

Educación Física 4 año.

Profesor de Educación Física

Alejandro Ezequiel Borquez.

4° año:

Tema: Importancia del Ejercicio físico para la salud.

- 1) Cuál es son los beneficios de realizar ejercicio físico para la salud.
- 2) Cuál es la diferencia entre realizar actividad física y ejercicio físico.
- 3) Según la OMS, cuánto tiempo se recomienda realizar ejercicio físico semanalmente.
- 4) Que es el sedentarismo? Y Como se combate?
- 5) Cuál es la importancia de hacer ejercicio físico para el cerebro?