

Lee el texto y luego realiza las actividades

La importancia del ejercicio físico

Hacer ejercicio físico con regularidad es fundamental para manejar una buena salud. Actividades como caminar, nadar o montar en bicicleta ayudan a fortalecer el cuerpo y mejorar el estado de ánimo.

El ejercicio no solo tiene beneficios físicos, sino también materiales. Las personas que hacen deporte con frecuencia suelen sentirse menos estresadas y más concentradas en su vida diaria. Además, el ejercicio puede mejorar la autoestima y la confianza personal.

Además, no es necesario practicar deportes intensos. Lo más importante es moverse todos los días y elegir una actividad que resulte agradable y fácil de mantener en el tiempo. De esta manera, el ejercicio se convierte en un hábito saludable.

Lee las siguientes oraciones y elige Verdadero (V) o Falso (F)

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. El ejercicio es importante para la salud. | (V) | (F) |
| 2. Solo los deportes intensos son beneficiosos. | (V) | (F) |
| 3. El ejercicio ayuda a reducir el estrés. | (V) | (F) |
| 4. Hacer ejercicio no afecta al estado de ánimo. | (V) | (F) |
| 5. Es importante moverse todos los días. | (V) | (F) |

Responde brevemente usando la información del texto

1. ¿Qué actividades ayudan a mejorar la salud? _____
2. ¿Qué beneficios mentales tiene el ejercicio? _____
3. Cómo se sienten las personas que hacen deporte? _____
4. ¿Es necesario hacer ejercicio intenso? _____
5. ¿Qué es lo más importante de hacer ejercicio? _____

