

NOMBRE COMPLETO _____ GRUPO _____

Observa el video “La importancia de la actividad física para la salud” e identifica dando clic los beneficios de la actividad física para la salud.



Contribuye al desarrollo muscular	Las venas se hacen más elásticas, lo cual evita que se calcifiquen para no sufrir infartos.	Quemar grasa para combatir el sobre peso
Produce propensión a lesiones articulares	Surgen nuevas venas para que los músculos tengan más aporte sanguíneo.	Evitan que mueran las células nerviosas.
Se mejora el rendimiento corporal	Se pueden afectar los riñones por desbalance de minerales	Exposición a deshidratación
Se puede presentar insomnio por la sobreestimulación	Fortalece el sistema inmunológico.	Se tonifica el cuerpo, pero no se disminuye grasa.
Se depositan más minerales en los huesos, lo cual los hace más resistentes.	Se crean nuevas conexiones entre las células nerviosas y neuronas.	Se mantiene el nivel de glucemia bajo control, por lo que se reduce el riesgo de enfermar de diabetes.
Se puede producir acidosis del cuerpo, lo que genera fatiga muscular	Los músculos suelen atrofiarse si trabajan demasiado	