

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 nuestro 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