

## Juego: Beneficios de la Actividad Física

### 1. Verdadero o Falso

- a) La actividad física regular ayuda a reducir el estrés. ( )
- b) Hacer ejercicio empeora la salud del corazón. ( )

### 2. Opción Única

¿Cuál de los siguientes es un beneficio directo de la actividad física?

- a) Aumenta la fatiga mental
- b) Mejora la circulación sanguínea
- c) Disminuye la fuerza muscular

### 3. Opción Múltiple

Selecciona los beneficios de la actividad física: (marca todas las correctas)

- a) Mejora el estado de ánimo
- b) Aumenta el riesgo de lesiones sin razón
- c) Ayuda a controlar el peso

### 4. Complete

La actividad física ayuda a mejorar la \_\_\_\_\_ y fortalece el sistema \_\_\_\_\_.

### 5. Verdadero o Falso

La actividad física ayuda a mejorar la calidad del sueño. ( )

### 6. Opción Única

¿Cuántos minutos de actividad física diaria se recomiendan para mantener una buena salud?

- a) 10 minutos
- b) 30 minutos
- c) 5 minutos

### 7. Complete

Practicar actividad física de forma regular ayuda a prevenir enfermedades como la \_\_\_\_\_.