

Lección 01**Empezar con seguridad y expectativas realistas**

Nombre: _____ Fecha: _____

Completa la ficha antes de iniciar la práctica física.

Mi motivo para aprender y mi primera habilidad objetivo

Dos huecos reales de práctica esta semana

Duda sanitaria o limitación que debo consultar antes de practicar

Pediré ayuda si ocurre lo siguiente

Lugar de la silla y la esterilla. Acceso sin obstáculos

Si aparece una punzada y vuelve a suceder, mi decisión será

Objetivo pequeño y comprobable para mi primera práctica

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 02**Preparar el espacio y aprender a bajar al suelo**

Nombre: _____ Fecha: _____

Revisa el espacio. Prueba las transiciones solo si son seguras para ti.

Suelo seco y esterilla estable: comprobación y ajuste

Silla firme contra la pared: comprobación

Espacio libre al extender los brazos y cambiar de lado

Pantalla consultable antes de adoptar la postura

Entrada y salida elegidas según mis posibilidades

Revisión realizada: en el suelo / sentado / de pie

Mejora concreta del espacio y materiales que dejo preparados

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 03**Respirar sin tensión y coordinar el movimiento**

Nombre: _____ Fecha: _____

Observa la respiración y prueba tres elevaciones pequeñas por brazo.

Respiración sentado sin dirigirla: qué he notado

Manos en las costillas durante tres ciclos cómodos: sensaciones

Al retirar las manos: qué cambia

Brazo derecho: repeticiones realizadas y respiración

Brazo izquierdo: repeticiones realizadas y respiración

Versión que me permitió respirar con menos atención

Zona de tensión y única consigna para la próxima práctica

Al terminar: comodidad al respirar y hablar. Otros síntomas, si los hubo

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 04**Encontrar una posición cómoda de pelvis y columna**

Nombre: _____ Fecha: _____

Explora tres inclinaciones por dirección tolerable y vuelve al centro.

Posición de partida: pies, rodillas y apoyo de cabeza

Inclinación que acerca la zona lumbar al suelo: recorrido tolerado

Inclinación contraria: recorrido tolerado o motivo para omitirla

Mi referencia cómoda durante tres respiraciones

Elevación del brazo derecho: control y regreso

Elevación del brazo izquierdo: control y regreso

Dirección menos clara y ajuste que revisaré sin forzar

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 05**Activar el abdomen sin bloquear la respiración**

Nombre: _____ Fecha: _____

Prueba tres espiraciones suaves y dos elevaciones por brazo.

Mi posición cómoda y la consigna de activación que entiendo mejor

Tres espiraciones con activación ligera: qué he notado

Brazo derecho: repeticiones y control

Brazo izquierdo: repeticiones y control

Respiración: continuidad durante el movimiento

Cuello: comodidad durante la práctica

Regreso: pude hacerlo despacio / necesité reducir

Señal de exceso de esfuerzo y un ajuste para la próxima vez

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 06**Movilizar hombros y brazos con control**

Nombre: _____ Fecha: _____

Haz tres elevaciones y dos aperturas por lado dentro de tu margen cómodo.

Apoyo de cabeza: toalla utilizada y comodidad

Elevaciones hacia el techo: brazo derecho

Elevaciones hacia el techo: brazo izquierdo

Aperturas laterales: brazo derecho

Aperturas laterales: brazo izquierdo

Exploración opcional del omóplato: realizada / omitida y respuesta

Dirección más sencilla y dirección que necesitó menos recorrido

Brazos libres sentado al terminar y único cambio para otra práctica

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 07

Deslizar las piernas y controlar la pelvis

Nombre: _____ Fecha: _____

Prueba tres deslizamientos cortos por lado. La segunda serie es opcional.

Pierna derecha: repeticiones y distancia aproximada

Pierna derecha: facilidad del regreso y respiración

Pierna izquierda: repeticiones y distancia aproximada

Pierna izquierda: facilidad del regreso y respiración

¿Empujaba la pierna contraria? Lado y momento

Segunda serie: omitida / realizada. Cantidad y respuesta

Si la última repetición exige un tirón: cantidad que elegiré después

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 08**Aprender el puente corto**

Nombre: _____ Fecha: _____

Empieza con dos presiones de pies. Si es cómodo prueba tres puentes bajos.

Posición de pies y cabeza antes de empezar

Presiones de pies sin elevar la pelvis: respuesta

Puentes realizados y altura que pude controlar

Subida: suavidad y apoyos

Respiración durante la elevación

Bajada: control y pausa completa abajo

Cuello cómodo y pies quietos: qué he observado

Próxima práctica: repetir / reducir / volver a la preparación

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 09**Trabajar de lado: cadera y estabilidad**

Nombre: _____ Fecha: _____

Prueba cuatro aperturas pequeñas por lado con los pies juntos.

Costado derecho: repeticiones y recorrido cómodo

Costado derecho: cuello, apoyo de mano y tendencia de la pelvis a rodar

Costado izquierdo: repeticiones y recorrido cómodo

Costado izquierdo: cuello, apoyo de mano y tendencia de la pelvis a rodar

Apoyo de cabeza utilizado en cada costado

Última repetición controlada antes de necesitar impulso

Un único ajuste para la próxima práctica

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 10**Apoyarte en cuatro puntos sin sobrecargarte**

Nombre: _____ Fecha: _____

Prueba dos respiraciones en la base. Añade tres desplazamientos si es cómodo.

Base elegida: cuatro apoyos / pared / práctica omitida

Dos respiraciones en la base: comodidad y control

Tres desplazamientos cortos hacia atrás: realizados / omitidos y respuesta

Manos y muñecas: respuesta durante el apoyo

Rodillas: respuesta durante el apoyo

Cuello: respuesta durante el apoyo

Cómo me encontré al salir de la posición

Base o alternativa que conservaré antes de añadir dificultad

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 11**Coordinar brazos y piernas en cuadrupedia**

Nombre: _____ Fecha: _____

Haz dos deslizamientos de pie por lado. Descansa antes de probar las manos.

Pie derecho: recorrido, repeticiones y regreso de la rodilla

Pie izquierdo: recorrido, repeticiones y regreso de la rodilla

Mano derecha: repeticiones y respuesta de los apoyos

Mano izquierda: repeticiones y respuesta de los apoyos

Tarea que redistribuyó más el peso y continuidad de la respiración

Preparación que elegiré para una sesión completa

Si gira mucho la pelvis al deslizar un pie: ajuste que aplicaré

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 12**Movilizar el tronco sentado con suavidad**

Nombre: _____ Fecha: _____

Haz dos inclinaciones por lado. Añade giros solo si son adecuados para ti.

Dos respiraciones sentado: apoyos de pies y pelvis

Inclinación derecha: recorrido y regreso al centro

Inclinación izquierda: recorrido y regreso al centro

Giro derecho: realizado / omitido y respuesta

Giro izquierdo: realizado / omitido y respuesta

Movimiento más claro y posible pérdida de apoyo de un pie

Objeto en la mesa lateral: alcanzar cómodamente / acercar la silla

Única dirección que practicaré la próxima vez

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 13**Fortalecer brazos y hombros en la pared**

Nombre: _____ Fecha: _____

Haz tres flexiones cortas. Una segunda serie de tres es opcional.

Distancia de los pies a la pared: referencia que puedo repetir

Profundidad cómoda de la flexión

Primera serie: repeticiones y respuesta

Segunda serie: realizada / omitida. Repeticiones y respuesta

Regreso: sin impulso / con dificultad. Qué he observado

Comodidad de manos, hombros y cuello

Próxima práctica: distancia y cantidad que conservaré o reduciré

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 14**Practicar de pie con apoyo y equilibrio**

Nombre: _____ Fecha: _____

Haz tres desplazamientos por lado y tres elevaciones pequeñas de talones.

Silla estable y suelo con agarre: comprobación

Desplazamientos a la derecha: repeticiones y estabilidad

Desplazamientos a la izquierda: repeticiones y estabilidad

Descanso sentado: cómo me encontré

Elevaciones de talones: repeticiones, altura y suavidad de bajada

Apoyo utilizado: una mano / dos manos. Ayuda que necesito

Situación cotidiana: cómo me acercaré o utilizaré un apoyo

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 15**Elegir variantes y resolver errores frecuentes**

Nombre: _____ Fecha: _____

Elige dos tareas conocidas e indoloras. Cambia una variable en cada una.

Ejercicio 1: nombre y versión actual

Ejercicio 1: observación concreta y única variable modificada

Ejercicio 1: resultado tras una o dos repeticiones

Ejercicio 1: decisión siguiente y variante de reserva

Ejercicio 2: nombre y versión actual

Ejercicio 2: observación concreta y única variable modificada

Ejercicio 2: resultado tras una o dos repeticiones

Ejercicio 2: decisión siguiente y variante de reserva

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 16**Regular el esfuerzo y organizar los descansos**

Nombre: _____ Fecha: _____

Realiza una serie corta de dos movimientos conocidos con descanso suficiente.

Energía inicial y esfuerzo antes de practicar (0 a 10)

Movimiento 1: variante, repeticiones y señal de control

Descanso entre movimientos: duración aproximada y recuperación

Movimiento 2: variante, repeticiones y señal de control

Esfuerzo después (0 a 10) y respuesta al terminar

Al día siguiente: actividades habituales y molestias, si las hubo

Decisión siguiente: repetir / reducir / consultar. Motivo

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 17**Tu primera sesión completa de quince minutos**

Nombre: _____ Fecha: _____

Anota variantes y cantidades. Los quince minutos incluyen pausas y transiciones.

Preparación: variante, respiraciones y tiempo real

Brazos y talones: cantidades por lado y ajustes

Puente: variante y repeticiones

Costados: cantidades por lado y apoyos

Salida: transición elegida y tiempo necesario

Transición que necesitó más calma

Ejercicio en el que reduje repeticiones y qué mantendré igual

Respuesta al día siguiente

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 18**Una sesión de veinticinco minutos bien organizada**

Nombre: _____ Fecha: _____

Prepara el recorrido antes de empezar. Marca las tareas que vas a omitir.

Silla: variante y cantidad prevista / realizada

Pared: distancia y repeticiones previstas / realizadas

Boca arriba: brazos, talones y puente. Cantidades y variantes

Costados: variante y cantidades por lado

Cuadrupedia opcional: omitida / realizada. Cantidades

Salida y talones con apoyo: transición y cantidades

Frente a la sesión corta: comodidad y facilidad de organización

Recuperación posterior y sesión que prefiero repetir

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 19**Convertir la práctica en un hábito sostenible**

Nombre: _____ Fecha: _____

Reserva dos huecos posibles y prepara una alternativa si uno falla.

Primera oportunidad: día, hora y tiempo total disponible

Segunda oportunidad: día, hora y tiempo total disponible

Alternativa de horario si falla una oportunidad

Mi sesión habitual: ejercicios, cantidades y pausas

Mi versión mínima: ejercicios concretos y duración

Revisión semanal: oportunidades previstas y utilizadas

Obstáculo que apareció y único cambio organizativo que haré

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.

Lección 20**Proyecto final: diseña tu plan de cuatro semanas**

Nombre: _____ Fecha: _____

Diseña cuatro semanas flexibles con tareas conocidas. Revisa antes de progresar.

Objetivo de proceso y habilidad técnica que quiero practicar

Repertorio cómodo: ejercicios, variantes y cantidades iniciales

Sesión habitual / alternativa breve: orden, pausas y salida

Semana 1: días, dosis inicial y respuesta posterior

Semana 2: días, repetición o reducción y respuesta

Semana 3: días, único cambio opcional y respuesta

Semana 4: días, versión consolidada y respuesta

Criterios para mantener, reducir o pedir orientación

Próxima oportunidad y decisión tras la primera sesión

Al finalizar: qué mantengo, reduzco o aprendo con ayuda. Horario siguiente

Observaciones

Lee la lección antes de practicar. Detente si aparece dolor o malestar. Este cuaderno no sustituye una valoración profesional.