

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Para conocer los beneficios del ejercicio físico primero tienes que ver el siguiente vídeo:

[EL GNOMO VERSE Y EL EQUIPO INVENCIBLE.](#)

Después escribe al lado de cada oración, V si es verdadera o F si es falsa:

	V/F
Para vencer al GNOMO VERSE tienes que tumbarte en el sofá toda la tarde.	
Hacer deporte es lo mejor para vencer al GNOMO VERSE y además es muy divertido.	
Treinta minutos de actividad física al día te llena de energía.	
Para <u>reponer</u> energía lo mejor es no comer nada ni beber agua.	
Cuanto más nos movemos, más energía tenemos y más nos divertimos.	