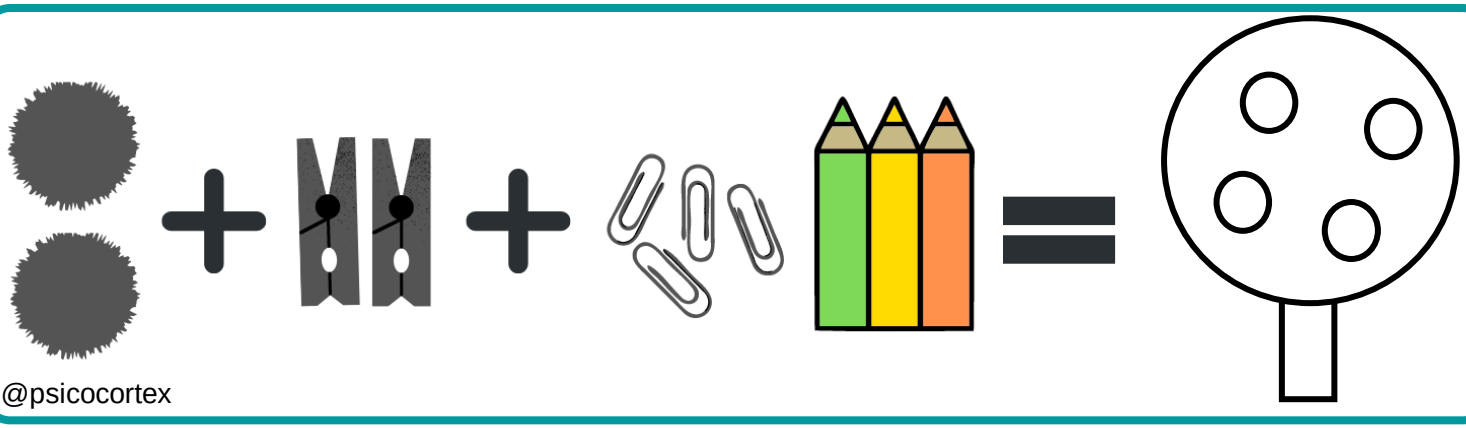
@psicocortex



@psicocortex



@psicocortex



@psicocortex

Monedas

Insertamos monedas dentro de una hucha.
Podemos utilizar los dedos o unas pinzas para hacerlo.
¿Qué se necesita?
- Una hucha.
- Monedas de diferentes tamaños.
- Pinzas.

Botones

Pasamos un hilo o cordón a través de los agujeros de botones.
Podemos utilizar los dedos o ayudarnos de una aguja.
¿Qué se necesita?
- Botones.
- Hilo, cordón o un material similar.
- Aguja (puede ser de plástico para no dañar).

JUEGO: Activity Buttons de Miniland.

Palos de madera

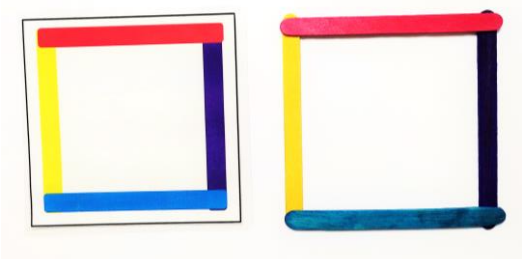
1. Cogemos una caja de cartón y hacemos ranuras en la tapa.
   Después insertamos los palos de madera en las ranuras de la caja.
   Podemos insertarlos siguiendo un código de colores.

¿Qué se necesita?
- Caja de cartón y palos de colores.

2. Copiar figuras utilizando los palos de madera.

¿Qué se necesita?
- Tarjetas con modelos y palos de colores.

https://drive.google.com/file/d/1jbnP6d9byBIi3rNLC5E8wFKLw_ozY6_C/view?usp=sharing



Plastilina

1. Moldeamos plastilina para hacer diferentes figuras.

Podemos utilizar dibujos en folios para poner la plastilina sobre ellos.

¿Qué se necesita?

- Plastilina.

2. Moldear la plastilina formando bolas de diferente tamaño y posteriormente cogerlas con unas pinzas.

Podemos clasificar las bolas por tamaños y colores.

Mímica

Utilizar la mímica para trabajar la motricidad.

- Representar gestos.
- Representar acciones cotidianas.
- Representar movimientos de animales.
- Jugar a “Adivinar la película mediante mímica”.

https://drive.google.com/file/d/1xABtrRI0FQ0uDzcpXKqjtyixxF55QTJg/view?usp=sharing

https://drive.google.com/file/d/1sWVA_knj_sDBNgZYk_hPOqzpi0_xObh8/view?usp=sharing

Tuercas

Enroscar y desenroscar tuercas.

¿Qué se necesita?

- Tornillos y tuercas.

JUEGO: Activity nuts y bolts de Miniland.

Gomas elásticas

1. Insertar gomas elásticas en un tubo.

¿Qué se necesita?

- Gomas elásticas y tubo de cartón o botella.

2. Podemos insertar chinchetas en un corcho a modo de cuadrícula. Posteriormente pasamos la goma elástica por las chinchetas formando una figura.

Qué se necesita?

- Gomas elásticas, corcho y chinchetas.

JUEGO: Geoplanos de EDX.

Juegos de mesa

Muchos juegos de mesa que están actualmente en el mercado trabajan la motricidad fina. Algunos ejemplos:

- Puzles y rompecabezas.
- Laberintos magnéticos.
- Jenga.
- Juegos de equilibrio.
- Rino Hero de HABA.
- Totem Zen de Djeco.
- ABD Boom de Djeco.
- K3 de Ludilo.

Origami

Realizamos diferentes figuras con papel.

¿Qué se necesita?

- Instrucciones y papel.

https://drive.google.com/file/d/17rPmcWFjGKd3BK63WLlcyMHR3y0RilaW/view?usp=sharing

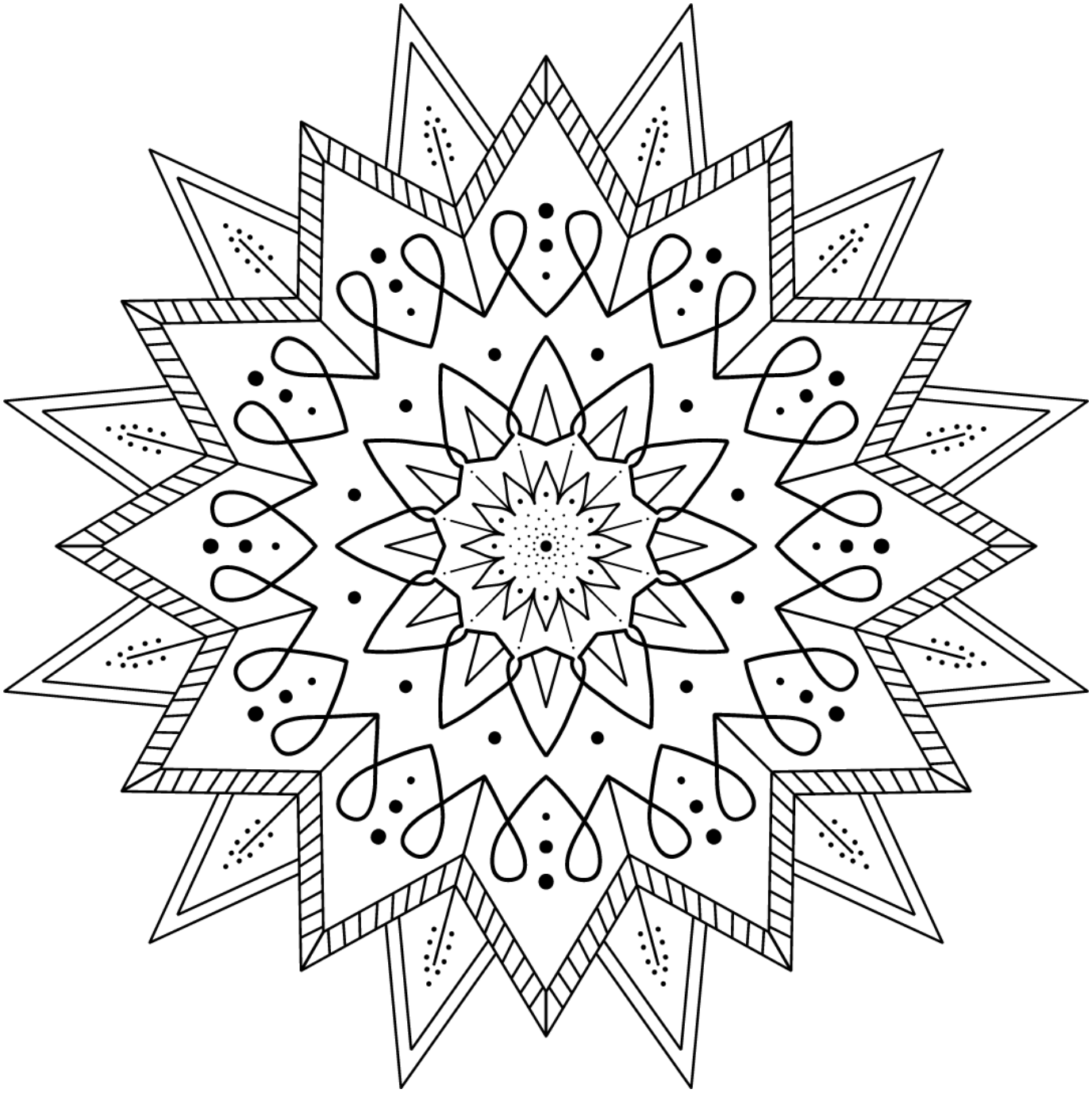
Mandalas

A continuación se presentan 7 mandalas que podemos colorear a nuestro gusto.

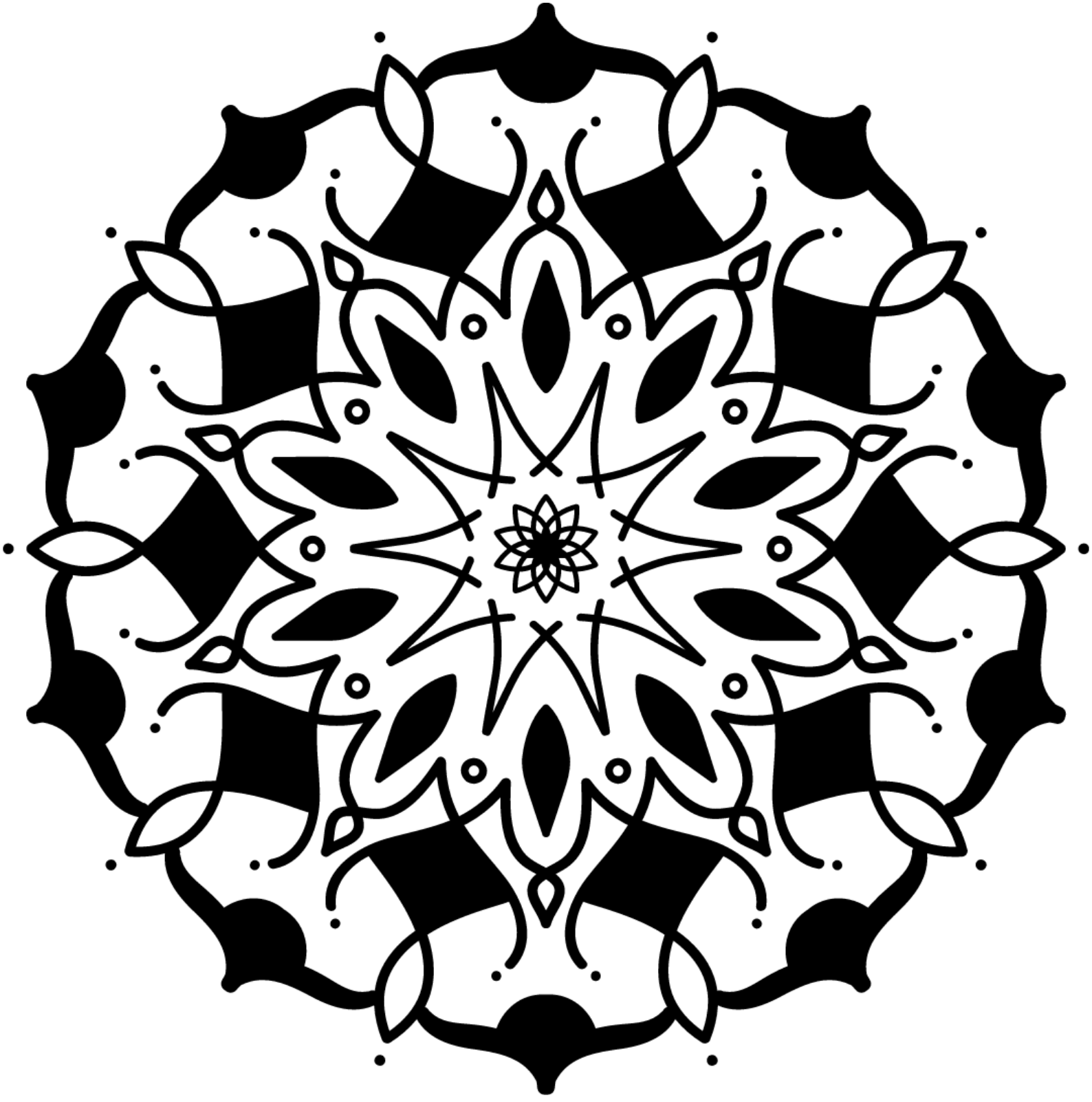
Colorear mandalas tiene muchos beneficios a parte de trabajar la motricidad fina. Por ejemplo: mejora la capacidad de concentración, disminuyen el estrés y la ansiedad, fomenta la creatividad, etc.

Podemos hacerlo con diferentes materiales para aumentar o disminuir la dificultad. Por ejemplo: colores de madera, colores de cera, utilizar acuarelas o temperas, dibujar con los dedos.
¿Qué se necesita?

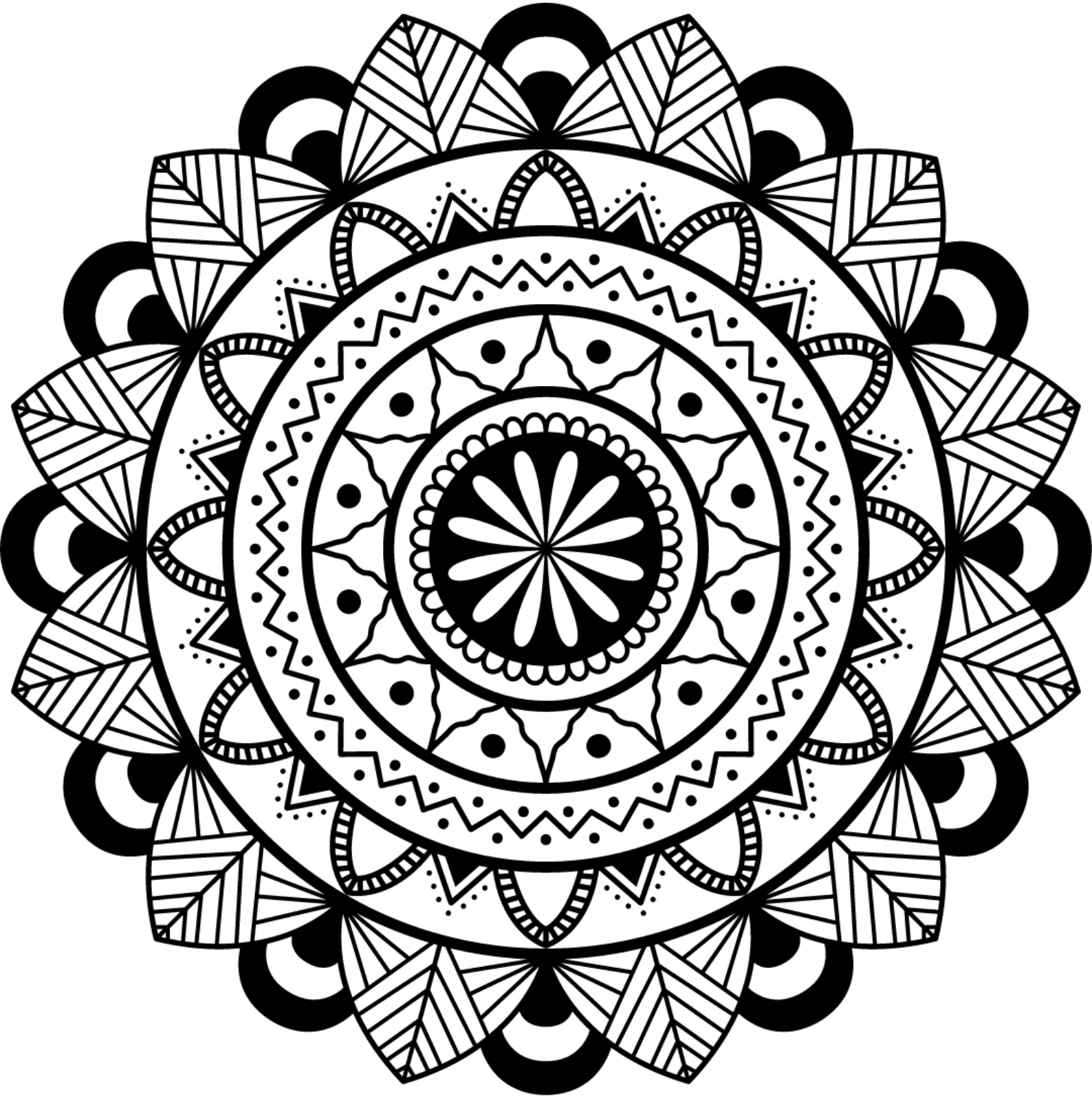
- Diferentes materiales para colorear (lápices, ceras, acuarelas, pinceles…)



Mandala 2

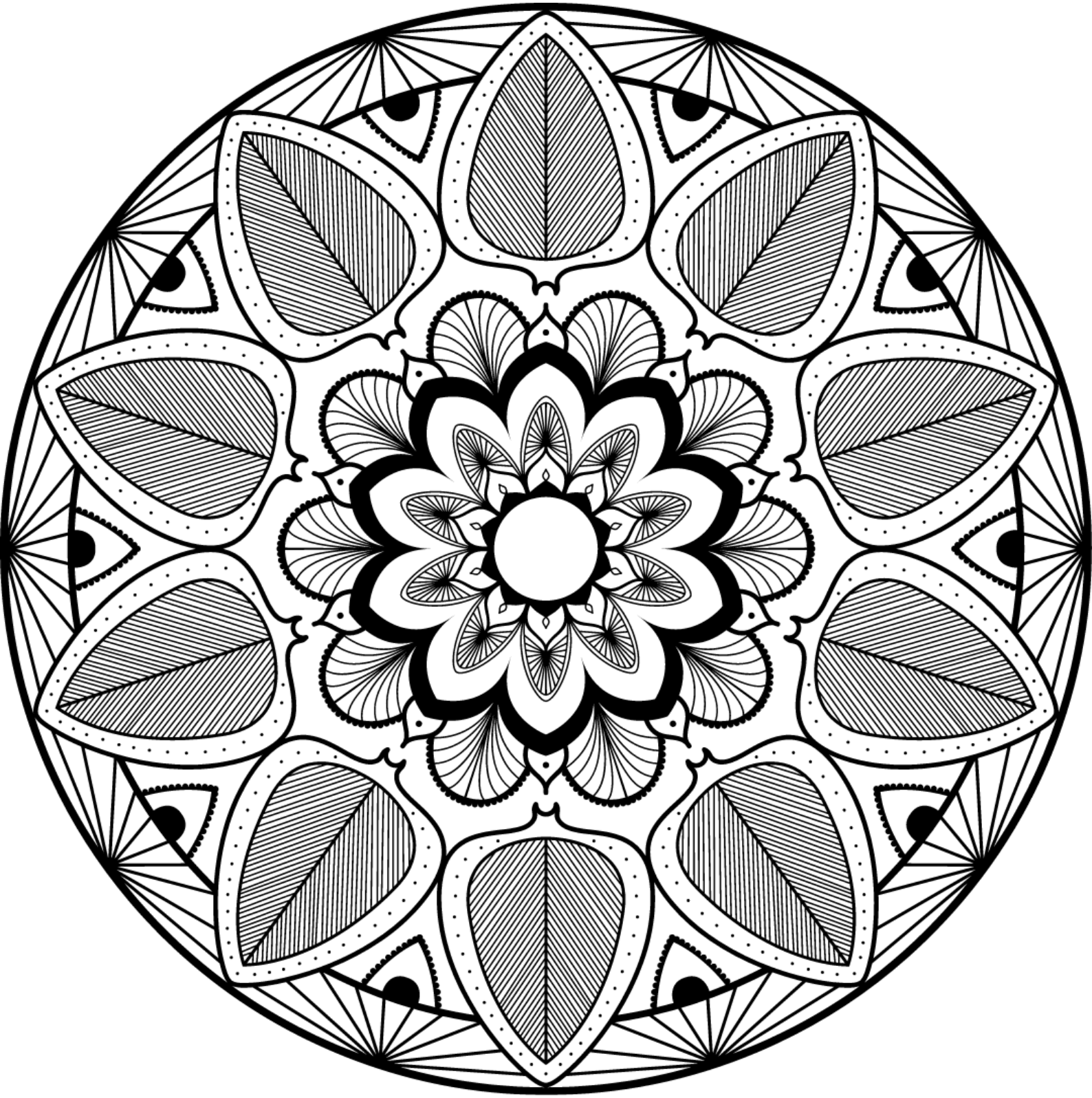


Mandala 3

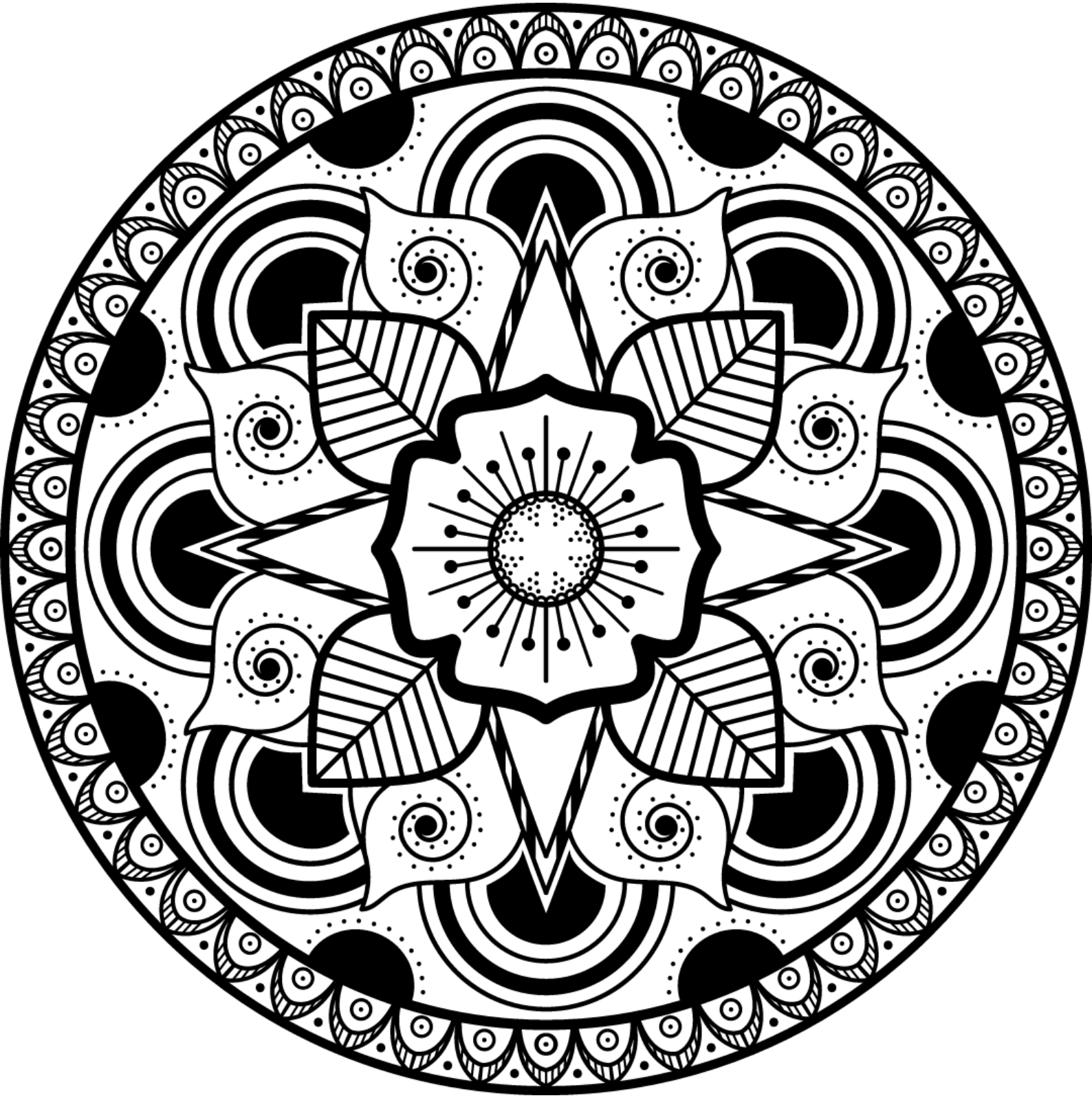


Mandala 4

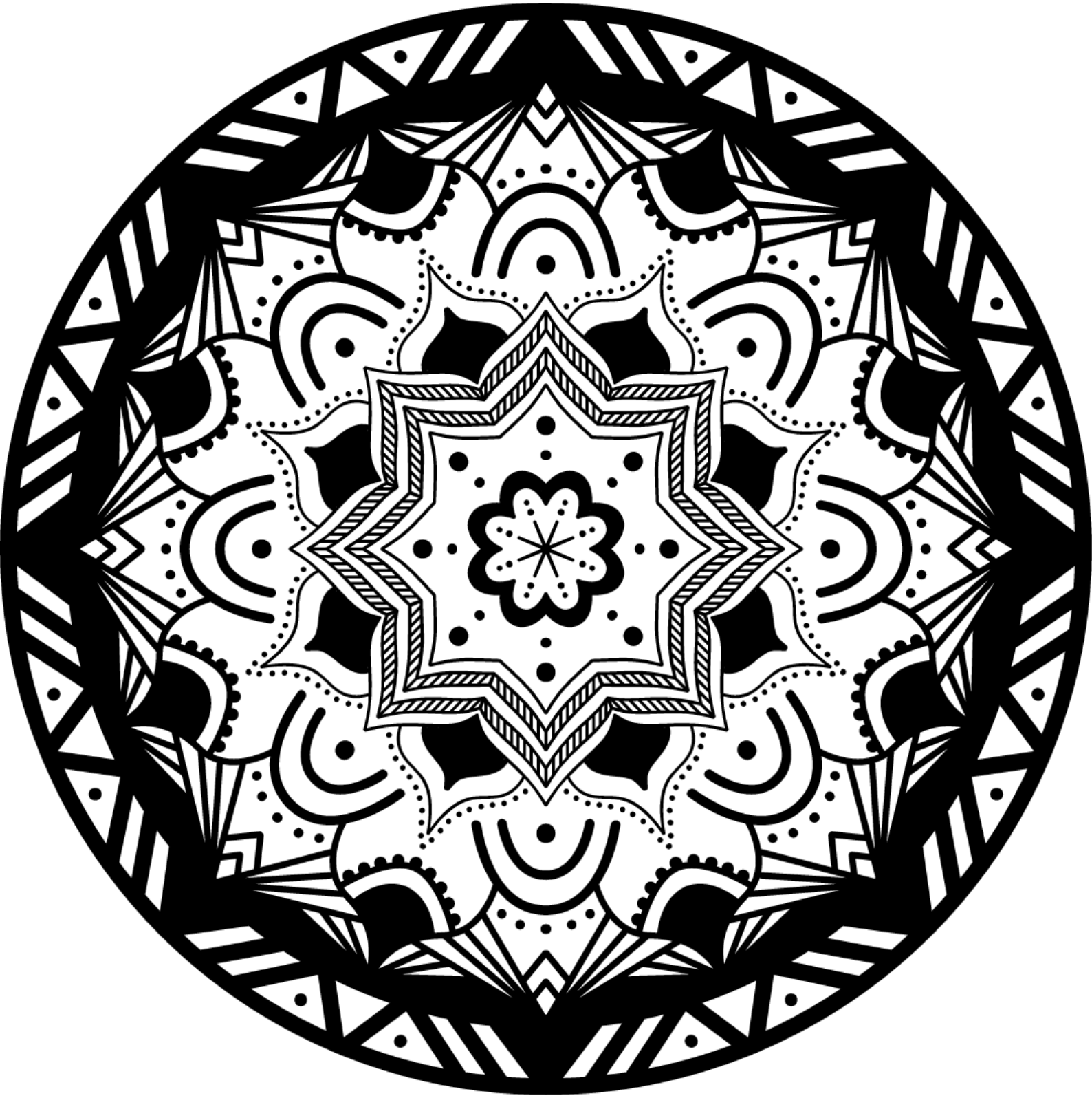
Mandala 5



Mandala 6



Mandala 7

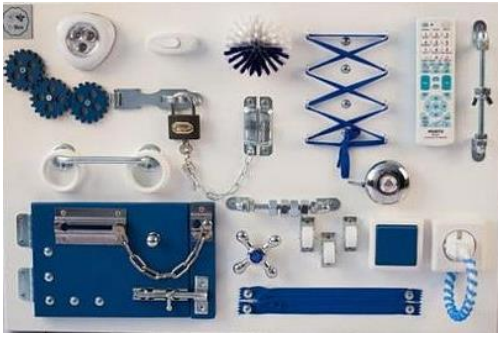


AVD

Realizar acciones cotidianas de la vida diaria.

- Abrochar y desabrochar botones de camisas, abrigos, etc.
- Atar y desatar cordones de zapatillas.
- Subir y bajar cremalleras.
- Abrir y cerrar pestillos y cadenas.
- Abrir y cerrar puertas y candados con llave.

Podemos fabricar nuestro propio tablero.



EJERCICIOS

DEDOS

- Abrir y cerrar los dedos de la mano, primero simultáneamente, luego alternándolas. Ir aumentando la velocidad.
- Juntar y separar los dedos, primero libremente, luego siguiendo órdenes.
- Tocar cada dedo con el pulgar de la mano correspondiente, aumentando la velocidad.
- Con la mano cerrada, sacar los dedos uno detrás de otro, empezando por el meñique.
- Con las dos manos sobre la mesa levantar los dedos uno detrás de otro, empezando por los meñiques.

MANOS

- Tocar palmas, primero libremente, después siguiendo un ritmo.
- Girar las manos, primero con los puños cerrados, después con los dedos extendidos.
- Mover las dos manos simultáneamente en varias direcciones (hacia arriba, hacia abajo, movimiento circular…)
- Abrir una mano mientras se cierra la otra, primero despacio, luego más rápido.
- Restregamos las palmas de las manos una contra la otra.
- Rascamos las palmas de las manos con nuestras uñas para activar la sensibilidad.
- Unimos las palmas de las manos y separamos solo los dedos aguantando unos segundos.
- Cogemos un folio y lo doblamos 4 veces. Ahora con una sola mano abrimos el folio completamente y lo volvemos a cerrar.

Motricidad

PROPUESTAS