**Confección de una rutina saludable**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Curso: 8° Básico fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**HABILIDADES A EVALUAR:**

**01.- Identificar. 02.-Aplicar. 03.-Crear.**



## Confecciona una rutuna diaria de 7 días, considerando actividad física y un menú de cada comida del día para un adolecente de 14 años. El menú y la actividad física debe ser de carácter saldable, es por eso que la comida chatarra y el sedentarismo no debe formar parte de la rutina. No olvide dar el horario, proporciones o cantidades de cada una de las comidas y actividad física.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Día de la semana.** | **Menú.** | **Actividad física.** |
| **Domingo** |  |  |
| **Lunes** |  |  |
| **Martes** |  |  |
| **Miércoles** |  |  |
| **Jueves** |  |  |
| **Viernes** |  |  |
| **Sábado** |  |  |

Para dudas con el contenido escribir al correo electrónico: [tareas.bio.qui.ayelen@gmail.com](mailto:tareas.bio.qui.ayelen@gmail.com)

Por favor al momento de consultar identificarse con su nombre y curso por favor.