**CAPSULA EXTRAESCOLAR 2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NOMBRE DEL DEPARTAMENTO | Extraescolar | NIVEL | 1° a 4° medio |
| NOMBRE CAPSULA | HABITOS SALUDABLES Y EJERCICIO FÍSICO | N° Capsula | 1 | TOTAL TIEMPO | 10 MIN |
| NOMBRE DE LOS PROFESORES | Juan Carlos Sanhueza – Jaime Peña  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE** | **CONTENIDOS** | **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | **MATERIALES** |
| Identificar las posibles consecuencias de los malos hábitos alimentarios e inactividad física.  | * Hábitos alimentarios.
* Planificación de actividades.
* Estilo de vida saludable.
* Hábitos de higiene.
 | Representación de un estilo de vida negativo en cuarentena, sus consecuencias y la solución para evitar los efectos de la inactividad física, malos hábitos alimentarios y hábitos de higiene. “La historia de Juan” | Los alumnos necesitarán: ComputadorInternet.  |