

# ¡JUEGO ACTIVO TODOS LOS DÍAS!



Módulo 4

Habilidades  
motoras finas

## La Pequeña Araña:

La pequeña araña subía por el desagüe... *Tóquese el dedo índice con el pulgar opuesto y dele vuelta a la mano para tocarse el otro dedo índice y pulgar.*

Vino la lluvia y la lavó... *Empezando bien arriba mueva los dedos hasta abajo.*

Salió el sol y secó toda el agua... *Haga un gran círculo con los brazos.*

La pequeña araña subió otra vez. *...haga los movimientos del pulgar e índice nuevamente.*

Los preescolares necesitan practicar habilidades motoras finas. Las habilidades motoras finas requieren de movimientos de pequeños músculos, como ser los dedos y muñeca, pero también incluye movimientos de la lengua y labios, dedos de los pies y coordinación de mano-ojo. Intente estas actividades con sus hijos:

## Receta para plastilina (Play Dough):

- 3 tazas de harina
- 4 cucharadas de sal
- 1 taza de agua fría
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de colorante para comidas

Mezcle todos los ingredientes y amase. Guarde la masa en un contenedor hermético dentro del refrigerador mientras no la use, de esta manera la masa puede durar por unas cuantas semanas.

## Escultura de arte:

Desgarre papel de color en tiras y pedazos finos. Péguelos en un plato de papel.

Usando plastilina, haga bolas pequeñas, enrollados largos, figuras de animales y flores.

¡Coloque las figuras de plastilina en el plato decorado y muéstreselo a su familia!



# ¡JUEGO ACTIVO TODOS LOS DÍAS!



## Habilidades Motoras Gruesas

Los preescolares necesitan practicar habilidades motoras gruesas. Las habilidades motoras gruesas incluyen cosas como balance, conocimiento de su cuerpo y el uso de grupos de músculos grandes para hacer actividades. Estas actividades son muy buenas para practicar habilidades motoras gruesas.

**CAMINANDO COMO CANGREJO** – caminar en cuatro patas, con el ombligo hacia arriba.

**CAMINANDO COMO OSO** – caminar en cuatro patas, con la espalda hacia arriba.

**CAMINANDO DE CABEZA** – camine solo con las manos mientras un adulto sostiene sus pies.

**GALOPE COMO CABALLO**

**CAMINANDO CON EL TALÓN FRENTE A LOS DEDOS** – con o sin la ayuda de un observador.

**BALANCEÁNDOSE EN UNA PIERNA** – después en la otra.  
¡Haga una competencia para ver quién se puede balancear por más tiempo!



**SALTE EN UN PIE**

**SKIP**

**PATEE** una pelota grande, usando un pie y luego el otro.

**TIRE Y ATAJE** una bola grande.

**PRACTIQUE RELACIONES DE ESPACIO** – párese **al frente** de una silla, **detrás** de una silla, **al lado** de una silla, siéntese sobre una silla y métase **abajo** de una silla.

La Universidad de Nuevo México es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos. Este material se imprimió con fondos del Programa de Asistencia Suplementaria para Nutrición (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés), un programa de asistencia para nutrición para personas con recursos limitados. Estos beneficios lo pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para más información, llame al 1-800-432-6217.

