

SENSORIALIDADES Y MOVIMIENTOS

EN LA CLASE

H E A V Y W O R K A C T I V I T I E SM O V E M E N T A C T I V I T I E S

Borrar o lavar pizarra Lavar escritorios o mesas Llevar una caja de libros

Empujar o apilar sillas Reorganizar estanterías Abrir puertas para otros

Grapa papel en el tablón de anuncios

Afila lápices con sacapuntas manual

Use una mochila pesada

Mover el bote de basura a otra ubicación

Llevar cesta de artículos

Realizar entregas en la oficina

Exprime bolas de estrés o juguetes inquietos

Cortar papel pesado o cartón con tijeras

Siéntese en una mecedora cuando lea o durante el tiempo en el piso

Siéntese en un cojín de aire inflado colocado en una silla o piso

Entregar papeles y materiales para el profesor

Empuja tus pies en la banda colocada alrededor de las patas de la silla

Haga rodar la cabeza, el cuello y los hombros mientras está sentado

Tome un descanso de estiramiento después de estar sentado durante mucho tiempo

Respire profundamente: entre por la nariz / salga por la boca

T A K E M O V E M E N T O R

S T R E T C H B R E A K S T H R O U G H O U T T H E

D A Y !

[G O](http://therapystreetforkids.com/)  [H](http://therapystreetforkids.com/)  [E](http://therapystreetforkids.com/)  [R](http://therapystreetforkids.com/)  [E](http://therapystreetforkids.com/)  [F](http://therapystreetforkids.com/)  [O](http://therapystreetforkids.com/)  [R](http://therapystreetforkids.com/)  [M](http://therapystreetforkids.com/)  [O](http://therapystreetforkids.com/)  [R](http://therapystreetforkids.com/)  [E](http://therapystreetforkids.com/)  [I](http://therapystreetforkids.com/)  [N](http://therapystreetforkids.com/)  [F](http://therapystreetforkids.com/)  [O](http://therapystreetforkids.com/)  [R](http://therapystreetforkids.com/)  [M](http://therapystreetforkids.com/)  [A](http://therapystreetforkids.com/)  [T](http://therapystreetforkids.com/)  [I](http://therapystreetforkids.com/)  [O](http://therapystreetforkids.com/)  [N](http://therapystreetforkids.com/)  [:](http://therapystreetforkids.com/)  [H](http://therapystreetforkids.com/)  [T](http://therapystreetforkids.com/)  [T](http://therapystreetforkids.com/)  [P](http://therapystreetforkids.com/)  [:](http://therapystreetforkids.com/)  [/](http://therapystreetforkids.com/)  [/](http://therapystreetforkids.com/)  [T](http://therapystreetforkids.com/)  [H](http://therapystreetforkids.com/)  [E](http://therapystreetforkids.com/)  [R](http://therapystreetforkids.com/)  [A](http://therapystreetforkids.com/)  [P](http://therapystreetforkids.com/)  [Y](http://therapystreetforkids.com/)  [S](http://therapystreetforkids.com/) [T](http://therapystreetforkids.com/)  [R](http://therapystreetforkids.com/)  [E](http://therapystreetforkids.com/)  [E](http://therapystreetforkids.com/)  [T](http://therapystreetforkids.com/)  [F](http://therapystreetforkids.com/)  [O](http://therapystreetforkids.com/)  [R](http://therapystreetforkids.com/)  [K](http://therapystreetforkids.com/)  [I](http://therapystreetforkids.com/)  [D](http://therapystreetforkids.com/)  [S](http://therapystreetforkids.com/)  [.](http://therapystreetforkids.com/) [C](http://therapystreetforkids.com/)  [O](http://therapystreetforkids.com/)  [M](http://therapystreetforkids.com/)  [/](http://therapystreetforkids.com/)