



## Ejercicio de preparación de guacamole



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



**Ejercicios de jardín de Dino** Mantenerse en forma en el jardín

### INSTRUCCIONES:

- \* Pon música y cuéntale a los niños que vamos a hacer ¡GUACAMOLE! El maestro dirá los ingredientes y guiará a los niños durante los pasos.
- \* Para machacar el aguacate, haz que ZAPATEEN con los pies.
- \* Deben exprimir el jugo de limón haciendo movimientos de ESTRUJAR con los brazos extendidos mientras mueven las caderas.
- \* Que piquen los tomates y el cilantro con GOLPES DE KARATE.
- \* Deben TIRAR al tazón grande las verduras picadas.
- \* Con las manos juntas, que AGITEN el guacamole con grandes movimientos de los brazos moviendo las caderas. Mojen y coman.

### Charla sobre frutas y verduras:

El guacamole es una buena opción para mojar, nombra algunas verduras que sean un buen tentempié para mojar en el guacamole.