

ACTIVITATS GRAFOMOTRIUS

1. Preparació de la polpa dels dits.
2. Prensó i pressió de l'instrument.
3. Domini manual.
4. Dissociació d'ambdúes mans.
5. Educació del ritme per l'escriptura.
6. Maduració de l'expressió grafomotriu.

1. Preparació de la polpa dels dits.

1.1. Objectiu: moviment rotatori de les mans i la pressió dels dits sobre el material.

Moldejar :

- boles grans de fang i/o de plastilina
- boles petites de fang i/o de plastilina

1.2. Objectiu: moviment asimètric dels dits.

Retallar amb els dits :

- Retallar trosos de paper de diari lliurement. Pintar-los i enganxar-los en paper d'embalar o cartulina per fer un mural.
- Retallar tires llargues de paper de diari, pintar-les i decorar la classe.
- Retallar trosos de paper de seda i enganxar-los a sobre d'un foli.
- Retallar imatges de revistes de tamany gran i enganxar-les en un foli en blanc. Parlar sobre la imatge.
- Retallar trossets de paper de seda i fer boletes. Primer amb el palmell de la mà, després contra la taula, amb els dits, amb els dits índex i polze. Enganxar-les en un full.

1.3. Objectiu: treballar la sensibilitat de les polpes dels dits.

Repasar amb els dits :

- Reseguir camins improvisats (amb tota la mà caracteritzada representant un animal, persona o cosa; amb el dit índex; o amb una fitxa o objecte).
- Seguir direccions proposades amb els dits.
 - Ratlles horitzontals, verticals, inclinades sobre diferents materials.
 - Cercles, quadrats, triangles, estrelles,...
 - Figures concretes (de persones, animals, plantes,...).

1.4. Objectiu: treballar la sensibilització de les polpes dels dits repasant superfícies de textures diverses i fent comparacions.

- Papers de lija de diferents números
- Preguntar-nos si és més fina la pell de la taronja o la de la poma.

1.5. Objectiu: moviment giratori dels canells i dels dits.

- Retòrcer una corda lligada per l'altre extrem
- Retòrcer un cordill lligat per l'altre extrem
- Retòrcer llana entre dos nens
- Retòrcer junts fils de diferents colors i fer pulseres.

- 1.6. Objectiu: treballar la coordinació d'ambdúes mans.
- Jugar a llençar projectils de paper, fent servir gomes del cabell com a palanca i entre els dits índex i polze.
 - Intentarem afinar la punteria.
- 1.7. Objectiu: treballar la sensibilitat dels dits i el moviment circulatori de la mà.
- Amassar primer amb les mans i després amb un corró trosos de fang o plastilina.
 - Retallar amb motlles de diverses formes: cercles, quadrats, triangles,...
- 1.8. Objectiu: treballar el moviment giratori de les polpes dels dits.
Cargolar i descargolar :
- Cargolar cargols gruixuts de diferents materials en suports fixes.
 - Cargolar cargols en les seves "tuercas"
 - Cargolar peces de "mecano" per fer construccions.
- 1.9. Objectiu: Treballar l'habilitat del moviment de les polpes dels dits fent boles de paper.
- Boles grans amb paper de diari per jugar a la pilota.
 - Boles petites amb paper de diari.
 - Boles petites amb paper de seda per ficar-les en una ampolla, enganxar-les en un full,...
- 1.10. Objectiu: desenvolupar l'habilitat dels dits índex i polze.
Enrotllar :
- En un pal una corda, un cordill, llanes de colors, fils, etc.
 - Enrotllar i desenrotllar paper higiènic.
- 1.11. Objectiu: Desenvolupar la precisió óculo-manual amb els dits índex i polze.
- Introduïr boletes de paper de seda a una ampolla de boca estreta.
 - Dibuixar diferents sèries amb colors: fileres d'un sol color, figures geomètriques, fins aconseguir copiar un model).

2. Prensió i pressió de l'instrument.

2.1. Objectiu: Treballar la precisió óculo-manual. Iniciar el moviment esquerra-dreta.

Picar:

- Punxó de punta gruixuda. Picat lliure sense contorns.

- Picat de línees paralel·les amb una separació àmplia, que progressivament anirem disminuint.
- Picat de línea gruixuda recta.

2.2. Objectiu: Domini del pols en el moviment orientat amb direcció esquerra-dreta i amunt-abaix.

Picar:

- Cenefes, contorns geomètrics i figures, lletres,...

2.3. Objectiu: desenvolupar el domini dels dits índex-polze-mig i la seva utilització de pinça.

- Tallat digital lliure amb paper de diari
- Tallat digital d'imatges i figures
- Tallat lliure amb tisores de punta plana
- Tallat amb tisores de línees rectes, curves, de figures geomètriques grans,...

2.4. Objectiu: Aconseguir la maduració perceptiu-motriu necessària per resoldre problemes de discriminació figura-fons.

- Picar figures de contorn simple per treure-les del seu fons.
- Picar figures amb contorn interceptat amb una altra figura.

3. Domini manual

Objectiu: Treballar l'habilitat manual en les activitats de la vida diària.

- Agafar-deixar: Boletes de porespan, caniques de cristall, caramels, pedres, botons, monedes, cromos, papers,...
- Obrir-tancar: caixes de varies mides, frascos, llibres, pots, calaixos, cremalleres,...
- Omplir-buidar: caixes de mides diferents.
- Doblegar-desdoblegar: peces de roba, papers,...
- Tapar-destapar: objectes, a sí mateix o a companys.
- Sacsejar: les mans després de rentar-se-les, sacsejar el cabell, draps, la pols,...
- Golpejar : amb les diferents parts del cos, amb objectes,...
- Penjar: l'abric, la bata, ... en el penjador. Penjar ornamentació per l'aula.
- Apilar: llibres, figures de diferents mides, caixes, cromos, ...
Construcció de jocs d'arquitectura.
- Enfilat: un cordill en cercles o anells, fils de plàstic en pasta o boletes,...
- Lligar: lligar cordes amb un sol nus, fer una escala de nusos, cordar-se les sabates,...
- Abotonar: botons de diferents tamanys, cordar-se la jaqueta o la bata.

- Pelar fruites amb els dits (plàtan, mandarines,...).

4. Dissociació d'ambdúes mans.

Objectiu: treballar l'activitat dissociativa d'ambdúes mans per inhibir els moviments discinètics.

- Estripar i allisar paper d'embalar del tamany d'una cartulina. El mateix també es pot amb paper de diari. Després amb diferents tipus de paper de tamany foli, amb les dues mans.
- Repetir l'exercici utilitzant només la mà dominant. Després amb la mà no dominant.
- Obrir una mà i tancar l'altra simultàniament, anar adquirint velocitat.
- Fer un cop a la taula amb una mà plana i l'altra de costat, primer simultàniament i després de forma alternada. Anar variant la posició de les mans.
- Pasar els fulls d'un llibre amb una mà i amb l'altra allisar-les.
- Amb una mà ens donem cops al cap i amb l'altra ens freguem la panxa.
- Amb els dits d'una mà marquem punts sobre la taula i amb els dits de l'altra mà marquem ratlles.
- Amb una mà marquem sobre la taula ratlles horitzontals i amb l'altra ratlles verticals.
- Marquem amb una mà ratlles verticals de dalt a baix i amb l'altra ratlles verticals de baix a dalt.
- Amb els dits d'una mà seguim camins, figures geomètriques,... mentre tant l'altra mà acompanya el moviment des del darrera, o es deixa quieta, o realitza qualsevol altra activitat.
- Una mà tecleja sobre la taula mentre l'altra es tanca i s'obre.

5. Educació del ritme per l'escriptura.

5.1. Objectiu: treballar l'inhibició de la mà, la seva adequació a un temps i l'associació so-grafia.

- Davant del so d'un instrument determinat que els nens dibuixin ratlles horitzontals sobre la taula, a la pissarra, al paper,...
- Anar adequant la duració del so a diferents longituds. Introduïr altres instruments.

5.2. Objectiu: treballar l'inhibició del braç i l'adequació a un temps donat.

- Amb dos instruments (p. ex. Pandereta i xiulet). Mentre sentim els cops de la pandereta dibuixem en el paper un quadrat, el més lentament possible. Quan sentim el xiulet canviem de color i dibuixem una rodona. Cada cop de pandereta indicarà una ratlla del quadrat i cada cop de xiulet una rodona.

5.3. Objectiu: observar el ritme intern del nen.

- Davant d'una cançó seguir el ritme aplaudint, picant a la taula,...

5.4. Objectiu: treballar la dissociació del moviment a un ritme.

- Nosaltres piquem de mans i ells han d'imitar-nos.
- Anem picant de mans i ells han de reproduir-les fent rodones sobre la taula.
- Piquem de mans i ells van enganxant gomets en un full reproduint el ritme.
- Piquem de mans i ells dibuixen rodones en un full per indicar el ritme.
- Quan toqui el xiulet ells enganxaran un gomet rodó sobre el paper, i quan toqui la pandereta un de quadrat.
- Anar fent variacions amb colors i formes.

5.5. Objectiu: treballar la discriminació auditiva amb significat lingüístic.

- El mestre pronuncia sons o paraules senzilles acompanyades d'una palmada i l'alumne ha de repetir l'exercici.
- El mestre pronuncia paraules senzilles acompanyades d'una palmada i l'alumne ha d'enganxar un gomet en el paper per cadascuna.

6. Maduració de l'expressió grafomotriu.

6.1. Objectiu: Treballar la desinhibició total del nen davant del suport.

- Amb fulls de tamany gran que facin amb pintura de dits tots els gargots espontanis que vulguin amb un recolzament musical. Després es parla amb l'alumne sobre el que han dibuixat intentant afavorir la creació d'una història.
- Realitzar gargots sobre el paper després de motivar a l'alumne amb un tema o història.
- Imprimir les empremtes de les mans i dels peus sobre el paper amb diferents colors.
- Utilitzant una esponja petita que imprimeixi taques de colors.
- Amb pincel i tempera que faci gargots lliurement sobre un full.
- Amb ceres toves, dures, a la pissarra amb guixos de colors, amb la pissarra "Veleda",... Que vagi fent dibuixos lliures mentres coneix els diferents materials.
- Amb les mans plenes de pintura de dits, l'alumne davant un paper gran va fent traçades verticals, horitzontals, en diagonal,... primer amb un moviment ampli de tot el braç i amb tots els dits a un temps. Després reduir la mobilitat de la mà (com si esgarrapés) i finalment amb cada un dels dits de forma individualitzada.
- Treballar el traç gruixut i en contraposició el traç prim.
- Que pinti un full d'un sol color amb el moviment dels dits de dalt a baix, amb el moviment esquerra-dreta, en diagonal,...

- Pintar el full de diferents colors (màx. 4) amb els mateixos moviments anteriors.

6.2. Objectiu: treballar la desinhibició grafomotriu del traç.

- Pintar un cercle (d'uns 40 cm de diàmetre) d'un sol color, amb precaució de no pintar per fora. També treballar amb altres figures geomètriques.
- Progressivament anar reduint les dimensions i disminuint el traç del contorn de les figures a pintar.

6.3. Objectiu : Observar la capacitat perceptiu-motriu de l'alumne.

- Reseguir i imitar diferents traços.