|  |
| --- |
| Nombre : |
| Curso: Fecha: 27 al 30 de abril,2020 |
| OA: Retroalimentar y practicar actividades físicas de forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, y vida saludable. |

Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

                    Rancagua

**Instrucciones: Conociendo el objetivo de aprendizaje, contenido trabajado a través de las diferentes guías de actividades y guías complementarias en las clases anteriores, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno de educación física., con total honestidad.**

1.- ¿Que son los hábitos de higiene?

2.- Nombre 3 hábitos de higiene que debes de practicar en tu vida diaria.

3.- ¿Cuál o cuáles son los hábitos de higiene más importante que debes de realizarlo todos los días?

4.- ¿Cuál es el habito de higiene que está directamente relacionado en estos días con el coronavirus?

5.- ¿Qué son los nutrientes en tu alimentación diaria?

6.- Nombra los macronutrientes y los micronutrientes.

7.- ¿Por qué están importante tener una variedad de alimentos en nuestra alimentación?

8.- ¿Al realizar actividad física y luego debo ir a clases ¿Qué habito de higiene se debe llevar a la práctica?

**II.-Selección Múltiple: Marque solo la alternativa correcta y enciérrela en un círculo.**

1**.-Cual de las siguientes alternativas corresponde a hábitos de higiene.**

A.- Lavarse los dientes.

B.-Bañarse una vez a la semana.

C.-Cortarse las uñas de los pies una vez al mes.

2.-**Los beneficios al practicar a diario hábitos de higiene.**

A.- Obtengo una mejor salud y calidad de vida.

B.-Adquiero frecuentemente distintas enfermedades.

C.-No me permite relacionarme en la sociedad.

3.- **Los Macronutrientes** que consumes a diario en tu alimentación son:

A.-Minerales.

B.-Proteínas.

C.- Vitaminas.

4.-**Identifica el alimento que contiene la proteína que debes de comer en tu alimentación diaria.**

A.- Pescado.

B.-Lechuga.

C.- Pan.

5**.-Identifica el alimento que contiene el carbohidrato que debes de ingerir 3 veces a la semana.**

A.-Frutas.

B.-Arroz.

C.-Pollo.

