

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA</b>	
	<b>TALLER VIRTUAL DE APOYO</b>	
	<b>SECCIÓN: BACHILLERATO</b>	
<b>AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>Nodo: DESARROLLO HUMANO</b>		

**Docente: BRYAN GIRALDO    Grado: NOVENO**

**Fecha: 20 al 24 de Abril de 2020**

**Responda las siguientes preguntas:**

1. ¿Cuál es la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte?
2. ¿Qué es el sedentarismo?
3. ¿Cuál es la recomendación de la OMS para prevenir el sedentarismo?
4. ¿Qué es fuerza y cuáles son sus manifestaciones en educación física?
5. ¿Qué es la frecuencia cardiaca y como se manifiesta?
6. ¿Qué es el Índice de Masa Corporal, como se mide y cuáles son sus clasificaciones?
7. Consulte el peso y la talla de los integrantes de su grupo familiar y, aplicando la fórmula, ubíquelos en la tabla de clasificación.

