

Физическая культура

Читательская грамотность

Систематические, но умеренные физические упражнения полезны для нашего здоровья.



В чем польза систематических физических упражнений? Обведите «Да» или «Нет» для каждого утверждения.

Полезны ли систематические физические упражнения	ДА или НЕТ?
Физические упражнения полезны для профилактики заболеваний сердца и сосудистой системы.	Да/Нет
Физические упражнения приводят к правильному питанию	Да/Нет
Физические упражнения помогают избежать лишнего веса	Да/Нет

Что происходит при тренировке мышц, Обведите «Да» или «Нет» для каждого утверждения.

Полезны ли систематические физические упражнения	ДА или НЕТ?
Увеличивается кровоснабжение мышц	Да/Нет
В мышцах откладывается жир	Да/Нет

Почему во время физических упражнений вам приходится дышать чаще по сравнению с тем, как вы дышите, когда ваше тело находится в покое?
