

# ¡Muévete en casa! 1

**Estimadas familias en muévete en casa os vamos a hacer propuestas para pasar estos días en casa sin parar de mover el esqueleto y para mantenernos en forma.**

1. Videos para hacer **coreografías**:

<http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/16-videos-just-dance-para-que-los-ninos.html>

2. Nuestra conocida amiga "**La vaca yoga**" nos recordará ejercicios practicados y algunos nuevos:

<https://youtu.be/jFXRUzUAh7E>

3. Desde **TVE2** nos lanzan otra propuesta de 9:00 a 9:30 de la mañana para hacer ejercicio toda la familia con ejercicios fáciles y por edades ¡¡Pon la **TELE**, pon **la 2!!**

Y acordaros de llevar una dieta saludable. Seguimos, los **miércoles** día de la **fruta** y almuerzos saludables el resto de los días.

En este enlace encontraréis recetas para niños, familiares y menús semanales <https://www.pequerecetas.com>

Si queréis hacer alguna propuesta o sugerencia escribid al correo roig\_sus@gva.es