

Non sei si vos decatástedes, pero nestes días máis “caseiros” hai cousas que podedes facer en familia que vos axudarán a mantervos en forma. As tarefas domésticas son unha maneira estupenda de mover o corpo, ademáis de colaborar na limpeza e organización da vosa casa. Deixámosvos algúns exemplos de **Xogos Domésticos**:

1. Parella-vasoira: varrede a casa/piso en parellas, agarrando a vasoira con catro mans. Xa veredes como é moito máis divertido e *algo* máis complexo.
2. “Pon cera-quita cera” : seguro que os vosos país/nais/avós... recordan a peli *Karate Kid*. Collede un pano con cada man e limpade encimeras, portas, cristais, espellos e mobles facendo unha pasada circular cunha man e logo coa outra.
3. As torres de roupa: en parellas, dobrade a clásica montaña de roupa que sae da colada vendo quén é capaz de facer a torre máis alta e mantela en equilibrio.
4. “Parella de pé”.: soltade polo piso todos os calcetíns que quierades separándoos da súa parella. Ao sinal, emparella e dobra todos os que poidas no menor tempo posible. Inventade variantes!!!
5. Aspira de volta: tenta aspirar as habitacións da casa agarrando a aspiradora de costas. O traballo de percepción espacial está asegurado.
6. “Po fora”: se queredes activar e fortalecer o voso tren superior nada mellor que axudar a sacudir (fóra da casa, iso sí) edredóns, coxíns e pequenas alfombras.