



**UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR
"CIUDAD DE FILADELFIA"**

Actividad

Fecha: 23-25/02/2021

Materia: Educación Física

Curso: 7mo. EGB

Tema: Importancia del ejercicio físico en la salud

Observa el siguiente video:



TAREA:

- Responder las siguientes preguntas:

- Cuántas personas mueren al año por inactividad física.

- En que edad se debe realizar 60 minutos de ejercicio diario.

- Mencione 5 beneficios del ejercicio.

- Mencione 5 problemas de salud que previene el ejercicio.

- Que debe evitar nuestro cuerpo.

Funciones de los tipos de alimentos.



Dibuje y coloree una lonchera nutritiva

