



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [yolanda.castro@colegio-mineralelteniente.cl](mailto:yolanda.castro@colegio-mineralelteniente.cl)

**GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 1**

ASIGNATURA: Educación Física y Salud.

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO: 1° Básico      LETRA: \_\_\_\_\_      FECHA: \_\_\_\_\_

O.A 9: identifican alimentos que pueden utilizar como colación y autocuidado

**I. Lee cada afirmación y marca con una X las afirmaciones que consideres correctas.**

1.  Para ser sano y evitar las enfermedades como la obesidad debo comer alimentos saludables.
2.  Las papas fritas y golosinas son alimentos saludables.
3.  Practicar ejercicio físico me ayuda a mantenerme sano.
4.  Las verduras y frutas son alimentos saludables.
5.  Debo comer solo los alimentos que a mí me gustan.
6.  Debo aprender a comer verduras y ensaladas porque le hacen bien a mi cuerpo.
7.  Bañarme después de realizar ejercicio físico hace bien a mi cuerpo y me ayuda a mantenerme sano.
8.  Cuando hago educación física debo evitar los accidentes y peligro.
9.  Cuando subo las escaleras debo hacerlo corriendo.
10.  No debo correr en la sala y en los pasillos del colegio para evitar accidentes.
11.  Después de las clases de educación física debo lavarme las manos y practicar hábitos de aseo.
12.  Durante las clases de educación física debo mantenerme ordenado y atento a las instrucciones de la profesora.
13.  Debo respetar mi turno y el de mis compañeros para realizar los ejercicios.

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.cl](mailto:yolanda.castro@colegio-mineraelteniente.cl)

14.  En las clases de educación física puedo salir del gimnasio cuando yo quiero.
15.  Una forma de cuidar mi cuerpo es sentándome correctamente en mi silla mientras trabajo.

II. Pinta sólo los alimentos saludables y dibújalos dentro de la manzana.

