

# ¡Muévete en casa! 11



**¡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:**

- **Movemos las partes de nuestro cuerpo siguiendo las indicaciones de las canciones:**

<https://youtu.be/jSC9pfFytsg>

<https://youtu.be/sOqEHNWHG5s>

- **Bailamos con la canción de "Les trobades 2020" La rebolica del grupo "Els joves":**

<https://youtu.be/arj0eIJCtZo>

- **Juego del espejo: consiste en copiar los movimientos de otra persona, el video te puede dar algunas ideas:**

<https://youtu.be/brlgs3T8k-A>

# ¡Muévete en calma!



¿Quieres saber quién fue Beethoven?

<https://youtu.be/A-Vg9bjM-OY>

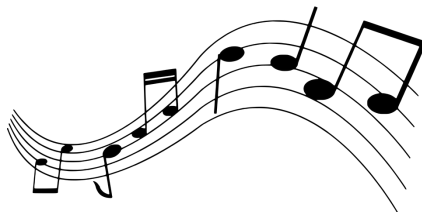
- Aquí tienes un poco de la música **de Beethoven** para cuando quieras volver a la tranquilidad. Puedes escucharla cuando pintas, trabajas o acostarte en un lugar cómodo y escucharla:

[https://youtu.be/xoYkGH95\\_d4](https://youtu.be/xoYkGH95_d4)

- El Himno de la alegría, está hecho con una de sus canciones más famosas :

<https://youtu.be/KFzXUqzvAFI> para escuchar.

<https://youtu.be/lpGvFzwyvVQ> para bailar y cantar en familia.



# ¡Muévete en la COCINA!

Cuida tu cuerpo por dentro.

- Como hacer un bocadillo de tiburón para merendar, con la valentúber Aitana Ferrer:

<https://youtu.be/Cmm1uuHGNfs>

- Y unas cuantas ideas en imágenes, ¿Cuál te animas a saborear?



*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

