

¿QUE BENEFICIOS TIENE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO?

1. Marca las siguientes oraciones con V o F.

No reduce el estrés ni la ansiedad pero mejora la autoestima.

Previene y mejora las enfermedades cardíacas y respiratorias.

Aumenta los niveles de colesterol y de azúcar en sangre.

Disminuye los niveles de energía y mejora el descanso nocturno.

2. Elige las respuestas correctas.

Hacer ejercicio reduce

Mejora las enfermedades

Ayuda a mantener sana

No hacer ejercicio provoca

3. Completa las frases.

El tiempo dedicado a jugar con
puede ser perjudicial si se juega
ellos .

tiempo con

La Organización Mundial de la Salud considera que la falta de es la cuarta causa de en el mundo.

Los mayores de 65 años, deben realizar, al menos a la semana actividades de , muscular y mejora del .