

2- LA IZQUIERDA Y LA DERECHA.

¿CUÁNTA FUERZA TENGO EN CADA MANO?

- El objetivo de esta práctica es comprobar que existe una diferencia de fuerza entre la mano dominante y la no dominante.
- Material necesario:
 - Báscula de baño.
- Realización de la práctica:
 - 1- Se coloca una báscula de baño encima de una mesa y se le pide a cada niño que presionen la báscula primero con la mano derecha y después con la mano izquierda, con toda la fuerza que puedan. Es importante que presionen sólo con la mano y "que no se cuelguen o hagan fuerza con el cuerpo". Mientras presionan con una mano, la otra no debe de estar apoyada en la mesa.
 - 2- Si es preciso se repite la prueba dos o tres veces con el fin de que tenga mayor fiabilidad.
 - 3- Se les pide que recojan los resultados en una ficha.
 - 4- Reflexión y conclusiones.

" TIRANDO A LA DIANA "

- El objetivo de esta práctica es comprobar la diferencia de precisión que existe entre la mano dominante y la no dominante.
- Material necesario:
 - Una diana (las menos peligrosas son las de pelotitas de velcro).
- Realización de la práctica:
 - 1- Desde una distancia previamente acordada realizamos dos lanzamientos a la diana con la mano derecha y dos con la izquierda. Anotamos la puntuación en cada caso.
 - 2- Repetimos los lanzamientos, cada vez un poquito más atrás.
 - 3- Completamos la ficha y reflexionamos sobre los resultados. (Si el azar no ha influido demasiado, lo normal es que a mayor precisión con la mano dominante, menor precisión con la no dominante)

“ENLAZANDO CLIPS”

- El objetivo de esta práctica es comprobar la diferencia de precisión entre la mano dominante y la no dominante.
- Material:
 - Clips
 - Cronómetro
- Desarrollo de la práctica:
 1. Se pide a los niños que durante un tiempo fijado previamente, (2 o 3 minutos, hagan un tren de clips uniéndolos con la mano derecha.(El tiempo se cronometra).
 2. Cada uno debe anotar el número de clips que ha conseguido unir.
 3. Realizar la misma actividad con la mano izquierda.
 4. Reflexionar y comentar los resultados.

“ COGIENDO SEMILLAS”

Esta práctica es una variante de la anterior, sólo que en lugar de pedirle a los niños/as que enlacen clips, se les pide que cojan granos de arroz o lentejas, una por una. (Cada semilla que cojan, tienen que quedársela en la mano que están usando y en esas condiciones coger la siguiente).

- Material:
 - granos de arroz
 - lentejas
 - cronómetro

MODELANDO BOLITAS DE PLASTILINA

Esta práctica es una variante de las dos anteriores. Ahora se trataría de modelar bolitas de plastilina, primero con la mano derecha y después con la izquierda

EQUILIBRANDO UN LIBRO

El objetivo de esta práctica es comprobar la diferencia de fuerza y resistencia entre la mano/brazo dominante y los no dominantes.

- Material:
 - Un libro gordo
- Procedimiento:
 - 1- Coger el libro con la mano derecha, estirar el brazo a la altura del hombro y sujetar el libro para que esté paralelo a una línea marcada en la pared.
 - 2- Cronometrar el tiempo que consiguen mantenerse en esta posición.
 - 3- Idem con el brazo izquierdo.
 - 4- Pedirles que comprueben si han obtenido mejores resultados las personas de mayor altura.