Manual para personas facilitadoras



# FLUYENDO EN MOVIMIENTO

## CARTAS EN MOVIMIENTO Y POSICIONES EN MOVIMIENTO

SISTEMA DIF JALISCO

dif JALISCO | JALISCO GOBIERNO DEL ESTADO

# CARTAS EN MOVIMIENTO Y POSICIONES EN MOVIMIENTO

Este material complementario está pensado para ayudarte a incorporar el movimiento de una forma sencilla, flexible y adaptable.

Puedes utilizar las **Cartas de Movimiento** y las **Cartas de Posiciones** en formato **digital o impreso,** según lo que te resulte más práctico. Puedes consultarlas desde tu celular, tableta o computadora, o imprimirlas para tenerlas a la mano durante la actividad.

Las **Cartas de Movimiento** te muestran **qué acción realizar,** por ejemplo: alcanzar, girar, empujar o elevar.

**Las Cartas de Posiciones** te muestran **desde qué posición puedes realizar ese movimiento,** por ejemplo: de pie, sentado, boca arriba o de lado.

**Recuerda:** este material es una **guía flexible,** no una rutina rígida. Puedes usar las cartas para hacer sesiones cortas, juegos de activación o pequeños momentos de movimiento durante el día. Puedes utilizar una sola carta o combinar varias para crear nuevas actividades. **Adaptar también es moverse.**

# ¿CÓMO PUEDES USARLAS?

1. **Elige una Carta de Movimiento**

Selecciona una acción o más que quieras practicar.

2. **Elige una Carta de Posición**

Escoge la posición que te resulte más cómoda, segura y adecuada.

3. **Combínalas**

Al unir una acción con una posición, creas una nueva posibilidad de movimiento.

4. **Adapta cuando lo necesites**

Puedes cambiar la dirección, la altura, el ritmo, el apoyo o el material para hacer la actividad más accesible o más retadora.

5. **Hazlo a tu manera**

No necesitas realizar todas las opciones ni moverte de una sola forma. Busca una manera que sea posible, cómoda y significativa para ti y para la persona a la que acompañas.

# PRIMER MAZO: CARTAS DE MOVIMIENTO

Descarga e imprime este documento, para que puedas utilizar las cartas de activación, cada una de ellas contiene la información básica y accesible para realizar los ejercicios de manera adecuada, con variantes de movimiento y distintos grados de dificultad.

**FRENTE**
**Invita a moverse**

**Contenido**

Número y nombre de la acción.

Ilustración.

**¿CÓMO?**
Instrucción breve.
**PARA QUÉ?**
Beneficio principal, palabras clave.
**CAMBIA LA POSICIÓN**
Recordatorio de adaptación, abre otras posibilidades.

**REVERSO**
**Ayuda a adaptar**

**Contenido**

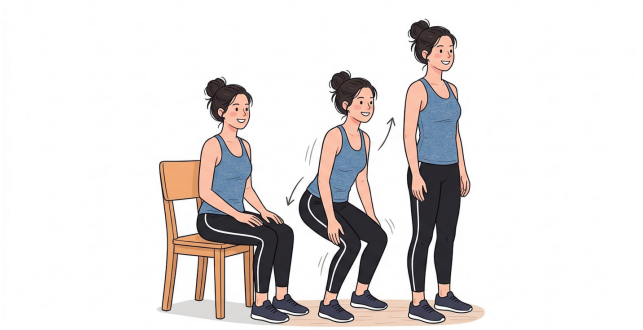
**MÁS FÁCIL** facilita la acción
**MÁS RETO** aumenta dificultad
**¡A JUGAR!** convierte la acción en juego.
**RECUERDA** consejo de seguridad..

**TIP:** Imprime en hojas de papel bond o cartulina opalina. Para una mayor durabilidad, forrarlas con autoadherible transparente o protegerlas con mica.

*FRENTE* *REVERSO*

*RECORTAR POR EL CONTORNO, DOBLAR POR LA MITAD Y PEGAR*

## 1. SENTARSE Y LEVANTARSE



**¿CÓMO?**

Siéntate → levántate → vuelve a sentarte con control.

**¿PARA QUÉ?**

Fuerza · Piernas/Caderas · Control · Estabilidad · Autonomía

**CAMBIA LA POSICIÓN**

**A.** Boca arriba, sube y baja caderas.

**B.** En cuatro puntos, levanta las caderas formando una “V” invertida y baja las rodillas.

**MÁS FÁCIL**

**A.** Usa reposabrazos o agarre, silla más alta, recorrido corto.

**MÁS RETO**

**A.** Usa menos apoyo o hazlo más lentamente, con una pierna o con peso.

**¡A JUGAR!**

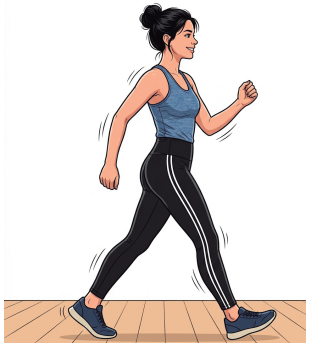
**A.** Arriba, una palmada /abajo, dos palmadas.

**B.** Música: levántate cuando suene, y quédate en sentadilla cuando pare.

**RECUERDA**

**A.** Muévete a tu ritmo y dentro de un rango de movimiento.

## 2. DAR UN PASO



**¿CÓMO?**

**A.** Da un paso → vuelve al centro → cambia de dirección → puede hacerse hacia adelante, atrás, a los lados o en diagonal.

**¿PARA QUÉ?**

Coordinación · Equilibrio · Movilidad · Piernas · Control · Orientación

**CAMBIA LA POSICIÓN**

**A.** Sentado, alterna pies o rodillas.
**B.** Sentado, simula pasos con los pies.
**C.** Usa brazos alternados para representar el paso.
**D.** En cuatro apoyos puedes coordinar y dar un paso con mano y luego rodilla y de regreso.

**MÁS FÁCIL**

**A.** Haz un pequeño paso.
**B.** Toca el suelo con la punta del pie.
**C.** Usa una silla o pared como apoyo.
**D.** Mantén un pie cerca del otro.

**MÁS RETO**

**A.** Cambia de dirección.
**B.** Añade un movimiento de brazo contrario.
**C.** Haz una secuencia de pasos para la memoria.
**D.** Aumenta la distancia.

**¡A JUGAR!**

**A.** Sigue la dirección: adelante, atrás, derecha, izquierda.
**B.** Semáforo: verde = paso, rojo = detente.
**C.** Pisa el color: da un paso hacia el color indicado.
**D.** Sigue al líder: copia la dirección del compañero.

**RECUERDA**

**A.** Da pasos cómodos y controlados.
**B.** Usa apoyo si lo necesitas.
**C.** Mantén tu equilibrio antes de cambiar de dirección.

## 3. DESPLAZARSE



**¿CÓMO?**
**A.** Muévete de un punto a otro con tu forma habitual de desplazarte.
**B.** Avanza → cambia de dirección → sigue el recorrido.
**C.** Desplázate en línea recta, curva o zigzag.

**¿PARA QUÉ?**
Movilidad · Orientación · Resistencia · Coordinación.

**CAMBIA LA POSICIÓN**
**A.** Marcha sentado alternando pies o brazos.
**B.** Desplázate con silla de ruedas si esa es tu forma de movilidad.
**C.** Desde una posición estable, representa el desplazamiento con brazos o piernas.
**D.** En cuatro apoyos puedes desplazarte.
**E.** Boca arriba como cangrejo.con mano y luego rodilla y de regreso.

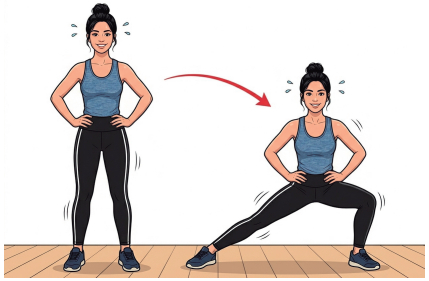
**MÁS FÁCIL**
**A.** Recorre una distancia corta.
**B.** Usa apoyo.
**C.** Haz el recorrido más despacio.
**D.** Reduce los cambios de dirección.

**MÁS RETO**
**A.** Cambia la dirección.
**B.** Haz un recorrido en zigzag.
**C.** Cambia el ritmo.
**D.** Añade una señal o un objeto.

**¡A JUGAR!**
**A. Semáforo:** verde = avanza, amarillo = lento, rojo = detente.
**B. Sigue la ruta:** recorre una línea, curva o zigzag.
**C. Busca el destino:** muévete hacia el punto indicado.
**D. Sigue al líder:** copia el recorrido de otra persona.
**E.** El osito rápido (cuatro apoyos).

**RECUERDA**
**A.** Muévete por un espacio despejado.
**B.** Usa apoyo si lo necesitas.
**C.** Mantén un ritmo cómodo.
**D.** Mira hacia dónde vas antes de cambiar de dirección.

## 4. TRANSFERIR PESO



**¿CÓMO?**

**A.** Lleva el peso hacia un lado y después hacia el otro.
**B.** Cambia el peso de derecha a izquierda con control.
**C.** Lleva el cuerpo suavemente adelante, atrás o a los lados.

**¿PARA QUÉ?**

Equilibrio · Postura · Estabilidad · Control Corporal · Coordinación

**CAMBIA LA POSICIÓN**

**A.** Sentado, inclina suavemente el tronco hacia un lado y luego al otro.
**B.** En cuatro apoyos, balancea el cuerpo adelante, atrás o a los lados.
**C.** De pie, cambia el peso de una pierna a la otra.
**D.** En cuatro puntos puedes llevar el peso hacia un lado y al otro.

**MÁS FÁCIL**

**A.** Separa un poco más los pies.
**B.** Usa una silla o pared como apoyo.
**C.** Haz el movimiento más pequeño.
**D.** Mantén ambos pies bien apoyados.

**MÁS RETO**

**A.** Cambia de dirección.
**B.** Lleva el peso un poco más lejos.
**C.** Añade un alcance con los brazos.
**D.** Usa menos apoyo cuando sea seguro.

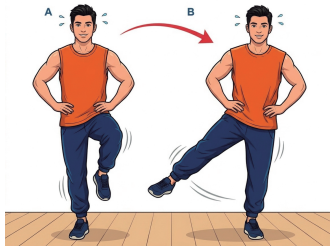
**¡A JUGAR!**

**A. Árbol con viento:** muévete hacia distintos lados sin perder el control.
**B. Barco en el mar:** balancea suavemente el cuerpo de un lado al otro.
**C. Espejo:** copia hacia dónde mueve el peso tu compañero.

**RECUERDA**

**A.** Mantén el movimiento cómodo y controlado.
**B.** Usa apoyo si lo necesitas.
**C.** No necesitas despegar los pies del suelo.
**D.** Haz el recorrido tan pequeño como necesites.

## 5. EQUILIBRARSE




**¿CÓMO?**
**A.** Mantén una posición estable durante unos segundos
**B.** Quédate firme y controla tu postura.
**C.** Mantén el equilibrio mientras haces un pequeño movimiento.

**¿PARA QUÉ?**
Estabilidad · Equilibrio · Postura · Control Corporal · Confianza· Seguridad · Estabilidad · Confianza.

**CAMBIA LA POSICIÓN**
**A.** Sentado, mantén el tronco estable mientras mueves brazos o piernas.
**B.** En cuatro apoyos, mantén el cuerpo estable mientras cambias ligeramente el peso estirando brazo/pierna contraria.
**C.** De pie, cambia la posición de los pies.

**MÁS FÁCIL**
**A.** Separa más los pies.
**B.** Usa una silla o pared como apoyo.
**C.** Mantén ambos pies bien apoyados.
**D.** Reduce el tiempo que mantienes la posición.

**MÁS RETO**
**A.** Acerca un poco los pies.
**B.** Añade un movimiento de brazos.
**C.** Mantén la posición unos segundos más.
**D.** Reduce el apoyo cuando sea seguro.
**E.** Lleva un pie atrás y mano contraria al frente.

**¡A JUGAR!**
**A. Estatua:** mantén tu posición hasta escuchar la señal.
**B. Congelados:** muévete y quédate quieto cuando pare la música en una posición desafiante si te sientes seguro.
**C. Espejo:** copia la postura de otra persona.
**D. Desafío de formas:** prueba distintas posiciones estables.

**RECUERDA**
**A.** Usa apoyo si lo necesitas.
**B.** Mantén una posición cómoda y estable.
**C.** No necesitas permanecer inmóvil mucho tiempo.
**D.** Si pierdes estabilidad, vuelve a una posición más fácil.

# 6. ALCANZAR




**¿CÓMO?**

**A.** Extiende uno o ambos brazos para tocar, señalar o tomar algo.
**B.** Alcanza un objeto y vuelve a tu posición inicial.
**C.** Lleva tus manos hacia diferentes direccione y alturas.

**¿PARA QUÉ?**

Movilidad · Coordinación · Alcance · Control · Orientación · Coordinación · Brazos/Espalda · Vida diaria.

**CAMBIA LA POSICIÓN**

**A.** Sentado, alcanza hacia distintos lados.
**B.** Boca arriba, lleva los brazos hacia diferentes direcciones.
**C.** De lado, alcanza al frente, hacia arriba o diagonal.
**D.** En cuatro apoyos, separa una mano para alcanzar.

**MÁS FÁCIL**

**A.** Acerca el objeto.
**B.** Haz un recorrido más pequeño.
**C.** Usa un solo brazo.
**D.** Coloca el objeto a una altura cómoda.

**MÁS RETO**

**A.** Cambia la altura.
**B.** Alcanza hacia distintos lados.
**C.** Combina con un giro.
**D.** Añade un objeto ligero.

**¡A JUGAR!**

**A. Busca el color:** toca el color que te indiquen.
**B. El tesoro:** alcanza y recoge distintos objetos.
**C. Sigue la estrella:** alcanza hacia la dirección indicada.
**D. Espejo:** copia hacia dónde alcanza tu compañero.

**RECUERDA**

**A.** Llega solo hasta donde sea cómodo.
**B.** No fuerces el movimiento.
**C.** Usa apoyo si lo necesitas.
**D.** Vuelve con control a tu posición inicial.

## 7. EMPUJAR



**¿CÓMO?**

**A.** Empuja las manos hacia adelante y vuelve con control.
**B.** Aleja un objeto de tu cuerpo.
**C.** Empuja una superficie firme suavemente.

**¿PARA QUÉ?**

Fuerza · Control · Coordinación · Estabilidad · Autonomía · Brazos/Hombros.

**CAMBIA LA POSICIÓN**

**A.** Sentado, empuja al frente.
**B.** De pie, empuja una pared.
**C.** Boca arriba, empuja los brazos o cadera hacia arriba.
**D.** En cuatro apoyos, empuja suavemente el suelo.
**E.** Empuja una pelota contra la pared acostado con pie.

**MÁS FÁCIL**

**A.** Haz el gesto sin resistencia.
**B.** Empuja suavemente.
**C.** Reduce el recorrido.
**D.** Mantén los codos más cerca del cuerpo.

**MÁS RETO**

**A.** Añade una resistencia ligera.
**B.** Cambia la dirección.
**C.** Empuja alternando brazos.
**D.** Mantén la presión unos segundos.

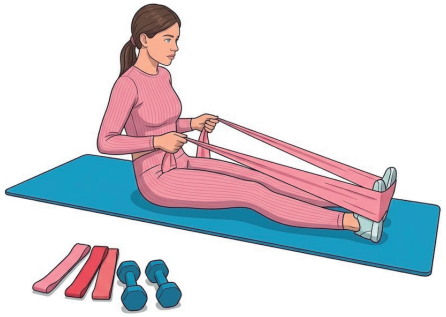
**¡A JUGAR!**

**A. La puerta gigante:** empuja para abrirla.
**B. Mueve la pared:** imagina que puedes desplazarla.
**C. Empuja la nube:** lleva las manos hacia arriba.
**D. Globo viajero:** empuja un globo sin dejarlo caer.

**RECUERDA**

**A.** Empuja con suavidad y control.
**B.** Mantén una posición estable.
**C.** Evita superficies que puedan moverse.
**D.** Usa una resistencia cómoda.

## 8. JALAR



**¿CÓMO?**

**A.** Lleva las manos hacia tu cuerpo y vuelve con control.
**B.** Acerca un objeto hacia ti.
**C.** Jala suavemente hacia tu cuerpo una toalla tensa.

**¿PARA QUÉ?**

Fuerza · Coordinación · Postura · Brazos/Espalda.

**CAMBIA LA POSICIÓN**

**A.** Sentado, lleva los codos hacia atrás.
**B.** De pie, jala hacia tu cuerpo.
**C.** Boca arriba, lleva los brazos, una toalla, un palo hacia el pecho.

**MÁS FÁCIL**

**A.** Haz el movimiento sin resistencia.
**B.** Usa ambos brazos al mismo tiempo y lleva el codo a la cintura o a los lados.
**C.** Reduce el recorrido.
**D.** Hazlo lentamente.

**MÁS RETO**

**A.** Añade una resistencia suave.
**B.** Alterna los brazos.
**C.** Cambia la dirección.
**D.** Mantén unos segundos al acercar.

**¡A JUGAR!**

**A. El tesoro:** jala una cuerda hacia ti.
**B. Pesca:** imagina que recoges una red.
**C. Remando:** lleva los brazos hacia un lado y hacia otro como si remaras.
**D. Tira y trae:** acerca un objeto ligero.

**RECUERDA**

**A.** Jala suavemente.
**B.** Mantén los hombros relajados.
**C.** Usa una resistencia cómoda.
**D.** Evita tirones bruscos.

## 9. GIRAR



**¿CÓMO?**

**A.** Gira suavemente hacia un lado y después hacia el otro.
**B.** Mira y gira hacia diferentes direcciones.
**C.** Cambia la orientación de tu cuerpo con control.

**¿PARA QUÉ?**

Movilidad · Orientación · Coordinación · Tronco · Control · Espacio.

**CAMBIA LA POSICIÓN**

**A.** Sentado, gira el tronco suavemente.
**B.** Boca arriba, deja caer las rodillas hacia un lado.
**C.** De lado, gira hacia arriba o hacia atrás.

**MÁS FÁCIL**

**A.** Haz un giro pequeño.
**B.** Gira sólo la cabeza o el tronco.
**C.** Hazlo lentamente.
**D.** Mantén los pies en la misma posición.

**MÁS RETO**

**A.** Combina con un alcance.
**B.** Añade un paso.
**C.** Gira hacia una señal.
**D.** Sostén un objeto ligero.

**¡A JUGAR!**

**A. ¿Dónde está?:** gira para encontrar el objeto.
**B. Sigue el sonido:** gira hacia donde escuches la señal.
**C. Busca a tu compañero:** gira hasta encontrarlo.
**D. Reloj:** gira hacia la hora indicada.

**RECUERDA**

**A.** Gira sólo hasta donde sea cómodo.
**B.** Hazlo lentamente.
**C.** Evita movimientos bruscos.
**D.** Mantén una posición estable.

## 10. BAJAR Y RECOGER



**¿CÓMO?**

**A.** Baja hacia un objeto, recógelo y vuelve con control.
**B.** Acércate hacia algo situado más abajo y regresa.
**C.** Baja las manos, toma el objeto y vuelve a subir.

**¿PARA QUÉ?**

Movilidad · Fuerza · Control · Autonomía · Coordinación · Alcance · Vida diaria · Estabilidad

**CAMBIA LA POSICIÓN**

**A.** Sentado, recoge un objeto colocado a un lado.
**B.** Sentado, alcanza hasta una altura más baja.
**C.** En cuatro apoyos, alcanza un objeto cercano.

**MÁS FÁCIL**

**A.** Coloca el objeto más alto.
**B.** Usa una mesa o silla como apoyo.
**C.** Reduce cuánto bajas.
**D.** Hazlo sentado.

**MÁS RETO**

**A.** Coloca el objeto un poco más abajo.
**B.** Combina con un paso o una pierna atrás apoyada en un sillón.
**C.** Recoge un objeto con poco peso.
**D.** Cambia la dirección.

**¡A JUGAR!**

**A. Busca el tesoro:** recoge objetos y llévalos a una cesta.
**B. Limpieza exprés:** recoge objetos de distintos lugares.
**C. Colores:** recoge sólo el color indicado.
**D. Uno por uno:** junta todos los objetos antes de terminar.

**RECUERDA**

**A.** Baja solo hasta donde te resulte cómodo.
**B.** Usa apoyo si lo necesitas.
**C.** Vuelve lentamente.
**D.** Mantén el objeto cerca del cuerpo al subir.

## 11. ELEVAR



**¿CÓMO?**

**A.** Eleva una parte del cuerpo y vuelve lentamente.
**B.** Lleva brazos, piernas u objeto hacia arriba.
**C.** Sube → mantén un instante → baja con control.

**¿PARA QUÉ?**

Fuerza · Movilidad · Control · Coordinación · Estabilidad · Control · Amplitud.

**CAMBIA LA POSICIÓN**

**A. De pie:** eleva brazos o rodillas.
**B. Sentado:** eleva brazos, pies o rodillas.
**C. Boca arriba:** eleva brazos, piernas o caderas.
**D. De lado:** eleva una pierna o un brazo con rodilla flexionada o extendida (mantén la pelvis estable).

**MÁS FÁCIL**

**A.** Eleva menos.
**B.** Hazlo sin objeto.
**C.** Mueve una parte del cuerpo a la vez.
**D.** Reduce el tiempo de mantenimiento.

**MÁS RETO**

**A.** Mantén la posición unos segundos.
**B.** Añade un objeto ligero.
**C.** Alterna lados.
**D.** Combina dos movimientos.

**¡A JUGAR!**

**A. Del suelo al cielo:** lleva algo de abajo hacia arriba.
**B. Cohete:** eleva los brazos cuando escuches "¡despegue!".
**C. Globo:** lleva las manos cada vez más alto.
**D. Ascensor:** sube y baja según el número indicado.

**RECUERDA**

**A.** Eleva sólo hasta una altura cómoda.
**B.** No necesitas llegar muy alto.
**C.** Baja lentamente.
**D.** Evita contener la respiración.

## 12. LANZAR Y RECIBIR



**¿CÓMO?**

**A.** Lanza o pasa un objeto y trata de recibirlo.
**B.** Envía → recibe → vuelve a enviar.
**C.** Rueda, pasa o lanza un objeto hacia otra persona.

**¿PARA QUÉ?**

Coordinación · Atención · Reacción · Interacción · Control · Brazos · Respuesta.

**CAMBIA LA POSICIÓN**

**A.** Sentado, pasa el objeto a otra persona.
**B.** De pie, lanza y recibe suavemente.
**C.** Boca arriba, pasa un objeto de una mano a otra si es cómodo.

**MÁS FÁCIL**

**A.** Usa un globo.
**B.** Usa una pelota grande y ligera.
**C.** Reduce la distancia.
**D.** Rueda el objeto en lugar de lanzarlo.

**MÁS RETO**

**A.** Aumenta la distancia.
**B.** Cambia la dirección.
**C.** Usa una sola mano.
**D.** Añade una señal antes del pase.
**E.** Usa una pared para rebotar la pelota.

**¡A JUGAR!**

**A. Reto de pases:** cuenta cuántos logran hacer.
**B. No dejes caer el globo:** mantenlo en movimiento.
**C. Di un nombre:** nombra algo antes de cada pase.
**D. Pasa el color:** envía el objeto a quien tenga el color indicado.

**RECUERDA**

**A.** Usa objetos ligeros y suaves.
**B.** Mantén una distancia cómoda.
**C.** Lanza suavemente.
**D.** Asegúrate de que la otra persona esté preparada.

# SEGUNDO MINI-MAZO COMPLEMENTARIO

**COMPUESTO POR 6 CARTAS DE POSICIÓN**
Las cartas contienen la redacción de las acciones que la persona puede imaginar y ejecutar fácilmente, partiendo de los 12 movimientos con ideas de ejecución en diferentes posiciones.

### FRENTE

**Contenido**

Número y nombre de la acción.
Ilustración de movimiento elegida

**DESDE AQUÍ PUEDES...**
Posibilidades de Acción

### REVERSO

**Contenido**

Número y nombre de la acción.
Variedad de instrucciones de acuerdo a la carta

**TIP:** Imprime en hojas de papel bond o cartulina opalina. Para una mayor durabilidad, forrarlas con autoadherible transparente o protegerlas con mica.

*FRENTE*

*REVERSO*

*RECORTAR POR EL CONTORNO, DOBLAR POR LA MITAD Y PEGAR*

## P1: DE PIE



**DESDE AQUÍ PUEDES...**

- Dar Pasos
- Cambiar el peso
- Alcanzar
- Girar
- Equilibrarte

* **Elige una Carta de Movimiento**

**VARÍA:** *Dirección / Ritmo / Apoyo / Objeto*
**RECUERDA:** Usa apoyo cuando lo necesites y muévete dentro de un rango cómodo.

## P1: DE PIE

1. **Sentarse y levantarse**
   Baja, toca y sube; con o sin manos.
2. **Dar un paso**
   Frente, atrás, lados o diagonal
3. **Desplazarse**
   Camina recto, en curva o en zig zag
4. **Transferir peso**
   Derecha, izquierda, adelante o atrás.
5. **Equilibrarse**
   Junta o separa los pies; sostén.
6. **Alcanzar**
   Arriba, abajo, frente, a los lados o diagonales.
7. **Empujar**
   Frente, arriba, abajo o diagonal.
8. **Jalar**
   Hacia ti, atrás o diagonal.
9. **Girar**
   Cabeza o tronco; derecha/izquierda. Piernas, rodillas, tobillos, brazos, hombros, muñecas.
10. **Bajar y Recoger**
    Baja, toma un objeto con las dos manos y vuelve a subir.
11. **Elevar**
    Brazos, piernas, rodillas, talones u objetos.
12. **Lanzar y Recibir**
    Frente, lados, arriba; cerca o lejos.

## P2: SENTADO



**DESDE AQUÍ PUEDES...**

- Mover brazos
- Mover tronco
- Mover piernas
- Mover pies

* **Elige una Carta de Movimiento**

**VARÍA:** *Dirección / Ritmo / Apoyo / Objeto*

**RECUERDA:** Estar sentado también cuenta como movimiento. Usa el respaldo si lo necesitas.

## P2: SENTADO

1. **Sentarse y levantarse**
   Inclínate al frente, usa apoyo y sube.
2. **Dar un paso**
   Alterna los pies extendiendo pierna al frente o marcha; marca el ritmo
3. **Desplazarse**
   Con calcetas en superficie lisa simula correr con pies en el suelo
4. **Transferir peso**
   Inclínate derecha, izquierda, adelante o atrás en el borde de la silla
5. **Equilibrarse**
   Mantén la postura; mueve brazos o levanta un pie.
6. **Alcanzar**
   Arriba, abajo, frente, lados o diagonales con brazos o piernas.
7. **Empujar**
   Frente, arriba, abajo o contra apoyo.
8. **Jalar**
   Hacia ti, con una o ambas manos.
9. **Girar**
   Cabeza o tronco; derecha/izquierda. Piernas, rodillas, tobillos, brazos, hombros, muñecas.
10. **Bajar y Recoger**
    Inclínate, toma un objeto y vuelve.
11. **Elevar**
    Brazos, piernas, rodillas, talones u objetos.
12. **Lanzar y Recibir**
    Frente, lados o arriba; una mano o ambas.

## P3: BOCA ARRIBA



**DESDE AQUÍ PUEDES...**

- Elevar
- Deslizar
- Alcanzar
- Girar suavemente

* **Elige una Carta de Movimiento**

**VARÍA:** *Dirección / Amplitud / Lado / Objeto*

**RECUERDA:** El movimiento puede ser pequeño.
Usa apoyo si lo necesitas.

## P3: BOCA ARRIBA

1. **Sentarse y levantarse**
   Gira, apóyate y pasa a sentarte.
2. **Dar un paso**
   Simula pasos; desliza los talones o marcha elevando la cadera.
3. **Desplazarse**
   En manos y pies como cangrejo.
4. **Transferir peso**
   Despega el pie y cambia. Lleva el peso a un lado y a otro.
5. **Equilibrarse**
   Mantén la posición; mueve brazos o piernas.
6. **Alcanzar**
   Contra el suelo, un objeto o aire y despegando el torso.
7. **Empujar**
   Frente, arriba, abajo o contra apoyo.
8. **Jalar**
   Hacia ti, con una o ambas manos.
9. **Girar**
   Cabeza, tronco, caderas, piernas, rodillas, brazos, muñecas.
10. **Bajar y Recoger**
    Flexiona , toma un objeto y vuelve.
11. **Elevar**
    Brazos, piernas, caderas u objetos.
12. **Lanzar y Recibir**
    Arriba o al frente; una o ambas manos.

## P4: DE LADO



**DESDE AQUÍ PUEDES...**

- Elevar
- Alcanzar
- Girar
- Controlar cadera y tronco

* **Elige una Carta de Movimiento**

**VARÍA:** *Dirección / Amplitud / Lado / Objeto*
**RECUERDA:** Puedes probar ambos lados. Encontrar una posición cómoda

## P4: DE LADO

1. **Sentarse y levantarse**
   Usa la mano para incorporarte.
2. **Dar un paso**
   Lleva la pierna al frente o atrás sin dejar caer la rodilla.
3. **Desplazarse**
4. **Transferir peso**
   Coloca cuerpo firme y recto; lleva el peso al frente o atrás.
5. **Equilibrarse**
   Mantén la posición; mueve brazos o piernas.
6. **Alcanzar**
   Arriba, al frente, lados o diagonales.
7. **Empujar**
   Frente o arriba; contra el suelo o un objeto.
8. **Jalar**
   Hacia ti, con una o ambas manos.
9. **Girar**
   Las piernas o brazos.
10. **Bajar y Recoger**
    Flexiona, toma un objeto y vuelve.
11. **Elevar**
    Brazos, piernas, caderas u objetos.
12. **Lanzar y Recibir**
    Arriba o al frente; una o ambas manos.

## P5: BOCA ABAJO



**DESDE AQUÍ PUEDES...**

- Empujar
- Alcanzar
- Elevar suavemente

* **Elige una Carta de Movimiento**

**VARÍA:** *Dirección / Amplitud / Lado / Objeto*
**RECUERDA:** Esta posición es opcional; si no es cómoda puedes elegir otra.

## P5: BOCA ABAJO

1. **Sentarse y levantarse**
   Apóyate y pasa a cuatro apoyos.
2. **Dar un paso**
   Desliza al frente o a lado una rodilla.
3. **Desplazarse**
   -
4. **Transferir peso**
   Coloca cuerpo firme y recto y balancéate a los lados o al frente y atrás.
5. **Equilibrarse**
   Mantén la posición; despega un brazo y una pierna.
6. **Alcanzar**
   Arriba, al frente, lados o diagonales con piernas o brazos.
7. **Empujar**
   Contra el suelo o un objeto.
8. **Jalar**
   Hacia ti o atrás.
9. **Girar**
   La cabeza hacia un lado y luego hacia otro.
10. **Bajar y Recoger**
    Alcanza un objeto al frente y despégalo del suelo.
11. **Elevar**
    Cabeza, pecho, brazos, piernas, caderas.
12. **Lanzar y Recibir**
    Al frente; una o ambas manos (objeto ligero).

## P6: CUATRO PUNTOS



**DESDE AQUÍ PUEDES...**

- Balancear
- Transferir el peso
- Alcanzar
- Estabilizarte

* **Elige una Carta de Movimiento**

**VARÍA:** *Dirección / Amplitud / Lado / Objeto*
**RECUERDA:** Busca una posición estable antes de añadir movimiento. Puedes añadir una superficie elevada para apoyarte (silla).

## P6: CUATRO PUNTOS

1. **Sentarse y levantarse**
   Pasa de sentarte a levantarte con apoyo.
2. **Dar un paso**
   Avanza una pierna o mano; a los lados o atrás.
3. **Desplazarse**
   Gatea; avanza, retrocede, a los lados o en diagonal.
4. **Transferir peso**
   Adelante, atrás o a los lados.
5. **Equilibrarse**
   Mantén la posición; levanta un brazo o pierna.
6. **Alcanzar**
   Frente, lados o diagonales con piernas o brazos.
7. **Empujar**
   Contra el suelo o un objeto.
8. **Jalar**
   Hacia ti o atrás.
9. **Girar**
   Cabeza, tronco, caderas, piernas, rodillas, brazos, hombros.
10. **Bajar y Recoger**
    Despega las rodillas y sostén una pelota o almohada entre rodillas y suelta.
11. **Elevar**
    Una rodilla, una pierna, un brazo, la cadera.
12. **Lanzar y Recibir**
    Al frente; una o ambas manos (objeto ligero).