

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?

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