

# ¡Muévete en casa! 5



**¡Hola familias!**

**¿Preparados para poneros en forma? Todos los días es bueno dedicarle por lo menos 30 minutos a mover nuestro cuerpo. Aquí tenéis las propuestas para esta semana:**

Esta semana nos movemos al **ritmo** de:

**Joan Petit:** [https://youtu.be/c\\_qH2SI\\_-Ts](https://youtu.be/c_qH2SI_-Ts)

**Salsa:** <https://youtu.be/UcNltQSIL4M>

**El baile del cuerpo:** <http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/30-canciones-maravillosas-para-cantar-y.html>

**30 canciones para cantar y bailar en familia:**

<http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/30-canciones-maravillosas-para-cantar-y.html>

**¡Muévete en calma!**

Practica **yoga**... Sólo necesitas una manta, toalla o esterilla para ponerte encima y ganas de pasarlo bien.

<https://youtu.be/nNbRQX8yJWs>

Música de **relajación** para cuando quieras volver a la tranquilidad: [https://youtu.be/axUu8oI\\_C4E](https://youtu.be/axUu8oI_C4E)

# ¡Juega, y mueve tu cuerpo! Con la oca



### COHETE: Empezamos en esta casilla

1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Saltar con los pies juntos 6 veces.
3. Aguantar a la pata coja durante 10 segundos.
4. Toca algo de casa que sea de color azul, otra amarilla y otra verde.
5. Toca el suelo con las dos manos y salta con las manos hacia arriba. Repítelo 3 veces.
6. Baila con todo tu cuerpo hasta que te digan "Stop".
7. Cono. Retrocede dos casillas.
8. Anda 10 pasos por casa abriendo las piernas como un gigante.
9. Tienes que pasar por debajo de dos sillas como si fueras una serpiente.



### 10. Pelota. Adelanta dos casillas

11. Imita el movimiento de un cangrejo andando hacia atrás por el pasillo.
12. Rueda por el suelo durante 30 segundos.
13. Imita a un robot durante 15 segundos.
14. Cono. Retrocede dos casillas.
15. Da 3 saltos hacia atrás
16. Pasa por debajo de las piernas de todos los que haya en tu casa: papá, mamá, hermano, hermana...
17. abre y cierra las piernas 6 veces
18. Imita el movimiento de un elefante.
19. Da 3 vueltas sobre ti mismo.



20. Haz la postura de yoga de la serpiente y del árbol
- COPA: Has ganado, ¡BUEN TRABAJO!

# ¡Muévete en la COCINA!

## Cuida tu cuerpo por dentro

En este apartado podréis encontrar **recetas fáciles y saludables** para pasar un buen rato en familia, aprender y cuidar vuestra salud. ¡Lávate las manos siempre antes de empezar!

VÍDEOS DE LA SEMANA:

1. Brochetas de fruta: <https://youtu.be/pl3IFCs34gg>

2. Pizza casera: [https://youtu.be/WBJ3x\\_asTUY](https://youtu.be/WBJ3x_asTUY)

*Cuéntanos si te gustan estas propuestas, si has creado algún juego, baile, manda un mensaje o vídeo a [roig\\_sus@gva.es](mailto:roig_sus@gva.es)*

Un saludo, Susana

