



# **Guía de trabajo.**

**Educación física.**

**Profesor Sebastián Santiago.**

**7° y 8° básicos.**

**Objetivo:** conocer las cualidades físicas del ser humano y la importancia de realizar actividad física.

**Nombre:**

**Curso:**

1. ¿Qué es ser una persona activa?
2. ¿Qué es ser una persona sedentaria?
3. ¿Qué es la actividad física?
4. ¿Qué son las cualidades físicas?
5. ¿Qué es la fuerza muscular?
6. ¿Qué es la velocidad?
7. ¿Qué es la resistencia aeróbica?
8. ¿Qué es la flexibilidad?
9. ¿Por qué es importante realizar actividad física y cuáles son sus beneficios?

**Respuestas:**