**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:  Computador  Internet. |