*[](https://sites.google.com/site/colegiomagister2/)ACTIVIDAD NUMERO 2 EDUCACIÓN FISICA Y SALUD*

*Actividad para TERCERO y CUARTO Básico.*

*Colegio Magister*

*Hola como están en nuestra segunda actividad trabajaremos:*

*EF04 OA 09 practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.*

*1 Tanto para niños como para adultos, comer una colación saludable, tiene beneficios como mejorar la atención y la concentración, mantener un peso saludable, y muchos más”*

*2 Evita la ansiedad por comer en el próximo horario de comida.*

*3 Entrega energía y nutrientes necesarios para desarrollar las actividades durante el día.*

*4 Al incorporar un lácteo, ayuda en el aporte de calcio necesario para el crecimiento y desarrollo de los huesos y dientes.*

*5 Permite incluir una porción de fruta, aportando vitaminas, minerales y fibra.*

*6 Evitan el consumo excesivo de grasas y azúcares, que en exceso pueden contribuir al sobrepeso y otras enfermedades relacionadas con una mala alimentación.*

*7 Ayudan a mantener un peso saludable.*

*8 Evita problemas de atención durante la jornada escolar.*

*9 Previene afecciones como la hipoglicemia y fatiga.*

*Ayudan a mantener un buen estado de anímico*

*Ya conociendo estos beneficios crea junto a tus padres una minuta de colación saludable de 5 dias con los alimentos proporcionados.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *LUNES* | *MARTES* | *MIERCOLES* | *JUEVES* | *VIERNES* |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| [Ilustraciones, imágenes y vectores de stock sobre Caja De Leche ...](https://www.google.cl/url?sa=i&url=https://www.shutterstock.com/es/search/caja%2Bde%2Bleche?image_type%3Dillustration&psig=AOvVaw0Ri-G3VQ1G01pWv1z_zF0k&ust=1585346562644000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOiSrNaSuegCFQAAAAAdAAAAABAD) | Bebida Seven Up, no retornable 3 L - telemercados | [WD – Juego de 2 taza de cerámica en forma de pájaro huevo huevos ...](https://www.google.cl/url?sa=i&url=https://www.amazon.es/WD-cer%C3%A1mica-p%C3%A1jaro-soporte-amantes/dp/B077D8MD8Y&psig=AOvVaw1OCS6YNv6yWqS1XIDhyyOM&ust=1585347168491000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJj4ovCUuegCFQAAAAAdAAAAABAY) | [Chupetín Pico Dulce Tradicional - geantfood](https://www.google.cl/url?sa=i&url=https://food.geant.com.uy/chupetin-pico-dulce-tradicional-616902/p&psig=AOvVaw2lYVSvzPMo9U10VS4nClEQ&ust=1585347008475000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLDqiKaUuegCFQAAAAAdAAAAABAP) | *[Un vaso de agua te ayudará a eliminar las malas energías](https://www.google.cl/url?sa=i&url=https://www.cambio16.com/un-vaso-de-agua-te-ayudara-a-eliminar-las-malas-energias/&psig=AOvVaw0tvUc1ZW8WNIZ8Ug07gEef&ust=1585347721332000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKiszPuWuegCFQAAAAAdAAAAABAN)* |
| Pan de molde integral | [Las 7 mejores imágenes de Papas fritas dibujo | Papas fritas ...](https://www.google.cl/url?sa=i&url=https://ar.pinterest.com/chicahermoza_67/papas-fritas-dibujo/&psig=AOvVaw0oGHhCSWTbW0DVo-CQJAiS&ust=1585346915625000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMDtq_mTuegCFQAAAAAdAAAAABAD) | [Chileno, hallulla, rollos de pan Colección de imágen | k44482020 ...](https://www.google.cl/url?sa=i&url=https://www.fotosearch.es/CSP550/k44482020/&psig=AOvVaw3ZanRF87L0vQen_WqViuMg&ust=1585347108692000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJDO99SUuegCFQAAAAAdAAAAABAD) | [Cuadro Frutos Secos ref 42696525 | 100% a Medida](https://www.google.cl/url?sa=i&url=https://www.muralesyvinilos.com/cuadros-lienzos/alimentos/frutos-secos-42696525&psig=AOvVaw1sbpSXzyv1KeKGselmy0Ov&ust=1585347439208000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNDV2e-VuegCFQAAAAAdAAAAABAD) | *[Propiedades nutritivas de la frutilla « SALUD](https://www.google.cl/url?sa=i&url=http://www.mabelamaro.com/salud/2012/08/18/propiedades-nutritivas-de-la-frutilla/&psig=AOvVaw1nH-oZ4szF04vocVH2sBPn&ust=1585347870230000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKjnnLyXuegCFQAAAAAdAAAAABAD)* |
| [gominolasdepetroleo: El hombre que raspaba manzanas](https://www.google.cl/url?sa=i&url=http://www.gominolasdepetroleo.com/2015/01/el-hombre-que-raspaba-manzanas.html&psig=AOvVaw2FUXsHBRBXWFMlYyxThiZ1&ust=1585346689751000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCPiGsYiTuegCFQAAAAAdAAAAABAN) | [Plátano En Fondo En Colores Pastel Azul Concepto Mínimo Imagen de ...](https://www.google.cl/url?sa=i&url=https://es.dreamstime.com/foto-de-archivo-pl%C3%A1tano-en-fondo-en-colores-pastel-azul-concepto-m%C3%ADnimo-image85798449&psig=AOvVaw2RxqwYuHrdCdI2OKBm5NEv&ust=1585347289996000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCPjTz6eVuegCFQAAAAAdAAAAABAk) | [Palitos crujientes de zanahorias asadas. Receta saludable](https://www.google.cl/url?sa=i&url=https://www.vitonica.com/recetas-saludables/palitos-crujientes-de-zanahorias-asadas-receta-saludable&psig=AOvVaw0jJbVSGufzmoujy3mnFWvP&ust=1585347675259000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNiww-CWuegCFQAAAAAdAAAAABAD) | [Price tag design bun bread. Price tag for bakery or cafe with hand ...](https://www.google.cl/url?sa=i&url=https://www.canstockphoto.com/price-tag-design-bun-bread-32698298.html&psig=AOvVaw0oGHhCSWTbW0DVo-CQJAiS&ust=1585346915625000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMDtq_mTuegCFQAAAAAdAAAAABAO) | *la comida chatarra - elexperto* |