

## **RETO 1 : ESTÁS NA SÁ OU SALÓN!**

Coloca ..... libros nunha estantería, alternando:

- Un no andel de arriba (estirándote).
- Un no andel de abaixo (agachándose).



CAL É O TEU LIBRO OU CONTO FAVORITO?

## **RETO 2: ESTÁS NO BAÑO!**

Colle unha toalla limpa para secar as mans (mediana).

Estíraa e fai un rolo con ela, se non podes pide axuda.

Cóllea coas mans por cada un dos extremos. Estira os brazos cara a diante e, ó mesmo tempo, estira a toalla todo o largo que che dean os teus brazos.

Agora, mantén esa posición, cos pés un pouquiño separados e rota a túa cintura dun lado para o outro, acompañando ós brazos e á toalla contigo. Procura non mover os pés. Conta 10 xiros en total, ÁNIMO!



## **RETO 3: CHEGACHES Á COCIÑA.**

Desde a distancia que se decida, tes que encestar.....

tapóns de plástico na ensaladeira que está enriba da mesa.

CLARO QUE SÍ, PÓDELO FACER!



## **RETO 4: NON É ESTE O TEU CUARTO?**

Tumbado ou tumbada no chan, e tendo ..... bonecos brandos ós pés e unha cubeta baixa á cabeza.

Colle cos pés os bonecos brandos e, impulsándote coas pernas cara atrás, encollendo o corpo e deixando a cabeza cuberta con elas, deposita os bonecos na cubeta.

Tes que metelos dun en un.

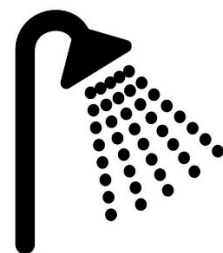
ÁNIMO!



## **RETO 5: SABES A QUE VIÑECHES?**

Sentada ou sentado na taza do váter (coa tapa pechada), premendo un rolo de papel hixiénico cos pés espidos, subimos e baixamos as pernas.....veces.

ARRRIBA ESAS PERNAS!



## **RETO 6: COÑECES ESTE LUGAR?**

De pé e poñendo o corpo de lado, nun lateral da cama grande, túmbate e atravesa “a rolos” o ancho da cama. Cando remates, da a volta ata o lugar onde comezaches e volta a facelo de novo. Así.....veces.

GOZA E RI... QUE NON QUEDA NADA PARA O TESOURO!

