

Oviedo, 14 de abril de 2020

Estimadas familias:

Hemos realizado un programa dirigido a mejorar la motricidad de nuestro alumnado.

La motricidad hace referencia al control que el niño/a ejerce sobre su propio cuerpo y el grado de autonomía que tiene sobre su entorno.

Es la capacidad de realizar un movimiento voluntario y es en la etapa de la infancia donde el niño/a empieza a ser consciente de sus movimientos. De esta forma, el niño/a para dar a entender sus necesidades y sentimientos utiliza tanto su cuerpo como los objetos de su entorno. Aparece una permanente recurrencia a la motricidad para obtener lo necesitado".

Gracias a la motricidad somos capaces de generar y coordinar nuestros movimientos, por ello es muy importante comenzar a desarrollar la motricidad desde la etapa infantil.

Para lograr una coordinación total, nuestros alumnos/as tienen que realizar diversas actividades que les permitan controlar pequeños y grandes movimientos.

Este programa está orientado a potenciar y practicar actividades que favorecen el desarrollo de las habilidades específicas relacionadas con la motricidad fina (destreza manual, coordinación y precisión visomotora) y con la motricidad gruesa (locomoción ,coordinación y equilibrio) .

Estos ejercicios, se realizarán teniendo en cuenta las capacidades de cada alumno/a y en función de sus posibilidades motrices.

La motricidad fina comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un nivel de coordinación. Se refiere a los movimientos realizados por cualquier parte del cuerpo pero que no tienen una amplitud sino que son movimientos que requieren un mayor control y precisión. Son acciones que requieren la coordinación óculo-manual, la manipulación de objetos y la realización de actividades específicas como por ejemplo: rasgar, cortar, colorear, etc. No se trata sólo de los dedos de las manos y pies, cuando el niño utiliza sus labios y la lengua para saborear y sentir los objetos también está utilizando habilidades de motricidad fina.

La motricidad gruesa se refiere a los movimientos que utilizan grandes grupos musculares de extremidades inferiores y superiores junto con los movimientos de la cabeza como por ejemplo: hacer muecas, señas, gatear, arrastrarse, saltar, andar, correr, etc. La motricidad gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo, con los movimientos globales y la capacidad de mantener el equilibrio.



Actividades motrices para nuestros alumnos:

Motricidad fina

Desarrollo de actividades manipulativas básicas:

- Juegos con pajitas: Ensartar pajitas, es una ocupación fantástica para fomentar el uso de la pinza entre el pulgar y el índice, y fortalece de manera natural los músculos de la mano. También podéis pasar cordones por los agujeros del escurridor de la cocina.

Pajitas, cordones y tijeras



Botella de plástico, pajitas y huevos de plástico



- Actividades con gomas: Nuestros alumnos podrán aumentar sus habilidades de motricidad fina mientras colocan gomas alrededor de un tubo, ya sea una botella, el cartón que sobra del papel secante de cocina, etc.



-Proporcionar al niño/a objetos y juguetes con texturas diferentes.

-Rasgar papel y hacer bolas de distintos tamaños.



Tapones y bocas de botellas



- Enroscar tapas de distintos envases.
- Ejercicios con bolas: El componente sensorial es estimulado gracias al peso, la textura lisa y dura y el sonido que produce al entrar en contacto con metales o madera.
- Pegar pegatinas: despegar pegatinas y pegarlas en lugares determinados o libremente.
- Juegos con marionetas de dedos.



- Formar torres con bloques o cubiletes.
- Jugar con plastilina: Amasar plastilina, realizar churros de plastilina y cortarlos, realizar bolas, hacer aros con churros de plastilina, pegar bolas de plastilina en el contorno de un dibujo, etc. La plastilina permite a nuestros alumnos/as desarrollar su imaginación y controlar sus movimientos y fuerza. Es una actividad que se centra en el uso de las manos y los dedos. No hacen falta grandes juegos o ejercicios, simplemente con los movimientos más básicos ya estaremos trabajando la habilidad motriz.



- Poner pinzas de ropa en un cartón, etc.



-Presionar sobre objetos flexibles cerrando la mano.

-Apretar con la mano una pequeña pelota.

-Hacer mímica con las manos acompañando a canciones infantiles.

1-Juegos de manos y dedos:

1.1-Mover las dos manos simultáneamente en varias direcciones :(hacia arriba, hacia abajo, movimiento circular). Las manos se abrazan, se esconden, se saludan, se aprietan.

1.2-Imitar con las manos movimientos de animales (león moviendo las garras, pájaro volando...) o de objetos (aspas de molino, hélices de helicóptero).

1.3-Abrir una mano mientras se cierra la otra, primero despacio, luego más rápido.

1.4-Abrir y cerrar los dedos de la mano, primero simultáneamente, luego alternándolas. Ir aumentando la velocidad.

1.5- Juntar y separar los dedos, primero libremente, luego siguiendo órdenes.

1.6-Tocar cada dedo con el pulgar de la mano correspondiente, aumentando la velocidad.

1.7-Teclear con los dedos sobre la mesa, aumentando la velocidad.

1.8-Con el puño cerrado, liberar dedo a dedo: contar, empezando por el meñique.



6

www.vivematologia.com

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN
EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

MIEMBRO SUPERIOR

MUÑECA Y MANO

1

Posición de partida: Sentado correctamente con los codos flexionados a 90° y antebrazos apoyados en la superficie de la mesa, palmas apoyadas.

Girar los antebrazos en sentido alternativamente el dorso y las palmas de las manos.

Rehabilitación / Repetir / Veces

2

Llevar los dedos hacia dentro, sin mover los antebrazos.

Llevar los dedos hacia fuera, sin mover los antebrazos.

Rehabilitación / Repetir / Veces

3

Separar y unir los dedos alternativamente.

Rehabilitación / Repetir / Veces

4

Girar los antebrazos mantenidos apoyados y con el pulgar hacia arriba.

Después, extender los brazos, para unir los dedos al mismo.

Flexionar las muñecas como para tocar los dedos.

Rehabilitación / Repetir / Veces

5

Tocar con el pulguez del dedo pulgar los pulguez de los otros dedos de la mano.

Rehabilitación / Repetir / Veces

6

Clenzar y aflojar el puño.

Rehabilitación / Repetir / Veces

7

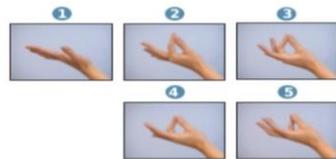
Coger un objeto cilíndrico que pese. Flexionar y extender la muñeca alternativamente.

Fortalecimiento / Repetir / Veces

8

Coger un martillo por el mango y girar el antebrazo a derecha e izquierda alternativamente.

Fortalecimiento / Repetir / Veces



OPOSICIÓN

- A) De pie o sentado en una silla.
- B) Con la yema de cada dedo intentar contactar por separado con la yema o pulguez del dedo pulgar.



FLEJO-EXTENSIÓN DE LA MUÑECA

- A) De pie o sentado en una silla.
- B) Mano cerrada (haciendo puño), abierta o casi cerrada.
- C) Realizar lentamente movimientos de flexión y extensión de la muñeca alternativamente.



LATERALIZACIÓN DE LA MUÑECA

- A) De pie o sentado en una silla.
- B) Mano abierta y dedos extendidos.
- C) Realizar movimientos laterales con la muñeca, dirigiendo la mano hacia fuera y hacia dentro del cuerpo alternativamente.



GIRO DE MUÑECA

- A) De pie o sentado en una silla.
- B) Mano semicerrada.
- C) Hacer movimiento de rotación alrededor de la muñeca como si intentáramos abrir y cerrar una puerta (en caso de padecer osteoporosis, consulte a su médico).

1) Clenzar la mano. El pulguez se encuentra con la otra mano.

2) Extender los dedos lo más posible. El pulguez separado a 90° de la mano. Sentado con la otra mano.

3) Separar los dedos lo más posible.

4) El pulguez de cada uno de los dedos se abroja un momento con el dedo pulgar.

5) Hacer movimientos de muñeca hacia arriba y hacia abajo.

6) Hacer el movimiento de muñeca que obliga a la mano a mantener el objeto hacia el exterior del cuerpo.

7) Hacer lentamente la flexión del codo.

8) Continuar la flexión, manteniendo el objeto con los dedos de la mano.

9) Hacer movimientos para pasar a la extensión-comenzar el codo.

10) Hacer movimientos con la mano que obliga a la mano a girar al exterior de la muñeca.

11) Hacer movimientos para pasar a la extensión-comenzar el codo.

12) Hacer la extensión completa del codo moviendo a la posición inicial.



aspace
Asociación de Ayuda a Personas
con Parálisis Cerebral
Asturias

C.C.E.E. "Ángel de la guarda"
Latores 6-33.193-Oviedo.ASTURIAS
Tfn. 985233323//Fax: 985233682
angeldelaguardao@educastur.org

Motricidad gruesa

Actividades básicas:

-Seguir un recorrido motriz marcado.



-Túneles de reptación: son perfectos para favorecer la coordinación bilateral, el gateo y la organización espacial.





aspace
Asociación de Ayuda a Personas
con Parálisis Cerebral
Asturias

C.C.E.E. "Ángel de la guarda"
Latores 6-33.193-Oviedo.ASTURIAS
Tfn. 985233323//Fax: 985233682
angeldelaguardao@educastur.org

-Recoger juguetes del suelo. Con este juego queremos mejorar el equilibrio del niño, llevamos al niño/a al juguete mientras le mostramos como doblarse para recogerlo.



-Rodar una pelota. Con este juego pretendemos que el niño pueda seguir un objeto visualmente, controlarlo manualmente y dirigirlo de nuevo a un objeto.



-Lanzamiento de globos. Con este juego queremos desarrollar la motricidad manual gruesa. Intentar que no caigan al suelo y pedirle que los dirija a un lugar específico.



-Dar patadas a un balón. Para mejorar la motricidad gruesa de las piernas.

Para mejorar la coordinación dinámica general

Esquema corporal:

1-El alumno deberá responder a órdenes que impliquen la identificación y localización de los elementos corporales. Ya que es importante adquirir la conciencia de las partes de nuestro cuerpo y localizarlas una a una, así como conocer la simetría de nuestro cuerpo.

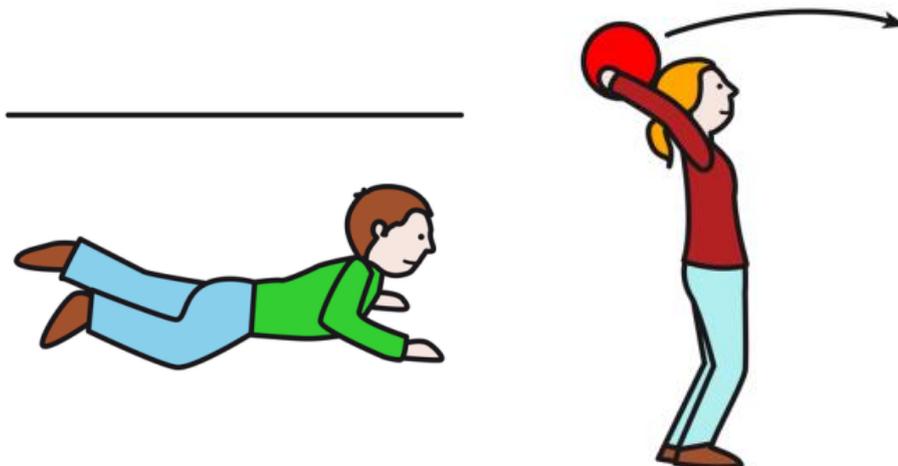
2-Descubrir los movimientos de los miembros superiores (muñecas, dedos, codos, hombros).De los miembros inferiores (rodillas, tobillo, dedos de los pies).

3-Realizar movimientos con la cabeza.

Lateralidad

Desde la posición de tumbado:

-Arrastrarse, reptar, rodar, lanzar y recoger pelotas.





Desde una posición vertical:

-Marcha lenta y rápida, saltos (alternando pies y frecuencia).



Control de los movimientos

- Marcar línea recta, caminar sin salirse poniendo un pie delante de otro.



- Caminar con los brazos extendidos de puntillas.
- Correr sin desplazarse, levantando las rodillas.

Coordinación de piernas y/o brazos

- Lanzar objetos por debajo de los hombros (de pie o sentado) cada vez a mayor distancia.
- Lanzar objetos por debajo de los hombros a objetivos concretos.
- Jugar a lanzar pelotas u objetos a una caja o cesta.
- Lanzar objetos con las manos por encima de los hombros.



- Jugar con otro compañero a coger y lanzar la pelota (aumentar la velocidad).
- Gatear.
- Sentado, dar patadas a la pelota, colocada en sus pies.
- De pie, golpear la pelota con su pie dominante.
- Realizar desplazamientos en la dirección indicada.
- Subir y bajar escaleras.



Equilibrio estático:

- 1-De pie y con los pies juntos, inclinar el cuerpo alternativamente hacia los lados.
- 2-Permanecer de pie a la pata coja durante un tiempo creciente.



- 3-Mantenerse de puntillas al menos cinco segundos.

Equilibrio dinámico:

- Avanzar sobre una línea del suelo sin dejar de pisarla.
- Avanzar a la pata coja sobre una línea del suelo.
- Saltar sobre una colchoneta sin perder el equilibrio.
- Saltar sobre aros alternativamente.



- Caminar hacia atrás.
- Adecuada actividad postural:
- Flexionar el tronco hasta tocar el suelo con las manos.



- Girar el cuerpo con las piernas abiertas.
- Mantenerse de puntillas un tiempo progresivamente mayor. Al principio con apoyos.
- Mantenerse en equilibrio sobre una sola pierna (ojos abiertos – cerrados).
- De pie sentarse con apoyos y sin apoyos.
- Sentado levantarse con apoyos y sin apoyos.
- Tumbado levantarse con apoyos y sin apoyos
- Adecuada coordinación general:
- Pasar una pelota de mano a mano por delante y por detrás.
- Impulsarse con los dos pies juntos con y sin desplazamiento del suelo.



- Botar una pelota recogiendo con una / dos manos.
- Impulsar hacia arriba un globo un número creciente de veces.

Adecuado desplazamiento en el espacio:

- Caminar hacia delante o hacia detrás.
- Caminar de puntillas.
- Caminar en línea recta hacia delante y después hacia detrás.
- Desplazarse de lado.
- Caminar sorteando obstáculos.
- Correr en parado dando tratando de darse con los talones en las nalgas.

También os proponemos, integrar algunos de estos ejercicios, dentro de una serie de actividades cotidianas que por un lado, ayudarán a desarrollar la motricidad fina y por otro lado fomentaran la colaboración en casa. Estos ejercicios son muy sencillos y se practican en la cocina, o en cualquier parte de la casa donde se realicen de forma habitual las tareas domésticas:

- Ensartar en una cuerda o cordón macarrones mientras preparamos la comida.
- Rasgar papeles con las manos libremente y hacer bolas grandes y pequeñas revistas, periódicos.
- Desmenuzar miga de pan.
- Pelar con los dedos un plátano o una mandarina.
- Coger con los dedos de uno en uno lentejas o garbanzos y meterlos en un bol, botella o lo que se tenga a mano.
- Amasar si hacemos repostería.
- Emparejar calcetines, subir y bajar cremalleras mientras planchamos.
- Ayudar a tender ropa, pasar las pinzas.

Servicio de Fisioterapia

Créditos de ilustraciones:

http://www.arasaac.org/pictogramas_color.php

[pinterest.com](https://www.pinterest.com): 50 actividades de motricidad

[imagenes educativas.com](https://www.imageneseducativas.com)

[dalter.com](https://www.dalter.com): túnel de motricidad

[Material escolar.es](https://www.material.escolar.es)