

El ejercicio físico

1. Escoge la palabra correcta en cada oración:

- El ejercicio físico reduce el _____ , la ansiedad y mejora la _____ .
- El ejercicio físico reduce los niveles del _____ y de azúcar de _____ (diabetes)
- El ejercicio físico mejora el aprendizaje , con _____ y _____
- El ejercicio físico controla la _____ y la hipertensión _____
- Previene y mejora problemas de _____ relacionados con los músculos y los _____

2. Marca las oraciones con verdadero (V) o falso (F)

___ Los niños deben realizar diariamente 80 minutos

___ Los adultos deben realizar semanalmente 150 minutos

___ Los mayores de 65 años no necesitan fortalecimiento

___ Estar frente a aparatos electrónicos no es perjudicial para la salud