Actividades de continuidad pedagógica Año: 3ro 1ra

Materia: Educación física
Profesoras: Sanches Johana y Petricic Melisa Karen
Contacto para cualquier consulta: facebook: -
- Karen Petricic

- Luego de ver el video que aparece en el siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=pXqmpk_1cfY responda las preguntas que están a continuación.

1. ¿Qué es la actividad física? Nombra algunos ejemplos.
2. Nombra algunos beneficios de la actividad física.
3. ¿Cuánto tiempo y cuantas veces por semana se recomienda realizar actividad física?
4. ¿Con que hay que acompañar la actividad física para ser una persona saludable?
5. ¿Qué es el sedentarismo? ¿Cuáles son los mayores culpables del sedentarismo?
6. ¿Cuáles son algunas consecuencias de ser una persona sedentaria?
7. Luego de ver el video reflexiona. ¿Soy una persona activa? En este tiempo de cuarentena ¿hice actividad física en mi casa? Te propongo que media hora todos los días elijas una forma de hacer actividad física, es una manera de mantenerte activo y por lo tanto más saludable. A continuación deberás completar el cuadro agregando la actividad física que realizaste y el tiempo que te llevo. (Si lo necesitas agregas más días)

	Día:	Día:	Día:	Día:	Día:	Día:	Día:	Día:	Día:
Actividad que elegiste hacer									
tiempo que te llevo									