



Guía Educación Física y Salud 1° Básico.

Hábitos de Higiene Personal.

Nombre: _____

curso: _____

Fecha: _____

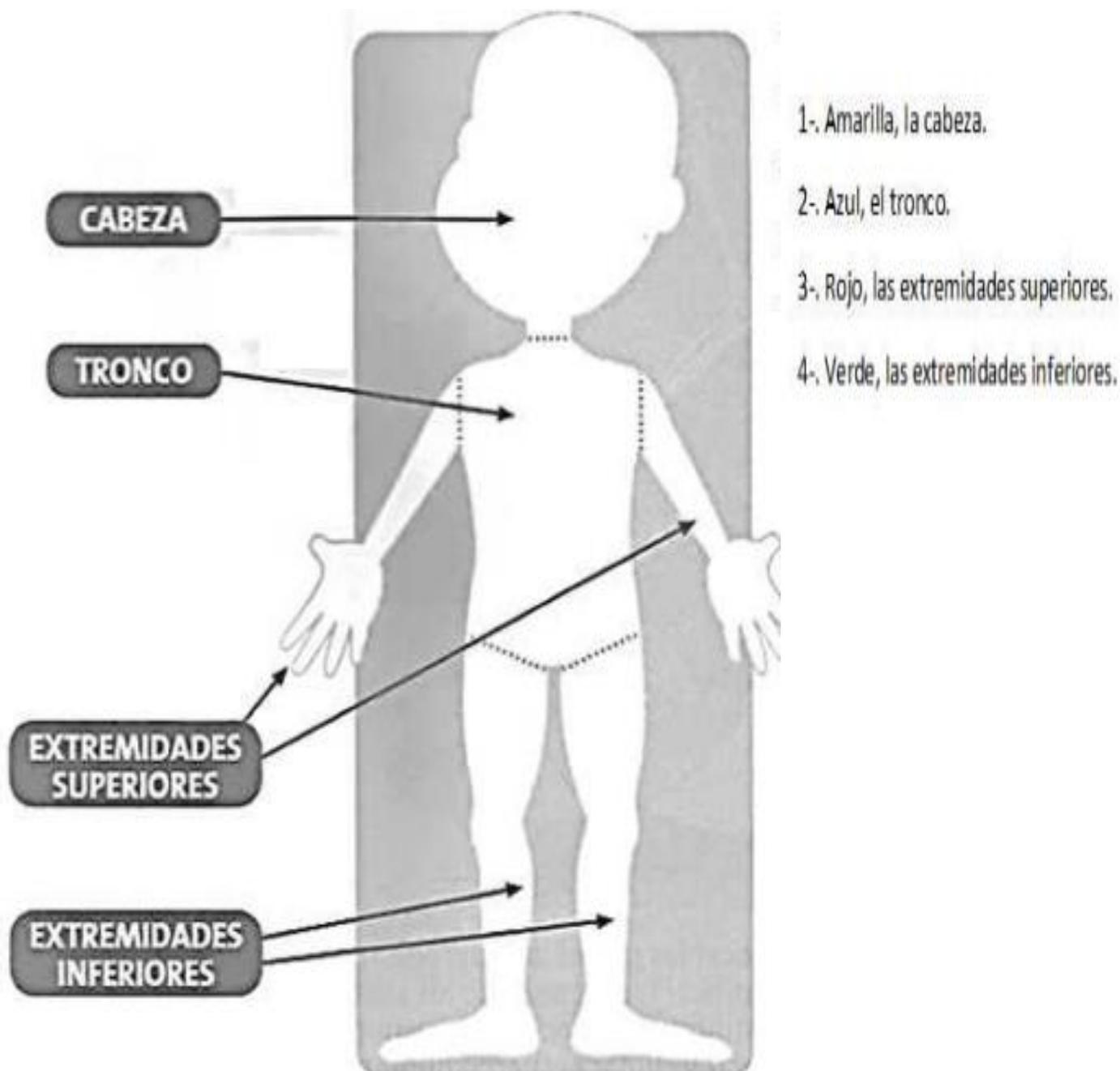
OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Conozcamos nuestro cuerpo.

Las partes del cuerpo:

El cuerpo humano al igual que el de otros animales se divide en tres partes: - CABEZA - TRONCO - EXTREMIDADES.

1.- Identifica las partes cuerpo y píntalas según el color que corresponda.

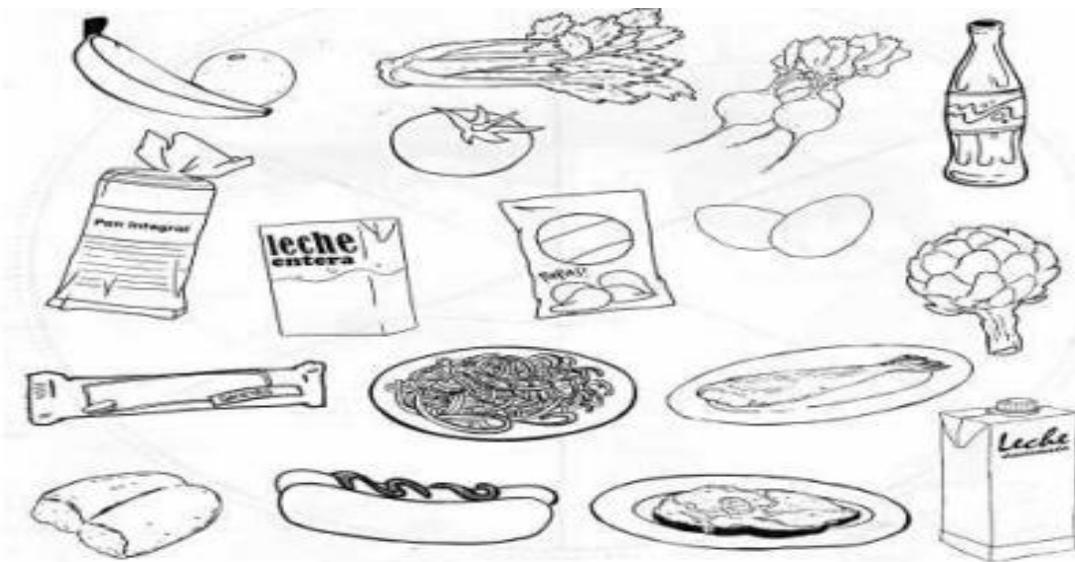


Alimentación saludable.

Lee el texto:

La alimentación Para crecer saludable necesitas tener una alimentación balanceada, es decir, consumir diferentes tipos de alimentos durante el día. Lo puedes hacer consumiendo todos los días **alimentos saludables como frutas y verduras, huevos, carne de pollo, pavo o carnes rojas sin grasa, cereales y los lácteos como la leche, el yogurt y el queso.** Evita comer **alimentos no saludables, que son los que se encuentran en lo alto de la pirámide ya que son alimentos que tienen mucha grasa, sal o azúcar, como las papas fritas, dulces o los chocolates.**

1.- Encierra los alimentos saludables que ayudan a tu cuerpo, marca con una X los no saludables y píntalos con mucho color.



Higiene Personal

1.- Encierra en un círculo lo que debemos hacer para mantenerte sano y limpio.

