** Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

 **Rancagua**

**TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 1° BÁSICO SEMANA 10 DEL 1 AL 5 DE JUNIO**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: 1° A – B – C Fecha: 1 de junio al 5 de junio  |
| OA: Desarrollar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación, desplazamiento y coordinación. OA: Practicar hábitos de vida saludable, alimentación saludable |

Con ayuda de tu familia, realiza siguientes actividades

1. Dibuja tres tipos de alimentos saludables.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

1. **Expresa a través de un dibujo 2 beneficios que tiene para ti el alimentarte saludablemente.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**3.- Identifica en la lámina los alimentos saludable y luego píntalos.**

****

**Solucionario.**

1. Dibujos de frutas , verduras, legumbres, lácteos entre otros alimentos libres de azúcares y grasas saturas
2. Beneficios de la alimentación saludable
* Regula el peso
* Combate enfermedades, estamos más sanos y activos
1. Pintar la cebolla, sandía , leche, carne con ensalada, fruta, pescado, plátanos, zanahorias y palomitas de maíz siempre y cuando contenga muy poco azúcar, pue son una fuente abundante de nutrientes tales como viatamina B, minerales y además son ricas en fibra .