



Colegio Amankay
Creando Futuro Con Educación
Unidad Técnico Pedagógica

Guía de Ed. Física: “Vida saludable”

Primeros básicos

Profesores:

- ✓ Leonardo Crovetto
- ✓ Deyanira Garrido

Objetivo:

“Conocer la importancia y beneficios para nuestro organismo al mantener un estilo de vida saludable”

A continuación, se presentan los lineamientos y contenidos de la primera unidad para poder trabajar con los estudiantes en el hogar.

Primero: Deben observar el ppt de “vida saludable”, en este aparecerá la importancia y su significado. Además, los estudiantes deben considerar tres aspectos muy importantes para llevar este estilo, estos son: **la alimentación, la actividad física y los hábitos de higiene.**

Conocerán los principales beneficios acompañado de imágenes para finalmente responder una pregunta: (Responde después de ver ppt)

1.- ¿Qué corazón les gustaría tener? (Marca con una X la respuesta)

a) Un corazón enfermo y débil	b) un corazón sano y fuerte.
	

Segundo: Conocer y analizar el plato alimenticio (MINSAL)

Aquí aparece que alimentos debo consumir en mayor y menor cantidad, también la importancia de beber agua y realizar ejercicio.

Tercero: Recortar y pegar en el cuaderno de educación física alimentos que son saludables y que debo consumir en mayor cantidad y alimentos que debe evitar su consumo.

Alimentos saludables	Alimentos no saludables