

PROGRAMA ESPECÍFICO PARA MEJORAR LA GRAFOMOTRICIDAD

Entendemos por grafomotricidad el movimiento gráfico realizado con la mano al escribir. Este Programa tiene como objetivo la reeducación grafomotora, intentando mejorar y/o corregir dichos movimientos gráficos necesarios para la escritura.

La base de la educación grafomotora es la psicomotricidad fina, por lo que previamente deben realizarse actividades para desarrollar la destreza de las manos y de los dedos, así como la coordinación visomanual.

1. Actividades para desarrollar la destreza de las manos:

- Tocar palmas, primero libremente, después siguiendo un ritmo.
- Llevar uno o más objetos en equilibrio en la palma de la mano, primero en una mano, después en las dos.- Hacer “caminos” libremente sobre la arena y/o sobre el agua.
- Realizar gestos con las manos acompañando a canciones infantiles.- Girar las manos, primero con los puños cerrados, después con los dedos extendidos.
- Mover las dos manos simultáneamente en varias direcciones (hacia arriba, hacia abajo, movimiento circular...)
- Imitar con las manos movimientos de animales (león moviendo las garras, pájaro volando...) o de objetos (aspas del molino, hélices de helicóptero).
- Abrir una mano mientras se cierra la otra, primero despacio, luego más rápido.

2. Actividades para desarrollar la destreza de los dedos:

- Abrir y cerrar los dedos de la mano, primero simultáneamente, luego alternándolas. Ir aumentando la velocidad.

- Juntar y separar los dedos, primero libremente, luego siguiendo órdenes.
- Tocar cada dedo con el pulgar de la mano correspondiente, aumentando la velocidad.
- “Tocar el tambor” o “teclear” con los dedos sobre la mesa, aumentando la velocidad.
- Con la mano cerrada, sacar los dedos uno detrás de otro, empezando por el meñique
- Con las dos manos sobre la mesa levantar los dedos uno detrás de otro, empezando por los meñiques.

3. Actividades para desarrollar la coordinación visomanual:

- Lanzar objetos, tanto con una como con otra mano, intentando dar en el blanco (caja, papelera...).
- Enroscar y desenroscar tapas, botes, tuercas...
- Ensartar un cordón en planchas y/o bolas perforadas.
- Abrochar y desabrochar botones.
- Atar y desatar lazos.
- Encajar y desencajar objetos.
- Manipular objetos pequeños (lentejas, botones...).
- Modelar con plastilina bolas, cilindros...
- Pasar las hojas de un libro.
- Barajar, repartir cartas...
- Picado con punzón, perforado de dibujos...
- Rasgar y recortar con los dedos.
- Doblar papel y rasgar por la dobles.
- Recortar con tijeras

Otro aspecto importante es la realización de actividades para desarrollar los trazos. Estas actividades se realizarán sobre diferentes superficies (suelo, papel de embalar, encerado, folios, cuaderno con pauta) y con diferentes instrumentos (pinturas de cera, rotuladores, pinceles, lápices, bolígrafos) Los movimientos básicos presentes en los

diferentes trazos grafomotores son de dos tipos: rectilíneos y curvos, y sobre ellos se debe centrar la reeducación grafomotriz. Los ejercicios deben realizarse en sentido izquierda-derecha.

4. Actividades para el desarrollo y control de los trazos rectos:

- Ejercicios de copia en pizarra o papel cuadriculado: trazado de líneas verticales, horizontales y diagonales, cruces, aspas, paralelas, líneas quebradas, ángulos, figuras, etc.
- Ejercicios de repasado de líneas, trayectorias y dibujos.
- Ejercicios de rellenado de espacios y figuras
- Ejercicios de seguimiento de pautas o caminos sin tocar las paredes.
- Ejercicios de trazado de líneas entre dos rectas para entrenar el frenado.
- Ejercicios de trazado de líneas alternando la presión

5. Actividades para el desarrollo y control de los trazos curvos:

- Ejercicios de copia en pizarra o papel cuadriculado: trazado de líneas curvas, bucles, círculos, etc.
- Ejercicios de ondas dentro de dos líneas, sobre ejes horizontales o inclinados, y también alternando tamaños.
- Ejercicios de bucles dentro de dos líneas, sobre una línea, bucles ascendentes, descendentes y combinados (ascendentes/descendentes).
- Ejercicios circulares, de copia y repasado, realizados en sentido contrario a las agujas del reloj.