



Ejercicio del aleteo afrutado



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



Ejercicios de jardín de Dino

Mantenerse en forma en el jardín

INSTRUCCIONES:

- * Busca un lugar que sea blando para acostarse.
- * Túmbate reposando la espalda.
- * Levanta del suelo ambas piernas.
- * Ahora balancéalas hacia delante y hacia atrás.
- * Comprueba durante cuánto tiempo puedes hacerlo.

Charla sobre frutas y verduras:

La fruta fresca es un alimento delicioso que se puede comer en cualquier momento, en el desayuno, el almuerzo, la cena o como un tentempié rápido.
¿Cuál es tu fruta favorita para comer como tentempié?