

GUÍA N°7 EDUCACIÓN FÍSICA 1° BÁSICO OCTUBRE 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 después de practicar actividad física.

CONTENIDOS: Alimentación Saludable.

ACTIVIDADES: Junto a un adulto lee el siguiente texto y posteriormente desarrolla la actividad que se indica.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para poder crecer de manera adecuada es muy importante realizar actividad física y alimentarnos de manera sana.

Una alimentación saludable no es comer solo frutas y verduras, es incluir una diversidad de alimentos durante nuestras comidas, privilegiando los alimentos preparados en casa o de origen natural. Evitando alimentos como galletas, hamburguesas, papas fritas o sopaipillas; estos alimentos los podemos consumir, pero no todos los días.

Para comenzar nuestro día de buena manera debemos DESAYUNAR, el desayuno es la primera comida del día y nos entrega energía para que nuestro cuerpo pueda funcionar durante el día, un desayuno ideal incluye lácteos como la leche o el yogurt, cereales como el pan o barras de cereales u hojuelas de cereales e idealmente una fruta.

A media mañana es importante consumir una COLACIÓN, cuando estamos en el colegio esta colación la comemos en el recreo y debe consistir en dos alimentos uno para beber y otro para masticar, como por ejemplo un jugo y una fruta o un yogurt con cereal.

A medio día ALMORZAMOS, para muchas personas el almuerzo es la comida principal del día, por eso debe contener una gran variedad de alimentos, como carnes o legumbres, cereales como arroz, papas o fideos y verduras, que son las ensaladas que todos comemos, como la lechuga, tomate, repollo, apio, etc.

Nuevamente a media tarde es ideal consumir una COLACIÓN, que como ya lo mencionamos deben ser dos alimentos, uno líquido y otro sólido, como un vaso de agua y frutos secos como el maní.

En la tarde muchas personas toman ONCE y también algunas familias consumen una CENA, lo importante es que al igual que al almuerzo contenga una variedad de alimentos. Esta comida no debe realizarse muy tarde, debido a que puede generar problemas para poder dormir.

Si nos alimentamos de manera correcta, realizamos ejercicios, dormimos 8 horas diarias o más y mantenemos una correcta higiene personal, nos mantendremos sanos y evitaremos enfermedades.

**GUÍA N°7 EDUCACIÓN FÍSICA
1° BÁSICO OCTUBRE 2021**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____

Instrucciones: Observa las imágenes y sigue las instrucciones que se indican.

La guía tiene un total de 5 puntos, al entregar en la fecha estipulada se agregan dos puntos obteniendo la nota máxima 7,0 (entrega hasta el 29 de Octubre)

Si entregas fuera de plaz ,entre el 30 de Octubre y el 12 de Noviembre, se sumara un punto a puntaje total, nota máxima 6,0.

Si entregas después del 12 de Noviembre no tendrás puntaje adicional, nota máxima 5,0.

1.- Cuál es la primera comida del día, marca la imagen con una X muy grande (1 punto)



DESAYUNO



CENA



ALMUERZO

2.- Cuántos alimentos debe tener una colación, marca la imagen con una X muy grande (1 punto)



3.- Marca con una X las verduras que comemos en las ensaladas (2 puntos)



4.- Marca con una X el almuerzo más saludable, según lo leído en la guía. (1 punto)



Recuerda archivar la guía en una carpeta.