

PROPOSTA 2

Ets personal tècnic d'activitats físiques i el centre en què treballes ha organitzat una jornada amb xarrades per als membres. Tu decideixes parlar sobre el fet d'anar descalç per casa. A partir de la proposta següent, prepara una exposició, d'una durada de 3 o 4 minuts, en la qual pots tenir en compte les idees que trobaràs més avall. Pots donar exemples, expressar la teua opinió, suggerir problemàtiques i solucions o fer referència a la teua experiència personal. Disposes de 10 minuts per a preparar els dos exercicis.

ANAR DESCALÇ PER CASA

Un dels millors plaers que experimentem quan arribem a casa és llevar-nos les sabates. És una manera de desconnectar del que deixem fora de casa (treball, rutina, preocupacions...) i preparar-nos per a gaudir del confort i la tranquil·litat de la nostra llar. Caminar descalç per casa té múltiples beneficis, com ara estimular la musculatura, mantenir en bon estat els lligaments, alliberar l'estrès o alleugerir el dolor d'esquena.

Algunes idees:

- Hàbit de descalçar-se arreu del món
- Adequació del calçat als peus
- Precaucions a tenir en compte