



Guía de Trabajo N° 2 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 6to Básico. Fecha: ____/____/____

Nombre alumno(a) _____

➤ Objetivos de aprendizaje:.

Correo para consultas: tareasedfisicabd@gmail.com

Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos

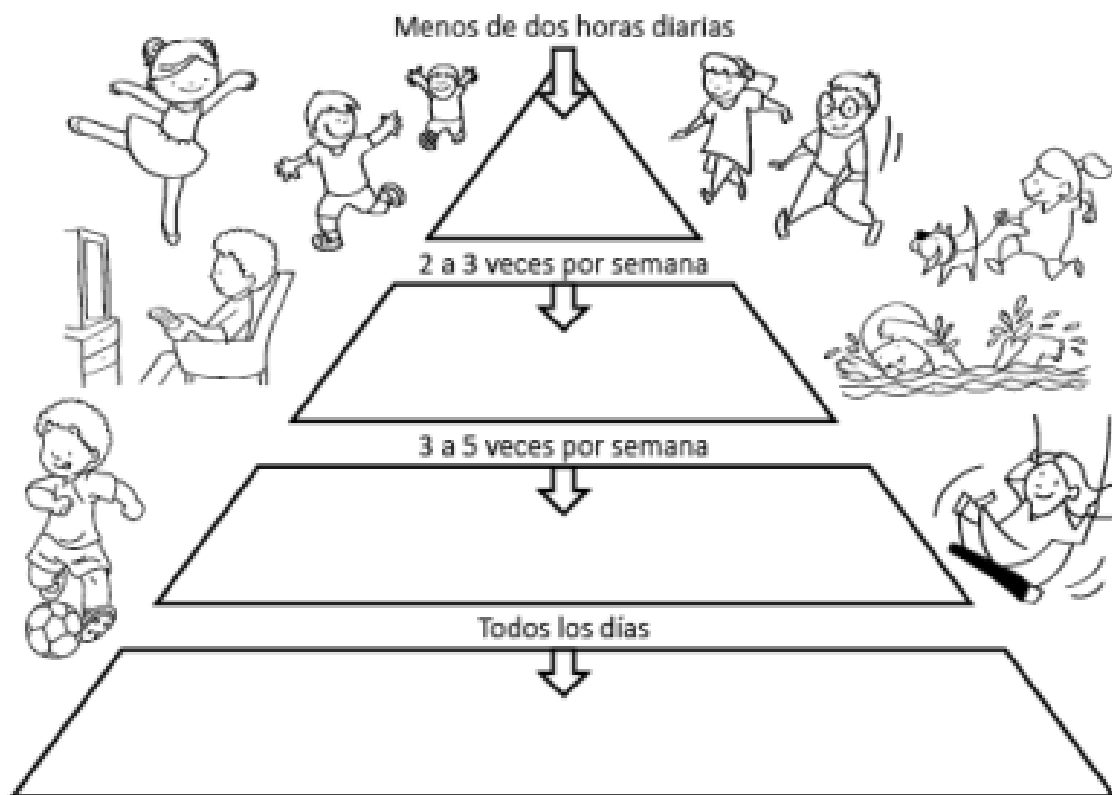
Actividad I

- Completa la siguiente pirámide de actividades física.

Pirámide de actividades físicas

Completa la pirámide, escribiendo las siguientes actividades físicas en el nivel que corresponde.

bailar	caminar rápido	pasear a las mascotas	correr
jugar en el computador	recoger los juguetes	jugar al aire libre	
andar en bicicleta	jugar fútbol	subir escaleras	nadar
ayudar en las tareas del hogar	columpiarse	ver televisión	



Completar la dieta correcta

- Si no puedes imprimir y recortar. Dibuja y colorea.

LA DIETA CORRECTA

Recorta y aprende 3º
Adaptación: Mtro. Jesús González Molina
profesiones.dibujos.net



Una alimentación balanceada nos proporciona azúcares, agua, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

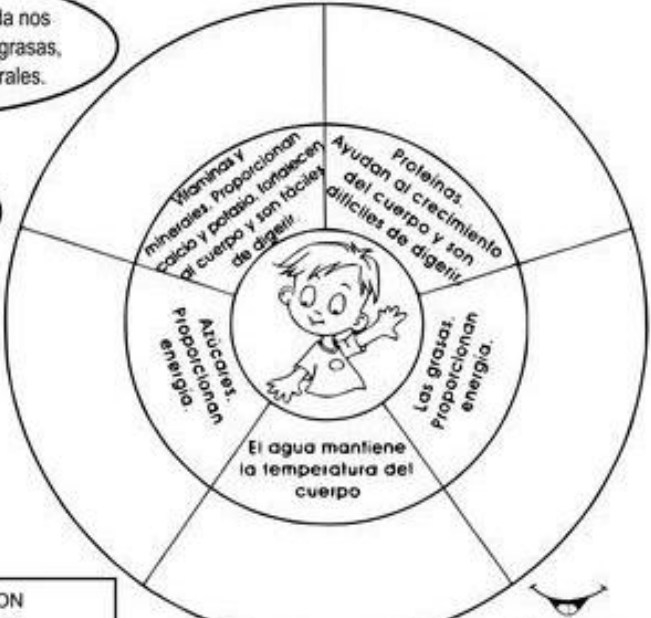
Recorta y pega las partes del círculo en el lugar que corresponda.

Investiga y contesta las preguntas en tu cuaderno:

1. ¿Qué es la nutrición?
2. ¿Qué son los nutrientes y cómo se clasifican?
3. Escribe qué son y da algunos ejemplos de los siguientes nutrientes:
 - a) Carbohidratos
 - b) Grasas o lípidos
 - c) Vitaminas y minerales
4. ¿De dónde provienen las proteínas?
5. ¿Cómo debe ser una dieta correcta?
6. ¿Por qué es importante beber más agua potable?
7. Colorea y describe el plato del bien comer

NUTRICION
VITAMINAS
GRASAS
DIETA
SALUD
NUTRIENTES
CARBOHIDRATOS
MINERALES
COMIDA CHATARRA
PROTEINAS
FRUTAS
VERDURAS

**COMER
CORRECTAMENTE**



actiludis.com

MUCHAS
VERDURAS Y FRUTAS
Patata, papa, zanahoria, guisante, nogueira, setécula, chayote, chile.

SUFICIENTES
CEREALES
Arroz, trigo, maíz, avena, cebada, centeno, trigo duro, trigo blando, trigo de invierno.

COMBINA
LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
Frijoles, habas, lentejas, garbanos, judías verdes, soja, carne, pescado, pollo, huevos, leche.

Mtro. Jesús González Molina
jgonzalez_molina@yahoo.com
Por una Pedagogía Humana, sin exclusiones, sin miedos.
Contestando preguntas con seguridad.

c	w	p	a	q	g	j	d	i	y	m	s	x
o	a	f	r	t	b	l	o	e	u	c	o	z
m	j	r	n	o	e	i	a	y	z	l	t	w
i	p	n	b	b	t	i	c	h	m	f	n	e
d	b	u	c	o	m	e	d	r	u	a	e	s
a	g	t	v	m	h	z	i	d	s	t	m	a
c	k	r	i	e	i	i	n	n	u	b	i	s
h	w	i	t	x	r	n	d	d	a	j	r	a
a	e	c	a	s	o	d	e	r	s	s	t	r
t	v	i	m	a	a	n	u	r	a	i	u	g
a	n	o	i	l	w	x	o	r	a	t	n	l
r	u	n	n	u	z	e	f	j	a	l	o	p
r	w	d	a	d	o	r	e	m	b	s	e	s
a	l	t	s	y	f	r	u	t	a	s	u	s

