

Guía N°10 "cuidando nuestro cuerpo"

Objetivo: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física. (O.A 9)

Hoy mis niños y niñas hablaremos de como se agrupan los alimentos, para eso veremos esta rueda alimenticia, la cual nos explica que alimento pertenece a cada grupo, así aprenderemos a crear minutas muy saludables.

Si tienes alguna pregunta no olvides levantar la mano y respetar el turno de tus compañeros.

Luego de hablar y comprender cada grupo, pinta cada alimento del color que corresponda.

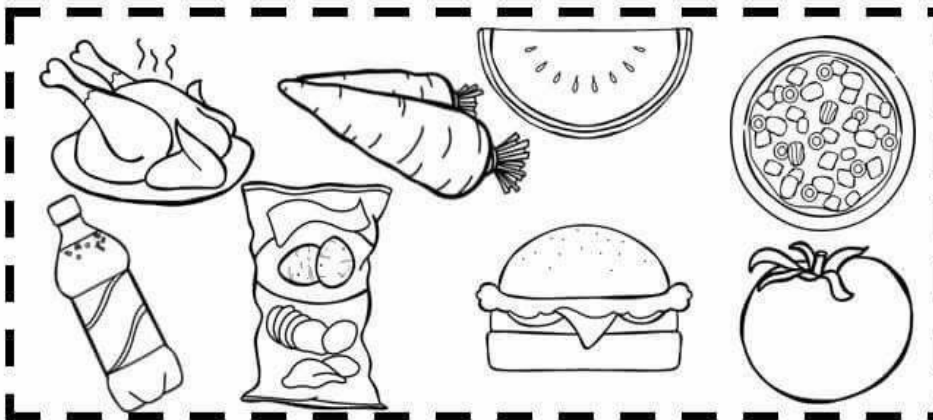




Colorea, recorta y pega según clasifiques los alimentos.



ALIMENTOS SANOS	ALIMENTOS CHATARRA





Calentamiento: vamos a realizar un poco de sicomotricidad, vamos escucha las instrucciones.



Actividad N°1: ahora pone atención a los videos que te mostrará la profesora. ¡¡Atención!!

Actividad N°2: imitemos las posiciones que vemos, recuerda que una vez que logras su posición contamos hasta cinco, recuerda todos trabajamos juntos.



Esta semana será grandiosa...solo depende de ti.

Un abrazo gigante de oso.