

Trabajo practico de educacion fisica

cuestionario:

¿Que es la Educación Física ?

¿Cual es la importancia de la Educación Física ?

Describe la historia y el origen de la Educación Física

¿Qué características tienen la Educación Física ?

Nombra los beneficios de la Educación Física

Explique los tres momentos de una clase de Educación Física

¿Que es la entrada en calor?¿Que función cumple?¿Cuanto es la duración?¿Cuántos ejercicios incluye?

¿Que es la Actividad Física?

¿Cuántos días y horas de la semana se recomienda realizar Actividad Física?

¿Cómo influye la Actividad Física en la Salud? ‘

Cita ejemplos de Actividad Física y deportes que benefician nuestra salud