



*Colegio*  
*Ricardo Olea*  
CORMUN RANCAGUA

# ASIGNATURA: SOCIAL

---

**Curso: 2 A LABORAL**

**PROFESORA JEFE: MARÍA JOSÉ DÍAZ**



*Colegio*  
*Ricardo Olea*  
CORMUN RANCAGUA

# HORARIO SUGERIDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
LENGUAJE (45 minutos)	MATEMATICAS (45 minutos)	LENGUAJE (45 minutos)	VOCACIONAL (45 minutos)	MATEMATICAS (45 minutos)
VOCACIONAL (45 minutos)	VOCACIONAL (45 minutos)	EDUCACION FISICA (60 minutos)	SOCIAL ( 20 minutos)	SOCIAL (20 minutos)

Es muy importante establecer un horario de estudio para que el estudiante fortalezca sus rutinas diarias y hábitos. Aquel alumno(a) que no sabe leer, ni escribir, se les puede apoyar escribiendo sus respuestas o leyendo el contenido.

**Pincha este enlace y escucha**



<https://www.loom.com/share/8b1d4342734f42a69712ffb1b6545674>



**Asignatura: Social**

**Profesora Jefe: María José Díaz**

**Curso: 2 ° A Laboral**

**Objetivo de Aprendizaje: Identificar y practicar en forma guiada conductas protectoras y de autocuidado.**

**Contenido: Rutina y Alimentación Saludable**

**Habilidades: Recordar, observar, pensar, buscar, describir y valorar sus respuestas.**

**Clase N° 7: Lunes 11 al viernes 15 de Mayo.**

# ACTIVIDADES y RUTINAS SALUDABLES

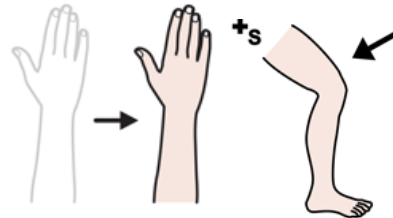


Realiza ejercicios de aproximadamente 15 minutos.

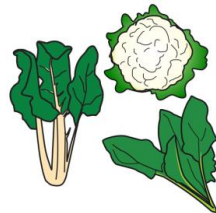
- Sube y baja escaleras



- Mueve y estira tus brazos- piernas



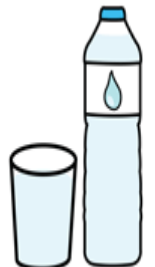
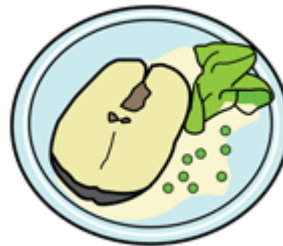
- Aliméntate sano, come verduras , bebe agua , duérmete a una hora prudente



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

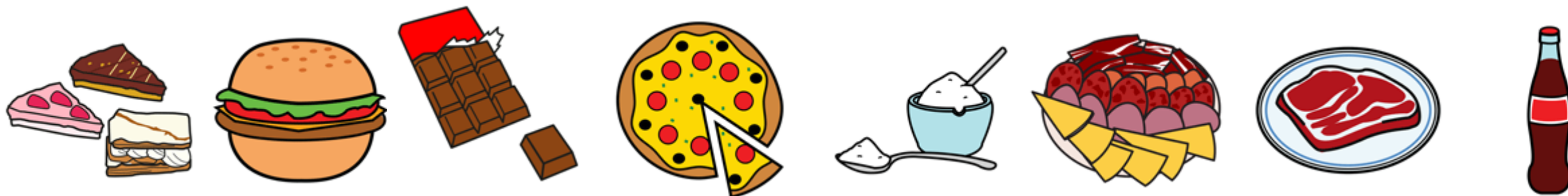


**Consume verduras dos veces por semana.  
Reemplaza el agua por la bebida.  
Consume leche o yogurt**



# ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE

Evita **X** alimentos que no aportan a tu organismo.



# ACTIVIDADES

1. Por medio de un video



elaborado por ti, muéstrame tus

hábitos saludables



que tienes en tu casa



2. Busca en revistas



no saludables .

o libros imágenes de comida saludables y

3. Pega recortes  
y clasifica como



de Comidas saludables y No saludables  
corresponda.



# ¿Que aprendiste HOY?

**¿ ES IMPORTANTE  
ALIMENTARSE  
SANAMENTE?**



**RECUERDA EVITAR COMER COMIDA NO  
SALUDABLES**

[https://www.youtube.com/watch?v=9\\_F9UBNE9sc](https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc)



**Recuerda al finalizar esta  
manualidad, no olvides evaluar tu  
desempeño , pinchando el siguiente  
link**

**<https://www.loom.com/share/10364179adad4177b2c1a6d1f42eaf73>**