



**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 qué 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.**

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for the student to write their answer to the question about the functions of different types of foods.

**Dibuje y coloree una lonchera nutritiva**

