

¡Muévete en casa! 9



¡Hola familias!

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

Bailamos con "El pot petit":

- El mico.

<https://youtu.be/NJSDfeWP9Wc>

- El cuc poruc:

<https://youtu.be/DahkQKOXrB4>

Ejercicios divertidos para hacer en casa:

https://youtu.be/0jLhuKs_t5g

Ahora ya podéis salir a pasear 1 hora todos los días y hacer ejercicio fuera de casa. Podéis correr, ir en bici, patinete pero siempre haciendo caso al adulto o adulta que os acompañe. Y como viene el calor recordad llevar siempre una botella de agua.



¡Muévete en calma!

Un poco de **yoga** con Yogic:

- "Gana el que más se divierte":
<https://youtu.be/bZI0bGnu4IM>
- "Los astronautas del espacio interior":
<https://youtu.be/feJdmeEV9YQ>



Música de **relajación** para cuando quieras volver a la tranquilidad.
Acuéstate en un lugar cómodo y escucha la música de lluvia y los animales del bosque:

<https://youtu.be/UHylpY4nxul>

¡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

