



## GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SEMANA DESDE EL 01 AL 12 DE JUNIO

**NOMBRE:**

**CURSO:**

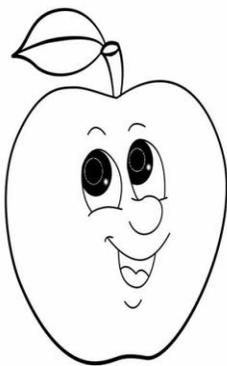
**Eje: Vida activa y saludable**

**Objetivos de aprendizaje:** (OA9) practicar actividades físicas de forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.

Para complementar los aprendizajes se sugiere acceder al siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>

**ACTIVIDAD 1:** Lee la información que te dará a conocer los beneficios de una alimentación saludable, luego colorea los dibujos.

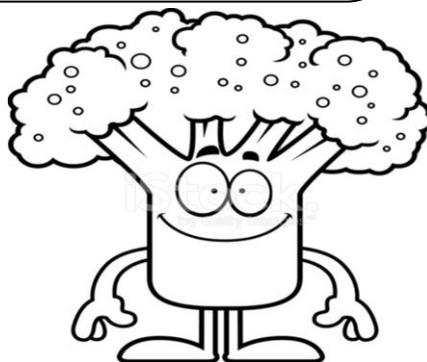


¿Qué es una Alimentación Saludable?

Una **alimentación saludable** consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

¿Hay alimentos No Saludable?

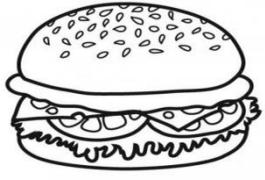
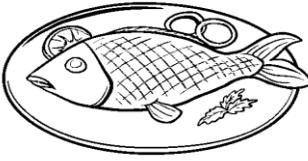
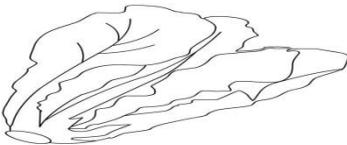
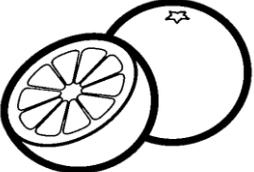
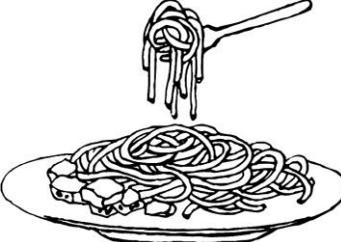
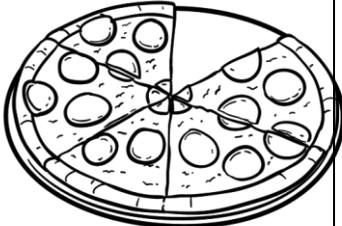
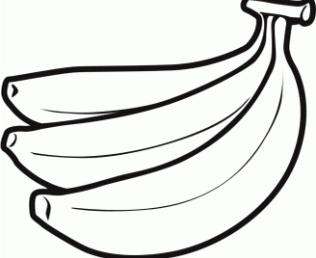
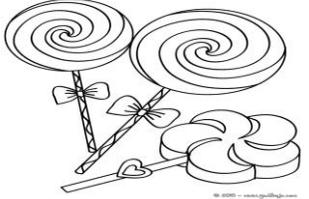
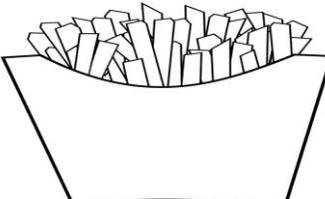
Si existen alimentos no saludables o alimentos "chatarra" y estos son aquellos que no aportan ningún beneficio a tu salud, como por ejemplo, el exceso de grasa, los embutidos, los dulces y aceites.





**Actividad 2:** Cómo ya conoces qué es una alimentación saludable y qué no, te invito a pintar todos los alimentos de la ficha, luego recortarlos para finalmente clasificarlos según las categorías de Alimentos Saludables y Alimentos No Saludables.

Pégalos en el cuaderno de Artes Visuales, si no puedes imprimir puedes dibujar.

<b>ALIMENTOS SALUDABLES</b>	<b>ALIMENTOS NO SALUDABLES</b>	
 <b>LECHE</b>		 <b>HAMBURGUESA</b>
		
		
		
		
<b>Pollo asado</b> 		 <b>YOGUR</b>