**GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº11 ED. FÍSICA Y SALUD**

**3° BÁSICO**

**Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivo de Aprendizaje:**

- **OA9:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable

.

**Objetivo de la guía:**

**“Identificar la importancia de alimentarse con verduras”**

Correo electrónico: [efis.3.smm@gmail.com](mailto:efis.3.smm@gmail.com)

**Instrucciones:**

1. Registrar el objetivo de la clase y la fecha en tu cuaderno.
2. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual que estará disponible en los links.

* Clase del Prof. Bastian Pohler, sobre la guía N°11:

<https://www.youtube.com/watch?v=RrFemCbtvCE>

* Actividad: “Desafío N°1”:

<https://www.youtube.com/watch?v=3VIrdM2_u18&t=3s>

1. En el Items de ejercitación deberás trabajarlo en tu cuaderno

**Hábitos de vida saludable: “Alimentarse con verduras”**

**Ejercitación de contenidos**

Según lo visto en la clase escribe y responde en tu **cuaderno.**

1. Nombra los 5 tipos de verduras agregando al menos 2 ejemplos.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| -  - | -  - | -  - | -  - | -  - |

1. Nombra las 5 formas de cocinar las verduras y destaca tu preferida dibujándola.

|  |
| --- |
| 1- |
| 2- |
| 3- |
| 4- |
| 5- |

|  |
| --- |
| La forma preferida es: |
| Dibujo: |

1. Responde según corresponda.

* Nombras 2 beneficios de alimentarse con verduras. Justifica tu respuesta.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Nombra los 5 colores de las verduras.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Une con una línea las imágenes de la columna **A** con las de la columna **B** según corresponda sus propiedades.



Mejoran la salud del corazón

Previene la diabetes

Combaten envejecimiento

Ayuda a mantener la piel sana

Un antioxidante que refuerza la visión