

<b>Asignatura:</b> Social	
<b>Docente:</b> Karen Jerez Carrasco	<b>Curso:</b> Laboral 1 C
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Describir hábitos saludables, como hacer actividad física y comer alimentos saludables	
<b>Contenido:</b> Hábitos de vida saludable	
<b>Habilidad:</b> Conocer, describir.	
<b>Semana N°: 10</b> (lunes 8 al viernes 12 de Junio)	

Comenzaremos el trabajo de esta semana observando las siguientes imágenes.



Ahora según lo observado, describe las imágenes respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué se observa en la primera imagen?

---



---



---



---

- ¿Qué se observa en la segunda imagen?

---



---

- 
- 
- ¿Cuál de estas actividades nos permiten mantener un cuerpo sano?
- 
- 
- 

Lee el siguiente párrafo de manera independiente o con ayuda de un adulto y reflexiona:

**Los hábitos saludables, como la actividad física, nos permite mantener un cuerpo sano y el ejercicio ayuda a las diferentes partes del cuerpo a funcionar mejor y ser más fuertes. Además, el cuerpo va a tener más fuerza, va a poder respirar mejor, uno va a estar más contento y se va a enfermar menos.**

**Por otro lado, los alimentos ayudan a mantener un cuerpo sano y a prevenir enfermedades porque aportan energía al cuerpo, nos ayudan a crecer y a prevenir enfermedades. Todo esto ayuda a mantener un cuerpo sano y prevenir enfermedades.**

Luego de reflexionar con el texto, encierra todas aquellas acciones que permiten mantener una vida saludable.



- Para finalizar te invito a acceder a la página "elijo vivir sano" y realizar rutina de ejercicios 1 vez a la semana, complementando las actividades sugeridas por docente de educación física. Paralelamente se enviarán los videos a grupo de whatsapp, para que la mayoría pueda acceder. Grábate realizando cualquiera de las rutinas sugeridas y envíalas a la misma red social mencionada.