



**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 sus beneficios. Además, los estudiantes deben considerar tres aspectos muy importantes para llevar este estilo, estos son:

- 1.- la alimentación
- 2.- la actividad física
3. hábitos de higiene.

**Segundo:** Conocer y analizar el plato alimenticio (MINSAL)

En el power point, aparece que alimentos debe consumir en mayor y menor cantidad, también la importancia de beber agua y realizar ejercicio.

**Tercero:** Transcribir en el cuaderno de educación física desde el power point, los cinco beneficios de un estilo de vida saludable.

**Cuarto:** Dibujar y pintar en el cuaderno de educación física: 3 alimentos saludables, 3 alimentos que debe evitar su consumo, 3 actividades físicas y 3 hábitos de higiene.

ALIMENTOS SALUDABLES	ALIMENTOS (NO SALUDABLES)
ACTIVIDADES FÍSICAS	HÁBITOS DE HIGIENE