

## **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.**

<input type="checkbox"/>	Verdadero.
<input type="checkbox"/>	Falso.

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

<input type="checkbox"/>	Verdadero.
<input type="checkbox"/>	Falso.

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

<input type="checkbox"/>	Verdadero.
<input type="checkbox"/>	Falso.

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

<input type="checkbox"/>	Verdadero.
<input type="checkbox"/>	Falso.

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

<input type="checkbox"/>	Verdadero.
<input type="checkbox"/>	Falso.



Donato Martínez Campos