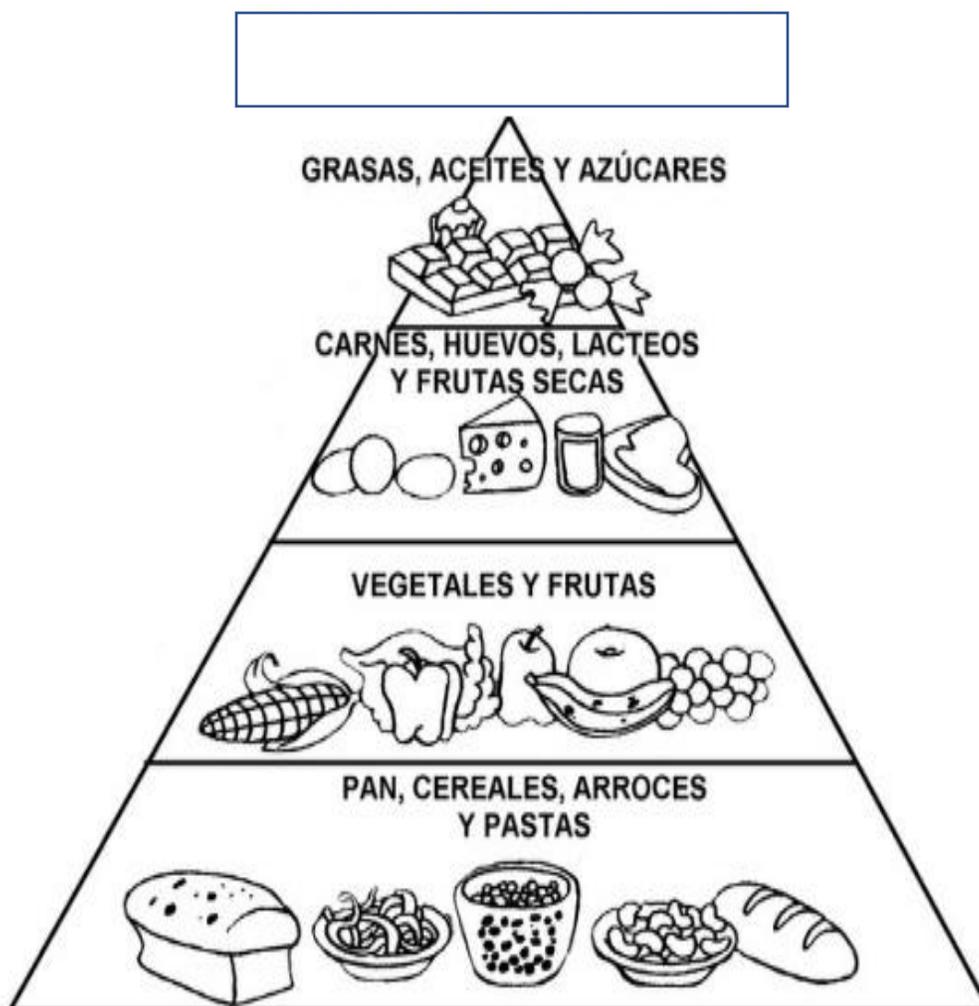


**Guía N°10: “cuidemos nuestro cuerpo”**

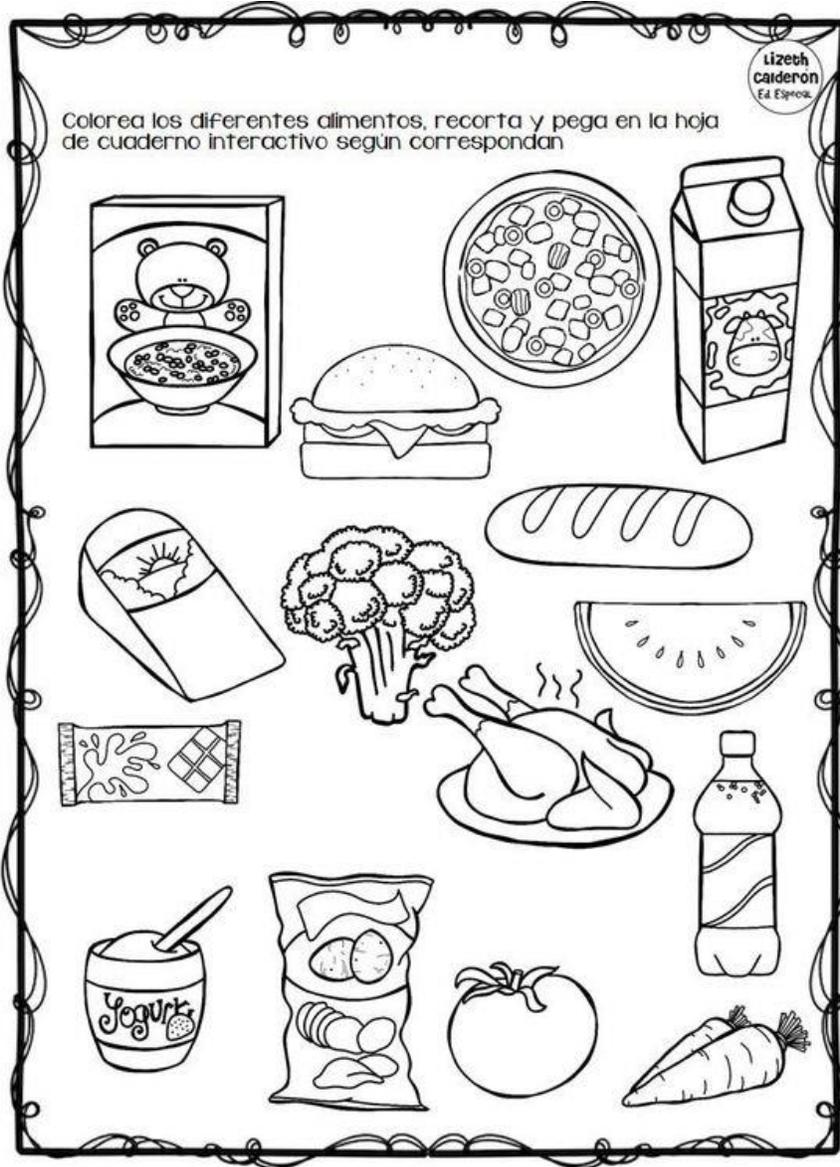
**Objetivo:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de practicar actividad física. (O.A 9)

Esta es la **pirámide alimenticia**, observemos a que grupo pertenece cada alimento, así podremos comprender y realizar una dieta más equilibrada. No olvides colorear los alimentos.

Conversemos sobre la importancia de ella. No olvides ...si quieres responder debes respetar tu turno.



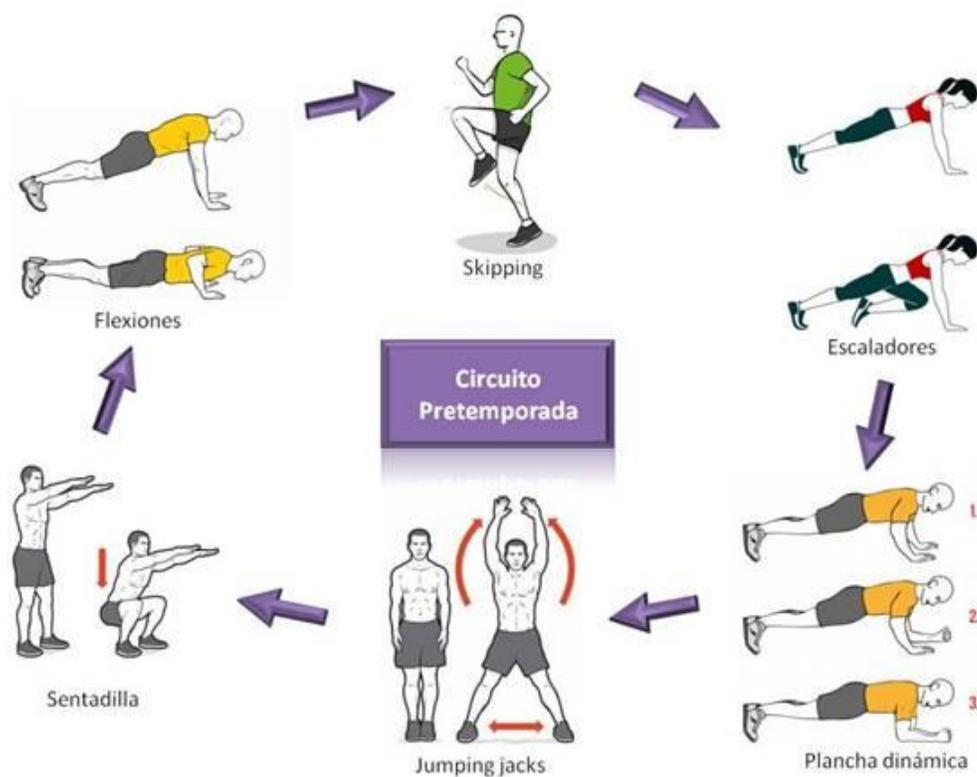
En esta actividad debes separar los alimentos saludables de las chatarras, pero antes no olvides pintar y recortar, luego los pegas en el cuaderno de educación Física.



Vamos a realizar un poco de sicomotricidad, escuchemos las instrucciones. Luego pon atención a los videos.



Realicemos el circuito completo, no olvides escuchar las instrucciones y respetar los tiempos de descanso.



Es momento de elongar y estirar. ¡¡¡Que te parece si recreamos estos movimientos...Vamos!!!



¡¡ESTA SEMANA PUEDE SER EXCELENTE SOLO DEPENDE DE TI...VAMOS ANIMO!!