

Taller: “La Mano que escribe”

1º “Aerobic Estimulante”. (El cuerpo)

Realizamos un calentamiento corporal trabajando cada parte del cuerpo, las articulaciones, cuello, hombros, antebrazos, manos, dedos. Focalizamos la atención y creamos el ambiente necesario para el aprendizaje.

(Paul Simon, “Late In The Evening”, 4’02”)

2º “Patinaje”. (Cuerpo, brazos, articulaciones, manos)

(música variada con ritmos diferentes).

Tres variaciones (cada una sería una sesión diferente dependiendo de lo que se quiera trabajar)

- **Soporte horizontal/ cuerpo horizontal/ instrumento ceras gordas.**

Expresión libre al compás de la música.

“Hola/ Adios”.

“Patinaje en pareja”.

“Patinaje ecuestre”.

- **Soporte vertical/ cuerpo horizontal/ instrumento pinturas de dedos, esponjas, brochas, rotuladores, etc.**

Expresión libre al compás de la música.

“Hola/ Adios”.

“Patinaje en pareja”.

“Patinaje ecuestre”.

- **Soporte horizontal/ cuerpo vertical/ instrumento ceras gordas, esponjas con pinzas de la ropa, barro, etc.**

Expresión libre al compás de la música.

“Hola/ Adios”.

“Patinaje en pareja”.

“Patinaje ecuestre”.

3º “El barro”. (muñecas, palmas/dorso, pulgar, dedos, yemas,...)

- Inhibición de las muñecas, manos, palmas, pulgar, dedos.

- Soporte (los tres dependiendo de la situación y la edad de los niños-as), cuerpo (horizontal/vertical/en las mesas), instrumentos: las manos.
- Expresión libre al compás de la música (música “Sambay, canción Nº 2 , 5’0 “).
- Muñecas a bailar, dorso/palma, palmoteos, puños, rodillos, dorso, pellizcos pinza pulgar-índice, otros, etc.)
- Tecleos, bailes del pulgar y deshinbición de cada uno de los dedos). (Música Yellow submarine, 3’20 “).

4º) “ El papel”. (periódicos/ papel aluminio, otros)

(“ Rock tonificador”, música Elvis : Jailhouse Rock)

- **Tensión/ Distensión:**
- Uno se sienta sobre una hoja de periódico el otro tira hacia arriba rompiéndola.
- Cuatro tiran de cada punta de la hoja del periódico la levantan del suelo y tiran sin que se rompa, pierde quienes la rompen.
- Por parejas trenzan una hoja y luego estiran con ambas manos hasta romperla.
- Por parejas con dos hojas trenzadas, una en cada mano, estiran y rompen.

“Rock tonificador” : Por parejas entrelazamos dos hojas trenzadas, una en cada mano, las rozamos y frotamos bailando al ritmo del rock hasta su rotura.

- **Juego popular:** Equipos opuestos enfrentados, enganchados por la cintura , los capitanes cogidos de las manos tiran hacia atrás con todo su equipo, gana el equipo que se trae al otro (observación de las rupturas).
- **Preñión/presión.** “Masaje de aluminio”, con un trozo de papel de aluminio lo estrangula y hace un rodillo, con él lo pasa por la espalda del compañero-a en todas direcciones.
- Evaluación: atención al control tónico: ni flojera ni fuerza bruta.

5º) “Gomillas y globos”. (Pulgar en oposición al resto de los dedos, movimientos dactilares, sensibilidad de las yemas, ...)

- **Juegos de reconocimiento usando las manos y los dedos con los ojos vendados.**
- **Cuento del Pulpo Pepito.** Decoramos el dorso de la mano con unos ojos, nariz, boca, etc. E inventamos una historia sobre un pulpo que estaba en el fondo del mar, dramatizando la historia con la mano y el movimiento de los dedos.
- **“Pulgarcito Tocón”** : Ejercitar la oposición del pulgar con los otros dedos y agilizar la movilidad de los mismos. Inventamos un cuento en el que pulgarcito siempre tenía que estar haciendo algo, tocando, palpando, bailando, no paraba... hace cosquillas a sus hermanos en las falanges y les da besitos. Luego se encuentra con su primo “ Pulgarcete” y hacen pulsos gitanos.

- **GOMITAS:**

- **Baile con gomitas (música: ” Enya, only times”). Juego individual con una gomita para cada niño-a.**

Estiramos cada dos dedos con las gomitas.

Estiramos con los dedos como garras.

Latigamos contra todos los dedos juntos de la otra mano.

Estiramos sobre las yemas.

Sobre las bases de los dedos, las falanges, etc.

Rodamos con las gomitas con los dedos.

- Juego por parejas con goma elástica para hacer figuras. Juego tradicional que requiere la autonomía de los dedos de la mano y el control de los mismos para realizar diferentes figuras con las gomas.
- Juego de pulseras arcoíris.
- **CON GLOBOS:**
- **Hacemos juegos de boxeo.**
- Con el globo seminflado hincamos los dedos, luego cada dedo.
- Hacemos ruidos con las yemas.
- Estrujamos sacando globitos.

- Rasgamos la superficie, la pellizcamos, palmoteamos, aplastamos, ...
- Evaluamos notando la vitalización de dedos y yemas.
- **GUANTES DE PLÁSTICO LLENOS DE AGUA.** Variante del anterior pero con guantes que luego se pueden congelar y extraer la mano congelada...

6º) “Masajes”. (Sensaciones dactilares, relajación, ...)

- **Masaje desbloqueador con crema:** por parejas sacudimos el brazo del compañero-a, cogiendo por las muñecas, codos y hombros. Masajeamos el hombro con percusiones y amasamientos. Colgamos como de una percha el brazo y balanceamos el antebrazo. Cogemos el antebrazo y bailamos la muñeca. Apoyamos el brazo del compañero-a en nuestro regazo y masajeamos la mano con crema mustela. (**Música Enya “El sueño de las hadas”, 7’25”**).
- **Masaje ferroviario: (En grupo o por parejas):** Se organiza la clase en círculo posición tren Chu-chu y realizamos distintas percusiones a ritmo de la música en la espalda del compañero que tenemos delante, palmar, con los cantos de la mano, con los puños, puño sobre puño como un cincel, como una zarpa o garras, zarpas con movimientos de tela de araña, pinzamientos. Al cambiar de sentido le toca a los otros (música SAMBAY Nº 1).
- **Masaje relajante con globos.** (variante).
- **Masaje con aluminio.** (En el apartado 4º).