**Retroalimentación guía de N° 14 Educación Física y Salud**

**3° Básico**

**“La importancia del desayuno”**

**Ejercitación de contenidos**

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

* Sobre la historia de la mazamorrita. ¿Con que animales se les compara?

R…**En la historia se les compara con dos gavilanes que rodean a una paloma**………………………………………………………………

1. Nombra los 4 pasos enseñados para bailar la mazamorrita.

3: Desplazamiento hacia adelante y atrás.

1: Paso base marcando 8 tiempos

4: Giro caminado con doble aplauso.

2: Giros en el lugar

1. Responde según corresponda.

* ¿Por qué es el desayuno es la comida más importante del día?

\_\_**El desayuno es más importante porque es la primera comida del día que nos ayuda a realizar todas las actividades que nos propongamos durante el día.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* ¿Por qué el desayuno es más importante que el almuerzo?

\_\_\_**El desayuno es lo primero que nos alimentamos después de dormir toda la noche**. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* ¿A qué zona pertenece el baile la mazamorrita?

\_\_**Es de la zona centro rural, pero en algunos lugares de la zona sur también se baila. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Escribe que tipo de alimentos deberías consumir para el desayuno y nombra un ejemplo de cada uno.

**ALIMENTOS**  **EJEMPLO**

Pan integral

Panes y cereales

Vaso de leche

Barras de cereal o el huevo

Manzanas

Alimentos proteicos

Frutas

Lácteos bajos en grasa