



AREA:EDUCACIÓN FÍSICA



Mateo y los Súper Hábitos del Colegio Fe y Alegría 53”

Mateo era un niño muy alegre que estudiaba en el colegio Fe y Alegría 53. Todas las mañanas se levantaba temprano, se cepillaba los dientes y se ponía su uniforme con una gran sonrisa.

Un día, el profesor les habló de los hábitos saludables. Mateo escuchó con atención.

—Comer frutas, hacer ejercicio, tomar agua y lavarse las manos son súper hábitos —dijo el profesor.

Mateo decidió convertirse en un niño saludable. Desde ese día, llevó una manzana para el recreo, tomó mucha agua y jugó en el patio corriendo con sus amigos.

También ayudó a su amigo Luis, que no quería comer verduras.

—¡Vamos, Luis! Las zanahorias te dan fuerza y te hacen ver como un superhéroe —le dijo Mateo.

Luis probó un trocito y sonrió.

—¡Sí saben rico!

Desde entonces, en el colegio Fe y Alegría 53, muchos niños y niñas comenzaron a tener súper hábitos como Mateo. Todos estaban más fuertes, alegres y llenos de energía para aprender.

RESPONDE LAS PREGUNTAS CON TUS PROPIAS PALABRAS

- ¿Cómo se llamaba el niño del cuento?



- ☐ ¿En qué colegio estudiaba Mateo?
- ☐ ¿Qué cosas hacía Mateo para tener una vida saludable?
- ☐ ¿Por qué es bueno comer frutas y verduras?
- ☐ ¿Qué puedes hacer tú en el colegio para cuidar tu salud?