

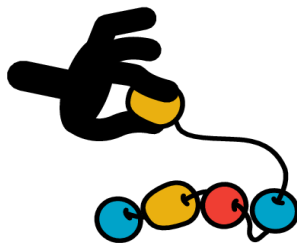
- Recurso Gratuito -

50

ACTIVIDADES

Para FAVORECER la

MOTRICIDAD FINA



Lic. Ana Belén Farías

Lic. María del Rosario Vocos

Conesa

[@mama_y_to](https://www.instagram.com/mama_y_to)

[@una.mama.psicopedagoga](https://www.instagram.com/una.mama.psicopedagoga)

¡Hola otra vez!

Nos reencontramos en este material que preparamos especialmente para aquella/os niña/os que necesiten ejercitar y favorecer sus destrezas en MOTRICIDAD FINA.

Sabemos que la web esta llena de recursos, pero desde nuestra mirada profesional, nos tomamos el tiempo de realizar una minuciosa búsqueda de actividades lúdicas variadas donde se pongan en juego distintos componentes motores como fuerza, coordinación, precisión, rapidez, agarres, entre otros.

Seguramente reconocerás que algunas fotos no son propias, si no que muchas de ellas fueron sacadas del sitio *pinterest.com*. Aun así, desde nuestros roles como psicopedagoga y terapeuta ocupacional, ajustamos las actividades para que puedas aplicarlas en casa o en diversos contextos.

¡Esperamos que disfruten del material!

Belu y Rochi

ANA BELÉN FARÍAS

Lic. en Terapia Ocupacional, formada en Integración Sensorial, Intervención Temprana y ABA. Se desempeña actualmente en atención privada, en el trabajo con niños y familias, con necesidades de intervención temprana y discapacidad.

Es mamá de Valentín y Vicente, y creadora de la cuenta [@mama_y_to](https://www.instagram.com/mama_y_to)

MARÍA DEL ROSARIO VOCOS CONESA

Lic. en Psicopedagogía y docente de primaria. Se desempeña actualmente como docente en el Nivel primario, acompañando a niña/os en su trayectoria educativa.

Es mamá de Camilo y creadora de la cuenta [@una.mama.psicopedagoga](https://www.instagram.com/una.mama.psicopedagoga).

La **motricidad fina** abarca el desarrollo y especialización de las destrezas manuales, y su refinamiento. Implica un desarrollo muscular y sensorial especial, donde la mano logra moverse en forma precisa e independiente del resto del cuerpo. A su vez, los dedos se especializan y pueden realizar distintos movimientos, en forma coordinada o independiente unos de otros.

Esto se inicia muy temprano, a partir de que desde bebés comienzan a tomar objetos con sus manos y exploran. Y se refinan hacia los 7 años cuando logran realizar una *toma estática* (es decir que mientras el pulgar el índice hacen la pinza, los otros dedos no se mueven).

Todo este desarrollo neuromuscular y sensorial, va a permitir que la mano nos sirva como herramienta para todas nuestras necesidades, especialmente las actividades de la vida diaria, escolares, y laborales.

La **motricidad** también va madurando, como todos los aspectos del desarrollo, y es muy importante acompañarla y estimularla en forma adecuada.

Existen muchas actividades dirigidas y específicas para favorecer el desarrollo de la motricidad fina.

Seguramente muchos conocerán los famosos ejercicios de grafomotricidad o caligrafía, ya que, a una determinada edad, se relaciona a la motricidad fina, en forma directa al agarre del lápiz y la escritura. Pero, en realidad, el desarrollo de las destrezas manuales, es posible acompañarlo desde actividades cotidianas, motivadoras y divertidas.

Queremos contarte que las actividades que vas a encontrar en este cuadernillo, no solo apuntan a las distintas habilidades motoras finas, si no que fueron elegidas porque son un puente a seguir reforzando otras habilidades.

A través de ellas, también es posible reforzar la **lectoescritura** y los conceptos **matemáticos**, acoplándose a los cuadernillos anteriores.

Pero además, son actividades muy funcionales a la hora de trabajar componentes de **pre-escritura**, como nociones espaciales, percepción visual, dirección y sentido de los trazos, grafías, entre otras.

En este material vamos a mostrarte con que cosas que tienen en casa y en que tareas cotidianas, también se puede favorecer el desarrollo de la MOTRICIDAD FINA.

Para ello los invitamos a que recorran sus hogares buscando algunos de los siguientes elementos, para luego poder realizar las actividades.

Una vez que encontraron los elementos y materiales, les recomendamos que busquen una caja para tenerlos separados y a mano a la hora de trabajar.

LISTA DE MATERIALES

- Broches
- pinzas de distintos tamaños
- Juguetes pequeños
- Bloques de madera
- Fichas de juegos
- Botellas y envases vacíos
- Envases con tapas
- Tapitas
- Algodón
- Hisopos
- Cubeteras
- Cartón
- Tubos de cartón
- Contenedores vacíos (tipo bandejas, *tuppers*, bidones cortados)
- Cucharas y cucharones
- Cepillos
- Pinceles
- Esponjas
- Lápices/crayones/fibras
- Cinta de papel
- Hilos, lanas, sogas
- Cintas de tela
- Retazos de tela
- Papeles de colores
- Tijeras
- Difusores
- Tornillos y tuercas
- Espuma de afeitarse
- Sorbetes
- Arroz, semillas, harina, sal, polenta, porotos.

MISION IMPOSIBLE

MATERIALES:

- Colador o contenedor con agujeros.
- Pompones, tapitas o juguetes pequeños.
 - Pinza
 - Lanas o hilo

INSTRUCCIONES:

Se deberá rescatar los pompones, tapitas o juguetes con la pinza SIN tocar los hilos. Si se tocan, pierde el turno y continua compañero/a.



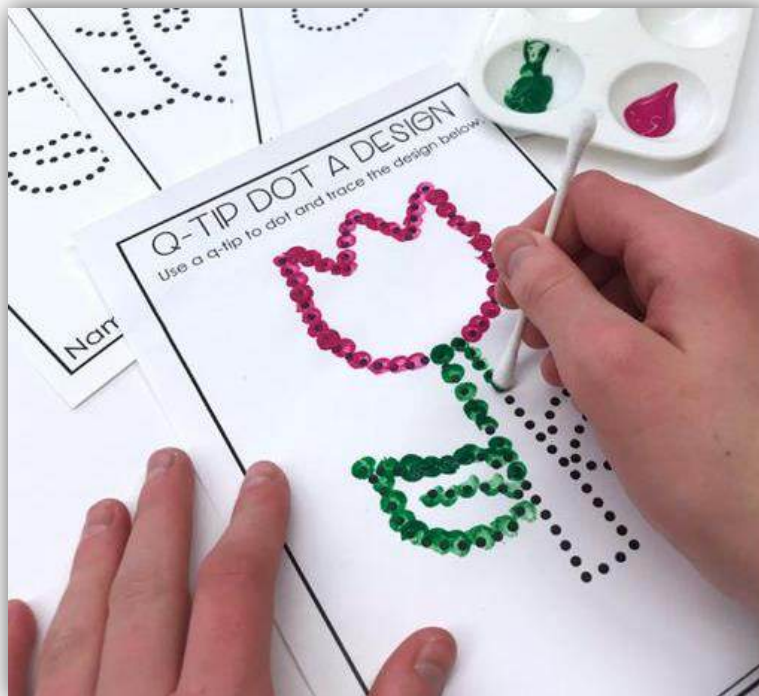
PINTURA CON HISOPOS

MATERIALES:

- Hoja impresa con patrón para intervenir (también se pueden dibujar con fibras)
 - Hisopos
 - Temperas

INSTRUCCIONES:

Utilizar el hisopo para llenar de color el patrón que se elija.



FLORES DE LANA

MATERIALES:

- Formas de Cartón
- Lanas

INSTRUCCIONES:

Se decoran las flores enroscado las lanas alrededor del cartón.



BOTELLAS DE COLORES

MATERIALES:

- Parte superior de botellas pintadas de distinto color.
- Tapas de botella, con referencia de los mismos colores.

INSTRUCCIONES:

La idea es enroscar cada tapa con la botella que corresponda según su color.



LABERINTO ESPIRAL

MATERIALES:

- Laberinto de goma eva, el cual se realiza recortando una espiral.
- canica.

INSTRUCCIONES:

Se recorre el caminito llevando la canica con el dedo.



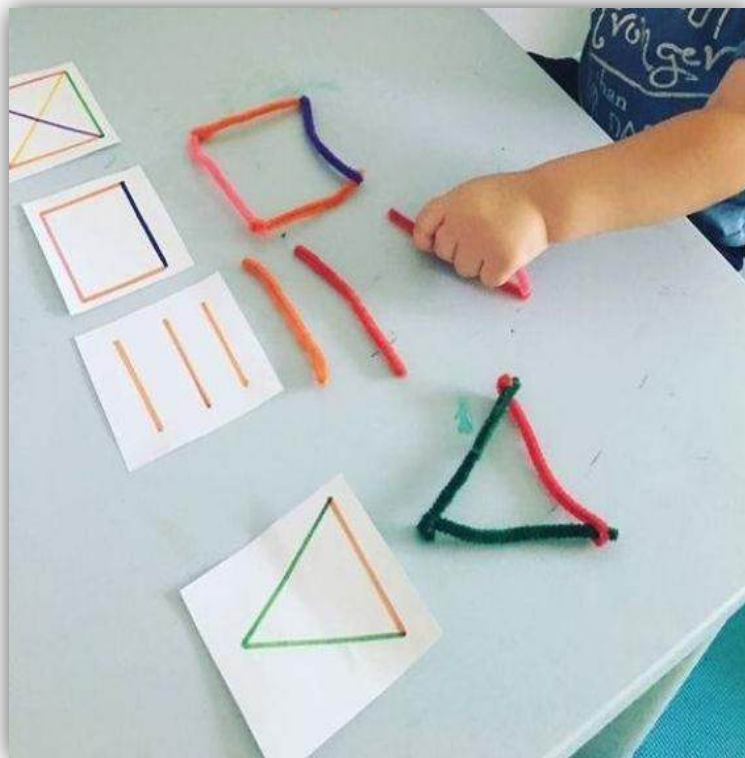
FORMITAS

MATERIALES:

- Limpiapipas
- Hojas con modelos de formas

INSTRUCCIONES:

El objetivo es poder copiar lo mas fielmente posible cada forma que se ofrece como modelo soporte.



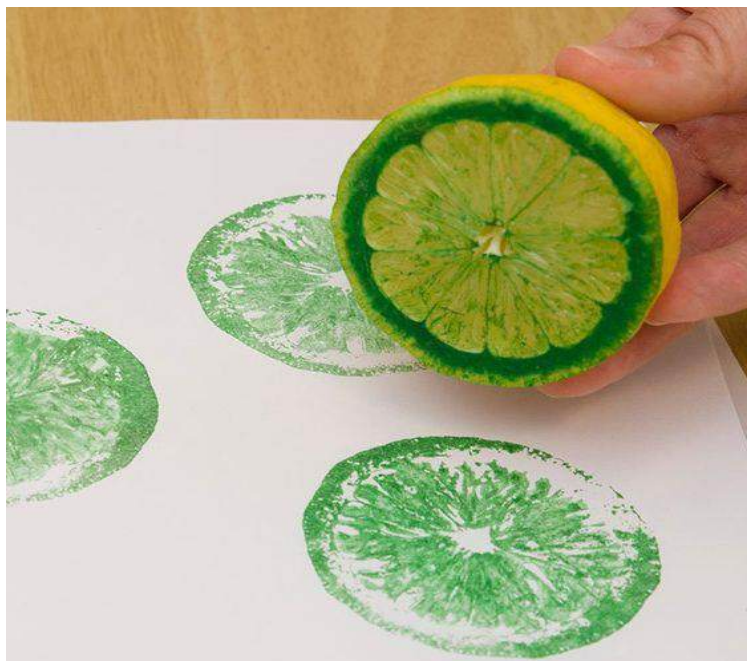
SELLOS NATURALES

MATERIALES:

- Hojas en blanco
- Naranjas o limones secos
- Temperas

INSTRUCCIONES:

Se utilizan las naranjas y limones secos como sellos sobre la hoja en blanco. Puede terminar siendo un papel decorado para envolver regalos!



ENTRELAZADO

MATERIALES:

- Cartón con espacios para entrelazar las tiras.
- Cartulinas cortadas en tiras, papel de colores.

INSTRUCCIONES:

Se entrelazan, por arriba y por abajo del cartón, los papeles de colores para formar un tapiz.



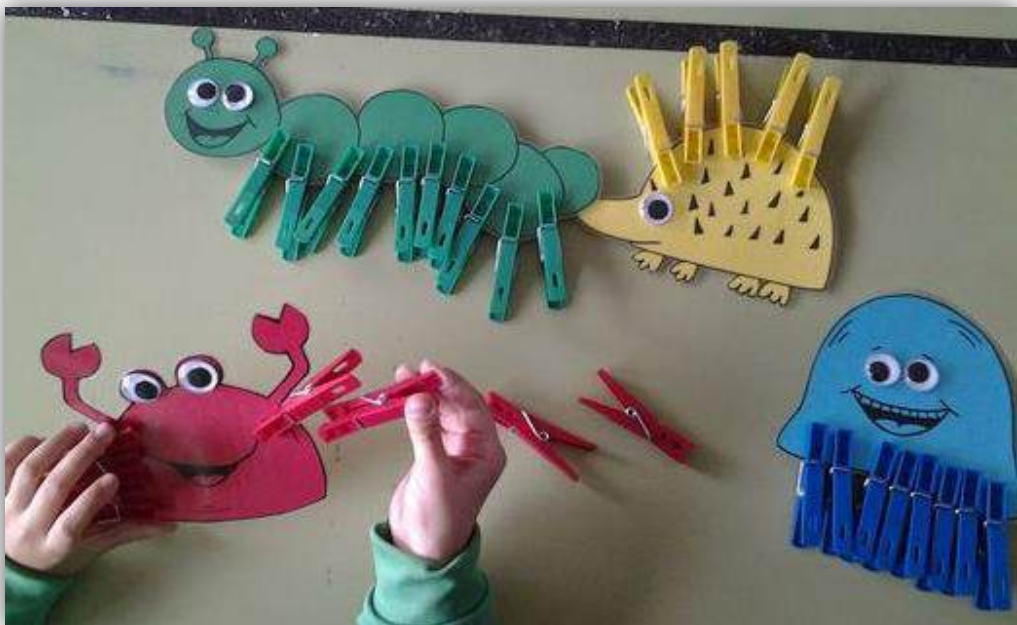
ANIMALES DE COLORES

MATERIALES:

- Animales dibujados o impresos en hojas de color
- Broches de colores

INSTRUCCIONES:

Se emparejan los dibujos y los broches según su color



METEGOL

MATERIALES:

- Hojas de papel para hacer los jugadores.
- Caja de cartón para la cancha.
- Bolita de papel o canica.

INSTRUCCIONES:

Se usan los dedos como jugadores de mini futbol o metegol.



PESCA COLORIDA

MATERIALES:

- Recipiente con agua
- Bandas elásticas
- Palito de *brochette*

INSTRUCCIONES:

La idea es pescar las banditas con un palito de *brochette*, o pinza. Se le puede agregar dificultad haciéndolo por tiempo, por color, etc.



COLGANDO MEDIAS

MATERIALES:

- Medias u otra prenda recortadas en cartulina, 2 por cada color.
- Contenedor
 - Hilo
 - broches

INSTRUCCIONES:

Se deberá colgar cada media o prenda con su par del mismo color.



A SU CASITA

MATERIALES:

- Tubos de cartón.
- Pompones o bolitas de papel.
 - Pinza.

INSTRUCCIONES:

Se deberá colocar cada pompón o bolita en el respectivo tubo correspondiente al color. Se puede hacer también por cantidades.



ARTE CON ALGODON

MATERIALES:

- Contenedor para pintura.
- Algodón
- Broches

INSTRUCCIONES:

Se arma con broche y algodón un soporte para pintar y se usa para sellar o pintar.



PESCA DE TAPITAS

MATERIALES:

- Palangana
- Tapitas
- 2 palitos

INSTRUCCIONES:

Se deberá pescar las tapitas utilizando un palito en cada mano.

Se puede dar dificultad al seguir un patrón de colores o cantidades.



RESCATE DE BOTONES

MATERIALES:

- Contenedor con semillas de soja, arroz, o lentejas.
- Botones Pinza
- Vasos señalizados con colores o números.

INSTRUCCIONES:

Se buscará entre las semillas los botones para colocarlos en el vaso correspondiente, según cantidades o colores.



FUGA DE TAPITAS

MATERIALES:

- Tapitas y parte superiores de distintos envases y botellas

INSTRUCCIONES:

Se mezclan previamente los envases por un lado y las tapitas por otro, y deberá encontrarse cual corresponde a cada uno.



POMPONES A SU LUGAR

MATERIALES:

- Recipiente
- Pompones

INSTRUCCIONES:

El desafío puede variar: la idea es trasladar los pompones desde un recipiente al otro, siguiendo los patrones de colores o la cantidad. Puede ser usando los dedos, pinzas, broches, palitos de *brochette*, etc.



CADA TUERCA A SU TORNILLO

MATERIALES:

- Madera con agujeros
- Tornillos y tuercas de diferentes tamaños y grosores

INSTRUCCIONES:

El objetivo es enroscar cada tornillo con cada tuerca respectiva, en su lugar según su tamaño.



GOTITAS DE COLORES

MATERIALES

- Papel blanco o servilleta
- Temperas diluidas en agua
 - Gotero

INSTRUCCIONES

Utilizar el gotero con la tempera para poder pintar sobre hoja blanca, o sobre servilleta.



CANICAS QUIETAS

MATERIALES

- Canicas
- Antideslizantes de ducha

INSTRUCCIONES

El objetivo es tratar de llenar en el menor tiempo posible, los espacios con las canicas, utilizando solo el dedo pulgar e índice.



BOTELLAS DE TELA

MATERIALES:

- Botella
- Retazos de tela, cintas.

INSTRUCCIONES:

El objetivo es llenar la botella con los distintos retazos de tela, o cintas. Luego, si se tiene mas de una botella, se puede usar para jugar a los bolos.



OPERACIÓN: CHOCLO

MATERIALES:

- Choclo seco
- Pinza de depilar

INSTRUCCIONES:

El objetivo es obtener la mayor cantidad de granos de choclo utilizando la pinza en el menor tiempo posible.



FLORES FLOTANTES

MATERIALES

- Corchos
- Discos de flotadores de piletta con orificio en el medio, del tamaño del corcho.

INSTRUCCIONES

Introducir los corchos dentro de los espacios vacios en los discos. Es un juego ideal para hacer en la bañadera.



LATAS DECORADAS

MATERIALES

Latas vacías

Bandas elásticas

INSTRUCCIONES

Poner las bandas elásticas alrededor de la lata.
Para dar mas dificultad, puede tirarse un dado e ir sumando o si son de colores, seguir algún patrón.

Luego puede usarse como lapicero, o como recipiente para embocar pelotas.



CAMINITOS

MATERIALES

- Afiche, hoja grande con distintas propuestas de caminos
- Bolitas de papel, sellos, gemas, piedras pequeñas-

INSTRUCCIONES

Llenar los caminos con el material
Siguiendo las formas



SIRVIENDO CANICAS

MATERIALES

- Botella vacía
- Canicas
- Cuchara
- dado

INSTRUCCIONES

Se tira el dado y se insertan con la cuchara tantas canicas como el dado lo indique



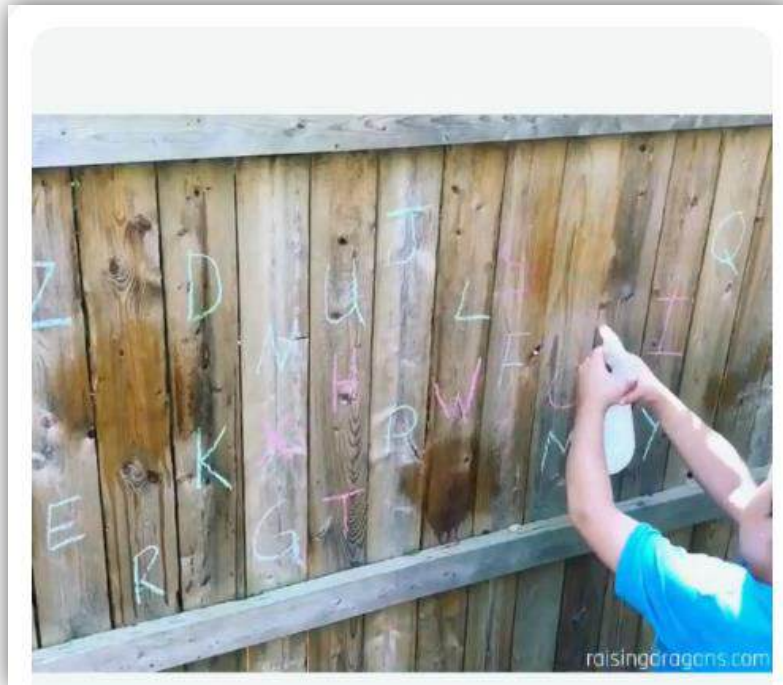
LIMPIEZA DE LETRAS

MATERIALES

- Tiza
- Atomizador

INSTRUCCIONES

Se dibuja la pared, con letras o dibujos, que se deberán borrar con el atomizador.



LAS MEDIAS PERDIDAS

MATERIALES

- Medias en pares

INSTRUCCIONES

Se mezclan las medias y se invita a que busquen los pares en una determinada cantidad de tiempo.



BUSQUEDA DE TESOROS

MATERIALES

- Contenedor con semillas/arroz/ lentejas
- Figuras recortadas en goma eva, en pares

INSTRUCCIONES

Se mezclan las figuras dentro del contenedor y se esconden bajo el material elegido. Deberán buscar con sus dedos e ir juntando los pares.



CADA UNO A SU LUGAR

MATERIALES

- Contenedor con porotos y lentejas, o dos tipos de fideos, o dos tipos de semillas.
- Dos contenedores vacíos

INSTRUCCIONES

El objetivo es separar los dos tipos de elementos.
Se pueden utilizar los dedos, pinza, o cuchara



A BARRER!

MATERIALES

- Bandeja, con un cuadrado en cinta.
- Cepillo
- Pala pequeña
- Semillas/arroz/bolitas de gel.

INSTRUCCIONES

Se desparraman los elementos elegidos en la bandeja, y se deben barrer hasta que queden todos dentro del cuadrado.

También se puede jugar en el piso con escoba y pala.



EL EMBUDO

MATERIALES

- Embudo
- Cuchara
- Vasos con líneas marcadas a distintas alturas
- Bandeja con polenta/arroz/semillas

INSTRUCCIONES

Se debe usar el embudo y la cuchara para ir llenando los vasos hasta la línea indicada de cada uno.



FELIZ DOMINGO

MATERIALES

- Candado y su llave

INSTRUCCIONES

Se pueden marcar buscando una correlación entre candado y su respectiva llave. O mezclar las llaves e ir probando hasta encontrar la adecuada.



PROBANDO EL CUCHILLO

MATERIALES

- Masa
- Cuchillo

INSTRUCCIONES

Se utiliza la masa como soporte para ejercitar los movimientos del cuchillo.



ENHEBRADO

MATERIALES

- Figuras en Goma Eva con orificios en sus lados.
- Hilo o lana.

INSTRUCCIONES

Se deberá enhebrar cada figura con el color de hilo correspondiente.



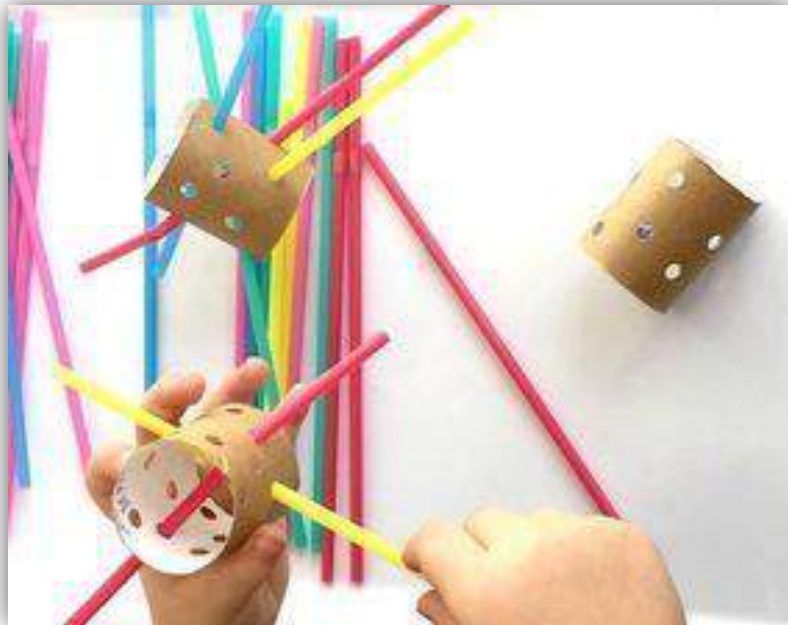
ENCASTRE DE SORBETES

MATERIALES

- Sorbetes
- Tubo de cartón agujereado
- Dado

INSTRUCCIONES

Se tira el dado y se encastran tantos sorbetes como el dado lo indique. Gana quien complete primero todos los agujeros del tubo.



DIBUJO EN ESPUMA

MATERIALES

- Espuma de afeitar
- Pinceleta

INSTRUCCIONES

Se coloca la espuma sobre una superficie amplia y se distribuye con una pinceleta. Se invita a dibujar con los dedos.



TAPA TAPITA

MATERIALES

- Tapas de distintos frascos o recipientes
 - Cartón de base
- Cartón calado previamente con los tamaños de las tapas

INSTRUCCIONES

Se invita a encastrar cada tapa en su lugar correspondiente.



TODO VA A ESTAR BIEN

MATERIALES

- Dibujo de arcoíris o impresión
- Recortes de hojas de colores

INSTRUCCIONES

Seguir el patrón de colores para completar el arcoíris



ALCANCIA

MATERIALES

- Caja de zapatos preparada previamente con ranuras de diferentes tamaños y/o color.
- Fichas de distintos colores y tamaños (pueden ser tapas de botella o recortes de cartón)

INSTRUCCIONES

Insertar en cada ranura la ficha que corresponde según su color y tamaño. Esta actividad se puede enmarcar en un juego de roles como compra y venta por ejemplo



BOTONES

MATERIALES:

- Panel entelado con botones cosidos.
- Retazos de tela con aberturas en el medio.

INSTRUCCIONES:

Enganchar las telas en los botones (como si fueran prendas de ropa). Se puede ofrecer en una primera instancia para que lo hagan libremente, y en una segunda dirigir la actividad, indicando por ejemplo que cada tela vaya con el botón que corresponde a su color.



CARRERA DE PALITOS

MATERIALES:

- Esponja
- Palitos de *brochette*
- Sorbetes cortados o fideos
 - Cronómetro

INSTRUCCIONES:

Se preparan los palitos insertados en la esponja. La idea es enhebrar los sorbetes o fideos en cada palito en la menor cantidad de tiempo posible.



ENCADENADOS

MATERIALES

- Tiras de Pañolenci o telas intervenidas con un botón en un extremo y una abertura en el otro.

INSTRUCCIONES

Enganchar los botones y aberturas de tal forma que pueda hacerse una Cadena



ENGRANAJES

MATERIALES:

- Panel entelado con botones cosidos
- Bandas elásticas

INSTRUCCIONES:

Enganchar las bandas elásticas en los botones para crear engranajes divertidos, que favorecen además el trabajo de nociones causa consecuencia y pensamiento lógico. Puede hacerse libremente o siguiendo patrones o imitando formas.



DIBUJO DE SAL

MATERIALES:

- Bandeja
- Sal

INSTRUCCIONES:

Se desparrama la sal sobre una bandeja y se invita a dibujar con el dedo. Pueden copiarse figuras, letras, números o dibujo libre,



1,2,3 LARGADA!

MATERIALES:

- Papel grande o cinta de papel
- Autitos

INSTRUCCIONES:

Se dibujan dos pistas. Cada auto deberá recorrer las pistas sin tocar las líneas que limitan la pista, de lo contrario serán descalificados.



CASITA

MATERIALES:

- Palos de helado de color
- Patrones

INSTRUCCIONES:

La idea es copiar el dibujo del patrón, respetando figura y orden de los colores.

Para agregar dificultad, se puede mostrar y ocultar la imagen y trabajar la memoria.



LA CIUDAD

MATERIALES:

- Cinta de papel
- Autitos

INSTRUCCIONES:

Se dibuja una pista en el piso con cinta de papel y se invita a seguir los recorridos con los autitos.



GRACIAS

a todos y todas quienes
colaboraron y hacen posible que
continuemos con esta tarea de
seguir llevando recursos a todos los
hogares!

Si aun no lo hiciste y querés colaborar hace
[CLICK ACÁ](#)

¡HASTA LA PROXIMA!

SEGUINOS EN LAS REDES
PARA MAS RECURSOS...

