

Beneficios del ejercicio físico

¿Te gusta saltar a la comba,
correr por el parque,
trepar por los árboles,
pasear por el monte,
montar en bicicleta
hacer deporte?
¿Y bailar?



Si lo practicas, ¡verás cómo te sientes!

☐ Señala aquellos beneficios que nos aporta la práctica regular de ejercicio físico.

☐	AYUDA A SENTIRNOS MEJOR
☐	FAVORECE LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE
☐	DISMINUYE ↓ LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD
☐	NOS AYUDA A HACER AMIGOS
☐	DISMINUYE ↓ LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN
☐	NO FORTALECE EL CORAZÓN
☐	HUESOS Y MÚSCULOS MÁS FUERTES
☐	EMPEORA LA CAPACIDAD RESPIRATORIA
☐	NOS AYUDA A DORMIR MEJOR