

# ¡Muévete en casa! 6



**¡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:**

## **1. Trobadores:**

<https://m.youtube.com/channel/UCmX22rtkmGX9mxYUAmKIYCA/> Este grupo de música infantil, de Castellón, nos anima a bailar con música divertida. Buscad entre sus vídeos, muchas canciones para bailar y divertirse en familia. Podéis suscribiros a su canal de Youtube.

## **2. "La Colla" d' À punt":**

<https://youtu.be/l3u8vb-86R4> Aquí tenéis más canciones para aprender en casa. Podéis suscribiros al canal o ver los dibujos y canciones en el canal de televisión valenciana "à punt" a partir de las 07:00 de la mañana. Además tienen más recursos a los que podéis acceder en: " La Colla a casa": <https://apuntmedia.es/va/la-colla/la-colla-a-casa>

**3. Dani Miquel nos alegra estos días** con canciones para aprender y bailar. ¡No te lo pierdas!

<https://apuntmedia.es/va/la-colla/preescolar/dani-miquel-des-de-casa>

# ¡Muévete en calma!



**Respira...** Este videocuento te enseña a respirar y algunos ejercicios para relajar el cuerpo. Repite lo que hace el protagonista.

<https://youtu.be/ibJFHBTWBDA>

Música de **relajación** para cuando quieras volver a la tranquilidad:  
Acuéstate en un lugar cómodo y escucha sonidos de la naturaleza:

<https://youtu.be/SrydkUYUoYo>

# ¡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!



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

Un saludo, Susana

