

¡Muévete en casa! 8



¡Hola familias!

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

1. INDIACAS

¿Os acordáis que en el cole hemos jugado con las indiacas? Os comparto 2 videos:

- **Cómo hacer una indiaca con material reciclable:**
<https://youtu.be/9pKd9HFCA-s>
- **Juegos con indiaca en parejas:**
https://youtu.be/7ajLC_b_6w8

2. DE TODO UN POCO

En este vídeo tenéis diferentes propuestas para hacer con material que tenemos en casa.

https://youtu.be/Gn7k_xNXYBc

3. JUEGOS DE RITMO

Os comparto un vídeo de juegos de ritmo con palos, lápices o material similar que tengáis a mano. Podéis ir parando el vídeo y practicar los diferentes ritmos. Si no os sale no pasa nada, se trata de practicar y pasarlo bien bailando.

<https://youtu.be/qti8j5xKqSQ>

4. ESTIRAMIENTOS

Antes de empezar y al terminar de hacer ejercicio intenso es bueno estirar los músculos, aquí tenéis un vídeo de 12 minutos:

<https://youtu.be/YQQfhILVR7c>

¡Muévete en calma!

Un poco de **yoga** con Yogic:

- El cuento de las Mariposas"
<https://youtu.be/MI1S5r0ou0>
- La alfombra mágica de la meditación:
<https://youtu.be/6dj-mFleKvk>



Música de **relajación** para cuando quieras volver a la tranquilidad.

Acuéstate en un lugar cómodo y escucha la música de las olas del mar:

<https://youtu.be/9zNJr2M1aCs>

¡Muévete en la COCINA!

Cuida tu cuerpo por dentro

Aquí tenéis algunas imágenes para crear almuerzos y meriendas divertidos y saludables:



Cuéntanos si te gustan estas propuestas, si has hecho alguna receta, baile, manda un mensaje, foto o vídeo a roig_sus@gva.es

Un saludo, Susana

