

## GUÍA 2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 6° BÁSICO ABRIL 2021

NOMBRE: ..... CURSO: ..... FECHA: .....

### VIDA SALUDABLE

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** OA9. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

**ACTIVIDAD:** Completar la tabla de datos con los alimentos que consumas durante cuatro días. Incluir todas tus comidas y registrar la actividad física que realizas.

Es importante que escribas todo, en la forma que tú lo entiendas, como por ejemplo, desayuno: pan con jamón y un jarro de leche con chocolate. Si existe una comida que no realices dejar en blanco ese espacio. Posteriormente, responder las preguntas.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Desayuno				
Almuerzo				
Once				
Cena				
Colación				
Extras				
Actividad Física				

1. ¿Qué día tu alimentación fue más saludable? ¿Por qué?

---



---

2. ¿Qué día realizaste más actividad física? ¿Cómo te sentiste?

---



---

3. ¿Crees que comer saludable y hacer actividad física es importante? ¿Por qué?

---



---