

TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA

1. Realiza una pequeña investigación sobre que es tener una buena condición física, escribe un resumen y tus propias conclusiones
2. Realiza un cuadro comparativo entre los beneficios de tener una buena condición física y las desventajas de tener una mala condición física. Ejemplo:

BENEFICIOS	DESVENTAJAS
<ul style="list-style-type: none">• Te cansas menos al hacer ejercicio	<ul style="list-style-type: none">• Te cansas muy rápido

3. Principales problemas del sedentarismo.
4. Describe los efectos negativos que tiene sobre el organismo el tabaco y el alcohol.
5. Ver el siguiente video “El reverso de las medalla” y:
 - a. Realizar un resumen sobre lo más importante del video.
 - b. Escribe algunas frases que te parezcan importantes.
 - c. Reflexión profunda sobre lo que te sugiere.

https://www.youtube.com/watch?v=Um91_PyHFB4