

**ESCUELA SECUNDARIA GENERAL 12 “PROFR. NICOLÁS CEDANO
TORRES”**

EDUCACIÓN FÍSICA I. TAREA A DISTANCIA DEL 18 AL 22 DE MAYO 2026.

Nombre del alumno:

Grado y grupo: _____ **Fecha de entrega:**

Tema: “El sedentarismo y sus consecuencias”

Indicaciones: Redacta en media cuartilla donde expliques:

- Qué es el sedentarismo.
- Cuáles son sus principales causas.
- Cómo afecta a la salud.
- Enfermedades relacionadas.
- Cómo puede prevenirse desde la adolescencia.

Puedes incluir ejemplos cotidianos relacionados con el uso excesivo del celular, videojuegos o televisión.

INVESTIGACIÓN

Actividad: Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué hábitos favorecen el sedentarismo?

2. ¿Cómo afecta la falta de movimiento al cuerpo humano?

3. ¿Qué enfermedades pueden aparecer por una vida sedentaria?

4. ¿Qué cambios podrías hacer en tu rutina diaria para moverte más?

5. ¿Por qué es importante equilibrar tiempo de descanso y actividad física?
