

# COORDINACIÓN GENERAL MANOS-DEDOS

## 4 AÑOS

**1. Objetivo:** Trabajar la tensión muscular de la mano y de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Si hacemos enfadar al gato, se pone furioso y araña con fuerza.
- Mientras oímos los maullidos del gato vamos a arañar con fuerza.

**2. Objetivo:** Trabajar la distensión muscular de la mano y de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Mi muñeco de peluche es suave y pequeño. Yo lo acaricio y el juega conmigo.
- Mientras oímos la música acariciamos nuestro muñeco.

**3. Objetivo:** Trabajar la tensión muscular de la mano y de los dedos .

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- El cazador va al bosque. Ve perdices y dispara fuerte: «Traca-traca-tra».
- Nosotros disparamos como el cazador mientras oímos los tiros.

**4. Objetivo:** Trabajar la distensión muscular de la mano y de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Los pollitos son suaves, por eso pican suavemente su comida.
- Oímos los pollitos y picamos suavemente como ellos, con nuestros dedos sobre la mesa.

**5. Objetivo:** Trabajar la tensión muscular de la mano y de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Las montañas son altas, picudas y rocosas. Su silueta recorta el cielo.
- Mientras oímos el silbido del viento, con nuestros dedos dibujamos en el aire la silueta de las montañas.

**6. Objetivo:** Trabajar la distensión muscular de la mano y de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- La pelota es redonda. Podemos hacerla rodar suavemente en nuestras manos, o apretándola con una mano sobre la mesa.
- Mientras oímos la música movemos nuestras manos haciendo rodar la pelota

**7. Objetivo:** Trabajar la tensión muscular de la mano y de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- La tierra está seca y para plantar flores debemos escarbarla.
- Mientras oímos el canto de los pájaros, vamos a escarbar encima de la mesa como si fuera tierra de un parterre.

**8. Objetivo:** Trabajar la distensión muscular de la mano y de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Las gallinas para beber agua meten su pico en la vasija y levantan su delicado cuello al aire para engullirla.
- Nosotros, mientras oímos su canto, las imitamos bebiendo agua con nuestros dedos.

**9. Objetivo:** Trabajar la tensión muscular de la mano y de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Los barqueros hacen mucha fuerza para mover su barca y dominar los remos.
- Nosotros mientras oímos estas canciones de marineros remamos con nuestros remos imaginarios.

**10. Objetivo:** Trabajar la distensión muscular de la mano y de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Mi amigo se ha caído y se ha lastimado su dedo. ¡Pobrecito, cómo le duele! Pero yo le ayudo y se lo vendo con mucho cuidado.
- Mientras oímos la música, vendamos el dedo malito de nuestro amigo.

**11. Objetivo:** Trabajar la tensión muscular de la mano y de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Para atar y desatar nudos necesitamos hacer fuerza con las manos.
- Mientras oímos la canción atamos y desatamos nudos, con un cordón imaginario.

**12. Objetivo:** Trabajar la distensión muscular de la mano y de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Las olas del mar se mueven suavemente y el viento las mece.
- Oímos la canción y movemos nuestras manos al compás de las olas del mar.

**13. Objetivo:** Trabajar la tensión muscular de la mano y de los dedos .

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Nosotros podemos hacer ritmos con nuestros dedos.
- Escuchando la música, marcaremos el ritmo chisclando con nuestros dedos y tocando pitos con ellos.

**14. Objetivo:** Trabajar la distensión muscular de la mano y de los dedos.

**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Los libros son nuestros amigos. Ellos nos explican cuentos y nos hacen aprender muchas cosas.
- Por eso debemos manejarlos con cuidado.
- Mientras escuchamos la música vamos a pasar con cuidado las hojas de nuestro libro de cuentos

**15. Objetivo:** Trabajar la tensión muscular de la mano y de los dedos.  
**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Sacudiendo agua con las manos podemos jugar muy a gusto.
- Mientras oímos la lluvia nos sacudimos el agua de las manos.

**16. Objetivo:** Trabajar la tensión muscular de la mano y de los dedos.  
**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Con la mano podemos abrir una puerta cerrada con llave.
- Mientras oímos el ruido de la llave hacemos el gesto de abrir y cerrar la puerta.

**17. Objetivo:** Trabajar la tensión muscular de la mano y de los dedos.  
**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Con la mano podemos limpiar los cristales de nuestra casa.
- Mientras oímos la música limpiamos los cristales.

**18. Objetivo:** Trabajar la tensión muscular de la mano y de los dedos.  
**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Con las manos podemos barrer la clase.
- Mientras oímos la canción de la Ratita Presumida jugamos a barrer la clase.

**19. Objetivo:** Trabajar la tensión muscular de la mano y de los dedos.  
**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Con las manos podemos limpiar el polvo.
- Mientras oímos una canción podemos jugar a limpiar el polvo de la clase.

**20. Objetivo:** Trabajar la tensión muscular de la mano y de los dedos.  
**Instrumento:** Manos, dedos, efectos sonoros.

**Actividad y Motivación:**

- Con las manos podemos subir escaleras de cuerda.
- Mientras oímos una canción, podemos jugar a subir por escaleras de cuerda.

## 5 AÑOS

- 1. Objetivo:** Conseguir una coordinación armónica de las manos en su movimiento.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Palmadas.

**Motivación:** Vamos a dar palmas, al compás de la música.

**Modalidades de Trabajo:** Dar palmas con una mano sobre la otra: palma sobre palma, dedos sobre palma y dedos sobre dedos siguiendo el ritmo

- 2. Objetivo:** Conseguir una coordinación armónica de las manos en sus movimientos

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Palmadas.

**Motivación:** Vamos a dar palmas al compás de la música .

**Modalidades de Trabajo:** Dar palmas con las manos siguiendo un ritmo binario lento e ir progresando hacia un ritmo binario más rápido cambiando la música.

- 3. Objetivo:** Conseguir una coordinación armónica de las manos en sus movimientos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Palmadas.

**Motivación:** Vamos a dar palmas al compás de la música .

**Modalidades de Trabajo:** Dar «palmadas silenciosas», que se consiguen golpeando muy suavemente los dedos sobre la palma:

- Todos los dedos.
- Uno detrás de otro simulando la lluvia.

- 4. Objetivo:** Conseguir una coordinación armónica de las manos en sus movimientos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Palmadas.

**Motivación:** Vamos a dar palmas al compás de la música.

**Modalidades de Trabajo:** Golpear, en el primer tiempo, una mano sobre la otra, en el segundo tiempo, las dos manos sobre la mesa.

- 5. Objetivo:** Conseguir una coordinación armónica de las manos en sus movimientos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Palmadas.

**Motivación:** Vamos a dar palmas al compás de la música.

**Modalidades de Trabajo:** Golpear en el primer tiempo una mano sobre la otra, en el segundo tiempo, una mano quieta y la otra sobre la rodilla.

**6. Objetivo:** Conseguir una coordinación armónica de las manos en sus movimientos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Palmadas.

**Motivación:** Vamos a dar palmas al compás de la música.

**Modalidades de Trabajo:** Golpear en el primer tiempo una mano sobre la otra, en el segundo tiempo, alternativamente, la derecha primero y la izquierda después, golpeando sobre la rodilla.

**7. Objetivo:** Conseguir una coordinación armónica de las manos en sus movimientos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Palmadas.

**Motivación:** Vamos a dar palmas al compás de la música.

**Modalidades de Trabajo:** Golpear ambas manos haciendo parejas: primer tiempo, manos juntas, segundo tiempo, manos con la pareja posición de frente.

**8. Objetivo:** Conseguir una coordinación armónica de las manos en sus movimientos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Palmadas.

**Motivación:** Vamos a dar palmas al compás de la música.

**Modalidades de Trabajo:** Golpear ambas manos haciendo parejas: primer tiempo, manos juntas, segundo tiempo, cada mano con la contraria del compañero.

**9. Objetivo:** Conseguir una coordinación armónica de las manos en sus movimientos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Movimientos con material.

**Motivación:** Vamos a jugar con una pelota.

**Modalidades de Trabajo:** Hacer saltar una pelota de una mano a la otra, consiguiendo cada vez mayor amplitud.

**10. Objetivo:** Conseguir una coordinación armónica de las manos en sus movimientos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Movimientos con material.

**Motivación:** Vamos a jugar con una pelota.

**Modalidades de Trabajo:** Tirar la pelota al aire y recogerla con las dos manos.

**11. Objetivo:** Conseguir una coordinación armónica de las manos en sus movimientos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Movimientos con material.

**Motivación:** Vamos a jugar con una pelota.

**Modalidades de Trabajo:** Tirar la pelota a la pared y recogerla al rebote.

**12. Objetivo:** Conseguir una coordinación armónica de las manos en sus movimientos.

**Instrumento:** Manos, dedos.

**Actividad:** Movimientos con material.

**Motivación:** Vamos a jugar con una pelota.

**Modalidades de Trabajo:** Botar la pelota en el suelo con una mano.

## 6-7 AÑOS

**1. Objetivo:** Instrumentalizar el movimiento coordinado de las manos en función de la expresión gestual.

**Instrumento:** Marionetas.

**Actividad:** Movimientos de manos y dedos con expresividad.

**Motivación:** Vamos a realizar un teatro de marionetas.

**Modalidades de Trabajo:** Aprender a sujetar una marioneta.



**2. Objetivo:** Instrumentalizar el movimiento coordinado de las manos en función de la expresión gestual.

**Instrumento:** Marionetas.

**Actividad:** Movimientos de manos y dedos con expresividad.

**Motivación:** Vamos a realizar un teatro de marionetas.

**Modalidades de Trabajo:** Aprender la posición de los dedos para mantener la marioneta de pie



**3. Objetivo:** Instrumentalizar el movimiento coordinado de las manos en función de la expresión gestual.

**Instrumento:** Marionetas.

**Actividad:** Movimientos de manos y dedos con expresividad.

**Motivación:** Vamos a realizar un teatro de marionetas.

**Modalidades de Trabajo:** Aprender cómo hacen las marionetas para cargar objetos a



**4. Objetivo:** Instrumentalizar el movimiento coordinado de las manos en función de la expresión gestual.

**Instrumento:** Marionetas.

**Actividad:** Movimientos de manos y dedos con expresividad.

**Motivación:** Vamos a realizar un teatro de marionetas.

**Modalidades de Trabajo:** Aprender cómo pueden las marionetas hacer una reverencia



**5. Objetivo:** Instrumentalizar el movimiento coordinado de las manos en función de la expresión gestual.

**Instrumento:** Marionetas.

**Actividad:** Movimientos de manos y dedos con expresividad.

**Motivación:** Vamos a realizar un teatro de marionetas.

**Modalidades de Trabajo:** Aprender cómo pueden las marionetas volver la cabeza.



**6. Objetivo:** Instrumentalizar el movimiento coordinado de las manos en función de la expresión gestual.

**Instrumento:** Marionetas.

**Actividad:** Movimientos de manos y dedos con expresividad.

**Motivación:** Vamos a realizar un teatro de marionetas.

**Modalidades de Trabajo:** Ensayar y efectuar una pequeña obra de teatro con marionetas en la que intervengan por grupos, todos los niños.

**7. Objetivo:** Instrumentalizar la separación de los dedos.

**Instrumento:** Marionetas de mano.

**Actividad:** Movimientos expresivos de los dedos.

**Motivación:** Vamos a representar teatro de marionetas.

**Modalidades de Trabajo:** Inventar pequeñas obras y realizarlas con las marionetas de mano.

**8. Objetivo:** Instrumentalizar la separación de los dedos.

**Instrumento:** Marionetas de palo.

**Actividad:** Movimientos de las manos y los dedos.

**Motivación:** Vamos a representar teatro de marionetas.

**Modalidades de Trabajo:** Inventar obras sencillas y representarlas con las marionetas de palo.

**9. Objetivo:** Instrumentalizar la separación de los dedos.

**Instrumento:** Marionetas de hilos.

**Actividad:** Movimientos de las manos y los dedos.

**Motivación:** Vamos a representar teatro de marionetas.

**Modalidades de Trabajo:** Inventar sencillas obras y representarlas con las marionetas de hilos.

**10. Objetivo:** Instrumentalizar la separación de los dedos.

**Instrumento:** Unos calcetines de colores.

**Actividad:** Movimientos de las manos y los dedos.

**Motivación:** vamos a representar teatro de marionetas.

**Modalidades de Trabajo:** Inventar pequeñas obras y realizarlas en el teatro Guñol con las manos disfrazadas mediante los calcetines.

**11. Objetivo:** Instrumentalizar la separación de los dedos.

**Instrumento:** Unos guantes de colores.

**Actividad:** Movimientos de las manos y los dedos.

**Motivación:** Vamos a representar teatro de marionetas.

**Modalidades de Trabajo:** Inventar pequeñas obras y realizarlas en el teatro Guñol con las manos disfrazadas mediante los guantes.

**12. Objetivo:** Instrumentalizar la separación de los dedos.

**Instrumento:** Materiales que el niño invente.

**Actividad:** Movimientos de las manos y los dedos.

**Motivación:** Vamos a realizar teatro con nuestras manos.

**Modalidades de Trabajo:** Cada grupo de niños inventa una obra sencilla y propone la forma de realización.