CARPETA DE ACTIVIDADES

KINESICAS

 ABRIL 2020

Kinesiólogo Colegio José Manuel Balmaceda

Jorge Sagredo Gajardo

**Ficha Kinésica Actividades Motoras Finas.**

 Las habilidades motoras finas son la capacidad de hacer movimientos utilizando los músculos pequeños. Los niños confían en estas habilidades para realizar tareas clave en la escuela y en sus actividades de la vida diaria.

Estos movimientos son tan naturales para la mayoría de las personas que generalmente no pensamos en ellos. Sin embargo, las habilidades motoras finas son complejas e implican los esfuerzos coordinados del cerebro y los músculos. Las habilidades motoras finas no son habilidades de aprendizaje específicas como la lectura o las matemáticas. Pero tienen un impacto directo en lo bien que los niños pueden aprender y mostrar lo que saben.

A continuación, se deja una pauta de actividades en las cuales se enfocarán en mejorar el control de los movimientos articulares de la mano y dedos.

|  |  |
| --- | --- |
| Nivel | 3° y 4° Básico. |
| Objetivo de la actividad | Desarrollar habilidades motrices finas. |
| Realizar | Tres veces a la semana. |

**I. Pauta de actividades recomendada para ser realizada al menos 3 veces por semana:**

1. Con las palmas de las manos unidas, unir y separar la yema de los dedos.

Realizar 5 series de 10 repeticiones.

1. Colocar las manos extendidas sobre la mesa, elevara los dedos sin levantar las palmas de las manos.

Realizar 5 series de 10 repeticiones.

1. Con las manos extendidas flexionar el dedo pulgar para que se toque con el dedo índice, luego

con el dedo medio, anular y meñique y volver nuevamente al dedo índice aumentando cada vez la velocidad del movimiento.

Realizar 5 series de 30 repeticiones

1. Abotonar y desabotonar botones de diferentes tamaños.

Realizar 3 repeticiones de abotonar y luego desabotonar

1. Acordonar o desacordonar los zapatos.

Realizar 3 repeticiones de acordonar y luego desacordonar.