

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

AERÓBICO



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