

**Actividad “Minuta saludable” de 1º a 8º básico**

**Objetivo de la actividad:**

* Fomentar la vida saludable a través de la creación de minutas de alimentación saludables en la asignatura de ed. Física.

**Instrucciones:**

* Los estudiantes deberán realizar una **minuta de comida saludable** cada dos semanas.
* En total deberán realizar tres minutas.

**1º Minuta**: contempla la semana del 19/10 al 30/10.

**2º Minuta:** contempla la semana del 02/11 al 13/11.

**3º Minuta:** contempla la semana del 16/11 al 27/11.

* La **fecha de envío por cursos** de las minutas:
* ***1° y 2° básico***

|  |  |
| --- | --- |
| 1º Minuta: | 26/10/2020 |
| 2º Minuta: | 02/11/2020 |
| 3º Minuta: | 16/11/2020 |

* ***3° y 4° básico***

|  |  |
| --- | --- |
| 1º Minuta: | 26/10/2020 |
| 2º Minuta: | 02/11/2020 |
| 3º Minuta: | 16/11/2020 |

* ***5° y 6° básico***

|  |  |
| --- | --- |
| 1º Minuta: | 23/10/2020 |
| 2º Minuta: | 02/11/2020 |
| 3º Minuta: | 16/11/2020 |

* ***7° y 8° básico***

|  |  |
| --- | --- |
| 1º Minuta: | 23/10/2020 |
| 2º Minuta: | 02/11/2020 |
| 3º Minuta: | 16/11/2020 |

* Correo donde debe enviarse la minuta: \_edfisicarayitodeluz@gmail.com\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Recordar al momento de enviar el correo debe colocar en **asunto**:
* Nombre y apellidos del estudiante
* Curso
* Minuta que está enviando.

***EJ: Alonso Torres Martínez, 5°C, minuta n°1***

* Tendrán que enviar solo una fotografía de la minuta y luego deben guardarla hasta que se le indique cuando es que deberá entregar de forma presencial.
* **Formato:**
* La minuta deberá ser realizada en una **hoja de block** o una **cartulina tamaño block** (un color claro).
* Los estudiantes pueden utilizar distintos tipos de materiales para decorar y realizar un diseño creativo en sus minutas.
* De **1º a 3º** se puede realizar la minuta con dibujos o recortes.
* De **4º a 8º** la minuta debe ser escrita pero también pueden agregarle imágenes.
* La minuta debe realizarse de ***lunes a viernes*** y debe contemplar el ***desayuno, almuerzo*** y ***once***. *\*La* ***cena*** *es optativa.*
* Las minutas serán evaluadas a través de una **rúbrica** de evaluación.
* La participación en esta actividad, responsabilidad, creatividad y constancia será premiada una vez finalizada la actividad.
* **Se premiarán a tres estudiantes por curso**.