



## GUIA N°5 EDUCACION FISICA

### 3° BÁSICO

Semana del 04 al 08 de mayo

Contacto profesor [d.acuna@colegioclubhipico.cl](mailto:d.acuna@colegioclubhipico.cl)

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

#### Objetivo de aprendizaje

**OA9.-** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

### “GUIA DE ALIMENTACION Y VIDA SANA”

El nuevo «**Plato Alimentario**» organiza los alimentos según la proporción en que deben ingerirse:

- En el centro se ubica el agua, se le da un gran espacio a las frutas y verduras y, en el lugar más pequeño, el aceite. Además, se incluye un mensaje que recuerda que la importancia de complementar la nutrición con la práctica de actividad física.
- En tanto, fuera de la imagen, se incorporan dibujos de productos poco saludables que se deben **evitar o restringir su consumo**, como dulces, sal, helados y bebidas azucaradas.

Este esquema reemplazó a la “PIRAMIDE ALIMENTARIA”

## GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA





## ACTIVIDADES

- **Dibuja, pega y recorta.**

En una hoja de block, cartulina o papel kraft, deberás realizar la "**Guía alimentaria**" (*dibujo visto en la guía*). Tienes que seguir los siguientes pasos:

- ✓ Puedes recortar o dibujar los alimentos
- ✓ Deberán ser 5 alimentos por cada nutriente o segmento (En el caso de los aceites, solo deberá llevar 1 dibujo o recorte)
- ✓ Se debe incluir el nombre de cada alimento y deporte practicado.
- ✓ El trabajo debe poseer un título : "*Guía de alimentación y vida sana*"
- ✓ Debes ocupar colores en tus dibujos o recortes.
- ✓ La guía alimentaria debe ser del tamaño de una hoja de block grande, cartulina o papel kraft. No se debe notar **desorden en tu trabajo**.

**RECUERDA QUE ESTE TRABAJO SERA REVISADO!!**

## REFLEXION

(Responder en tu cuaderno)

¿Me costó realizar el trabajo y por qué?

---

---

¿Cuánto tiempo necesité para hacer esta actividad?

---

---

¿Tuviste el apoyo de algún familiar al realizar la tarea? Cuenta lo que aprendiste

---

---

---

---