

## GUÍA 6 EDUCACIÓN FÍSICA 2º BÁSICO SEPTIEMBRE 2021

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

**CONTENIDOS:** Alimentación Saludable.

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**ACTIVIDAD:** Dibuja, pinta y escribe el nombre de cada alimento de una colación saludable, para un día de la semana.

Es importante recordar que una colación sana esta conformada, por dos alimentos, uno para beber y otro para comer. Y que es una sola colación para la jornada, no una por recreo. Debes variar los alimentos para brindarle a tu cuerpo todos los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para crecer y de esa forma no comer todos los días la misma colación. Puedes incorporar una variedad de alimentos, como frutas, verduras, frutos secos, yogurt, aguas, queso, jugos sin azúcar, huevos, pan con un solo relleno, cereales, galletas sin sellos, leches, postres caseros, etc.

Alimento	COLACIÓN
Beber	
Comer	

Recuerda archivar la guía en una carpeta.