

E.E.S N° 75 “JULIO CORTAZAR”

TRABAJO PRÁCTICO N° 2 EDUCACION FISICA

CURSO: 1 ° AÑO 2, 5, 6, 7, 8 DIVISION C.B Mujeres

PROFESORA: CORDERO SCHNEIDER, PATRICIA

AÑO: 2021

TEMA N° 2: ACTIVIDAD FÍSICA VS. SEDENTARISMO

➤ **ACTIVIDAD: Contestar las preguntas**

- 1) ¿Que es la actividad física? y dar algunos ejemplos.
- 2) Cuáles son los beneficios que les da a mi cuerpo realizar actividad física, nombrar por lo menos 15.
- 3) ¿Que es el ejercicio físico? Explicar y dar algunos ejemplos.
- 4) Como debe ser el ejercicio físico al comienzo (con alguien que nunca hizo o hace mucho tiempo que no realiza).
- 5) Qué relación existe entre ejercicio y alimentación. Porque es importante alimentarse bien.
- 6) ¿Qué se debe tener en cuenta cuando va a realizar una actividad física?
- 7) ¿Qué es el sedentarismo y que causa en mi cuerpo?
- 8) De acuerdo a su tiempo, gusto, distancia, etc. qué actividad física o deporte podría realizar?, hable de esa actividad, describirla brevemente.

Criterios para la entrega de los trabajos practico:

Se tendrá en cuenta la prolijidad y presentación del trabajo en tiempo y forma.

El trabajo practico debe tener caratula, título del trabajo, curso, nombre y apellido y las respuestas a las consignas.

Tienen 3 opciones de entrega para presentar los trabajos prácticos:

Cagar en la plataforma ELE, donde dice tarea.

Messenger **Maríel Schneider** (Facebook)

También me pueden mandar a mi correo electrónico:

profepatryschneider@yahoo.com.ar

***HORARIOS DE CONSULTAS POR MESSENGER O CORREO ELECTRONICO, LUNES Y
MIERCOLES DE 14 A 16 HS.***