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

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.

