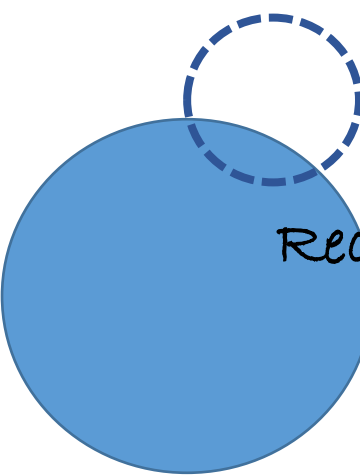




MOTRICIDAD FINA



Recursos para trabajar la motricidad fina y mejorar el tono muscular de las manos

Equipo Especializado En Discapacidad Física



PLASTILINA

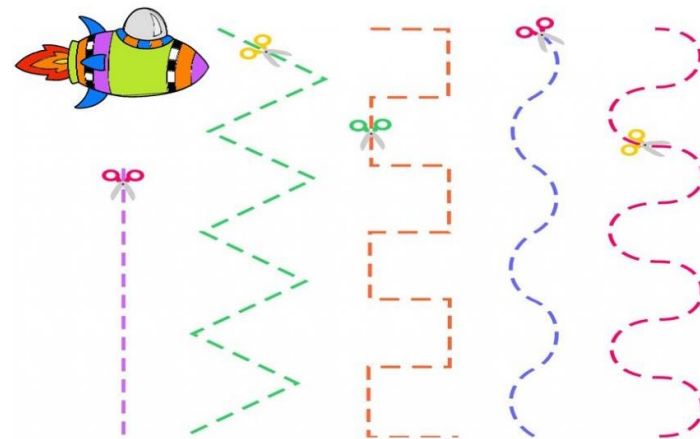
- Pizcar/Separar trozos de plastilina
- Hacer bolas, churros...
- Amasar con las manos y/o con útiles de trabajo de plastilina
- Aplastar con un dedo, con varios, con la mano abierta, con la mano cerrada...
- Cortar la plastilina con tijeras, cuchillo de plástico...
- Clavar pajitas en plastilina, siguiendo un dibujo, siguiendo serie por colores y/o tamaños...
- Hacer huellas
 - Poner los dedos y el pulgar juntos en el centro de un trozo de plastilina
 - Estirar lentamente los dedos y el pulgar para separarlos
 - Rehacer la bola de plastilina





TIJERAS

- Cortar pajitas
- Cortar papel
- Cortar plastilina
- Recortar distintos dibujos, distintas formas...



PAPEL

- Folios, cartulinas, papel de periódico, revistas...
 - Rasgar papel (periódico, folio, revista...)
 - Arrugar papel haciendo bolas (periódico, revista, celofán...)
 - Desenvolver la bola intentando que no se rompa el papel
 - Hacer bolas de periódico pequeñas y ponerlas entre los dedos e intentar aplastarlas
 - Aplastar las bolas de papel de periódico con un dedo, con varios, con mano abierta, mano cerrada...
 - Doblar un trozo de papel hasta que no se pueda doblar más, marcando bien los pliegues al doblarlo; se puede probar con distintas formas de papel, por ejemplo, folio, papel de periódico, hoja de revista, cartulina... (papiroflexia)





GOMA EVA

- Cortar trozos pequeños con un agujero en medio
- Meter los trozos de goma eva en lápices, pinturas, bolígrafos, pajitas...
- Se puede hacer también con trozos de papel



ESPONJAS, BAYETAS, ESTROPAJOS

- Escurrir esponjas con una mano, con las dos
- Escurrir bayetas
- Escurrir estropajos
- Llenar un recipiente con agua e intentar trasvasar a otro recipiente escurriendo una esponja, bayeta o estropajo



BOTELLAS, BOTES, TUPPERS

- Botellas, botes o tuppers de distintos tamaños y formas
 - Abrir, cerrar
 - Enroscar, desenroscar



BOTES DE SPRAY

- Regar una planta con spray lleno de agua
- Echarse crema en spray para tomar el sol
- Pintar con agua y colorante con bote de spray



PAÑUELOS, FULARES, TOALLA

- Arrugar/Estirar pañuelos de tela o toallas
- Con una mano, con las dos manos
- Con un dedo, con varios dedos





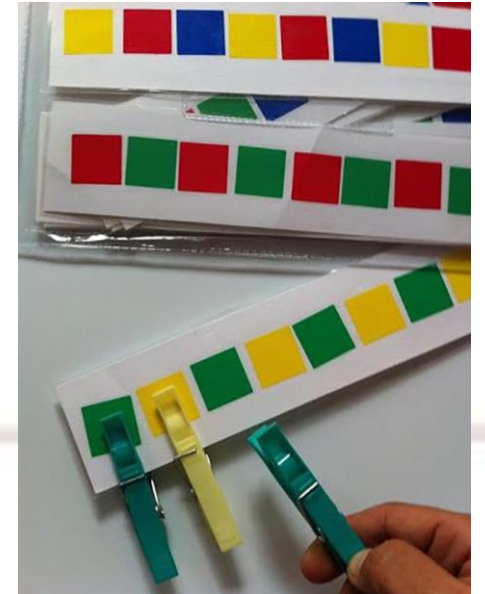
PELOTAS

- Pelotas de distintos tamaños y texturas
- Hacer rodar una pelota sobre el suelo o sobre la pierna manteniéndola con los dedos sin que se escape
- Con una mano, con la otra mano
- Con ayuda de varios dedos, cambiando estos



PINZAS

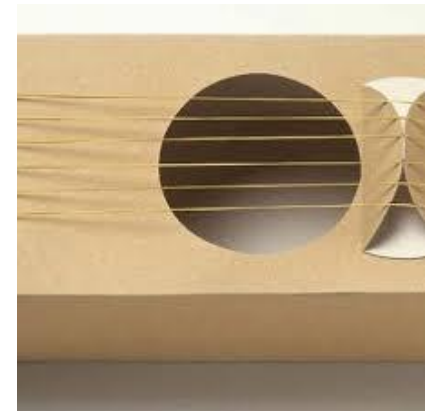
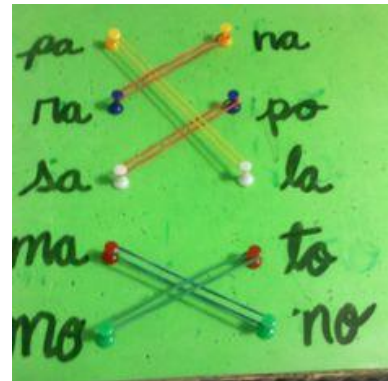
- Utilizar pinzas de tender, pompones, canicas, bolas de papel...
- Cambiar el tipo de agarre, en pinza, más lateral, por la zona de la pinza correcta, por la otra parte de la pinza...
- Ayudar a tender en casa la ropa
- Actividades donde se hagan series de colores colocando las pinzas





GOMAS ELÁSTICAS

- Colocarlas alrededor de tubos de papel higiénico, de cocina o botellas
- Sobre un geoplano casero (<https://aprendiendomatematicas.com/fabricar-un-geoplano-casero/>), o tablero con pinchitos, realizar distintos dibujos o formas geométricas
- Sobre una caja de zapatos, colocar distintas gomas elásticas a modo de cuerdas de guitarra, e intentar pellizcarlas y estirarlas con cuidado



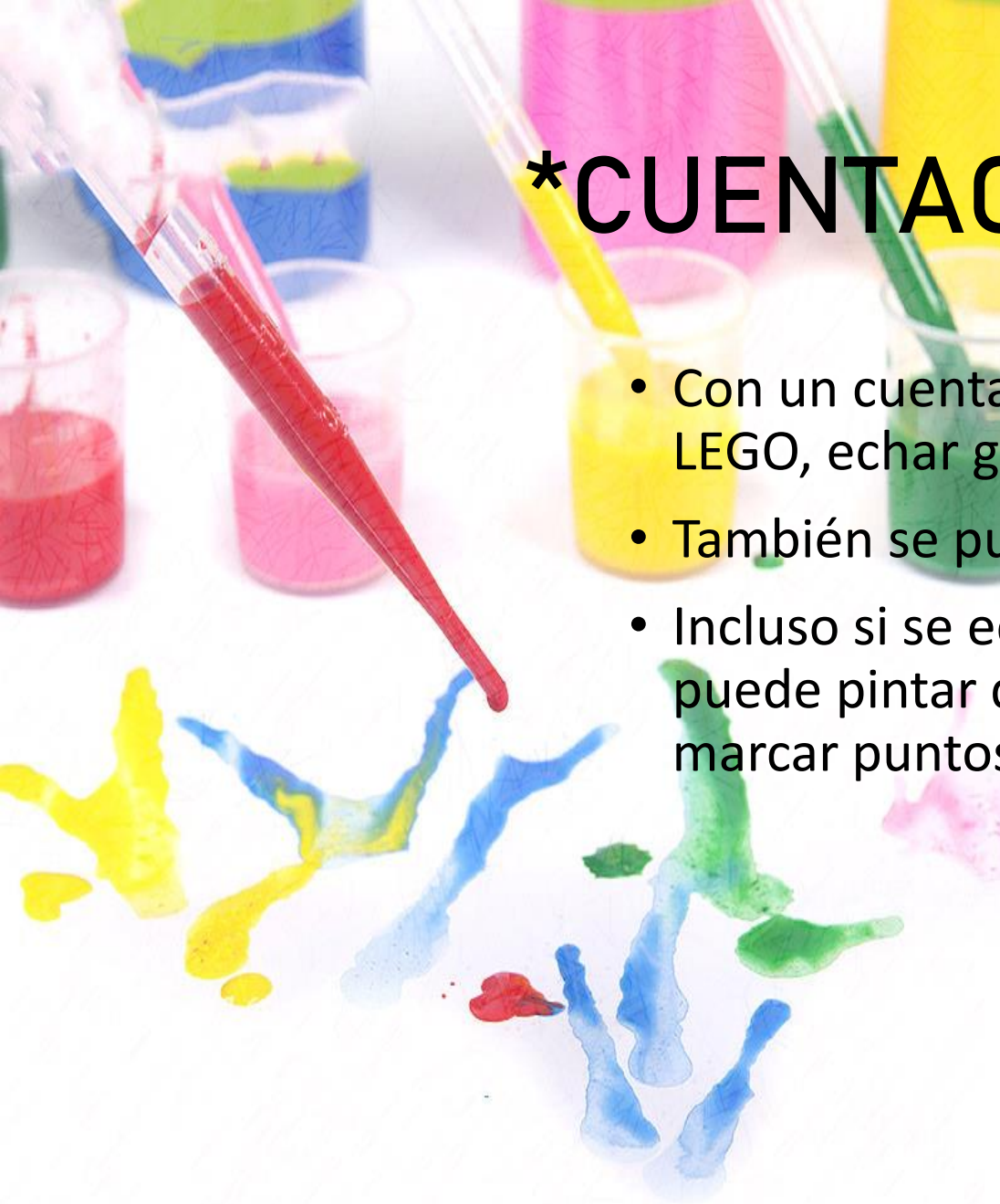
*GOMAS DE PELO

- Se necesita un trozo de cartón donde se dibuje y se recorte un modelo de mano
- Sobre este cartón, se colocarán las gomas de pelo como si fueran anillos
- El niño/a tendrá que imitar el modelo



*CUENTAGOTAS O PIPETAS

- Con un cuentagotas o una pipeta, y algunas piezas de LEGO, echar gotas dentro de los agujeros
- También se puede echar gotas sobre tapes
- Incluso si se echa colorante alimenticio en el agua, se puede pintar de colores sobre un folio. Se pueden marcar puntos donde echar las gotas.



*TAPES

- Sobre un recipiente grande lleno de agua, echar tapes de distintas formas y tamaños
- Con la ayuda de palillos chinos, “pescar” tapes de uno en uno
- Se puede empezar pescando con una cuchara, con una pinza de hielo...





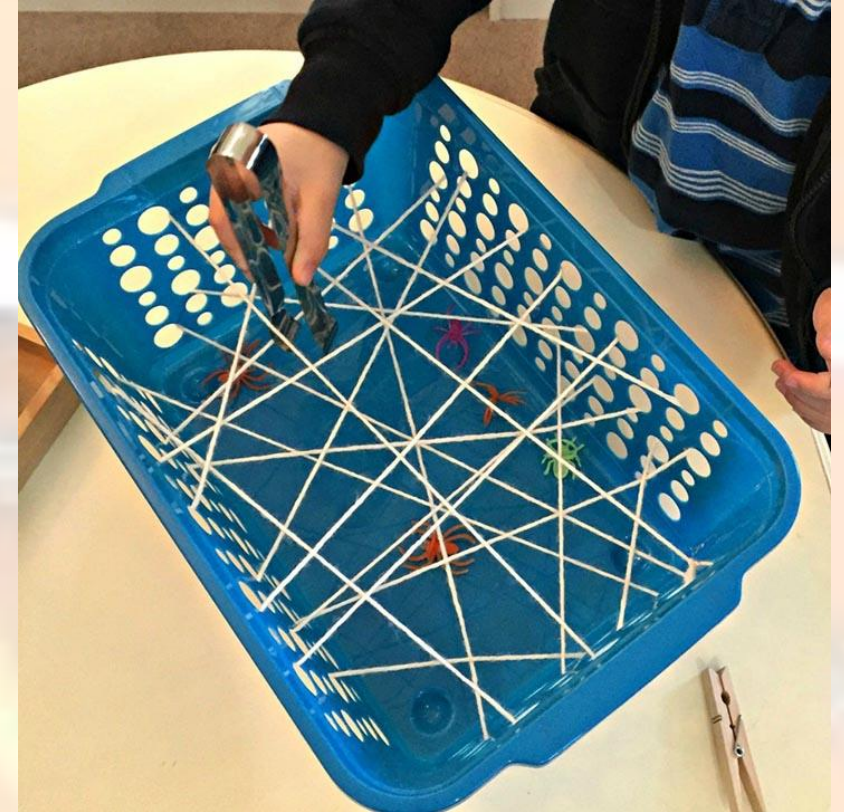
BOTONES

- Esparcir botones dentro de una caja llena de arena, arroz, pan rallado, pasta...
- Tendrá que buscarlos y finalmente intentará esconderlos en una esponja
- Introducirlos en una hucha
- Usar distintos tamaños y formas de botones
- Abrochar/desabrochar prendas de vestir
- Ensartar en una cuerda



*CORDONES, HILOS, CUERDA

- Realizar una red tipo “tela de araña”, con la ayuda de cuerda, cordones, hilos... sobre un recipiente con agujeros
- Al fondo del recipiente colocar animales de juguete pequeños, canicas, o juguetes pequeños
- Con la ayuda de una pinza de ensaladas o de hielo, tendrá que coger los objetos del fondo sin tocar la cuerda



ACTIVIDADES LÚDICAS

- Jugar a las cartas (repartir, barajar...)
- Jugar con lanzador de agua o de pompas de jabón
- Jugar al air hockey*: con dos bolos o dos botellas de agua, juntarlas por la base con cinta aislante. Se pueden rellenar con arroz para que pesen más. Se necesita una pelota pequeña para pasarla al compañero y delimitar el campo para que esta no salga. Se puede jugar sobre una mesa juntándola a la pared.
- Hacer bolas antiestrés



*Hacer bolas antiestrés



- TIPOS DE RELLENO: encontramos una gran variedad de tipos de rellenos, busca el que tenga los ingredientes más sencillos:
 - Fécula de maíz y agua. Prepara un fluido juntando partes iguales de agua y fécula.
 - Bicarbonato y suavizante de pelo.
<https://youtu.be/jEhzsBqGj4w>.
 - Harina y jabón líquido de lavar los platos. Que quede una consistencia un poco más líquida para que sea más fácil introducirlo en el globo. Primera pelota que explica en el enlace: <https://youtu.be/JPztFQsu6-M>.
 - Orbeez (bolitas que crecen con el agua). Si tenéis en casa, solo hay que ponerlas a remojo para que se hidraten bien y ya está el relleno.
 - Slime. Si domináis la receta del slime se puede rellenar la pelota con él, pero atención cuando hagas la receta déjalo un poco más líquido de lo normal para poder verterlo en el globo.



Hacer bolas antiestrés

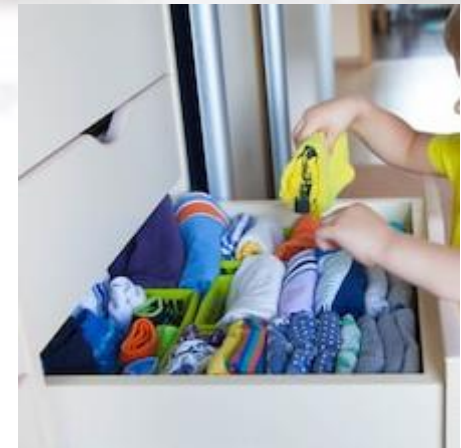
- Pasos a seguir:

1. Prepara el relleno y un embudo.
2. Si no tienes embudo puedes hacer uno casero con una botella de plástico. Cortar con ayuda de un adulto, la base de la botella.
3. Coloca un globo en la boquilla del tape.
4. Despacio, echa el relleno a la botella, ayudándote con el dedo, una cucharilla o moviendo de lado a lado de forma suave el globo.
5. NO RELLENAR MUCHO EL GLOBO. Tiene que ser de tamaño que se adapte a la mano del niño.
6. Haz el nudo pero asegúrate de haber sacado el aire primero.
7. Si has rellenado con alguno de los primeros materiales, puedes poner una malla de verduras (la bolsa de los limones, zanahorias...) alrededor para que haga un efecto diferente. Se puede cerrar atando la red con una goma elástica al nudo del globo.
8. ¡A JUGAR! Estrujarla con cuidado y no clavar las uñas ni ningún material punzante.



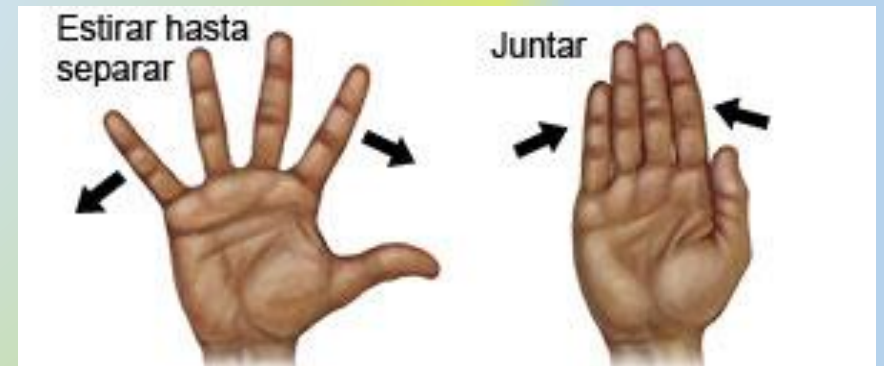
ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

- Amasar pan con un rodillo
- Tamizar harina
- Untar una tostada de pan
- Pelar fruta con las manos (mandarina, plátano, naranja...)
- Tender la ropa
- Plegar la ropa
- Batir huevos
- Exprimir en un exprimidor manual un limón o una naranja
- Amasar harina con las manos
- Trasvasar agua con un colador
- Cortar o pelar fruta y verdura (con supervisión)
- Limpiar la mesa con una bayeta



EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LAS MANOS

- <https://www.youtube.com/watch?v=3VpARNgbb8c>
- https://www.youtube.com/watch?v=T9H_yu0Me8c
- <https://www.youtube.com/watch?v=o7U4jFs1jo4>



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA MOVILIDAD DE MANOS Y DEDOS



Poner la mano en puño y apretar



Poner dedos en garra, hacer fuerza, estirar y repetir



Hacer una O con los distintos dedos y el pulgar. Abrir la mano cada vez que se hace el movimiento



Movimiento de oposición del pulgar. Mover el dedo pulgar a la base de cada dedo.



Intentar tocar con cada dedo, la palma de la mano



Estirar dedos. Apoyar la palma de la mano sobre superficie estable. Aguantar con los dedos estirados sin que aparezcan pliegues en los nudillos.

Evitar esta forma en los nudillos.



Levantar los dedos. Apoyar la mano plana en una superficie estable. Levantar un dedo y repetir el movimiento varias veces. Con dedos de ambas manos.



Caminar con los dedos. Juntando y separando los dedos (en lateral, hacia adelante con todos a la vez, dissociando dedos).

Apretar una pelota pequeña, de distintas texturas y durezas si es posible.



Coger una pelota en la mano y pellizcarla con los dedos sin que se escape de la mano.

