



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

NOMBRE:

CURSO:

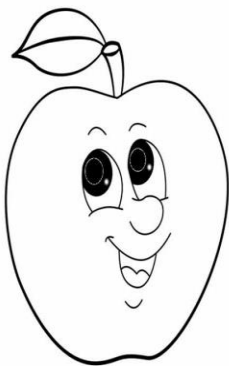
Eje: Vida activa y saludable

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.

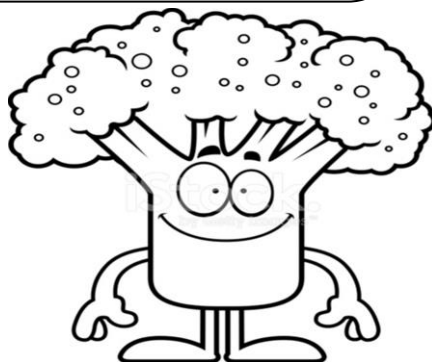


¿Qué es una Alimentación Saludable?

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?



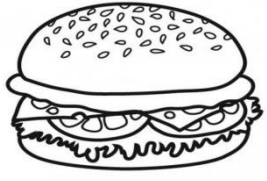

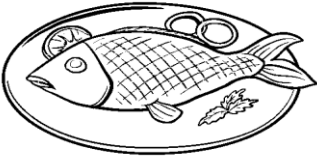

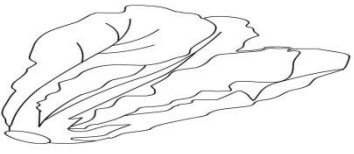
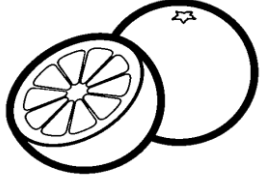


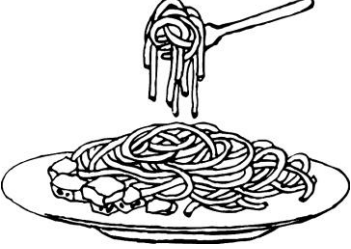
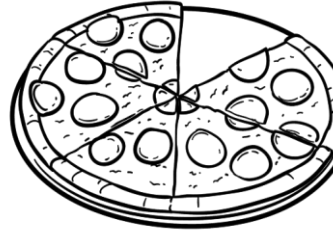

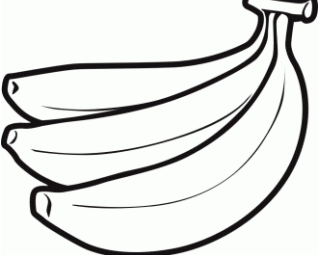
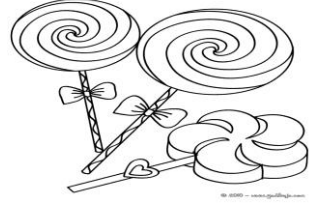

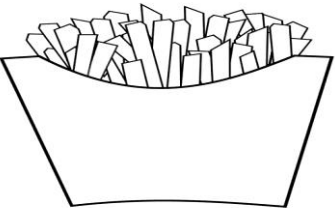

Si existen alimentos no saludables o alimentos "chatarra" y estos son aquellos que no aportan ningún beneficio a tu salud, como por ejemplo, el exceso de grasa, los embutidos, los dulces y aceites.





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.

ALIMENTOS SALUDABLES	ALIMENTOS NO SALUDABLES	
 LECHE		 HAMBURGUESA
		
		
		
		
Pollo asado 		 YOGUR