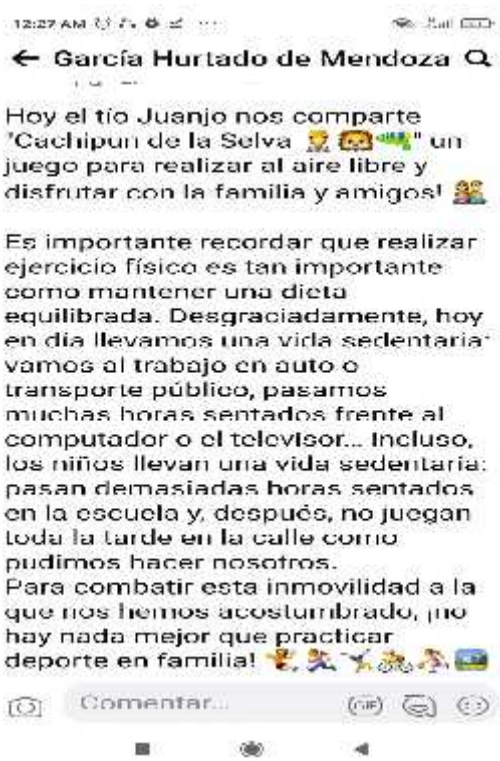
2.1.2. ESTILOS DE VIDA SUSTENTABLE

ACCIÓN N°1	Capsula de hábitos de vida saludable
DESCRIPCION DE LA ACCIÓN	Se presenta ¿Qué significa tener una vida saludable? Se explica cuáles son los hábitos saludables: seguir dieta saludable y equilibrada, dormir según edad, realizar actividad física, estar de buen humor, etc.
RESPONSABLES	Psicóloga
RECURSOS	Computador, internet
EVIDENCIAS	Video, Link en Facebook y pantallazo
FECHA DE REALIZACIÓN	04 de noviembre

https://www.facebook.com/100013566793972/videos/1132000513998699/

ACCIÓN N°2	Capsula ejercicios al aire libre “Cachupun de la selva”
DESCRIPCION DE LA ACCIÓN	Juego grupal al aire libre. Hay 3 personajes el león, el cazador y la escopeta. Cada grupo debe ponerse de acuerdo para ser un personaje y ahí juegan dándose vuelta.
RESPONSABLES	Docente de Educación Física
RECURSOS	Computador, internet
EVIDENCIAS	Video, Link en Facebook y pantallazo
FECHA DE REALIZACIÓN	10 de noviembre 2021

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1302744816854399&id=100013566793972



ACCIÓN N°3	Tiempo libre
DESCRIPCION DE LA ACCIÓN	vía teléfono y/o WhatsApp se incentiva a alumnos y apoderados para que durante pandemia hagan ejercicio al aire libre, respetando los protocolos Covid-19, salir a caminar, andar en bicicleta, comer saludable, no llevar vida sedentaria, ya que esto puede producir estrés y un sobrepeso que daña la salud.
RESPONSABLES	Docentes, Asistentes, director, Educadoras Diferencial
RECURSOS	Teléfono, redes sociales (WhatsApp) internet
EVIDENCIAS	Registro fotográfico
FECHA DE REALIZACIÓN	Todo el año