

Hola familias.

Os mando el trabajo de Educación Física de esta semana. Lo primero, espero que todos estéis bien.

En primer lugar, vais a corregir las preguntas contestadas sobre "Alimentación Saludable".

1. ¿Cuántas veces tenemos que comer al día?

5 veces al día.

2. ¿Qué grupos de alimentos conoces?



3. De esos grupos de alimentos, ¿cuáles son los más recomendables?

Fruta, verdura e hidratos de carbono.

4. Además de cuidar nuestra alimentación, ¿qué es bueno para nuestra salud?

Tomar agua y hacer ejercicio.

A continuación os voy a poner alguna recomendación, para tener una semana activa y que les ayude a estar más concentrados cuando realicen otro tipo de tareas. Espero que os resulte útil.

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

https://www.youtube.com/watch?v=oe_HDfdmnaM

https://www.youtube.com/watch?time_continue=919&v=nmyKNceChv8&feature=emb_title