 **Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

 **Rancagua**

**TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2° BÁSICO SEMANA 9 DEL 25 AL 29 DE MAYO**

Profesora Ana Cabrera Becerra

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: 2° A – B – C- D Fecha: 25 al 29 de mayo |
| OA: Desarrollo de habilidades mortices basicas Como locomotion desplazamientos coordination y equilibrio.OA: Practicar habitos de alimentation saludable.  |

ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl

**Si no puedes imprimir, lee atentamente y luego copia las preguntas y responde en tu cuaderno de Educación Física .**

Lee el texto y luego responde .

**La buena alimentación**

Una buena alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente. Para ello debes aprender a planificar tus comidas y colaciones inteligentemente, de modo que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías.

Una buena alimentación tiene muchos beneficios

* Nos ayuda a mantener un peso adecuado, de acuerdo a la edad y estatura.
* Estimula el sistema inmunológico.
* Mejora el desempeño deportivo y en general, en cualquier actividad que realicemos.
* Retrasa el proceso de envejecimiento.
* Nos permite estar activos y en forma durante la vejez.
* Ayuda a combatir el cansancio y la fatiga.
* Protege los dientes y mantiene sanas las encías.
* Mejora la habilidad de concentración y los posibles cambios de humor.
* Reduce el riesgo de contraer enfermedades graves como ataques al corazón, ciertos tipos de cáncer, diabetes en la edad madura y enfermedades de la vesícula biliar, entre otras.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.- Una buena alimentación debe ser** :a) alto en azúcares para tener energíab) rica en vitaminas y mineralesc) rica en golosinas  | **2. La buena alimentación permite:**a) estar a dieta para adelgazarb) ayuda a mantener un peso adecuadoc) aumenta la hiperactividad |

**3. La alimentación saludable trae muchos beneficios, por lo que todos deberíamos alimentarnos de manera equilibrada.**

**Señala una razón de por qué debes elegir comer sano .**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4.- Dibuja tu cena saludable, colorea, recorta y pega en tu c**uaderno