



UNIDAD EDUCATIVA “LUIS PLUTARCO CEVALLOS”

PREPARATORIA, EGB (ELEMENTAL, MEDIA, SUPERIOR)
BACHILLERATO TÉCNICO, GENERAL UNIFICADO
AMIE: 10H00380

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Nombres y Apellidos: Curso:

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

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



2. REDUCIR EL PESO ES UN BENEFICIO:

☐	PSICOLÓGICO.
☐	FÍSICO.
☐	SOCIOAFECTIVO.



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

☐	SOCIOAFECTIVOS.
☐	FÍSICOS.
☐	PSICOLÓGICOS.



4. EL EJERCICIO FÍSICO HACE QUE NOS SENTAMOS MEJOR, ESO SERÍA UN BENEFICIO:

☐	SOCIOAFECTIVOS.
☐	FÍSICO.
☐	PSICOLÓGICO.



COTACACHI-QUIROGA

Dirección: Juan Montalvo vía al Punge
Código AMIE: 10H00380
Teléfono: 062537122
clpc85qinf@yahoo.es

Ministerio de Educación





UNIDAD EDUCATIVA “LUIS PLUTARCO CEVALLOS”

PREPARATORIA, EGB (ELEMENTAL, MEDIA, SUPERIOR)
BACHILLERATO TÉCNICO, GENERAL UNIFICADO
AMIE: 10H00380

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

	MEJORA LA AUTOCONFIANZA Y AUTOESTIMA.
	DISMINUYE NUESTRO ESTRÉS MENTAL.
	MEJORA NUESTRA CAPACIDAD RESPIRATORIA.



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

	MEJORA LA AUTOCONFIANZA Y AUTOESTIMA.
	PREVIENE HÁBITOS NO SALUDABLES.
	MEJORA LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.



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

	MANTIENES TU PESO ESTABLE.
	MEJORA LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE.
	HACES AMIGOS.



8. MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO CORAZÓN ES:

	UN BENEFICIO SOCIOAFECTIVOS.
	UN BENEFICIO FÍSICO.
	UN BENEFICIO PSICOLÓGICO.

