

## BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

SELECCIONA LA RESPUESTA CORRECTA

**1º. Cuando practicamos una actividad física, solamente tenemos beneficios a nivel físico.**

	Verdadero.
	Falso.

**2º. Los beneficios socio-afectivos están relacionados con la mejora del funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro cuerpo.**

	Verdadero.
	Falso.

**3º. La mejora del sueño es uno de los beneficios físicos del ejercicio.**

	Verdadero.
	Falso.

**4º. La práctica de actividad física baja la frecuencia cardiaca en reposo.**

	Verdadero.
	Falso.

**5. Al practicar un deporte habitualmente mejoramos nuestra capacidad respiratoria.**

	Verdadero.
	Falso.



Donato Martínez Campos

## 6. ¿A qué tipo de beneficios corresponden los siguientes?

<b>Baja la frecuencia cardíaca en reposo</b>	FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIO-AFECTIVOS
<b>Previene la depresión y ansiedad</b>	FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIO-AFECTIVOS
<b>Baja la frecuencia cardíaca en reposo</b>	FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIO-AFECTIVOS
<b>Mejora la capacidad respiratoria</b>	FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIO-AFECTIVOS
<b>Haces amigos</b>	FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIO-AFECTIVOS
<b>Te diviertes.</b>	FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIO-AFECTIVOS
<b>Duermes mejor</b>	FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIO-AFECTIVOS
<b>Disminuye el estrés mental</b>	FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIO-AFECTIVOS
<b>Baja la tensión y mejora la circulación</b>	FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIO-AFECTIVOS