



## 7° Y 8° BÁSICO

1. ¿Cómo describiría usted el calentamiento?
2. ¿En qué consiste la movilidad articular y estirar los músculos?
3. ¿Qué es la condición física?
4. ¿Qué significa para usted ser una persona activa?
5. ¿Qué riesgos hay al ser una persona sedentaria?
6. ¿Cuáles son los tipos de actividad física?
7. Defina que entendió usted por condición física.
8. Cuáles son los tipos de ejercicio más importantes para la salud.
9. Dé 10 ejemplos de actividad física morada.
10. Dé 10 ejemplos de actividad física intensa.
11. Defina 6 tipos de beneficios al realizar la actividad física.
12. ¿Qué es el IMC?
13. Calcule su IMC

Traer esta guía respondida a MANO ESCRITA, al volver a reintegrarnos a clases. Ya que podremos utilizarlas para las siguientes clases.