



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez  
Ed. Física y Salud

**MATERIAL Nº (6.1) : Guía práctica de trabajo**  
**CURSOS: 2° A – 2° B / NIVEL : primer ciclo básico**  
**Fecha de entrega de la actividad a los estudiantes**

Nombre Estudiante: \_\_\_\_\_

Curso y letra: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

P. total \_\_\_\_\_ % exigencia 60% P. obtenido \_\_\_\_\_

Objetivo o Habilidad a desarrollar mediante la actividad propuesta:

- Identificar los hábitos de vida saludables, en relación con lo que consumimos día a día. Reconociendo los alimentos saludables y no saludables.
- Link de ayuda: <https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIFODk>

**CURSOS:**

**Segundo A**

**Segundo B**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

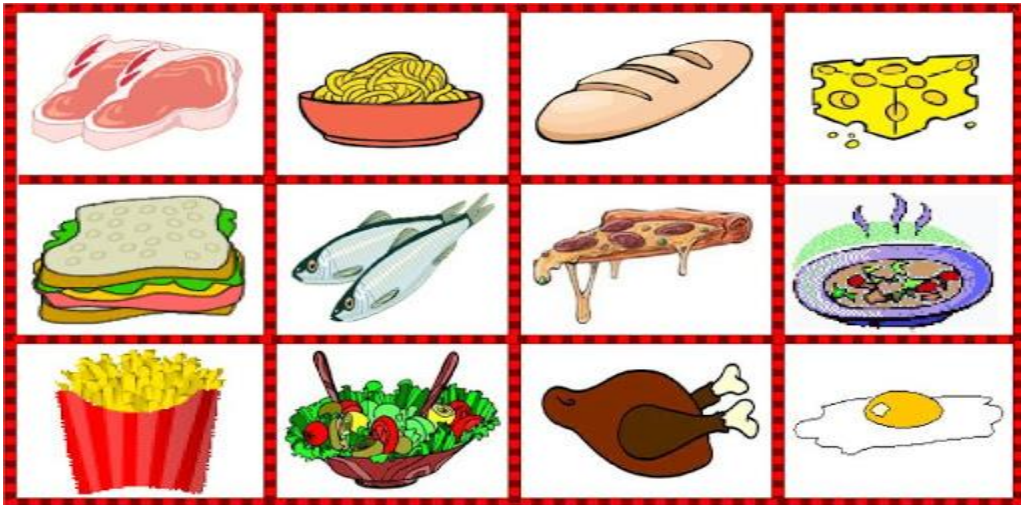
**PROF. DANY JAQUE**



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez  
Ed. Física y Salud

1. A continuación te presentamos una serie de imagines de alimentos, debes encerrar en un círculo **Verde** todos aquello que consideres saludables y en un círculo **Rojo** los no saludables ( o comidas chatarras)



2. Con ayuda de un familiar, registra al menos 10 alimentos saludables que te gusta consumir en el almuerzo o durante el día, de la misma forma anotaremos también aquellos menos saludables.

Saludables

---

---

Menos saludables

---

---

---



Unidad Técnica Pedagógica

Dany Jaque Martínez  
Ed. Física y Salud

3. ¿Porque es tan importante realizar actividad física (por medio de juegos o deportes) durante la semana?

---

---

---

4. ¿Qué alimentos componen una colación saludable? Nombre al menos 5 (ayude al niño a recordar de acuerdo al recuadro anterior sin tener que mirarlo en primera instancia, luego reforzamos con la imagen).

---

---

---

5. Higiene y autocuidado. (reforzando hábitos)  
¿Qué acciones debemos realizar antes y después de consumir algún alimento, sea una fruta, almuerzo u once?

**Antes**

---

---

---

---

**Después**

---

---

---

---

- **Es importante reforzar constantemente el aseo personal de nuestros niños, desde el comienzo del día, lavado de dientes, manos (antes y después) cara etc. Así logramos generar el hábito.**