

EJERCICIOS AERÓBICOS Y ANAERÓBICOS

SELECCIONA LA RESPUESTA CORRECTA

Cuando realizamos ejercicios estos nos sirven para mejorar nuestro rendimiento emocional.

A. Falso

B. Verdadero

Los ejercicios anaeróbicos son actividades de baja intensidad.

A. Falso

B. Verdadero

Los ejercicios aeróbicos son actividades que requieren una alta utilización de oxígeno.

A. Falso

B. Verdadero

UNE CON LÍNEAS SEGÚN CORRESPONDA



ANAERÓBICO



ANAERÓBICO

AERÓBICO



ANAERÓBICO

AERÓBICO

UBICA SEGÚN CORRESPONDA: BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS AERÓBICOS Y ANAERÓBICOS.

- Ayuda aumentar la masa muscular.

- Reduce la grasa localizada en los músculos.

- Ayuda evitar el exceso de grasa y controla el peso.

- Mejora la capacidad cardiovascular.

- Actividades de alta intensidad

AERÓBICO

ANAERÓBICO

AERÓBICO

ANAERÓBICO

ANAERÓBICO