

Empoderamiento de la mente.  
Fortalecimiento del cuerpo.  
Inspiración de la creatividad.

### HABILIDAD MOTRIZ FINA/DE COORDINACIÓN

Los siguientes ejercicios están diseñados para ayudar a aumentar el control de la habilidad motriz fina adecuado y la coordinación de sus manos y brazos. Realice los ejercicios especificados \_\_\_\_\_ diariamente durante \_\_\_\_\_ minutos cada vez.

#### Actividades de habilidad motriz fina

Enlace cuentas de varios tamaños en una cuerda. Mientras progresa, haga que la cuerda y la apertura de las cuentas se haga cada vez más pequeña.

Llene un plato hondo con frijoles secos de varios tamaños. Agregue a los frijoles, objetos de varios tamaños como botones, monedas, clips de papel, canicas. Cierre sus ojos y con una sola mano trate de encontrar todos los objetos.

Trabaje en armar un rompecabezas, disminuyendo el tamaño de las piezas mientras progresa.

Coloque monedas de varios tamaños en la mesa y trate de recogerlas.

Usando monedas de 25, 10, 5 centavos y un centavo, trate de apilarlas una sobre la otra (de más grande a más pequeña y luego al revés).

Usando botones o monedas, practique voltearlos lo más rápidamente posible.

Usando una variedad de tamaños de tornillos y tuercas, practique conectar el tornillo con la tuerca. Disminuya el diámetro mientras progresa.

Barajar, repartir y jugar cartas. Practique voltear las cartas una a la vez.

Usando botones de tamaños variados, practique voltearlos lo más rápidamente posible.

#### Actividades de coordinación

Alterne rápidamente un gesto de disparo con una mano mientras forma una señal de "OK" con la otra mano.

Dese una palmada en su muslo con la palma de su mano mirando hacia arriba y luego hacia abajo. Trate de aumentar la velocidad mientras mantiene el movimiento total.

Haga una "O" tocando su pulgar con cada una de las puntas de los dedos una a la vez.

Con la palma de su mano plana sobre la mesa, separe sus dedos y júntelos de nuevo manteniendo su palma plana.

Practique lanzar una pelota en el aire y luego capturarla. Disminuya el diámetro mientras progresa.

