Colegio Sagrada Familia de Nazareth

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. _____

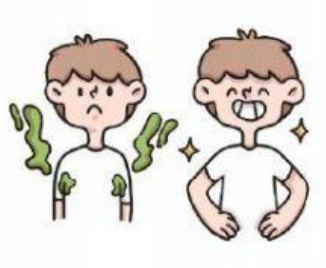
c. Si me alimento saludable puedo mejorar al hacer ejercicio. ____

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…!