

# ADIESTRAMIENTO DE LAS YEMAS DE LOS DEDOS

## 4 AÑOS

- 1. Objetivo:** Trabajar el movimiento rotatorio de las manos y la presión de los dedos sobre el material.

**Instrumento:** Manos, dedos, barro, plastilina, palillos.

**Actividad:** Modelar.

**Motivaciones:** Hacer huevos de chocolate; un collar de perlas, canicas para jugar.

**Modalidades de Trabajo:**

- Modelar bolas grandes de barro.
- Modelar bolas pequeñas de barro.
- Modelar bolas grandes de plastilina.
- Modelar bolas pequeñas de plastilina.
- Modelar bolas agujereadas de barro y plastilina.

- 2. Objetivo:** Trabajar los movimientos disimétricos de los dedos de cada mano.

**Instrumento:** Manos, dedos, papel de periódico, papel de seda.

**Actividad:** Recortar con los dedos.

**Motivaciones:** Vamos a recortar papeles con los dedos.

**Modalidades de Trabajo:**

- Recortar trozos de papel de periódico, libremente: cada niño pinta el suyo y pegándolos en un papel de embalar grande se construye un gran mosaico mural.
- Recortar tiras largas de papel de periódico, pintarlas y pegarlas para hacer guirnaldas que adornan la clase.
- Recortar trocitos de papeles de seda de varios colores y pegarlos encima de un folio blanco, llenando la hoja.
- Recortar imágenes de revistas de tamaño grande y pegarlas en folio blanco.

- 3. Objetivo:** Trabajar la sensibilización de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Dedos.

**Actividad:** Repasar con los dedos.

**Motivaciones:** Jugamos a carreras de coches, de bicicletas, de aviones, de barcos.

**Modalidades de Trabajo:**

- Seguir caminos improvisados con el dedo o un objeto: ficha, coche, moto; en el suelo, en el muro, en la pizarra, sobre la mesa.
- Seguir caminos previamente señalados, con el dedo o un objeto sobre los mismos soportes anteriores.

- 4. Objetivo:** Trabajar la vivencia del movimiento direccional de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Dedos.

**Actividad:** Trazar direcciones propuestas con los dedos.

**Motivaciones:** Vamos a dibujar sin lápiz, sin pinturas, sin nada, los personajes de un cuento.

**Modalidades de Trabajo:**

- Trazar rayas horizontales, verticales, inclinadas, con los dedos; sobre el suelo, sobre arena, en el muro, en la pizarra.
- Trazar círculos, cuadrados y estrellas.
- Trazar figuras de niños, hombres, animales, objetos, plantas.

**5. Objetivo:** Acoplar el movimiento giratorio de las muñecas y los dedos a la resistencia del material.

**Instrumento:** Manos, dedos, cordel, cuerda, hilos gruesos.

**Actividad:** Retorcer un cordel atado a un punto fijo o móvil.

**Motivación:** Jugamos a fabricar cuerdas.

**Modalidades de Trabajo:**

- Retorcer una cuerda atada por el otro extremo.
- Retorcer un cordel atado por el otro extremo.
- Retorcer un hilo grueso entre dos niños, uno en cada extremo y formar pequeñas cuerdas o flecos.

**6. Objetivo:** Sensibilizar las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Dedos, papel lija de diversos números, materiales diversos.

**Actividad:** Repasar superficies de texturas diversas.

**Motivación:** A ver si sabemos cuál es más grueso y cuál más fino.

**Modalidades de Trabajo:**

- Comprobar la aspereza de una serie de papeles de lija de distintos números.
- ¿Qué es más fina la piel de una manzana o la de una naranja? Compruébalo.
- ¿Qué es más fina la cinta de seda o la cinta de lana? Compruébalo.
- ¿Qué es más áspero el cordel de esparto o los tubos de plástico? Compruébalo.

**7. Objetivo:** Trabajar la tensión-distensión muscular de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos, gomas elásticas.

**Actividad:** Tensar y distender gomas.

**Motivación:** Vamos a jugar con las gomas.

**Modalidades de Trabajo:**

- Tensar las gomas apoyadas en las muñecas.
- Estirar las gomas apoyadas en la mano.
- Tensar y distender las gomas cogiéndolas con los dedos índice y pulgar.
- Tirar proyectiles de papel usando las gomas como palanca.

**8. Objetivo:** Trabajar la sensibilidad de los dedos y el movimiento circulante de la mano.

**Instrumento:** Manos, dedos, rodillos, plastilina o barro, vasos o moldes.

**Actividad:** Amasar con rodillo.

**Motivación:** Vamos a aprender a hacer pan, colgantes y otras muchas cosas.

**Modalidades de Trabajo:**

- Amasar con las manos y con rodillos trozos de barro. Recortar con moldes de diversas formas: círculos, cuadrados, triángulos, fragmentos de pasta. Hacerles un agujero para colgar.
- Amasar plastilina con rodillo. Recortar con moldes la pasta. Hacer rebordes en las formas para construir ceniceros.

**9. Objetivo:** Trabajar los movimientos giratorios de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Dedos, tornillos, tuercas.

**Actividad:** Atornillar y desatornillar, enroscar y desenroscar.

**Modalidades de Trabajo:**

- Atornillar tornillos gruesos de madera o plástico en soportes fijos.
- Atornillar tornillos medianos de metal, plástico o madera en sus correspondientes tuercas.
- Atornillar piezas de mecano para construir figuras.
- Atornillar tornillos y tuercas ficticios, sin material, representando las acciones de un cuento.

**10. Objetivo:** Trabajar la destreza de movimientos de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Dedos, papel de periódico, de seda.

**Actividad:** Hacer bolitas con papel.

**Motivación:** Vamos a aprender a hacer bolitas.

**Modalidades de Trabajo:**

- Hacer bolas grandes con Papel de periódico para jugar a la pelota.
- Hacer bolas pequeñas con papel de periódico para hacer concursos de soplo.
- Hacer bolas pequeñas de colores con papel de seda para representar un cuento, pegándolas sobre un folio.

**11. Objetivo:** Desarrollar la destreza de los dedos índice y pulgar.

**Instrumento:** Dedos índice y pulgar, plastilina, tela y canutos de espuma.

**Actividad:** Enrollar.

**Motivación:** Vamos a fabricar canutillos para jugar.

**Modalidades de Trabajo:**

- Confeccionar canutos enrollando plastilina alrededor de una caña.
- Enrollar trozos de papel de seda o tela alrededor de un bastón, o de un rollito de espuma.
- Confeccionar canutillos enrollando pequeñas tiras de papel en un tubo.
- Confeccionar tubitos huecos enrollando pequeñas tiras de cartulina.

**12. Objetivo:** Desarrollar la precisión óculo-manual con los dedos índice y pulgar.

**Instrumento:** Dedos índice y pulgar, táblex y clavijas, de dos o tres tamaños.

**Actividad:** Meter clavijas en un táblex y encajar clavijas en sus pivotes.

**Motivación:** Vamos a jugar con el tablero y sus piezas.

**Modalidades de Trabajo:**

- Formar hileras de colores, horizontales y verticales.
- Formar figuras: cuadrados, redondas, triángulos.
- Formar figuras abiertas: cruces -en forma de cruz o de aspa indistintamente- ángulos.
- Realizar composiciones libres.
- Hacer composiciones adecuándose a un modelo que se ve en el encerado o en un papel.

**1. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Tecleos.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical de canciones infantiles.

**Modalidades de Trabajo:** Golpear simultáneamente con ambas manos los mismos dedos sobre la mesa.

- Los dos dedos pulgares.
- Los dos dedos índices.
- Los dos dedos medios.
- Los dos dedos anulares.
- Los dos meñiques.

**2. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Tecleos.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical de canciones infantiles.

**Modalidades de Trabajo:** Sobre una mesa o pupitre, golpear sucesivamente los cinco dedos de una mano y después los de la otra.

**3. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Tecleos.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical de canciones infantiles.

**Modalidades de Trabajo:** Golpear sobre la mesa de forma alternativa: un dedo de una mano, el mismo de la otra:

- Pulgar mano derecha.
- Pulgar mano izquierda.

**4. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Tecleos.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical de canciones infantiles.

**Modalidades de Trabajo:** Golpear de forma alternativa sobre la mesa un dedo de una mano, el opuesto de la otra:

- Pulgar mano derecha.
- Meñique mano izquierda.
- Índice mano derecha.
- Anular mano izquierda.

**5. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Movimientos del pulgar.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical de canciones infantiles.

**Modalidades de Trabajo:** Buscar la máxima amplitud de apertura del pulgar: abrir el pulgar separándolo lo más posible del resto de los dedos, cerrarlo, juntándolo lo más posible al índice.

**6. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos. .

**Actividad:** Movimientos del pulgar.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical de canciones infantiles.

**Modalidades de Trabajo:** Circunducción del pulgar, obligando a este dedo a dar una vuelta completa de 360 ° sobre si mismo, manteniendo quietos el resto de los dedos.

**7. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Movimientos del pulgar.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical de canciones infantiles.

**Modalidades de Trabajo:** Golpear los pulgares de ambas manos sobre la mesa de forma unísona y de forma alternativa.

**8. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Movimientos del pulgar.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical de canciones infantiles.

**Modalidades de Trabajo:** Frotar el pulgar sobre los demás dedos hasta conseguir que castañeen.

**1. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Movimientos del pulgar.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical de canciones infantiles.

**Modalidades de Trabajo:** Tocar con el pulgar la yema de los demás dedos, haciendo una circunvolución suave sobre cada uno de ellos. Primero con una mano, luego con la otra.

**2. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Movimientos del pulgar.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical de canciones infantiles.

**Modalidades de Trabajo:** Tocar con el pulgar la «base» de los demás dedos. Primero con una mano, luego con la otra.

**3. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Movimientos del pulgar.

**Motivación:** Apoyo rítmico musical de canciones infantiles.

**Modalidades de Trabajo:** Tocar con el dedo pulgar los nudillos de los otros dedos. Primero con una mano, luego con la otra.

**4. Objetivo:** Obtener agilidad y destreza con los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Movimientos del pulgar.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical.

**Modalidades de Trabajo:** Con el dedo pulgar repasar cada uno de los otros dedos desde la yema hasta la base y viceversa.

**5. Objetivo:** Obtener agilidad y destreza con los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Movimientos del pulgar.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical.

**Modalidades de Trabajo:** Con el pulgar disparar cada uno de los demás dedos haciendo palanca en su uña.

**6. Objetivo:** Obtener agilidad y destreza con los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Movimientos del pulgar.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical.

**Modalidades de Trabajo:** Disparar pequeñas bolitas de papel mediante el ejercicio anterior y observar la potencia y longitud de trayectoria del objetivo según el dedo utilizado.

**7. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Tecleos.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical de canciones infantiles.

**Modalidades de Trabajo:** Teclear con las dos manos sobre la mesa comenzando a destiempo con cada una de ellas:

- Derecha: pulgar.
- Izquierda: meñique.

**8. Objetivo:** Adecuar la sensibilidad digital al ritmo.

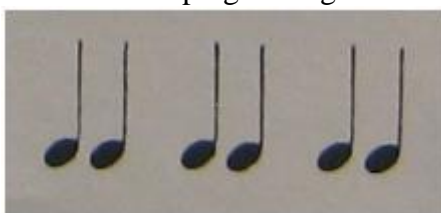
**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Tecleos.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical de estructura binaria.

**Modalidades de Trabajo:** El educador da una orden y el niño la ejecuta:

- Golpear sobre la mesa con los dedos pulgares siguiendo un ritmo binario.



- Con los dedos índice, etc.

**9. Objetivo:** Adecuar la sensibilidad digital.

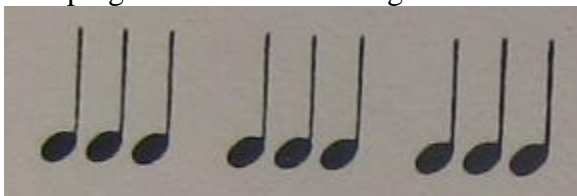
**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Tecleos

**Motivación:** Apoyo rítmico musical de estructura ternaria.

**Modalidades de Trabajo:** El educador da una orden y el niño la ejecuta.

- Golpear con los dedos pulgares sobre la mesa siguiendo un ritmo ternario.



- Con los dedos índices, etc.

**10. Objetivo:** Adecuar la sensibilidad digital al ritmo.

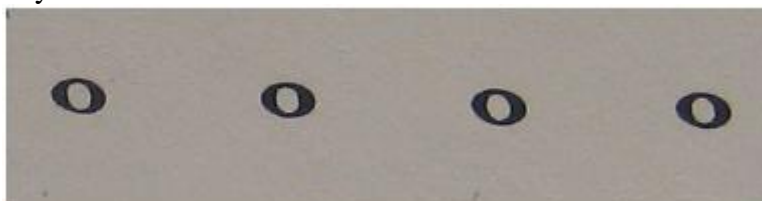
**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Tecleos.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical muy lento.

**Modalidades de Trabajo:** El educador da una orden y el niño la ejecuta:

- Golpear con los dedos que se indiquen (pulgares, índices), al compás de un ritmo muy lento.



**11. Objetivo:** Adecuar la sensibilidad digital al ritmo.

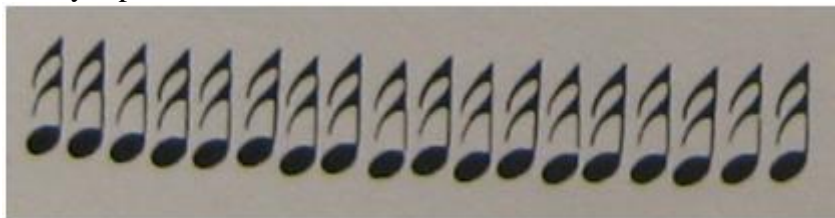
**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Tecleos.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical muy rápido.

**Modalidades de trabajo:** El educador da una orden y el niño la ejecuta:

- Golpear con los dedos que se indiquen (pulgares, índices), al compás de un ritmo muy rápido.



**12. Objetivo:** Adecuar la sensibilidad digital al ritmo.

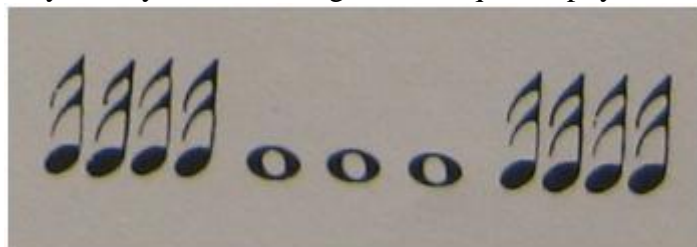
**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Tecleos.

**Motivación:** Apoyo rítmico-musical alternativo: rápido y lento.

**Modalidades de Trabajo:** El educador da una orden y el niño la ejecuta:

- Golpear con los dedos que se indiquen sobre la mesa pasando del ritmo muy rápido al muy lento y viceversa, según lo indique el apoyo musical.



**13. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Reconocimientos

**Motivación:** Vamos a hacer un juego.

**Modalidades de Trabajo:** Reconocer con los ojos tapados diversas texturas de papel:

- papel normal
- papel tela
- papel lija
- cartón

**14. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Reconocimientos.

**Motivación:** Vamos a hacer un juego.

**Modalidades de Trabajo:** Reconocer con los ojos tapados diversas formas planas:

- cuadrado
- redonda
- triángulo
- rectángulo
- estrella
- media luna



**15. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Reconocimientos.

**Motivación:** Vamos a hacer un juego.

**Modalidad de Trabajo:** Reconocer con los ojos vendados diversos volúmenes:

- cubo
- paralelepípedo o caja
- esfera
- cono
- pirámide

**16. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Reconocimientos.

**Motivación:** Vamos a hacer un juego.

**Modalidades de Trabajo:** Reconocer con los ojos vendados diversos líquidos:

- agua
- aceite
- alcohol

**17. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Reconocimiento.

**Motivación:** Vamos a hacer un juego.

**Modalidad de Trabajo:** Reconocer con los ojos vendados diversos objetos:

- juguetes
- botellas
- figuras

**18. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos .

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Reconocimientos.

**Motivación:** Vamos a hacer un juego.

**Modalidades de Trabajo:** Reconocer con los ojos vendados a algún compañero de la clase por la exploración de su cara con los dedos.

**19. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Reconocimientos.

**Motivación:** Vamos a hacer un juego.

**Modalidades de Trabajo:** Reconocer con los ojos vendados varios frutos: plátano, naranja, manzana, pera.

**20. Objetivo:** Especializar la sensibilidad de las yemas de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Reconocimiento.

**Motivación:** Vamos a hacer un juego.

**Modalidades de Trabajo:** Reconocer con los ojos vendados varios pesos y ordenarlos de mayor a menor.