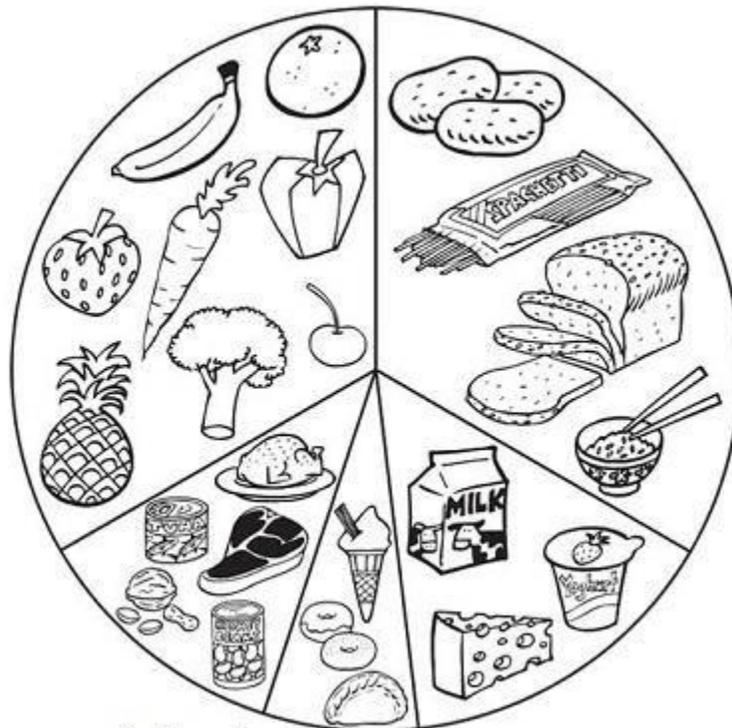


Guía N°10: "cuidando nuestro cuerpo"

Objetivo: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como 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)

- ✚ La clase anterior observamos la pirámide alimenticia, hoy veremos el círculo alimenticio, la cual es más explícita, podremos ver cada categoría de alimento, y así crear una minuta más saludable.

Si tienes alguna consulta puedes realizarla levantando la mano y respetando el turno de los compañeros



Imagenesdeplatosdecomida.com

Ahora que ya conocemos mejor y entendemos la clasificación de los alimentos, crea una minuta saludable para cada comida. (desayuno, almuerzo, colación de media tarde y cena)

Escribe alimentos saludables que puedes comer en cada momento

<p style="text-align: center;">Desayuno</p> <hr/> <hr/> <hr/>	
<p style="text-align: center;">Merienda</p> <hr/> <hr/> <hr/>	
<p style="text-align: center;">Almuerzo</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p style="text-align: center;">Cena</p> <hr/> <hr/> <hr/>

Ahora vamos a realizar un poco de sicomotricidad, vamos escucha las instrucciones. Luego pone atención a los videos.



Realicemos al circuito, escucha las instrucciones y respeta el orden y tiempo de descanso.



ahora vamos por una buena elongación!!



LO ESTÁS HACIENDO MUY BIEN, MANTÉN TU BUEN ÁNIMO.

ABRAZO FUERTE