Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

                    Rancagua

Guía Complementaria:

|  |
| --- |
| 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. |

**Instrucciones: Vida saludable.**

I.-Realiza una dieta de alimentación teniendo en cuenta los nutrientes que traen los alimentos que consumes a diario, acuérdate que cada alimento tiene cierta cantidad de veces por semana.

Proteínas, Carbohidratos, Grasa, Vitaminas, Minerales.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes. |
| Desayuno |  |  |  |  |  |
| Almuerzo |  |  |  |  |  |
| Cena |  |  |  |  |  |

**Instrucciones: Hábitos de higiene.**

**II.-Relaciona los hábitos de higiene personales con la imagen**.

1.-La ducha., 2 Lavarse los dientes ,3Lavarse las manos,4 Masticar con la boca cerrada 5,Hacer el aseo ,

****

****. Adjunto link para que aprendas mejor.

 <https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxraY>





**PAUTA DE CORRECCION:**

**Definición: Es un instrumento de evaluación que se utiliza para jerarquizar en diferentes niveles de corrección las respuestas a preguntas abiertas.**

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

**Respuestas a las preguntas del cuestionario.**

1.-Son repeticiones de acciones de limpieza en la persona, atuendos y entorno respetando los recursos y el medio ambiente.

2.-La ducha diaria, lavarse las manos, lavarse los dientes.

3.-La ducha diaria y lavarse los dientes.

4.-Lavarse las manos.

5.-Son las sustancias contenidas en los alimentos que proporcionan activamente en las reacciones metabólicas para mantener todas las funciones del organismo.

6.-Macronutrientes: Proteínas, Carbohidratos, Grasas.

Micronutrientes: Vitaminas y Minerales.

7.-Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo ya que cada alimento contribuye a nuestra nutrición de manera especial.

8.- La ducha diaria.

**Selección múltiple: respuestas**

**1.-A, 2.-A, 3.-B, 4.-A, 5.-B.**