cuestionario

1. ¿Qué entendemos por actividad físicas?
2. ¿Qué le pasa al cuerpo si se trabaja a diferentes intensidades físicas?
3. ¿Para qué sirve el ejercicio aeróbico y anaeróbica?
4. ¿Cómo beneficia el ejercicio aeróbico a nuestro cuerpo?
5. ¿Qué personas pueden realizar ejercicios anaeróbicos?