

## GUÍA 6 EDUCACIÓN FÍSICA 7º BÁSICO SEPTIEMBRE 2021

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

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA 9** 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.

**CONTENIDOS:** Alimentación Saludable

### COLACIONES SALUDABLES

Una colación sana está conformada, por dos alimentos, uno para beber y otro para comer. Y debe ser 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.

**ACTIVIDAD: Escribe el nombre** de los alimentos, que forman tu colación saludable, luego **dibújalos y píntalos**. Debes realizar la colación de todos los días de la semana, pensando lo que te servirías durante un recreo en el colegio.

Alimento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Beber					
Comer					

Recuerda archivar la guía en una carpeta.