

¡Muévete en casa! 10



¡Hola familias!

Seguimos cuidando nuestra salud. Todos los días es bueno dedicarle por lo menos 30 minutos a mover nuestro cuerpo. Aquí tenéis propuestas variadas para esta semana:

Alfonso García nos da unas ideas para crear circuitos divertidos:

- Gymkana circuito:

<https://youtu.be/QEJG7SAo-9Q>

- Circuito con más ideas:

<https://youtu.be/RoaYVddZUCs>

Bailamos con música en inglés:

- "Don't worry, be happy" (No estés triste, se feliz)

<https://youtu.be/RoaYVddZUCs>

- Bailamos " I like to move it"

<https://youtu.be/ymigWt5TOV8>



¡Muévete en calma!



Un poco de relajación sigue las indicaciones de la canción " La nube":

<https://youtu.be/Ea6ykVh7Y7U>



¿Sabes quién es Mozart? Aquí te cuento más sobre él:

<https://youtu.be/WNn7nqD7gNA>

Y aquí un poco de su música **relajante** para cuando quieras volver a la tranquilidad. Puedes escucharla cuando pintas, trabajas o acostarte en un lugar cómodo y escucharla:

<https://youtu.be/ICATLQaUJBA>

<https://youtu.be/-hU70woDseA>

¡Muévete en la COCINA!

Cuida tu cuerpo por dentro y prepara recetas nuevas

Aquí tenéis 3 vídeos para hacer desayunos y meriendas divertidas y saludables:

- Desayunos saludables para niños:
<https://youtu.be/nLh69cb7Jv0>
- 5 desayunos fáciles y rápidos para adultos:
https://youtu.be/F_Pxi01pwMM
- Cómo hacer meriendas saludables, rápidas y fáciles:
<https://youtu.be/LECtXCzntq0>

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

