



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: diego.chavez@colegio-mineralelteniente.cl

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 2

RECURSO: lápices de color, goma, lápiz mina.

PAGINAS:

ASIGNATURA: Educación Física y Salud.

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 2° Básico

LETRA: A/B/C

FECHA: 20/03/2020

O.A: Practicar la Alimentación Saludable.

1. Tu cuerpo usa tu alimento.

“Tu cuerpo usa el alimento para obtener la energía que necesita. Energía es el poder que el cuerpo necesita para hacer las cosas. Necesitas energía para moverte, hablar, jugar, estudiar y todas las demás actividades que haces diariamente”.

a) Nombra tres alimentos que consumes en el día:

1:

2:

3:

b) Nombra tres actividades en donde utilices la energía:

1:

2:

3:

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: diego.chavez@colegio-mineraelteniente.cl

2. Alimentos que te ayuden a crecer.

“El cuerpo también usa el alimento para crecer y mantenerse sano. Comer alimentos saludables fortalece los huesos y otras partes del cuerpo. También contribuye a mantener sano el corazón. Y ayuda al cuerpo a curar heridas y combatir los gérmenes que causan enfermedades”

a) ¿Cómo se obtiene la energía el cuerpo?

b) ¿Qué me permite crecer más, la comida chatarra o la comida saludable y por qué?



“Come por las mañanas, durante el día y también en la tarde. Come con moderación. Disfruta cada bocado de alimentos que están ayudando a proveer de mayor inteligencia, crecimiento y desarrollo de todo tu cuerpo”.