

Guía de Educación Física y Salud – 3ro básico.

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: 17 de agosto

Hola, esta semana vamos a recordar algunos conceptos que son muy importantes para mantenernos saludables, como tener una buena alimentación, higiene personal y realizar actividad física con frecuencia.

1- Selecciona y arrastra las etiquetas según corresponda para cada grupo de alimento;

- Si es “saludable” o “no saludable”.
- El nombre de cada grupo de alimentos.
- El consumo recomendado.



-

-

-

NO SALUDABLE

NO SALUDABLE

SALUDABLE

SALUDABLE



-

-

-

BEBIDAS

FRUTAS y  
VERDURAS

LEGUMBRES

GALLETAS



-

-

-

Porción pequeña al día

1 vaso al día

2 veces al día

3 veces a la semana



-

-

-

2- ¿Qué pasa con **nuestro cuerpo** si comemos mucha comida **no saludable**? Selecciona una alternativa.

**3- Selecciona VERDADERO o FALSO según corresponda en cada oración sobre actividad física:**

- a. Lo ideal es hacer ejercicio 3 veces por semana por 40 minutos. \_\_\_\_
- b. No es tan necesario hacer un calentamiento o elongar. \_\_\_\_
- c. Si me alimento saludable puedo mejorar al hacer ejercicio. \_\_\_\_
- d. Cuando realizo ejercicio no es necesario tomar agua. \_\_\_\_
- e. Si no realizo ejercicio mi cuerpo acumula grasa. \_\_\_\_
- f. Para jugar o hacer ejercicio hay que seguir las reglas y respetarlas. \_\_\_\_

**4- Une las acciones de **higiene** personal con sus **beneficios**. (Atento sobra un beneficio).**



Evita la aparición de caries y mal aliento.



Ayuda a limpiar todo mi cuerpo y empezar con energías el día.



Ayuda a mantener la suciedad lejos de nuestro cuerpo.



Ayuda a correr más rápido y saltar más alto.

Evita trasladar gérmenes y bacterias a las cosas que manipulo.

**¡Terminaste la guía, felicitaciones...!**

