



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
“A LA VANGUARDIA CON LA TECNOLOGÍA DIGITAL”
 UNIDAD TÉCNICO PEDAGÓGICA

Guía de Aprendizaje Unidad I: Hábitos Saludables y uso de los sentidos.

Semana N° 3.

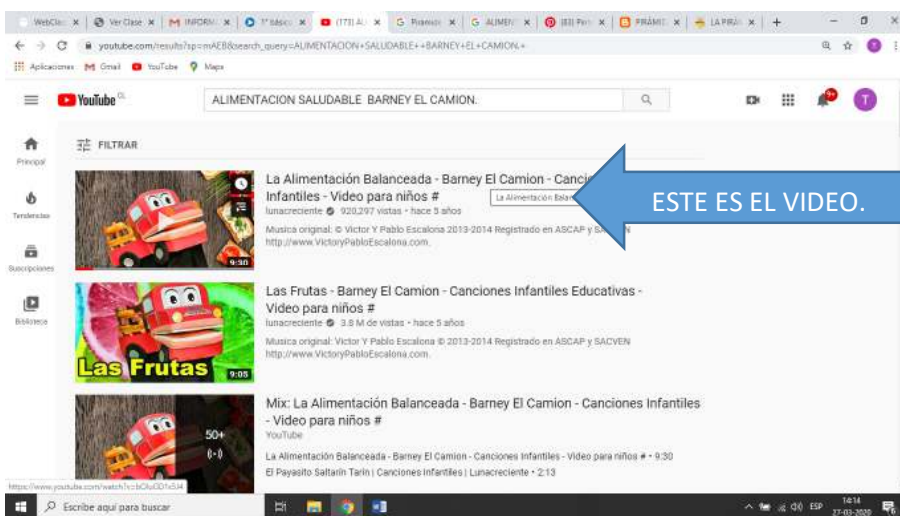
Nombre alumno:	
Curso: 1° Básico.	Fecha: 01/ 04 /2020.
Profesor(a): Tatiana Samaniego Y Cecilia Soto.	
Objetivo de Aprendizaje: OA07: Reconocer, nombrar y clasificar alimentos saludables.	
Habilidades: Analizar la evidencia y comunicar.	
Reconocer, clasificar.	

Instrucciones: Se debe registrar en el cuaderno: objetivo y fecha indicada en la guía y luego el desarrollo de la ACTIVIDAD.

Contenido Importante: Desarrollo de prácticas adecuadas de aseo corporal, actividad física, lavado de manos, dientes, alimentos y nutrición. Son los conceptos claves que el estudiante debe conocer en la unidad I. (Reforzar en casa, cada vez que el estudiante realice una acción saludable, comer una fruta, enfatizar en el lavado de manos, cepillado de dientes, bañarse, mantener un entorno o espacio limpio, etc...)

“Trabaja en familia y verás lo entretenido que es Aprender”

Actividad: En compañía de un adulto Observa el video “ALIMENTACION SALUDABLE BARNEY EL CAMIÓN”. En www.youtube.com



¿Qué es una buena nutrición?

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





COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
“A LA VANGUARDIA CON LA TECNOLOGÍA DIGITAL”
UNIDAD TÉCNICO PEDAGÓGICA

Se suele vincular justamente a la Buena Alimentación con los deportes, a una vida con ejercicios ya que se suelen adoptar Dietas Equilibradas para poder suplementar estas actividades físicas, mientras que por el contrario los desequilibrios alimenticios suelen relacionarse más bien con una Vida Sedentaria y carente de ejercitación física.