



## Ejercicio de pies de remolacha



**En sus marcas, listos,  
¡a moverse!**



**Ejercicios de jardín de Dino**

Mantenerse en forma en el jardín

### **INSTRUCCIONES:**

- \* De pie, separa los pies a una distancia de un pie (30 cm).
- \* Dobla las rodillas.
- \* Ahora comienza a “remolcar” tus pies hacia arriba y hacia abajo en el suelo mientras mantienes las rodillas dobladas.

#### **Charla sobre frutas y verduras:**

Cuando se trata de comer los colores del arcoíris, el rojo intenso de la remolacha es insuperable. ¿Qué otras frutas y vegetales son rojos?