

Guía nº4

Tú minuta diaria

Nombre: _____ Curso 4º _____

Objetivos a trabajar:

OA_9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y cuidado del cuerpo, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

Indicador de Evaluación

9.1 Explican la importancia de consumir alimentos saludables.

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

Día 1

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