**TRABAJO DE EDUCACION FISICA PARA 1ER AÑO**

 **ACTIVIDAD FISICA Y SALUD**

1. ¿CUÁNDO SE CELEBRA EL DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA?
2. ¿CUAL ES EL OBJETIVO DE CELEBRAR EL DIA DE LA ACTIVIDAD FISICA?
3. ¿QUE ES LA ACTIVIDAD FISICA SEGÚN LA OMS (Organización Mundial de la Salud)?
4. SI TIENEN DIARIOS O REVISTAS EN SUS CASAS BUSCAR RECORTES DE PERSONAS REALIZANDO ACTIVIDAD FISICA SALUDABLE.
5. ¿CUAL ES EL TIEMPO (minutos diarios) RECOMENDADO PARA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA SALUDABLE?
6. ¿QUE BENEFICIOS PRODUCE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA REGULARMENTE EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA?
7. ¿QUE BENEFICIOS PRODUCE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA REGURLARMENTE EN LAS PERSONAS ADULTAS?
8. NO DEBEMOS OLVIDAR QUE LA ACTIVIDAD FISICA SALUDABLE DEBE ESTAR ACOMPAÑADA DE UNA BUENA ALIMENTACION:
9. NOMBRAR DIEZ EJEMPLOS DE ALIMENTOS SALUDABLES.
10. NOMBRAR DIEZ EJEMPLOS DE ALIMENTOS NO TAN SALUDABLES.

Nota: Observar los siguientes videos

<https://youtu.be/8XUFprj5XXo>

<https://youtu.be/GM4FsH13Qwo>