

### **ACTIVIDAD N°3. ACTIVIDAD FÍSICA GENERALIDADES**

**OBJETIVOS:** -Entender y comprender la utilidad de la actividad física.

**-Conocer los conceptos básicos relacionados a la educación física.**

**TIPO DE ACTIVIDAD:** Lectura, análisis del material suministrado: Material de lectura: Actividad Física (generalidades), también disponible en Wikipedia.

**Modalidad de Trabajo:** Individual

**EVALUACIÓN:** Se evaluará la presentación del trabajo en tiempo y forma, redacción, coherencia, claridad en las respuestas.

**Tiempo asignado:** una semana

#### **CONSIGNAS:**

- 1) Lea atentamente el material suministrado por la clase: Actividad física generalidades:
  - a) Describa con sus palabras ¿Qué es actividad física?
  - b) Responda, para que sea considerada una actividad física ¿Cuántas veces por semana debo estar en movimiento y cuánto tiempo?
  - c) En cuanto a los beneficios de la actividad física mencione al menos 3.
  - d) Describa al menos tres consecuencias de la inactividad física.
  - e) Realice un glosario de las palabras que no conozco.