1. **La importancia de la actividad física para la salud**. Realice un texto de no menos de 2 páginas sobre el tema, teniendo presente mencionar las enfermedades que se pueden controlar e incluso evitar con la práctica regular de actividad física.
2. Teniendo como insumo el desarrollo del tema anterior, realice un cuestionario de 12 preguntas con su respectiva respuesta.
3. Describa y ejemplifique que tipos de actividad específica se deben realizar para determinados problemas. EJEMPLO:

   Para problemas de sobre peso, se deben realizar ejercicios aeróbicos que le permitan al participante quemar más calorías de las que consume a diario. Por ejemplo realizar 30 minutos diarios de uno de los siguientes ejercicios: trote, caminata a paso rápido, montar en bicicleta, nadar.
4. Consulte y escriba 4 juegos cooperativos que se puedan desarrollar en clase
5. Que valores promueve la práctica de la actividad física. (no basta solo con nombrarlos, es necesario justificar la respuesta)
6. Presentar **sustentación** oral y práctica del trabajo

OBSERVACIONES:

- Todo lo anterior debe presentarse en trabajo escrito con sus respectivas fuentes bibliográficas
- Se tendrá en cuenta presentación (Normas APA) y orden para su calificación
- Copias fieles de internet se declararan como fraude y la nota será de 1, además de la correspondiente anotación en el observador del estudiante