

RECULL D'ACTIVITATS PER TREBALLAR LA MOTRICITAT FINA

ESCALFAMENT DE MANS.

-  Picar de mans.
-  Obrir i tancar les mans amb força. Juntar les dues, primer una i després l'altra.
-  Fer com si toquéssim les castanyoles, la flauta, el piano,...
-  Fer caminar els dits.
-  Pressionar amb força la punta dels dits. Totes les puntes passen pel dit polze.

TO MUSCULAR

-  Enroscar i desenroscar taps.
-  Pressionar amb tots els dits de la mà una pilota de la mida de la mà.
-  Amassar pasta de pa, pizza.
-  Agafar sorra en una galleda i posar-la a una altra amb les mans, a grapats.
-  Cordar i descordar botons i cremalleres.
-  Treure i posar taps als retoladors.
-  Utilitzar el ratolí de l'ordinador.
-  Tocar el piano.
-  Cargolar peces senceres de paper de diari

PRECISIÓ PINÇA

-  Posar dins d'un recipient llegums, pasta de sopa,...d'un en un (de més gran a més petit)
-  Separar d'un mateix recipient tipus de llegums, pasta,. d'un en un.
-  Plegar tovallons fent coincidir les puntes.
-  Enganxar i treure gomets grans i petits. MARISTES CHAMPAGNAT
-  Passar pàgines de contes o llibres per la cantonada de la part de dalt de la dreta.

- ✎ Enfil·lar boles en un cordill.
- ✎ Posar a sobre d'una superfície pessics de sucre, sal, farina, sorra,...
- ✎ Pessigar sobre una esponja xopa d'aigua.
- ✎ Pressionar tots els caps (punts) dels dits sobre plastilina, fang,...
- ✎ Estampar amb pintura totes les puntes dels dits en un paper.
- ✎ Esquinçar paper de diferents tipus.
- ✎ Fer serrellats amb paper
- ✎ Obrir i tancar pinces de roba i posar-les a diferents llocs amb diferents gruixos (full, cartolina, contes...).
- ✎ Escriure amb l'ordinador al teclat.
- ✎ Omplir un globus amb serradures, arròs,... i pressionar-lo.
- ✎ Encaixar piquets en una reixeta i treure'ls. (colorins)
- ✎ Obrir gometes del cabell de silicona, o gomes de diferents mides amb la pinça i col·locar-les en un cilindre del paper de Wc o de cuina.
- ✎ Donar la volta a les gomes en el cilindre de paper de Wc o de cuina.
- ✎ Pressionar vaporitzadors d'aigua/pintura, dispensador de sabó..
- ✎ Pulveritzar amb aigua una taula i recollir el mullader amb una esponja, després prémer l'excés d'aigua de l'esponja en una palangana.
- ✎ Utilitza una xeringa per espremer l'aigua i el raig cap a fora.