 **Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

**TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2° BÁSICO SEMANA 10 DESDE 1 AL 5 DE JUNIO**

Profesora Ana Cabrera Becerra

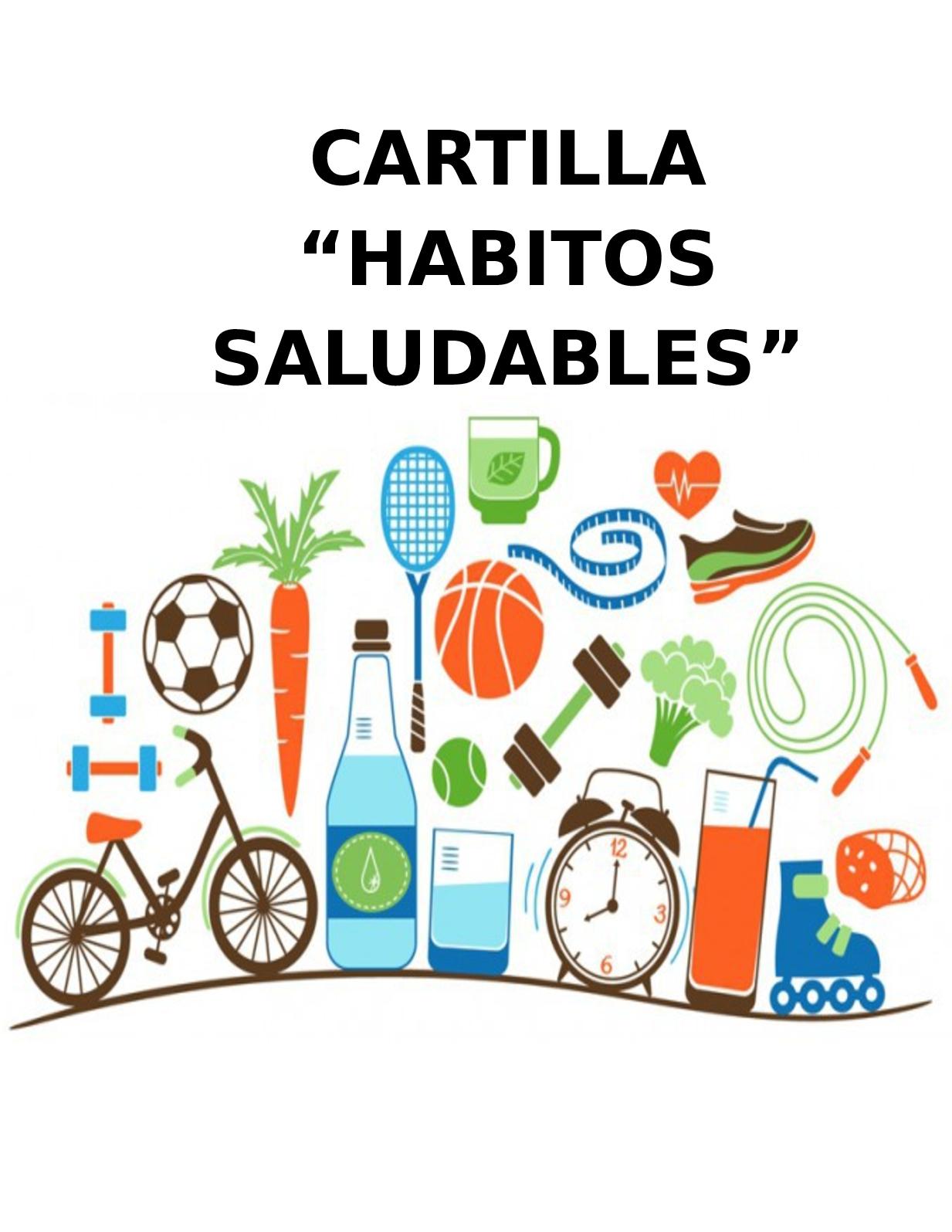
|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: 2° A – B – C- D Fecha: 1 al 5 de junio |
| OA: Desarrollo de habilidades mortices básicas Como locomoción desplazamientos coordinación y equilibrio.  OA: Practicar hábitos de alimentación saludable. |

ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl

# 

# Lee atentamente el siguiente texto, y luego responde las preguntas planteadas.

**Guía alimentaria**

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o la televisión y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.

3- Saca el salero de la mesa y come con poca sal, porque ésta contribuye a elevar los niveles de la presión arterial. Úsala con moderación en la cocina y prueba los alimentos antes de salarlos en la mesa. Prefiere consumir aquellos con baja cantidad de sal.

4- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.

5- Come verduras y frutas frescas de distintos colores cada a día, idealmente tres porciones de frutas y dos porciones grandes de verduras diariamente.

6- Para fortalecer tus huesos, consume tres veces en el día lácteos bajos en grasas y azúcar.

7- Para mantenerte hidratado, toma entre seis y ocho vasos de agua al día.

Motívate a seguir estos simples consejos, ya que son de gran ayuda para mejorar la calidad de vida de todos.

Marque con una cruz la letra de la alternativa correcta

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ¿ Cuál delas siguientes actividades te ayudarán a mantener un peso saludable? 2. Evitar alimentos azucarados y la sal. 3. Hacer más actividad física y estar menos tiempo frente al televisor y el computador. 4. A y C son correctas. | 1. ¿Cuál de las siguientes alternativas es correcta? 2. Sólo debemos consumir frutas y verduras para controlar el peso 3. Beber agua es necesario para mantenernos hidratados. 4. Los lácteos no son fundamentales en nuestra dieta. |
| 1. El propósito de esta guía alimentaria es: 2. Orientar al lector para mejorar nuestra calidad de vida 3. Enseñar al lector sobre la importancia de los alimentos bajos en calorías y grasas 4. Entregar al lector una pauta para bajar de peso de manera rápida. | |

4.Luego de haber leído el texto, piensa en los consejos que acabas de conocer y luego dibuja el que más te llamó la atención y al cual te comprometes a cumplir.

Solucionario

1C, 2 B, 3A