PRUEBA (instrucciones lenguaje natural) - ACTIVIDAD: cepillarse después de despertar

* Elevar la espalda 90 grados de la cama hacia adelante
* Mover y ubicar las dos manos del cuerpo bajo las cobijas que están sobre las piernas
* Mover levemente hacia arriba las dos manos del cuerpo ubicadas bajo las cobijas
* Mover con mucha fuerza hacia la izquierda las dos manos del cuerpo ubicadas bajo las cobijas
* Relajar los dos brazos del cuerpo
* Mover las dos piernas del cuerpo hacia la derecha
* Mover la pantorrilla de las piernas hacia abajo de tal forma que la pantorrilla de las piernas quede con 90 grados de inclinación a los muslos de la pierna y que los talones de los pies toquen el suelo
* Mover la cadera del cuerpo hacia arriba al mismo tiempo que se ejerce fuerza en las piernas para poner todo el cuerpo sobre los pies
* Mover la pierna derecha del cuerpo hacia adelante
* Mover la pierna izquierda del cuerpo hacia adelante
* Mover el brazo derecho del cuerpo a 45 grados de elevación hacia al frente
* Agarrar la manija con la mano derecha del cuerpo
* Girar la mano derecha del cuerpo hacia la derecha levemente
* Empujar la mano derecha del cuerpo hacia al frente con fuerza
* Soltar la manija de la puerta que se sostenía con la mano derecha del cuerpo
* Relajar el brazo del cuerpo completamente
* Mover el pie izquierdo del cuerpo hacia al frente
* Mover el pie derecho del cuerpo hacia al frente
* Mover el pie izquierdo del cuerpo hacia al frente
* Mover el pie derecho del cuerpo hacia al frente
* Mover el pie izquierdo del cuerpo hacia al frente
* Mover el pie derecho del cuerpo hacia al frente
* Situar ambos pies del cuerpo uno al lado del otro
* elevar el brazo derecho del cuerpo 90 grados hacia al frente
* agarrar con la mano derecha del cuerpo el cepillo
* jalar con la mano derecha del cuerpo el cepillo hacia atrás
* dirigir el brazo izquierdo del cuerpo hacia el frente, donde está ubicada la crema dental
* agarrar con la mano izquierda del cuerpo la crema dental
* jalar con la mano izquierda del cuerpo la crema dental hacia atrás
* sin soltar el cepillo, mover la mano derecha del cuerpo hacia la izquierda
* sin soltar el cepillo, con los dedos índice y pulgar de la mano derecha del cuerpo agarrar la tapa de la crema dental
* sin soltar el cepillo y la tapa de la crema dental, mover los dedos índice y pulgar de la mano derecha del cuerpo hacia la derecha en forma circular, apretando muy bien la tapa con estos dos dedos.
* Jalar la tapa con los dedos índice y pulgar de la mano derecha del cuerpo, hacia arriba
* Girar un poco la mano derecha del cuerpo hacia la izquierda y dirigir la mano derecha hacia la boquilla de la crema dental
* Con la mano izquierda del cuerpo apretar fuertemente la crema dental
* Mover levemente hacia adelante la mano que tiene el cepillo
* Girar levemente hacia la derecha la mano derecha del cuerpo de tal forma que el cepillo quede verticalmente
* mover la mano derecha del cuerpo hacia la mano izquierda del cuerpo
* con los dedos índice y pulgar de la mano derecha del cuerpo, poner la tapa de la crema dental sobre la boquilla de la crema dental
* apretar sobre la tapa los dedos índice y pulgar de la mano derecha del cuerpo
* girar los dedos índice y pulgar de la mano derecha del cuerpo hacia la izquierda en forma circular
* soltar la tapa de la crema que se sostenía con los dedos índice y pulgar de la mano derecha del cuerpo
* inclinar el brazo izquierdo del cuerpo 45 grados, dirigiéndose hacia el lavamanos
* abrir la mano izquierda del cuerpo para que la crema de dientes caiga sobre el lavamanos
* relajar el brazo izquierdo
* dirigir la mano derecha del cuerpo que tiene el cepillo hacia la boca
* inclinar levemente hacia la izquierda el cepillo de tal forma que el cepillo quede horizontal al cuerpo
* abrir la boca de la cara
* juntar los dientes de la boca formando una sonrisa
* acercar las hebras del cepillo de dientes, a los dientes, de tal forma que estos se toquen
* mover la mano derecha del cuerpo de dirección izquierda a dirección derecha 20 veces
* girar la mano derecha del cuerpo levemente hacia la derecha de tal forma que el cepillo quede vertical al cuerpo
* bajar la mano derecha del cuerpo 45 grados de tal forma que el cepillo quede dentro del lavamanos
* girar la mano derecha del cuerpo levente hacia la izquierda de tal forma que el cepillo quede horizontal al cuerpo y que el cepillo de dientes quede bajo la boquilla del grifo del lavamanos
* elevar la mano izquierda del cuerpo 45 grados y dirigir la mano izquierda del cuerpo hacia el grifo
* tomar con la mano izquierda del cuerpo el grifo del lavamanos
* girar con la mano izquierda del cuerpo el grifo del lavamanos hacia la derecha
* dirigir la mano izquierda hacia las hebras del cepillo
* dirigir el dedo pulgar de la mano izquierda del cuerpo hacia las hebras del cepillo
* tocar las hebras del cepillo con el dedo pulgar de la mano izquierda del cuerpo
* mover el dedo pulgar de la mano izquierda del cuerpo sobre las hebras del cepillo 10 veces
* alejar el dedo pulgar de la mano izquierda del cuerpo de las hebras del cepillo
* alejar la mano izquierda del cuerpo del cepillo
* relajar la mano izquierda del cuerpo
* mover el brazo derecho del cuerpo que sostiene el cepillo 45 grados hacia arriba
* girar la mano derecha del cuerpo levemente hacia la derecha de tal forma que el cepillo de dientes quede vertical al cuerpo
* mover la mano derecha hacia adelante haciendo fuerza, de tal forma que el cepillo de diente se introduzca a la porta cepillo
* soltar el cepillo de dientes
* relajar el brazo derecho