Actividades de continuidad pedagógica **Año: 2do 1ra**

Materia: Educación física

Profesora: 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=iYz2E-LLAl0 responda las preguntas que están a continuación.

1. ¿Qué es la actividad física?
2. ¿Cuántas veces y cuánto tiempo se recomienda hacer actividad física?
3. Piensa y con tus palabras responda ¿Por qué crees que el corazón late más rápido cuando hacemos actividades?
4. ¿Qué nos enseña realizar deportes en equipo?
5. Nombra al menos 5 beneficios que produce en el cuerpo el hacer actividad física.
6. 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 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Actividad que elegiste hacer									
tiempo que te llevo									