



Guía de Aprendizaje Ciencias Naturales

Unidad 1 "Conozco y cuido mi cuerpo"

Objetivo de la clase: Reconocer hábitos de vida saludables.

Hábitos de vida saludable

¿Qué son?



Actividad física



Alimentación
saludable



Higiene

¡El deporte nos hace bien!

Piensa y responde:

1. Marca la o las clases que te ayudan a tener una mejor salud.

Educación Física

Lenguaje y Comunicación

Artes Visuales

- 2.- ¿Cuál de estas actividades te ayuda a tener una buena condición física? Marca con tu opción.



Marisol Arriagada Cárcamo
Profesora General básica

Aprendo



La actividad física nos entrega energía y ánimo para nuestro diario quehacer. Por eso nos sentimos más alegres y animados.

Ejercito



3.- Selecciona las actividades físicas que más te gusta desarrollar. Usa la siguiente clave:

1 = ¡Me encanta!

2 = Me gusta

3 = Me da lo mismo

4 = Prefiero no hacerlo

Actividad	Clave
Jugar a la pelota	
Andar en bicicleta	
Saltar la cuerda	
Andar en patines	
Nadar	
Divertirme en los juegos de la plaza	

Alimentación sana, vida sana.

Aprendo



La alimentación sana aporta los nutrientes que necesitamos para crecer saludables y fuertes. Además, debemos resguardar las condiciones de higiene.

4. Observa atentamente las colaciones, luego marca la colación más saludable.



Marisol Arriagada Cárcamo
Profesora General básica

5.- Identifica si las siguientes acciones son saludables o no marcando donde corresponda.

BEBER AGUA 	SÍ
	NO

COMER RÁPIDO 	SÍ
	NO

NO MOVERSE 	SÍ
	NO

 DORMIR SUFICIENTE	SÍ
	NO

 COMIDA BASURA	SÍ
	NO

 INCLUIR VEGETALES CADA DÍA	SÍ
	NO

 COMER MUCHAS COSAS DULCES	SÍ
	NO

HACER ACTIVIDAD FÍSICA 	SÍ
	NO

6.- Coloca el número del 1 al 3 para seguir el orden de las acciones.

Felipe se levanta y toma un baño.

Felipe ya peinado y vestido, toma desayuno y luego se lava los dientes.

Felipe se seca su cuerpo, se viste y luego peina su cabello.



Marisol Arriagada Cárcamo
Profesora General básica

DESAFIO MENÚ SALUDABLE

7.- Imagina que eres un chef de un restaurante y tienes que elaborar un menú saludable y no ocupar comida chatarra.

Observa los alimentos y agrúpalos según corresponda arrastrándolo a cada plato.



Desayuno :

Almuerzo :



Comida chatarra



Evaluó mi desempeño (marca la opción)



Comprendo lo que aprendí y puedo explicarlo a mi familia.



Comprendo lo que aprendí pero necesito ayuda para explicarlo.



No estoy seguro (a) de lo que aprendí; necesito ayuda...



Marisol Arriagada Cárcamo
Profesora General básica