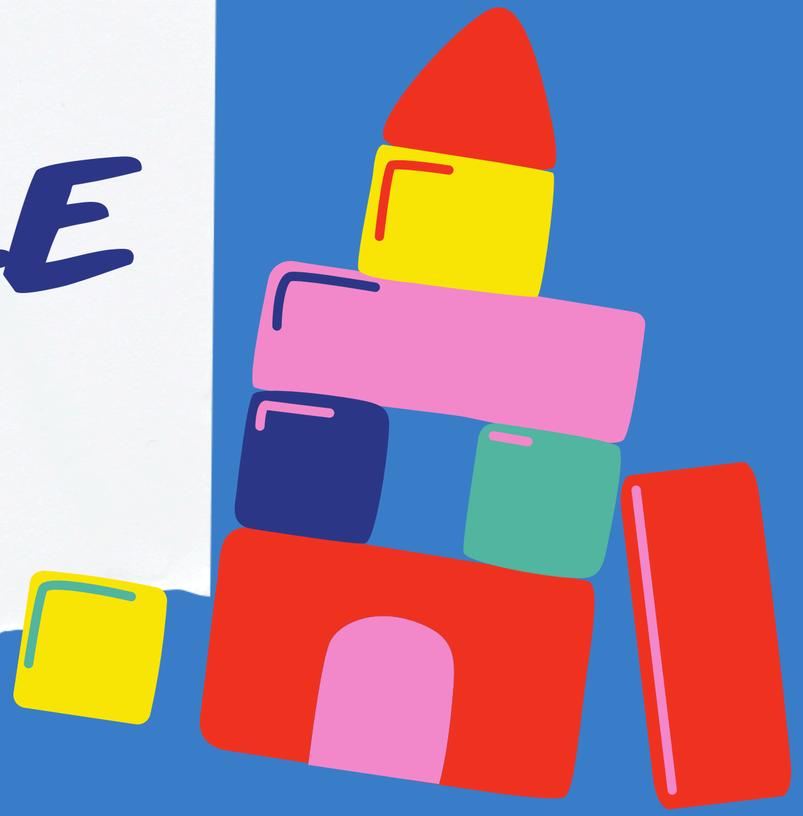
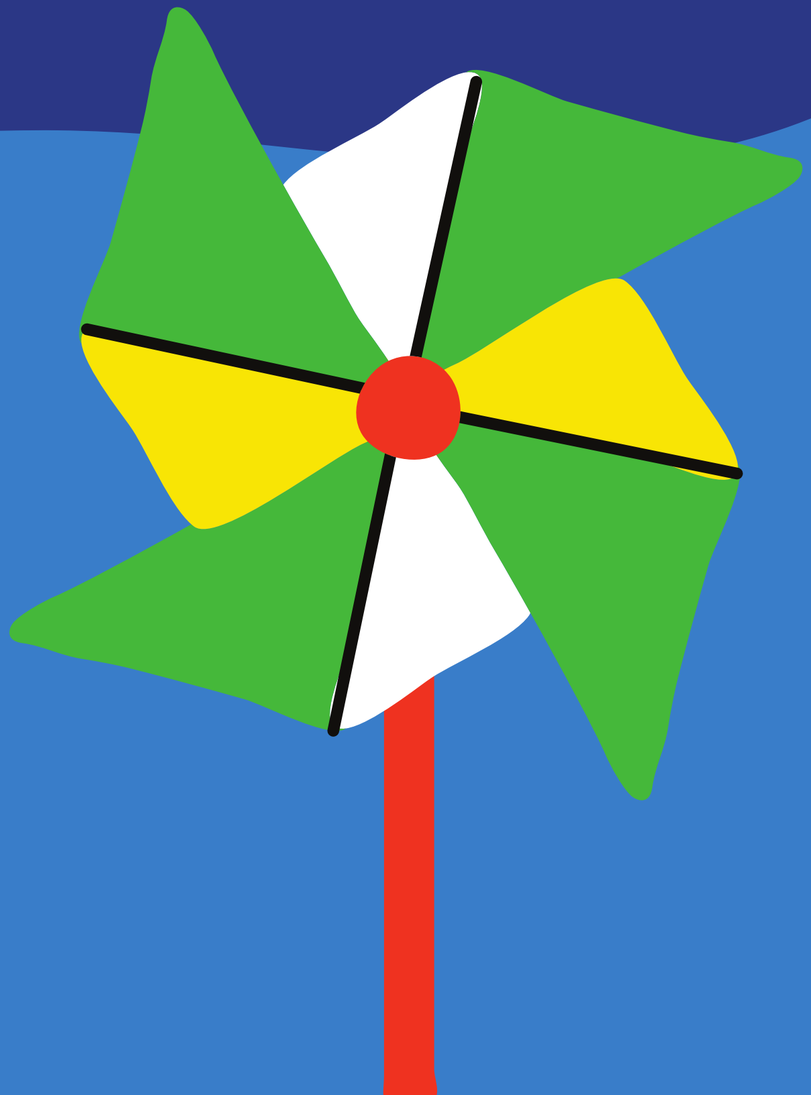


DADO SALUDABLE





La actividad



¿EN QUÉ CONSISTE?

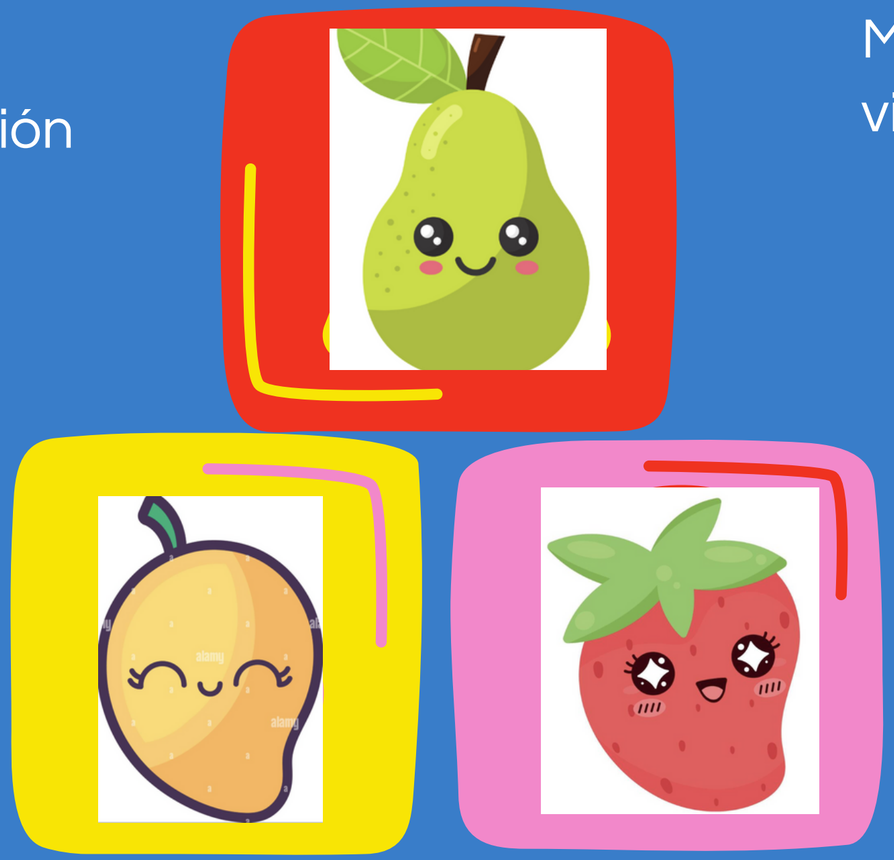
- LANZAR EL DADO Y SEGUN EL LADO EN EL QUE CAIGA SE HARAN PREGUNTAS O DEBERA REALZIAR ALGUN TIPO DE PRUEBA FISICA.

Cuando cae por el lado de las frutas se realizará una pregunta sobre alimentación saludable.
Cuando cae por el lado de color deberá desarrollar una prueba física .

Preguntas

Menciona 5 frutas que consumas dentro de la institución

Que significa alimentación saludable?



Menciona una fruta rica en vitamina C

Cuales frutas nos ayudan a fortalecer el sistema inmunológico para prevenir gripas y enfermedades?

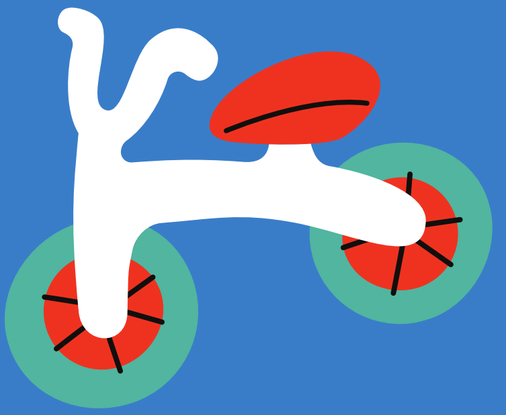
Cuando tienes diarrea que frutas puedes consumir que te ayudaran a mejorar?

Cuando tienes estreñimiento que frutas puedes consumir que te ayudaran a mejorar tu deposición?

La frutas y verduras nutricionalmente que nos aportan?

Menciona 2 verduras que te aporten vitamina A

Pruebas físicas



Realice 10 saltos con obstáculos de aros

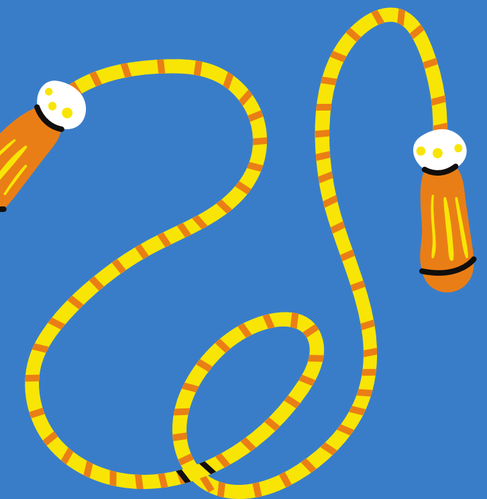
Realice 2 arrastres en la maraña

Salte lazo por 1 minuto

Realice circuito con conos

Ejercicios de equilibrio

Ejercicios con bandas elesticas



Elevación de bastón, balón terapéutico o pesas

Realice 10 flexiones de piernas o sentadillas

