

Trabajo teórico de Educación Física



Fecha de entrega 30/06/2025

Nombre y apellido:

Curso y división:

Tema: Educación física, ejercicio físico, actividad física, sedentarismo.

Cuestionario:

1. Defina Educación Física y sus objetivos.
2. Describa la importancia del ejercicio físico y de la actividad física para la salud.
3. ¿Qué diferencia existe entre el ejercicio físico y la actividad física? Ejemplifique cada uno.
4. ¿Qué es el sedentarismo?
5. ¿Cuáles son las causas y consecuencias del sedentarismo?
6. ¿Como evitar el sedentarismo?