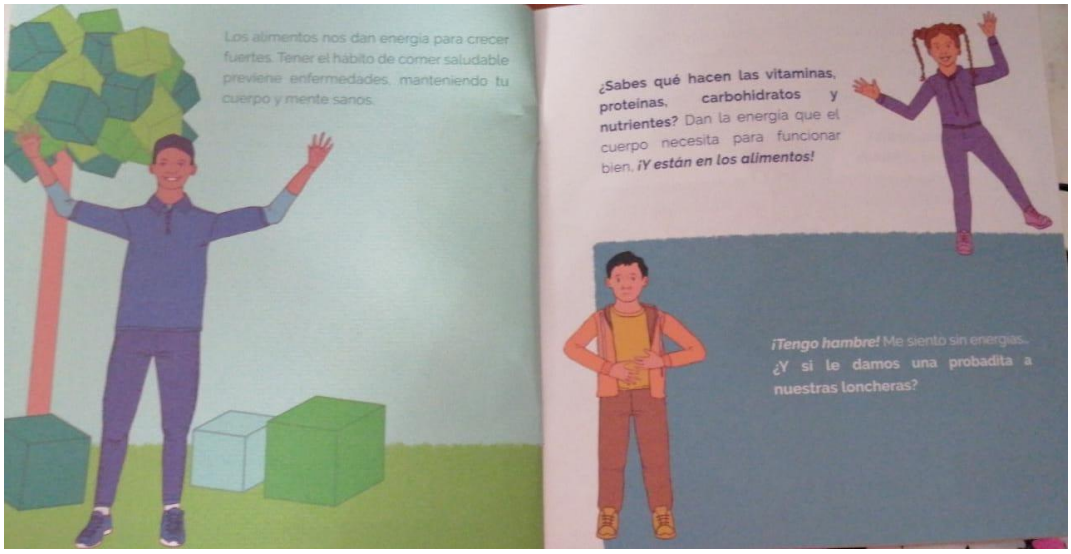
INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO
Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750
Bello - Antioquia

INSTRUCTIVO PARA TRABAJO VIRTUAL						
GUÍA DIDÁCTICA # 10			**ASIGNATURAS: educación física**			
PERIODO	**3**	**Semanas 3 y 4**		**FECHA: Del 19 de julio al 30 de julio**	**AÑO**	**2021**
EDUCADOR	**Sor Eugenia Pineda, Paula Andrea Rico, María Teresa Rúa, Kelly Dayana Bohórquez, Luisa Ospina.**			**Fecha de entrega: 30 de julio**		
GRADO:	**1°**	**GRUPO: 01, 02, 03, 04, 05**	**Nombre del estudiante:**			
OBSERVACIONES	Estas actividades las debe desarrollar en el cuadernillo de Activémonos Tomo 1 capítulo 3.					

Objetivos

Reconocer la importancia de la buena alimentación.

Actividad: Realiza las actividades del capítulo 3 contenidas en el cuadernillo de activémonos.



¡Hola, soy **Amaltea** amiga del profesor Deportland!
Me gusta mucho **cocinar sanamente.**
Estoy buscando a **Celeste y Carter,** el profesor me dijo que ellos estaban en un picnic en el bosque **¿Los han visto?**

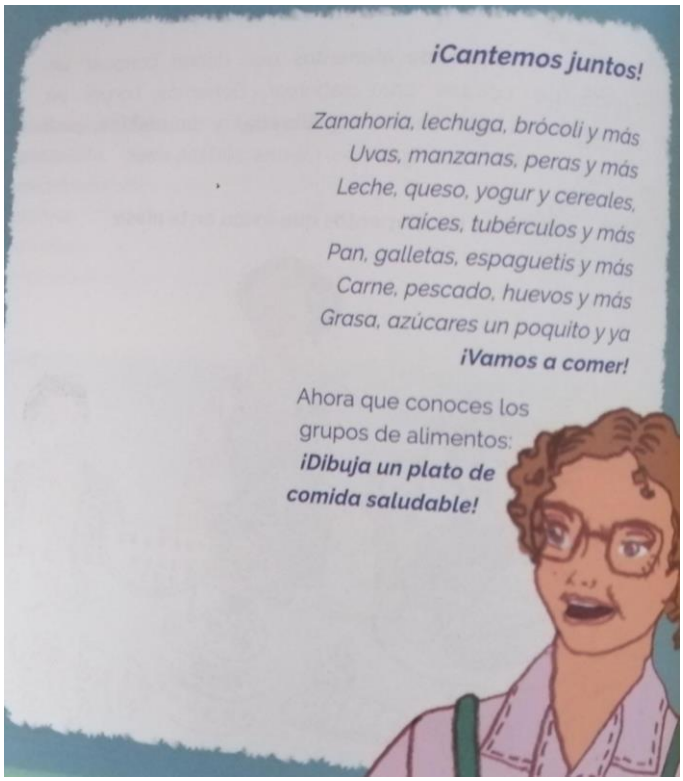
¡Hola niños! ¡Esa no es una alimentación apropiada para niños y niñas en crecimiento como ustedes! Mi amigo, el profesor Deportland, me pidió que les enseñara un hábito de vida muy importante: la sana alimentación.

¡Pero nosotros nos alimentamos muy bien! Comemos pollo, carne, huevo, chorizo y muchos dulces que nos dan energía.

¡Creo que están confundidos!

Hay muchos **tipos de alimentos** que deben conocer, un mundo de colores para saborear. Debemos comer en **proporciones adecuadas, equilibradas y saludables**, para poder crecer grandes, fuertes e inteligentes.

Colorea los alimentos que están en la mesa



¡Cantemos juntos!

Zanahoria, lechuga, brócoli y más
Uvas, manzanas, peras y más
Leche, queso, yogur y cereales,
raíces, tubérculos y más
Pan, galletas, espaguetis y más
Carne, pescado, huevos y más
Grasa, azúcares un poquito y ya
¡Vamos a comer!

Ahora que conoces los grupos de alimentos: ***¡Dibuja un plato de comida saludable!***

Además, realiza los siguientes ejercicios de coordinación, que te ayudarán también a fortalecer los músculos.