Trabajo práctico **individual** de instancia virtual

BENEFICIOS INHERENTES A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS

Materia: Educación física

Año división: 3 y 4

Docente : Sorondo Fernando

Fecha de entrega y modo de presentación: jueves 2 de abril, impreso, A4, times new roman 11, interlineado sencillo. Individual.

Consignas:

1. Actividad física. Concepto. Ejercicios físicos. Forma física. El ocio. Sedentarismo.
2. Fundamentar porqué es importante el ejercicio físico para la salud.
3. Beneficios de la actividad física. Los trastornos cardiovasculares y circulatorios. Beneficios del ejercicio como función terapéutica o rehabilitadora.
4. Consumo problemático: Alcoholismo. Efectos y riesgos. Tabaquismo. Efectos y riesgos. Consumo de sustancias. Efectos y riesgos.