

Juego del Movimiento ABC

¡Deletrea tu nombre, tu palabra favorita, o selecciona unas pocas palabras, y sigue las indicaciones de calma y movimiento!

*Por favor cambia cualquier indicación a una que se ajuste más a tu tipo de cuerpo y tus necesidades cognitivas! *

- | | |
|--|---|
| A 3 Respiraciones profundas | N Omitelo por 5 segundos |
| B 5 Flexiones de pecho | O Inspira por tu nariz, expira por la boca, por 3 veces |
| C 3 figuras de 8 con los brazos cruzados sobre el cuerpo | P 5 Abdominales |
| D 3 estiramientos hasta los dedos de los pies | Q Toca tus pies |
| E Toma un pliegue hacia adelante sentado | R Estréchate hacia las estrellas & y muévete hacia la izquierda y la derecha |
| F Empuja la pared por 10 segundos | S Gira tu cuerpo por 5 segundos |
| G Abraza tus rodillas sobre tu pecho por 10 segundos | T Levanta las rodillas hasta tu pecho por 10 veces |
| H 5 círculos con tus brazos | U Dobla tus rodillas por 30 segundos, recargando tu espalda en la pared |
| I 1 auto abrazo apretado | V Muevete en cámara lenta por 10 segundos |
| J Toca tu cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies 5 veces | W Respira suavemente 4 veces |
| K 5 * sentadillas lentas * | X 10 "jumping jacks" Abriendo y cerrando tus pies y brazos alternandolos |
| L Empuja tus pies contra el piso por 10 segundos | Y Brinca hacia arriba y hacia abajo por 10 segundos |
| M Baila por 5 segundos | Z Aplauda 10 veces |