

N 9 i

Progetto HarmoS

# Scienze naturali+

**Esercizio fisico**

N\_9i\_71\_P1

Scuola: \_\_\_\_\_

Classe: \_\_\_\_\_

Cognome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Sesso:  maschile  
 femminile



# Esercizio fisico

Un esercizio fisico regolare ma moderato fa bene alla salute.



Quali sono i vantaggi di un esercizio fisico regolare?

**Metti una crocetta a “Sì” o a “No”, per ciascuna delle affermazioni proposte.**

**Sì      No      È questo un vantaggio di un esercizio fisico regolare?**

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | L'esercizio fisico aiuta a prevenire le malattie cardiache e circolatorie. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | L'esercizio fisico porta ad una dieta sana.                                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | L'esercizio fisico contribuisce a prevenire il sovrappeso .                |

N\_9i\_71\_i1

---

Che cosa succede quando si esercitano i muscoli?

**Metti una crocetta a “Sì” o a “No”, per ciascuna delle affermazioni proposte.**

**Sì      No      Succede questo quando si esercitano i muscoli?**

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | I muscoli ricevono una maggiore quantità di sangue. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nei muscoli si formano i grassi.                    |

N\_9i\_71\_i2

---

