

## GUÍA 3 CUARTO AÑO BÁSICO

Nombre \_\_\_\_\_ Curso: 4º \_\_\_\_\_

### 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 y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de la actividad física

### ACTIVIDAD:

En tu cuaderno realiza una minuta de alimentos de toda la semana (debes anotar o dibujar todo lo que consumes) por ejemplo

Día 1

Desayuno	Colación	Almuerzo	Once	Cena
Avena con yogurt y jugo	Fruta (manzana)	Pollo con arroz y ensalada de apio	Cereales con leche	Ensaladas con pollo

