

ACTIVIDAD DE LA SEMANA 3

Uno con líneas lo correcto

El sedentarismo es un estilo de vida que se caracteriza por la inactividad física o la falta de ejercicio.

1. ¿Qué es el sedentarismo?

Es cuando la persona realiza muchos ejercicios físicos y se convierte en un buen deportista.

Cuando una persona pasa la mayor parte del día sentado sin realizar actividad física, es considerada sedentaria.

2. Menciona 3 causas de la falta de la actividad física

a.-

b.-

c.-

3. Efectos del sedentarismo: obesidad y problemas cardíacos en las personas del entorno familiar, investigue sobre la obesidad.

Coloco las palabras de la derecha en los recuadros de la izquierda según su criterio

4. ¿Qué nos ayudan las prácticas corporales?



Tensión arterial
alta

Cáncer de colon



Diabetes

Enfermedades
cardiovasculares

