Liceo Particular Mixto San Felipe

Unidad Técnico Pedagógica

Enseñanza Básica

**GUÍA DE TRABAJO N° 02 – SEMANAS DEL 23 DE MARZO AL 03 DE ABRIL**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO: 1º BÁSICO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo** | Reconoce hábitos de vida saludable |
| **Instrucciones** | en esta guía el o la estudiante deberá leer cada afirmación y marcar con una x las afirmaciones que considere correcta. Además deberá reconocer y colorear alimentos saludables. |
| **Descripción del Aprendizaje** | el o la estudiante será capaz de reconocer hábitos de alimentación saludable en las afirmaciones y en los dibujos. |
| **Ponderación de la Guía** | 20% de ponderación en la primera evaluación. |
| **Correo del docente para consultas** | [jcarrasco@liceomixto.cl](mailto:jcarrasco@liceomixto.cl) |

**Afirmaciones:** marcar con una x las afirmaciones que considere correctas.

1. \_\_\_\_\_Para ser sano y evitar enfermedades como la obesidad debo comer alimentos saludables.
2. \_\_\_\_\_ Las papas fritas y golosinas son alimentos saludables.
3. \_\_\_\_\_ Las frutas y verduras son alimentos saludables
4. \_\_\_\_\_ Debo aprender a comer verduras y ensaladas porque le hacen bien a mi cuerpo.
5. \_\_\_\_\_ Beber agua cuando realizo ejercicio físico no es saludable.
6. \_\_\_\_\_ Beber agua es mas saludable que beber bebidas azucaradas.
7. \_\_\_\_\_ Una colación saludable debe estar formada por frutas, cereal, y agua.
8. \_\_\_\_\_ Debo beber agua solamente cuando realizo ejercicio físico.

**Colorea los alimentos que consideres saludables para tu cuerpo**:

