

Actividad en la que quieres desarrollar más simetría:

1. Observaciones: escribe todas las diferencias que puedas distinguir entre un lado y otro al hacer la actividad siguiendo esta tabla:

Actividad realizada a la derecha	Actividad realizada a la izquierda
Cómo usas tus costillas del lado derecho	Cómo usas tus costillas del lado derecho
Cómo usas las costillas del lado izquierdo	Cómo usas las costillas del lado izquierdo
Qué haces con la cadera derecha	Qué haces con la cadera derecha
Qué haces con la cadera izquierda	Qué haces con la cadera izquierda

Qué haces con el cuello	Qué haces con el cuello
Qué haces con los ojos	Qué haces con los ojos
Cómo usas los hombros	Cómo usas los hombros

2. Transferencia: para cada distinción que observaste, haz la actividad con el lado fácil, y luego con el lado que quieres mejorar intentando hacer lo mismo que del primer lado. Repite este proceso para cada diferencia que hayas percibido

3. Cuéntanos en los comentarios cómo te fue