



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

**Guía de Aprendizaje Unidad I: Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.**

**Tarea:**

Actividades: Deben resolver las siguientes actividades y traspasar a su cuaderno

**Ítem I:** Lee atentamente el texto y responde a las siguientes preguntas. (2pts cada respuesta).

Marca con una X la respuesta correcta

1.- ¿En qué colegio se celebran las jornadas deportivas?

- A Colegio las Américas
- B Colegio Pablo Garrido
- C Colegio Dintrans

2.-El personaje principal de la historia se llama...

- A Ana
- B Camila
- C Laura

3.- ¿Qué deporte practicaba la entrenadora Sara?

- A Baloncesto
- B Pádel
- C Fútbol

4.- ¿Qué enseñanza aprendió Laura?

- A Debía disfrutar los deportes
- B No debía practicar baloncesto
- C Debía hacer caso a la entrenadora

II. Encierra en un **círculo** todas las imágenes que correspondan a la práctica de un deporte. (6 pts.)



**III. Responde con letra clara y sin faltas de ortografía. (2 pts.)**

1. ¿Por qué es importante practicar deporte?

---

---

2. Nombra 3 **deportes** que te gusten o que quieras aprender.

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

**IMPORTANTE: DEBERÁS ANOTAR LAS RESPUESTAS EN TU CUADERNO Y MOSTRAR A SU PROFESOR CUANDO SE INICIEN NUEVAMENTE LAS CLASES.**

#### IV. Creación de un sándwich saludable:



1. Buscar ingredientes saludables, que se encuentren en el hogar.
2. Crear receta saludable (sándwich saludable)
3. Explicar 3 beneficios de la receta creada.
4. Buscar el significado de colaciones saludables
5. Mantener el aseo e higiene al realizar el procedimiento.
6. Enviar fotografía del resultado del sándwich al correo: [carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl](mailto:carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl) (si no puedes enviar la fotografía, no te preocupes, puedes guardarla en tu celular o el de tu familia y al regreso de clases me muestras la fotografía).

#### Para ayudarte en la preparación:

- Fíjate en el Pan: Lo que importa es que las rebanadas no sean grotescas.
- Elije jamón, pollo o lo que quieras, pero retirando la grasa y la piel, siempre en porciones pequeñas.
- Lo más importante es **no abusar de las cantidades y elegir los que sean bajos en grasas**. Así, si quieres ponerle mayonesa, por ejemplo, sí o sí debe ser light. Los mejores son la mostaza, el aceite de oliva o el vinagre.
- Aprovecha las verduras y ármate un sándwich sabroso y saludable. **Tomate, cebolla, pimentón o lechuga son parte de los indispensables** para que tu pan quede contundente y siga siendo saludable.

