

## Me muevo por mi bien.

Lee el Texto y selecciona la opción que corresponda si el beneficio de la actividad física es a nivel cardiovascular, muscular, respiratorio, metabólico articular.

Beneficios	Cardiovascular	Respiratorio	Metabólico	Articular	Muscular
Regulación en la producción de líquido sinovial que mejora los movimientos articulares.					
Incrementos de la cantidad de sangre movilizada por el corazón en un minuto.					
Reducción de la frecuencia respiratoria debido a los aumentos de volumen.					
Incrementos en la elasticidad muscular, consiguiendo una mayor amplitud de movimientos que previene lesiones musculares en movimientos bruscos e indeseados.					
Liberación de beta-endorfina: genera una situación placentera.					