



GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE N°2 EDUCACION FÍSICA Y SALUD

3° - 4° BÁSICO

Nombre: _____

Curso: _____

Asignatura: Educación Física y salud. Fecha: ____/____/2020

Docente: Freddy Tapia G.

Unidad 1

Objetivo de Aprendizaje:

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de practicar actividad física.

ACTIVIDAD

Desarrollar la presente guía, siguiendo las instrucciones que se detallan dentro de ella.

MATERIALES SUGERIDOS:

- Lápices de colores
- Tijeras
- Pegamento



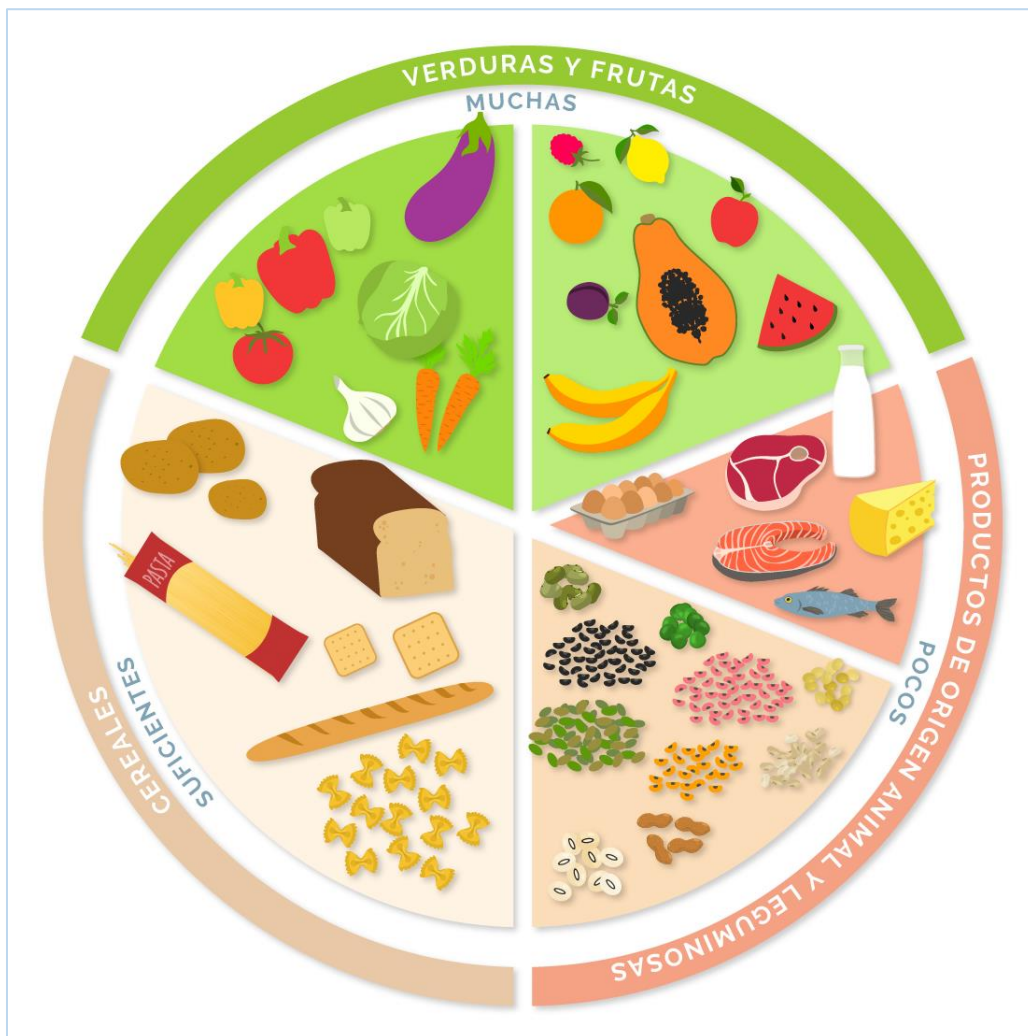


GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

ALIMENTACIÓN SANA

Criterio de logro: Reconocer alimentación saludable
Identificar una colación saludable

La alimentación sana, es la que aporta energía y los nutrientes a nuestro cuerpo. Existen muchos alimentos sanos como por ejemplo:



Para cuidar nuestro cuerpo debemos consumir por lo menos una vez a la semana estos alimentos.





Actividad N°1:

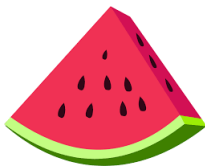
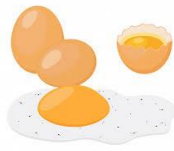
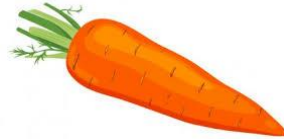
1.- Encierra en un círculo y colorea los alimentos sanos.





Actividad Nº2:

1- A continuación une los alimentos saludables a la imagen del niño que se encuentra preparado para comer, y tacha con una cruz los alimentos poco saludables que el niño no debería ingerir.





Actividad N°3

3.- Dibuja y colorea tu fruta favorita.

Nombre de la fruta: _____





Actividad N°4

4.- Dibuja y colorea tu verdura favorita.

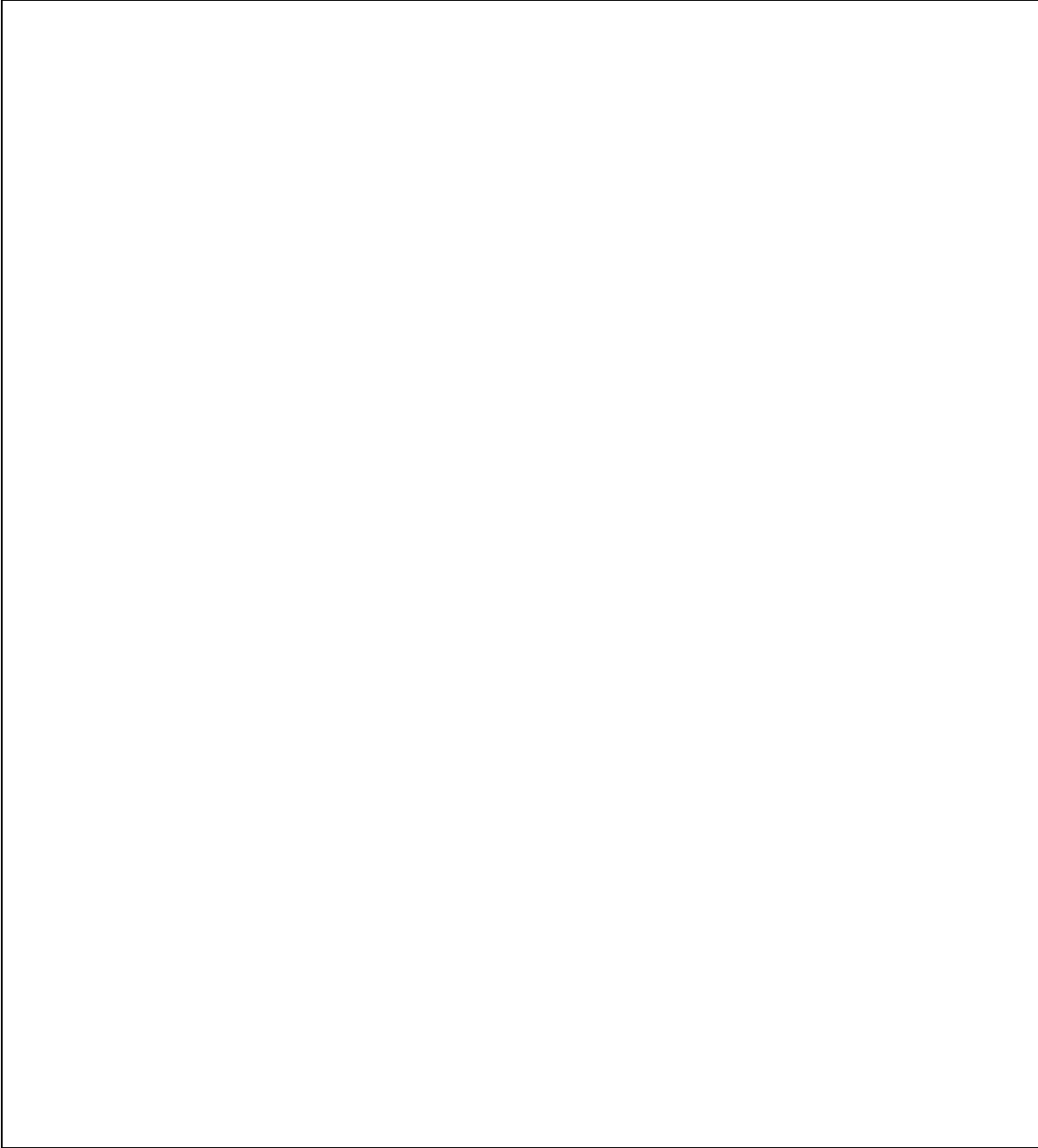
Nombre de la verdura: _____





Actividad N°5

5.- ¿Cómo armarías tu lonchera con comida sana? Colorea, recorta, pega y arma.





ANEXO

Imágenes para recortar,

