

RETO

Hola chicos/as, para esta semana, tras lo aprendido en el vídeo del viernes.

¿Serán capaces de crear un Menú y una Rutina Saludable?. Demuéstralo rellenando las siguientes fichas.

Si lo necesitas vuelve a ver el vídeo de la página anterior.

Y si quieres usarlas para hacerte un horario en casa, te las dejamos para descargar:

plantilla
Horario

plantilla
Menú