



Módulo de autoaprendizaje N°1
Tema: "Vida Saludable y la Pirámide de la actividad física"

Objetivo: Reconocer acciones de vida saludable.

Identificar acciones de vida saludable.

Instrucciones: Lee y observa con atención, luego realiza las actividades propuestas.

Para ello debes tener en cuenta que:

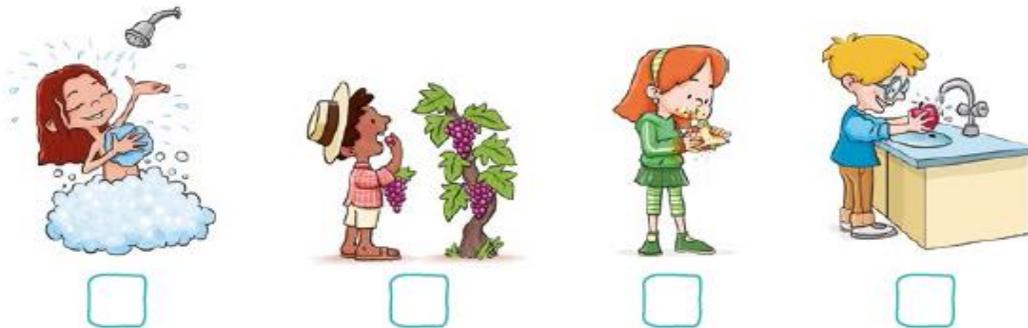
Para crecer sano y fuerte necesitas tener una **alimentación saludable o balanceada** que combine frutas, verduras, granos, lácteos, carnes, legumbres, huevos y, en menor cantidad, aceites. Debes evitar consumir "comida chatarra", por ejemplo, papas fritas, hamburguesas, pasteles y tortas, ya que son poco saludables para tu cuerpo.

Otra manera de cuidar nuestro cuerpo es a través de "**La higiene personal**" que son el conjunto de acciones que nos permiten mantener nuestro cuerpo sano, por ejemplo, lavar las manos antes de ingerir un alimento; lavar las frutas y verduras antes de comerlas; cepillar los dientes después de cada comida y antes de dormir.

Para fortalecer y mantener sanos tus huesos y músculos, es necesario realizar actividad física. **La actividad física** es el conjunto de movimientos que realizas a diario, por ejemplo, caminar, saltar y correr. Y esto también te ayuda a tener una vida saludable. **¡No lo olvides!**

I. Colorea:

1. De acuerdo a lo anterior, observa las siguientes imágenes y colorea solamente los recuadros de las acciones de higiene personal.



2. Ahora observa las siguientes imágenes y colorea solamente los recuadros de las actividades físicas que ayudan a mantener sanos tus huesos y músculos.



Pirámide de la actividad física



II. De acuerdo a lo anterior, elige la opción correcta a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las acciones que puedes realizar de 2 a 3 veces a la semana?
A) Ver televisión, lavar las mascotas, bailar.
B) Bailar, caminar rápido, jugar en el parque.
C) Pasear, ciclismo, patinaje.
2. ¿Cuáles son las acciones que puedes realizar menos de 2 horas al día?
A) Pasear, lavar las mascotas, usar el computador.
B) Ir a los columpios, jugar fútbol, recoger los juguetes.
C) Ver televisión, usar el computador y jugar videojuegos.
3. ¿Cuáles acciones puedes realizar frecuentemente?
A) Ayudar con algunas tareas en la casa, recoger los juguetes, jugar al aire libre.
B) Patinaje, esquiar, usar el computador.
C) Jugar videojuegos, columpios, lavar las mascotas.

Con la ayuda de un adulto en casa, verifica si lo que hiciste está correcto.

I. Colorear:

Respuestas actividad 1: Se coloreaba el recuadro de la niña duchándose y el recuadro del niño lavando su fruta.

Respuestas actividad 2: Se coloreaba el recuadro del niño andando en bicicleta y el recuadro de los niños trotando o corriendo.

II. Opción correcta:

Respuesta correcta pregunta n°2: Letra B

Respuesta correcta pregunta n°3: Letra C

Respuesta correcta pregunta n°4: Letra A

III. Finalmente responde esta autoevaluación marcando la opción que corresponda luego de haber revisado tus respuestas.

Indicador	Sí	No
¿Conozco algunos alimentos saludables?		
¿Sé lo que es la higiene personal?		
¿Soy capaz de mencionar acciones de actividad física?		
¿Observo televisión menos de 2 horas al día?		
¿Realizo actividades 2 ó 3 veces como mínimo a la semana?		
¿Soy capaz de mencionar acciones de actividad física que puedo realizar cada día?		

Sé que fuiste capaz de hacerlo, por eso te dejé una actividad entretenida en la siguiente hoja.

IV. Sólo si puedes imprimir esta hoja en casa, completa el siguiente esquema con un dibujo o recorte correspondiente. En el caso que no puedas, convérsalo con un adulto en casa.



V. Une los alimentos con la lonchera que corresponda, según si son saludables o poco saludables.

