



## Ejercicio de sentadillas y recogida de fresas



*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).
- \* Ponte en cuclillas e inclínate hacia delante.
- \* Ahora extiende una mano cada vez como si estuvieras recogiendo fresas.
- \* ¡Sigue comiéndotelas!

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

Las fresas están buenas solas o mezcladas con otros alimentos. ¿Qué te gusta mezclar con las fresas?