**Guía proceso alimentación saludable, 3°básico A, B y C.**

**Nombre: curso: pje. 12 ptos.**

**Capacidad:** razonamiento lógico

**Destreza:** reconocer, clasificar

**Contenido:** alimentación saludable, ejercicio físico

**Objetivo:** Reconocer y clasificar los alimentos por el origen correspondiente de cada uno con alegría.





**EJERCICIO FISICO DIARIO EN CASA: Esta rutina diaria debe hacerse sin detención en los ejercicios, solamente para hacer cambio de estos.**

1. Trotar 6 minutos por diferentes partes de la casa.
2. Subir escaleras (si es que las tienes) con precaución y sin detenerse 10 veces o 15 veces algún escalón.
3. Salto de pies justos 20 veces avanzando.
4. Con 1 kilo de “arroz” lo abraza en el pecho y hace 15 sentadillas.
5. Con kilo de “arroz” lo toma en las manos y levanta 15 veces por sobre la cabeza.