



NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

### **LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Volver a ver los vídeos que se han trabajado en clase (<https://sanblasef.jimdo.com>): “La importancia de la actividad física” y, “¿Por qué hacer deporte?”. Posteriormente responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué efectos tiene la práctica de actividad física y deportiva sobre nuestro organismo?

- *A nivel del sistema cardiovascular:*

- *A nivel del sistema respiratorio:*

- *A nivel del sistema óseo y articular:*

- *A nivel del sistema muscular:*

- *A nivel del sistema nervioso:*

- *A nivel metabólico:*

- *A nivel del sistema inmunológico:*

2. Después de enumerar todos los efectos beneficiosos que tiene la actividad física y deportiva, ¿a qué personas les recomendarías que practicasen ejercicio? ¿cómo las intentarías convencer?