

NOMBRE:

CURSO:

HÁBITOS SALUDABLES: MEJORAS PARA EL SISTEMA CARDIO-RESPIRATORIO.

1) ¿Qué actividades físicas debemos hacer para fortalecer nuestros sistemas respiratorio y circulatorio? Enumera al menos 5 diferentes.



2) La alimentación es muy importante para que nuestra sangre fluya sin obstrucciones. De todas las imágenes, selecciona aquellas que creas que más le convienen al aparato circulatorio y mételas en el recuadro.



3) Investiga y completa las siguientes oraciones:

A) Es importante realizar ejercicio físico regular de _____ a _____ veces a la semana y al menos durante _____ minutos.

B) El sistema circulatorio está formado por :

C) El sistema respiratorio está formado por: