



Guía 2

Asignatura	Ciencias Naturales
curso	Primero básico E
Profesoras	Soledad Aguilar.
OA	OA7 – Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).

Apoderado debe leer en voz alta al alumno

¿Es importante la actividad física?

¡SI! Porque ayuda, regula, alivia muchas enfermedades como ansiedad, estrés, depresión, **obesidad**, regula la presión arterial, cardiovasculares y diabetes ayuda a tu **crecimiento**, **cuida** tu cuerpo y tu mente, te mantiene sano.

Actividad 1: colorea los deportes

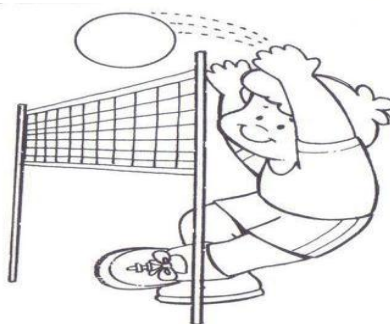
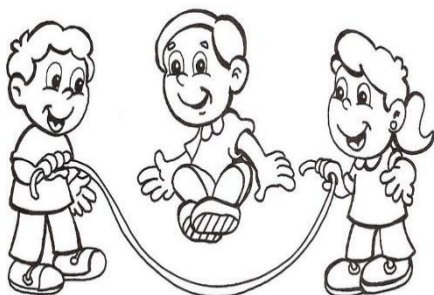
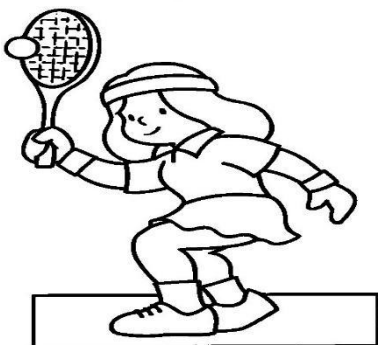
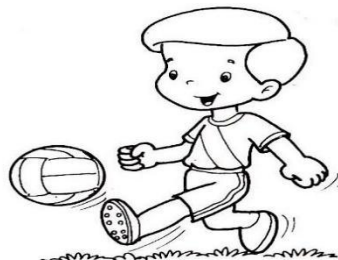




Comenta con un adulto y sigue las instrucciones:

Observa las diferentes actividades físicas que representan los dibujos:

- Marca con una **X** el deporte que has practicado en casa.
- Encierra en un círculo los que te gustaría practicar.
- Colorea el deporte que realizas en el colegio.





- Observa lee y comenta con ayuda de un adulto las imágenes.
- pinta la alternativa correcta.

¿Qué actividad debes realizar después de comer?



¿Qué actividad debes realizar antes de comer?



¿Qué actividad mantiene sano tu cuerpo?



Recuerda hacer actividad física mantiene el cuerpo sano