

# BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

PINCHA EN EL CUADRO AZUL Y LEE EL POWERPOINT, DESPUÉS MARCA LA RESPUESTA CORRECTA:

1º ¿QUÉ TIPOS DE BENEFICIOS NOS DA EL EJERCICIO FÍSICO?

	FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIOAFECTIVOS.
	SOLO FÍSICOS.
	FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS.



2º REDUCIR EL PESO ES UN BENEFICIO:

	PSICOLÓGICO.
	FÍSICO.
	SOCIOAFECTIVO.



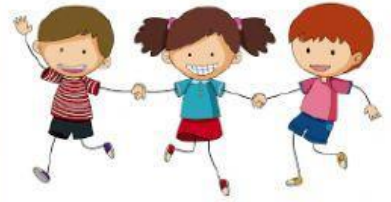
3º EL EJERCICIO NOS AYUDA A DORMIR MEJOR, ESO ES UN BENEFICIO:

	SOCIOAFECTIVOS.
	FÍSICOS.
	PSICOLÓGICOS.



#### 4º EL EJERCICIO FÍSICO HACE QUE NOS SINTAMOS MEJOR, ESO SERÍA UN BENEFICIO:

	<b>SOCIOAFECTIVOS.</b>
	<b>FÍSICO.</b>
	<b>PSICOLÓGICO.</b>



#### 5º ¿CUÁL DE ESTOS TRES ES UN BENEFICIO FÍSICO DEL EJERCICIO FÍSICO?

	<b>MEJORA LA AUTOCONFIANZA Y AUTOESTIMA.</b>
	<b>DISMINUYE NUESTRO ESTRÉS MENTAL.</b>
	<b>MEJORA NUESTRA CAPACIDAD RESPIRATORIA.</b>



#### 6º ¿CUÁL DE ESTOS TRES ES UN BENEFICIO PSICOLÓGICO DEL EJERCICIO FÍSICO?

	<b>MEJORA LA AUTOCONFIANZA Y AUTOESTIMA.</b>
	<b>PREVIENE HáBITOS NO SALUDABLES.</b>
	<b>MEJORA LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.</b>



#### 7º ¿CUÁL DE ESTOS TRES ES UN BENEFICIO SOCIOAFECTIVO DEL EJERCICIO FÍSICO?

	<b>MANTIENES TU PESO ESTABLE.</b>
	<b>MEJORA LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE.</b>
	<b>HACES AMIGOS.</b>



#### 8º MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO CORAZÓN ES:

	<b>UN BENEFICIO SOCIOAFECTIVOS.</b>
	<b>UN BENEFICIO FÍSICO.</b>
	<b>UN BENEFICIO PSICOLÓGICO.</b>



© Can Stock Photo - csp2655941