

COMO FACER O QUENTAMENTO NAS NOSAS CASAS

Non dispoñemos do ximnasio nin da pista. Temos que adaptarnos ó espazo do que dispoñemos. Propóñoche algunhas actividades e, se cadra, algunha non poderás facela. Non importa. As que poidas. Aí van algunhas:

1ª MANEIRA: busca un espazo no que non haxa cousas arredor que poidas derrubar, **pon música movida** e ponte a **bailar**. Deixa que o corpo se guíe polo ritmo da canción durante ... 5 minutos polo menos.



2ª MANEIRA: situáte nun lugar, fai **carreira no sitio** un ratiño e despois **move as túas articulacións**: nocellos, xeonllos, cadeira, ombros, cóbados, pulsos, dedos, pescozo.



3ª MANEIRA: as tarefas da casa. Vai pola vasoira e a varrer. Ou... pasa a aspiradora, recolle a mesa, recolle os xoguetes, limpa o po dos mobles, etc... Con isto estás colaborando en manter a casa limpa e ordenada e, simultaneamente, estás levando a cabo o quecemento.



4ª MANEIRA: outra posibilidade que tes é a de **subir e baixar escaleiras**, sempre e cando cho permita o lugar no que vives. Ollo! Con moito coidadiño!

