

¡GUÍA DE TRABAJO N°2

Nombre: _____ Curso: 1° A - 2° A

OBJETIVO: OA-9 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.

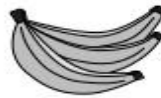
INSTRUCCIONES: LEER CON LA AYUDA DE UN ADULTO

¿Qué hábitos son saludables?

1. Encierra en un círculo los alimentos que te mantienen sano.



frutilla



plátano



completo



pimentón



hamburguesa



zanahoria



alcachofa



manzana



dona



nievesa



helado



chocho



ensalada



pizza



naranja

2. Encierra en un círculo las actividades físicas que te mantienen sano.



ver televisión



correr



saltar la cuerda



andar en bicicleta



jugar videojuegos



subir el cerro

3. Dibuja hábitos saludables que tú puedas realizar en tu casa.

a. Dibuja una actividad física.

b. Dibuja alimentos saludables.

¿Por qué es importante lavarse las manos,
el cuerpo y los alimentos?

4

1. Encierra en un círculo lo que debes hacer para mantenerte sano:



5. Ordena y colorea la secuencia de cómo lavarse las manos.

1. Mojar las manos
2. Poner jabón
3. Jabonarse
4. Enjuagar
5. Secar

