

Study Guide
Guía de estudio

Chapter 1 – Just Get Moving!
Capítulo 1 – Arranca

1. List several reasons why inactivity is a problem.
1. Menciona algunas de las razones de porqué la inactividad es un problema.

2. What is obesity?
2. ¿Qué es obesidad?

3. List 3 problems of being overweight or obese.
3. Menciona tres de los problemas del sobrepeso y la obesidad.

4. What are two benefits of physical activity?
4. ¿Cuáles son dos de los beneficios de la actividad física?

5. What is a moderate intensity activity?
5. ¿Qué es una actividad de intensidad moderada?

6. What is the recommended number of minutes that young people should be active every day?
6. ¿Cuál es el número recomendado de minutos que la gente joven debe estar activo diariamente?

7. List three moderate intensity activities.
7. Menciona tres actividades de intensidad moderada.

8. List three light intensity activities.
8. Menciona tres actividades de intensidad leve.

9. List three vigorous intensity activities.
9. Menciona tres actividades de intensidad vigorosa.

10. Describe the physical activity you get on a daily basis.
10. Describe la actividad física que realizas cada día.