



## **PRT 1ª TRIMESTRE 2022 – 5ª Y 6ª año**

**Colegio San Bernardo 2022**

**Profesora:** Daniela Gutiérrez

**Espacio Curricular:** EDUCACIÓN FÍSICA – MUJERES.

### **ACTIVIDADES**

1. *Busca una definición completa de Educación Física, que luego puedas explicar. ¿Qué es la gimnasia? Desarrolle la diferencia entre gimnasia y Educación Física.*
2. *¿Qué es la actividad física? ¿Cuáles son las actividades físicas que realizamos habitualmente sin programación?*
3. *¿Cuáles son los beneficios de la actividad física a nivel fisiológicos/biológicos? ¿Y a nivel psicosocial y cognitivo?*
4. *¿Cuál debe ser la duración de la actividad física? ¿Con que frecuencia se debe realizar actividad física?*
5. *¿Qué es el sedentarismo y cuáles son sus consecuencias?*
6. *¿Cómo se previene?*
7. *¿Qué incidencia tiene el sedentarismo en Argentina?*
8. *¿Qué propone el Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo?*
9. *Mitos sobre la actividad física y el ejercicio.*
10. *¿Qué actividad física realiza semanalmente?*

### **BIBLIOGRAFÍA**

CONSULTAR ALGUNA PÁGINA CONFIABLE DE INTERNET.

<https://www.hispantv.com/noticias/deporte/379662/beneficios-biologicos-psicologicos-hacer-ejercicios>

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

[http://www.msal.gov.ar/ent/index.php?option=com\\_content&view=article&id=392:se](http://www.msal.gov.ar/ent/index.php?option=com_content&view=article&id=392:se)

=

[https://www.ficargentina.org/sobrepeso-y-obesidad-en-ninos-ninas-y-adolescentes-deargentina/?gclid=Cj0KCQjw1lv0BRDaARIsAGTWD1tIM08XTQKOG7tmQsPkrgOeYIVXahtDPHIqtsACB4W6ruhIChR6b4aAmtTEALw\\_wcB](https://www.ficargentina.org/sobrepeso-y-obesidad-en-ninos-ninas-y-adolescentes-deargentina/?gclid=Cj0KCQjw1lv0BRDaARIsAGTWD1tIM08XTQKOG7tmQsPkrgOeYIVXahtDPHIqtsACB4W6ruhIChR6b4aAmtTEALw_wcB)