

# Conociendo mis manos y mis pies



## ¿Qué aprenden los niños y niñas con esta experiencia?

A explorar, conocer y sentir sus manos y pies.

## ¿Cómo lo aprenden?

Mirando, observando y explorando sus manos, sus dedos y realizando distintos movimientos.

## Experiencia:

- Cuénteles que van a realizar un juego para explorar sus manos, podrán inventar y descubrir nuevos movimientos que pueden realizar con sus dedos o manos.
- Invítelos a mirarse sus manos y sus dedos, tocando todas sus partes, investigando sus pliegues y sus líneas. Proponga que vayan realizando distintos movimientos.

Invítelos a:

- Aplaudir de diferentes formas.
- Inventar conversaciones entre los dedos.
- inventar ejercicios para cada dedo.
- Tocar con los dedos diferentes partes del cuerpo y escuchar los diferentes sonidos; imitar los sonidos.
- Jugar con la sombra de manos y dedos, creando figuras y animalitos
- Golpear una superficie con los dedos imitando la lluvia, el galope de caballos, una gotera, pasos u otros.

- Realizar movimientos para que los dedos salten, corran o caminen sobre una superficie, y luego descansen, haciéndoles cariño.
- Crear movimientos con las manos para imitar, por ejemplo, el vuelo de las aves, o el desplazamiento de un caracol que mueve sus cachitos, el movimiento de una araña, u otros que inventen.

## Para finalizar:

- Pregunte: ¿Cómo sienten el cuerpo ahora?, ¿sintieron que sus cuerpo eran flexibles?, ¿cómo se imaginan que lo harían la próxima vez?
- Propóngales sacudir las manos realizando distintos movimientos a diferentes velocidades.
- Cuando los niños han descansado sus manos, pregunte: ¿Recuerdan todos los movimientos que realizaron durante el juego?
- ¿Qué movimiento les resultó más complicado o fácil de realizar? ¿Qué otros movimientos imaginan que pueden hacer con los dedos?
- ¿Todos los dedos tienen el mismo tamaño? ¿Cuál es el más grande, el más pequeño y el más gordo?

**Nota:** Este juego se puede realizar también con los dedos de los pies.

