

DISOCIACIÓN DE AMBAS MANOS

4 AÑOS

1. **Objetivo:** Trabajar la actividad disociativa de ambas manos para inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos y papel.

Actividad: Arrugar y alisar papel con ambas manos.

Motivación: Vamos a hacer bolas de papel para jugar a tirarnos pelotas.

Modalidades de Trabajo:

- Arrugar papel tamaño cuartilla con las dos manos.
- Alisar el papel arrugado empleando ambas manos.
- Arrugar papel tamaño folio con las dos manos.
- Alisar el papel arrugado empleando ambas manos.
- Arrugar papel tamaño doble folio con las dos manos.
- Alisar el papel arrugado empleando ambas manos.

2. **Objetivo:** Trabajar la actividad disociativa de ambas manos para inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos y papel

Actividad: Arrugar y alisar papel con una mano.

Motivación: ¡A ver quién arruga mejor el papel con una sola mano!

Modalidades de Trabajo:

- Arrugar papel tamaño cuartilla con una sola mano mientras se fija la otra sobre la mesa.
- Alisar el papel arrugado, con una sola mano.
- Arrugar papel folio con una sola mano, mientras se fija la otra sobre la mesa.
- Alisar el papel arrugado, con una sola mano.
- Arrugar papel doble folio con una mano, mientras se fija la otra sobre la mesa.
- Alisar el papel arrugado, con una sola mano.
- Cambiar de mano y realizar las mismas actividades en otras ocasiones.

3. **Objetivo:** Trabajar la actividad disociativa de ambas manos para inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos.

Actividad: Abrir una mano y cerrar la otra simultáneamente. Cambiar de mano.

Motivación: Apoyo musical de una canción infantil.

4. **Objetivo:** Trabajar la actividad disociativa de ambas manos para inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos.

Actividad: Golpear sobre la mesa con una mano plana y la otra de canto, primero simultáneamente y luego alternativamente. Cambiar de mano.

Motivación: Apoyo musical de una canción infantil.

5. **Objetivo:** Trabajar la actividad disociativa de ambas manos para inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos.

Actividad: Pasar hojas de un libro con una mano y alisarlas con la otra.

Motivación: Vamos a leer cuentos.

6. Objetivo: Trabajar la actividad disociativa de ambas manos para inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos.

Actividad: Con una mano nos golpeamos la cabeza y con la otra nos frotamos el estómago.

Motivación: Vamos a hacer un ejercicio del circo. Apoyo musical.

7. Objetivo: Trabajar la actividad disociativa de ambas manos para inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos y dedos.

Actividad: Con los dedos vamos a marcar puntos y rayas sobre la mesa: con una mano marcamos puntos y con la otra rayas. Cambiar de mano.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles. Apoyo musical.

8. Objetivo: Trabajar la actividad disociativa de ambas manos para inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos y dedos.

Actividad: Con los dedos vamos a marcar sobre la mesa rayas horizontales y verticales: con una mano marcamos las horizontales y con la otra las verticales. Cambiar de mano.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles. Apoyo musical.

9. Objetivo: Trabajar la actividad disociativa de ambas manos para inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos y dedos.

Actividad: Con los dedos vamos a marcar rayas verticales: con una mano las marcamos de arriba a abajo, con la otra de abajo a arriba. Cambiar de mano.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles. Apoyo musical.

10. Objetivo: Trabajar la actividad disociativa de ambas manos para inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos y dedos.

Actividad: Con los dedos de una mano seguimos caminos sobre la mesa, mientras la otra mano permanece quieta y fija.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles. Apoyo musical.

11. Objetivo: Trabajar la actividad disociativa de ambas manos para inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos y dedos.

Actividad: Con los dedos de una mano trazamos círculos sobre la mesa, mientras la otra mano permanece quieta.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles. Apoyo musical.

12. Objetivo: Trabajar la actividad disociativa de ambas manos para inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos y dedos.

Actividad: Con los dedos de una mano trazamos cuadrados sobre la mesa, mientras la otra mano permanece quieta.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles. Apoyo musical.

1. Objetivo: Disociar ambas manos e inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Una mano golpea sobre la mesa, tecleando con las puntas de los dedos, mientras la otra, simultáneamente pasa de pronación a supinación dorso-palma sobre la misma mesa.

2. Objetivo: Disociar ambas manos e inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Una mano golpea sobre la mesa tecleando con las puntas de los dedos, mientras que la otra simultáneamente se abre y se cierra.

3. Objetivo: Disociar ambas manos e inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Una mano golpea sobre la mesa con las puntas de los dedos tecleando, mientras que la otra simultáneamente golpea de plano y de canto.

4. Objetivo: Disociar ambas manos e inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos y dedos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Vamos a jugar al pastelero que tiene una pelota de masa y un rodillo: con la mano amasa la pelota, haciéndole dar vueltas sobre la mesa; con la otra mano hace rodar el rodillo para aplanar la pasta.

5. Objetivo: Disociar ambas manos e inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Seguimos jugando al pastelero: una mano amasa la pasta; otra arrolla la masa con el rodillo, pero cuando suena el timbre cambia los movimientos de las manos.

6. Objetivo: Disociar ambas manos e inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Una mano tecldea los dedos sobre la mesa, mientras que la otra se abre y se cierra, llevando ambas manos el mismo ritmo, pasando de un ritmo lento a un ritmo rápido y viceversa.

7. Objetivo: Disociar ambas manos e inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Una mano teclea los dedos sobre la mesa, mientras que la otra golpea de plano y de canto, pero cada una va a un ritmo distinto:

- Derecha: ritmo rápido.
- Izquierda: ritmo lento.

8. Objetivo: Disociar los dedos e inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de los movimientos digitales.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Una mano teclea sucesivamente los cinco dedos sobre la mesa, comenzando por el pulgar y acabando con el meñique, mientras que la otra hace lo mismo, comenzando por el meñique y acabando por el pulgar, simultáneamente.

9. Objetivo: Disociar los dedos e inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de los movimientos digitales.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Abrir un dedo de una mano y cerrar el mismo de la otra, de forma simultánea.

10. Objetivo: Disociar los dedos e inhibir los movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de los movimientos digitales.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Golpear con un dedo de una mano sobre la mesa, mientras que con la otra mano van golpeando sobre la misma mesa sucesivamente todos los dedos:

- Del pulgar al meñique.
- Del meñique al pulgar.

11. Objetivo: Disociar los dedos e inhibir los movimientos sincinesicos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de los movimientos digitales.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Los dedos de una mano se abren lentamente, mientras que los de la otra se cierran rápidamente y se abren de la misma forma varias veces.

12. Objetivo: Disociar los dedos e inhibir lo movimientos sincinésicos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de los movimientos digitales.

Motivación: Vamos a hacer cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Las manos apoyadas sobre la mesa: una con los dedos se parados y otra con los dedos unidos: mientras una se abre la otra se cierra.

1. Objetivo: Coordinar los movimientos disociados de las manos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a realizar cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Por parejas golpear las palmas:

- Primero batir un golpe.
- Segundo, encarar las palmas con la pareja.
- Tercero encarar la mano derecha con la izquierda de la pareja y la izquierda con la derecha de la pareja.

2. Objetivo: Coordinar los movimientos disociados de las manos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a realizar cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Por parejas:

- Al primer tiempo encarar las palmas con la pareja.
- Al segundo tiempo dar la espalda a la pareja y ejecutar tres palmadas.

3. Objetivo: Coordinar los movimientos disociados de las manos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a realizar ejercicios difíciles.

Modalidades de Trabajo: Vamos a jugar al carnicero: Con la mano derecha cortamos la carne y por eso ponemos la mano de canto, con la izquierda recogemos el filete y lo ponemos en la balanza.

4. Objetivo: Coordinar los movimientos disociados de las manos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a realizar cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Pedrito se ha zampado una tarta y está lleno, a punto de reventar, por eso golpea su tripa, pero también se frota la frente para despejarse.

5. Objetivo: Coordinar los movimientos disociados de las manos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a realizar cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: Con el pulgar de una mano se golpea un solo dedo de esta mano, mientras que con el pulgar de la otra se golpean sucesivamente todos los dedos.

6. Objetivo: Coordinar los movimientos disociados de las manos.

Instrumento: Manos, dedos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a realizar cosas difíciles.

Modalidades de Trabajo: De un salto tocar con una mano el suelo y con la otra la cabeza, a una señal cambiar de mano efectuando otro salto.

7. Objetivo: Conseguir una correcta desinhibición de una mano mientras la otra está en acción.

Instrumento: Manos y picas.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a aprender un baile con bastoncitos.

Modalidades de Trabajo:

- Dar tres golpes con las picas y uno con la pica del otro en la mano simétrica.
- Dar otros tres golpes con las picas propias y uno con la del otro en la mano contraria.
- Combinaciones y movimientos más complejos.

8. Objetivo: Coordinar los movimientos disociados de ambas manos.

Instrumento: Manos y pelotas.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a aprender un juego de circo.

Modalidades de Trabajo: Tirar dos y tres pelotas al aire, recogéndolas al mismo tiempo en rotación constante.

9. Objetivo: Conseguir trabajar una sola mano, sin mover la otra.

Instrumento: Manos y el instrumento que el niño elija.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a ver vuestras habilidades.

Modalidades de Trabajo: El niño inventa la actividad y tiene que hacerla sólo con una mano, manteniendo la otra quieta:

- doblar una hoja por la mitad
- cerrar una caja.

10. Objetivo: Inhibir las sincinesias.

Instrumento: Timbales.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a aprender a tocar los timbales.

Modalidades de Trabajo: Golpear a destiempo con ambas manos en los timbales.

11. Objetivo: Inhibir las sincinesias.

Instrumento: Castañuelas o palillos.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a aprender a tocar las castañuelas.

Modalidades de Trabajo: Tocar algunas interpretaciones sencillas con los palillos.

12. Objetivo: Inhibir las sincinesias.

Instrumento: Cascabeles y timbal.

Actividad: Disociación de ambas manos.

Motivación: Vamos a aprender a tocar algunos instrumentos.

Modalidades de Trabajo: Dar dos golpes con los cascabeles en una mano y uno en el timbal con la otra.