**Guía de autoaprendizaje N° 14 Educación Física y Salud**

**5° Básico**

**La importancia del desayuno**

**Ejercitación de contenidos**

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

1. El desayuno que tipo de alimentos debería incluir.

|  |  |
| --- | --- |
| **Panes y cereales**  **Frutas** | **Lácteos bajos en grasa**  **Alimentos proteínicos** |

1. Responde según corresponda.

* ¿Porque es importe desayunar?

\_\_**El desayuno es la primera fuente de energía luego de un ayuno derivado (horas que se está dormido, esta ayuda a entregar la energía suficiente para las actividades que se realizan durante el día**. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Nombra los 4 primeros pasos del baile que realizaran. “La cacharpaya”

1. 1.- …3 Realizar un círculo con las manos atrás……………

2.-…5 avanzar y retroceder girando el pompom……….

1. 3.-…9 Giros completos ( 5 a la derecha y 4 a la izquierda).

4.-… Rodilla derecha al suelo, luego girar 8 veces el pompom.

1. Marca con una **V** si es Verdadero o con una **F** si es Falso (Justificar todas las respuestas)

* \_\_**F**\_\_ La cacharpaya es un baile de la zona sur.

\_\_\_\_**Es un baile tradicional de la zona norte** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_\_**F**\_\_ La cacharpaya es un baile solo para fiestas religiosas.

\_\_**También es bailada en fiestas familiares, sociales y religiosas**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_**V**\_\_ La cacharpaya tiene un significado quechúas que lo atribuyen a la despedida.

\_\_\_**Es un baile que en su defecto se bailaba para despedirse o despedir a alguien.**

1. Nombra los países de Sudamérica en donde se baile la cacharpaya.

CHILE

PERÚ

BOLIVIA

ARGENTINA