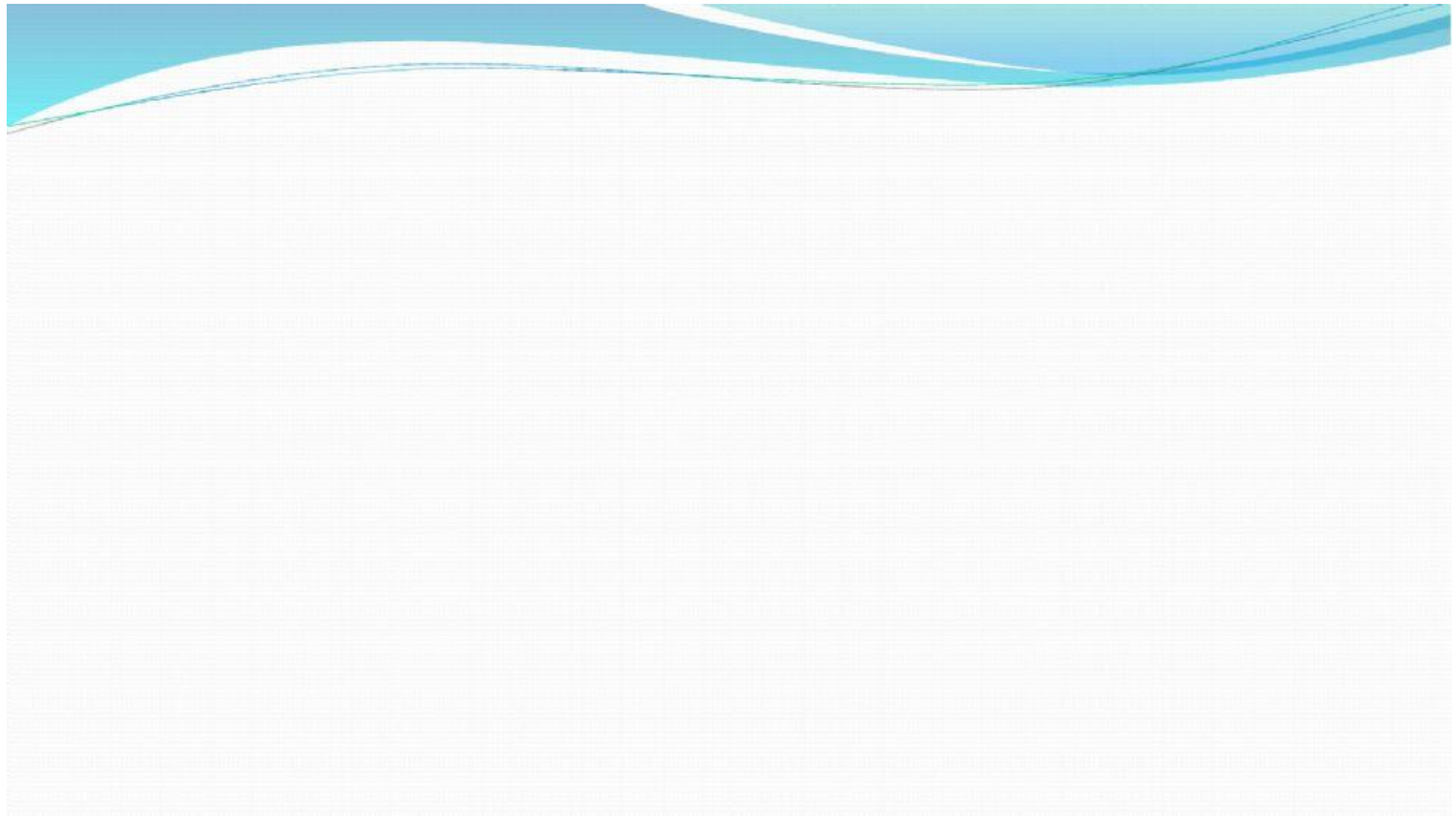






LEE EL POWER POINT Y MARCA LA
RESPUESTA CORRECTA DE CADA CUADRO

1.¿Que tipo de beneficios nos da el ejercicio físico?

F		físico, psicológico y socioafectivos
V		Solo físicos
F		Físicos y psicológicos



Reducir el peso es un beneficio:

	Psicológico
	físico
	Sociafectivo



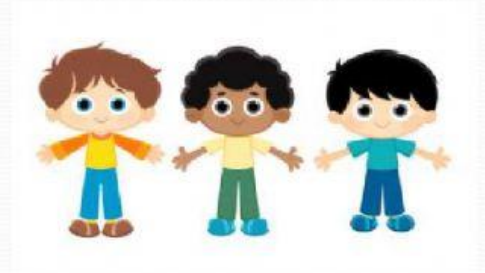
El ejercicio nos ayuda a dormir mejor, es un beneficio :

	sociafectivos
	Físico
	psicológicos



El ejercicio físico hace que nos sintamos mejor, eso sería un beneficio:

	sociafectivos
	Físico
	Psicológico



¿Cuál de estos tres es un beneficio físico del ejercicio físico

☐	Mejorar la autoconfianza y autoestima
☐	Disminuye el estrés mental
☐	Mejora nuestra capacidad respiratoria



¿Cuál de estos tres es un beneficio psicológico del ejercicio físico ?

☐	Mejorar la autoconfianza y autoestima
☐	Previene hábitos no saludables
☐	Mejora la capacidad física básica



¿Cuál de estos tres es un beneficio Sociafectivo del ejercicio físico ?

	Mantienes tu peso estable
	Mejora la circulación de la sangre
	Haces amigos

