



Guía de educación Física y Salud Tercero Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	3º ____	____/____/ 2020

Objetivo de Aprendizaje:

OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

HÁBITOS SALUDABLES



Los hábitos saludables son aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que intervienen positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Cuando no tenemos hábitos de salud adecuados, nuestro organismo se resiente y por tanto es importante que introduzcamos conductas que nos permitan disfrutar de una vida saludable.

La alimentación



1. Comer despacio y masticar bien.
2. Distribuir nuestra alimentación en cuatro o cinco comidas al día (mejor comer más veces en pequeñas cantidades que hacer pocas comidas copiosas.)
3. Mantener un horario regular de comidas, no saltarse ninguna.
4. El desayuno debe ser suficientemente abundante para aportarnos la energía necesaria para iniciar nuestra actividad por eso es la comida más importante del día.
5. Procurar que la cena sea ligera y no acostarnos inmediatamente después de cenar.
6. No realizar actividades físicas ni ejercicios pesados después de comer, tenemos que esperar a que se realice la digestión.

Qué debemos comer:

- Alimentos variados.
- Respetar el equilibrio entre glúcidos, lípidos y proteínas.
- Alimentos ricos en fibra, como las legumbres para favorecer la digestión.
- Pescado en abundancia y no abusar del consumo de huevos.
- Fruta y verdura, preferible que sea fresca.
- Beber mucha agua.



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

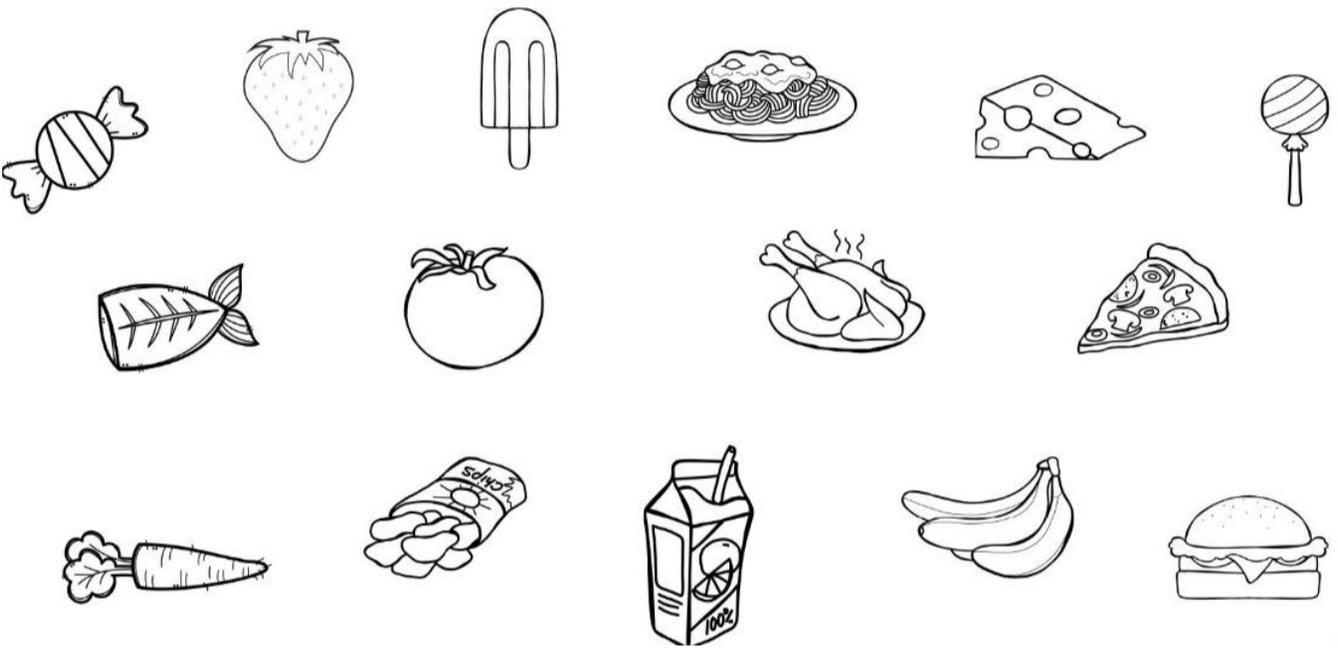
Qué debemos evitar:



- Consumir bebidas alcohólicas y regular el consumo de bebidas azucaradas y con gas.
- Abusar de la carne.
- Abusar de los alimentos derivados de la leche que sean ricos en grasas.
- El exceso de sal
- Las grasas vegetales son más sanas que las animales.
- Tener cuidado con las golosinas, bollos y pasteles ya que contienen un exceso de grasas animales.

A continuación, realiza las siguientes actividades según lo leído en el texto.

1. Colorea de azul los alimentos saludables y de amarillo los alimentos no saludables.



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

2. Recortar de diarios, revistas, etc., alimentos saludables y alimentos no saludables y pegarlos donde corresponda.

COMIDA SALUDABLE	COMIDA NO SALUDABLE

Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

3. Encuentra en la siguiente sopa de letras todos los alimentos que se mencionaran a continuación.

cereales leche café fruta
mermelada galleta tostada pan



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.