

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Grado:** \_\_\_\_: **Grupo:** \_\_\_\_ **Fecha:** **22 de octubre 2021**  
**Aprendizaje esperado: ¿Cuál es la importancia de la actividad física? 1**  
**ACTIVIDAD:** Explicar los beneficios de la actividad física en el sistema músculo esquelético.

**INICIO**

Observa el vídeo que se te envió al Grupo de WhatsApp de Alumnos o bien puedes acceder desde la siguiente liga: <https://www.youtube.com/watch?v=cE99Tojutmw> donde se expone los beneficios de la actividad física.

**DESARROLLO**

*A continuación, contesta lo que se te pide en el esquema*

	¿En qué consiste?
Actividad física	
Ejercicio	
Deporte	

De acuerdo a lo que observaste en el vídeo, explica en que consisten los siguientes términos:

¿Qué es la hipertrofia?

¿Qué es la hiperplasia?

¿Qué es el ejercicio estático o isométrico?



**Ahora describe que es lo que realizas:  
 Actividad física,  
 ejercicio o deporte.**