



MOTRICIDAD FINA

Adivinar objetos con los ojos tapados, solo con el tacto.

Abrochar y desabrochar botones, cinturones, cierres.

Arrugar papel y formar pelotas

Rasgado de papel con los dedos

Hacer trenza con lana, meter cuentas en una cuerda o cinta

Jugar con naipes, títeres

Modelar con plastilina

Hacer movimientos de pinza con los dedos índice y pulgar

Trasladar objetos pequeños como lentejas, garbanzos, alubias, macarrones...de un plato a otro, sólo utilizando los dedos índice y pulgar

Colorear con pintura de dedos, ceras, lápices

OTROS JUEGOS: construcciones, pianos musicales, xilófonos, puzzles, ensartables



METODOLOGÍA

Debemos plantear las actividades como un juego, y procurar que tengan una duración de 5 a 15 minutos.



Gobierno
de La Rioja



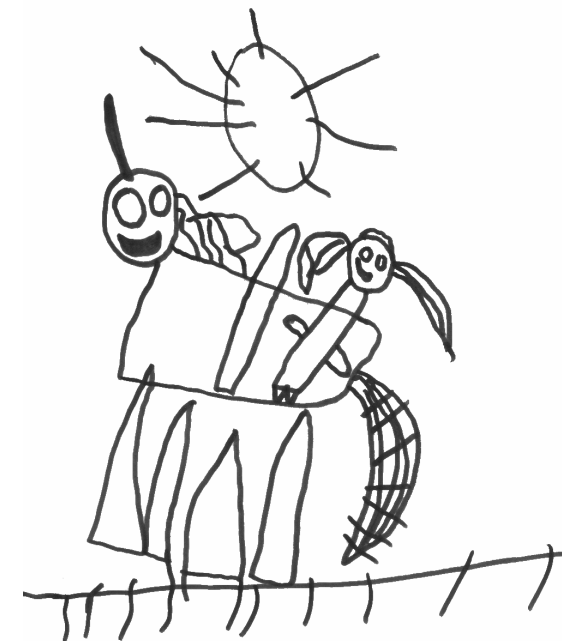
orientacion.edurioja.org



orientación
educativa
EQUIPOS



Actividades para el desarrollo psicomotriz



orientacion.edurioja.org



RECORDAD...

La psicomotricidad se refiere al control del propio cuerpo, piernas, brazos, cabeza y tronco, lo que se denomina **psicomotricidad gruesa** o al control de manos y dedos, denominada **psicomotricidad fina**.

Está muy asociada a la madurez del niño, pero es positivo siempre ejercitarla.

Os presentamos una serie de ejercicios muy sencillos de realizar que pensamos pueden ayudar a todos los niños/as a conseguir unos niveles de desarrollo más óptimos.

Para realizarlos se deben de cumplir dos normas fundamentales:

1º SEGURIDAD

- Que los ejercicios no supongan un peligro para los niños, por ejemplo que bajen escaleras cuando presentan miedos, inseguridades, etc..
- Transmitirles seguridad en la realización de los mismos

2º GRADUAL

Desde proporcionarles máxima ayuda hasta conseguir que ellos lo realicen solos. Bajar escalones de la mano y poco a poco ir soltándoles.



ACTIVIDADES DE
MOTRICIDAD
GRUESA

COORDINACIÓN DE PIES

- Subir escaleras, bajar escaleras, sujetos a la baranda y después sueltos
- Andar de puntillas
- Saltar con los dos pies, cayendo en el mismo lugar
- Andar sobre una línea recta manteniendo el equilibrio
- Caminar marcha atrás manteniendo el equilibrio
- Saltar de baldosa a baldosa
- Sostenerse sobre el pie derecho manteniendo el equilibrio. Lo mismo pero con el pie izquierdo
- Pasar por un circuito, en el que haya que andar, saltar, pasar a gatas, dar una voltereta...



ACTIVIDADES DE
MOTRICIDAD
GRUESA

COORDINACIÓN DE BRAZOS

- Recibir una pelota, un saquito, una bolsita de tela con las dos manos y después con una de las manos que el niño quiera, después con la otra mano.
- Lanzar un objeto, pelota, saquito, etc. con las dos manos y después con una mano, y luego con la otra mano.
- Botar una pelota, con dos manos, después solo con una.

OTROS JUEGOS

- Casi todos los juegos al aire libre
- Deportes en equipo o individuales: bici, patinete, raquetas

