

Curso: 6º año.

Materia: Educación Física.

Profesor: PEF Alejandro Ezequiel Borquez

2da Actividad 2020

- Observar detalladamente 2 videos en You tube, los enlaces serán enviados vía WhatsApp y contestar el cuestionario.
- 1) Video: Beneficios del deporte sobre la salud.
 - A) Cuales son los beneficios del Ejercicio regular.
 - B) Cuanto deporte deben realizar para obtener el peso ideal.
 - C) Cuanto debes de moverte para estar saludable
 - D) Que es el ejercicio aeróbico y anaeróbico
 - E) Beneficios del ejercicio Anaeróbico.
 - F) Cuáles son las consecuencias de la vida sedentaria.
 - G) Personal: cuántas veces por semana realizas ejercicio físico?
Que cambios realizarías en tu vida cotidiana para tener un estilo de vida más activo físicamente.

 - 2) Video: Como el ejercicio físico mejora el cerebro.
 - A) Que es lo que postulaban los griegos sobre el cerebro.
 - B) Cuáles son los beneficios de realizar ejercicio físico para el cerebro.
 - C) Quienes se beneficiarían realizando ejercicio físico y como ayudaría.
 - D) Que es lo que decae si dejamos de hacer ejercicio físico?

Este es el enlace para buscar el segundo vídeo en You tube: https://youtu.be/9-Q0EIKO_js