Ámbito -Comportamientos del movimiento

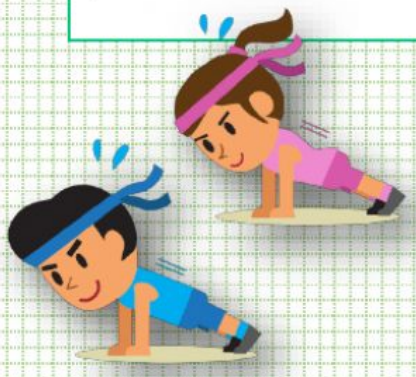
Me muevo por mi bien.

Instrucciones: Lee el siguiente texto, indica si el beneficio de la actividad física es a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, articular o muscular.

La práctica de actividad física pone en funcionamiento al organismo de forma diversa, atendiendo a las diferentes cualidades solicitadas. Para una práctica de actividad física saludable es necesario conocer la respuesta que el organismo produce ante esta.

La actividad física adecuada para la salud no debe poner en peligro la integridad física de los sujetos que la practican. Por el contrario se trata de realizar ejercicios que ayuden a la prevención de enfermedades orgánicas.

Beneficios	Nivel
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.	



LIVEWORKSHEETS