



GUÍA DE TRABAJO

Nombre:

Fecha:

Curso: 1° BÁSICO

Objetivo:

- Conocer tipos de alimentos saludables, la importancia de estos y el de complementar con realizar actividad física.

INSTRUCCIONES:

- Guía para desarrollar la semana del 10 de agosto hasta el 14 de agosto
- **Plazo máximo** para entregar la guía es el viernes **14 de agosto hasta las 16 hrs.**
- Cualquier consulta escribir a mi correo personal nicoefi.profe@gmail.com en el horario de **9:00 am hasta las 17 hrs de MARTES a VIERNES.**
- La **ENTREGA** de esta guía será a través de **fotos claras** las cuales deben ser **enviadas a mi correo o por WhatsApp con la apoderada encargada.**

Actividad para trabajar en casa:

- Esta semana se va a trabajar la importancia de conllevar una alimentación saludable y la práctica de actividad física.

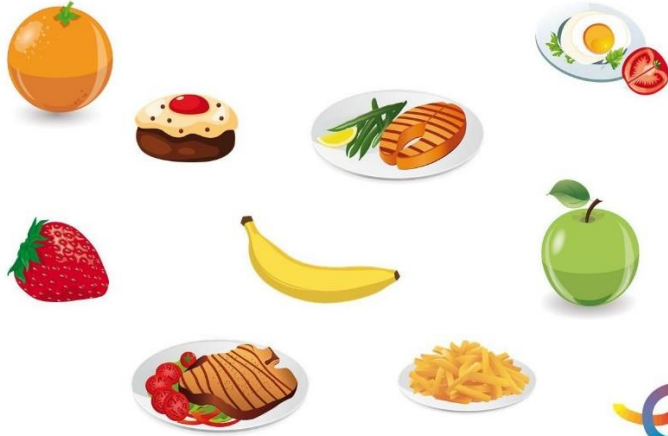
1.- ALIMENTACIÓN SALUDABLE: según lo que usted entiende y conoce por alimentos saludables, siga las siguientes instrucciones.

Colorea de rojo los alimentos no saludables y de verde los saludables



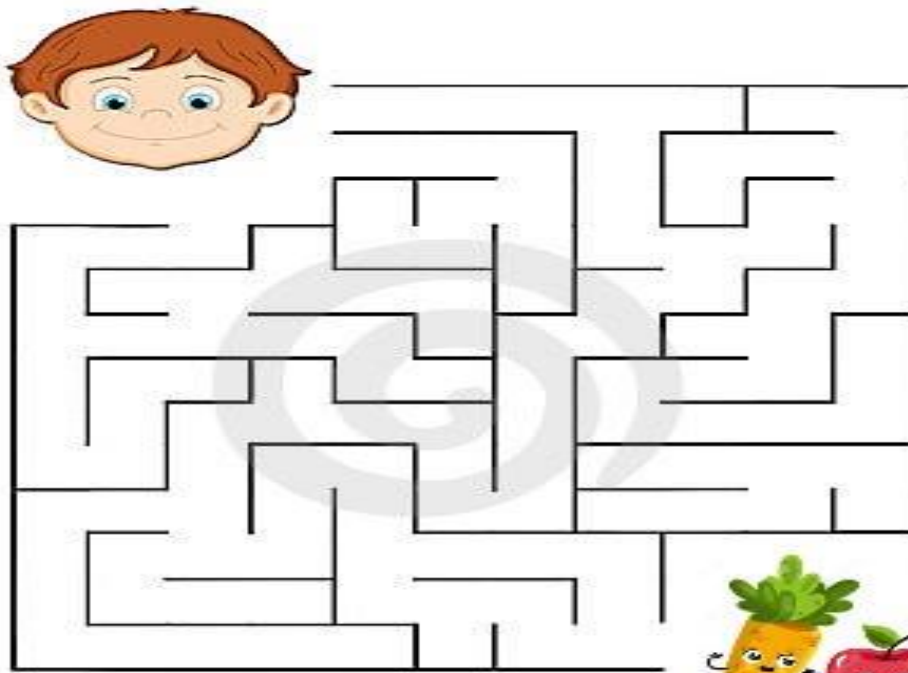
2.-

Rodea los alimentos que pertenecen al grupo de las frutas



www.educapeques.com

3.- Encuentra el camino para llegar a la zanahoria y manzana realizando una línea



dreamstime.com

4.- **ACTIVIDAD FÍSICA:** Pinte la siguiente imagen donde los niños salen jugando.



“Es importante que usted tenga una alimentación saludable, porque de esta forma su cuerpo se podrá desarrollar de mejor manera. A que me refiero con esto, de que debe consumir VERDURAS, FRUTAS, CARNES Y PESCADOS, entre otros, ya que le aportan muchos beneficios a su cuerpo. Además de complementarlo con realizar actividad física, ya sea salir a correr, jugar a la pinta, a la pelota, bailar, etc.”