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

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

	fisico,psicológico y socioafectivos
	Solo físicos
	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 seria un beneficio:

	sociafectivos
	Físico
	Psiologico

¿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 habitos 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