

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

SELECCIONA LA RESPUESTA CORRECTA

1º. Practica una actividad física o deporte habitualmente hace que nuestro cuerpo se mantenga en su peso ideal.

☐	Verdadero.
☐	Falso.

2º. Hacer ejercicio es malo para nuestra capacidad respiratoria.

☐	Verdadero.
☐	Falso.

3º. Salir a correr hace que nuestra circulación mejore.

☐	Verdadero.
☐	Falso.

4º. La práctica de actividad física no hace que durmamos mejor.

☐	Verdadero.
☐	Falso.

5. Uno de los mejores beneficios de practicar deporte es que haces más amigos.

☐	Verdadero.
☐	Falso.



Donato Martínez Campos