

Di 5 deportes de
equipo

¿Crees que tienes
algún problema
médico?

Explica o
demuestra qué es
una flexión y un
abdominal

¿Qué beneficios
tiene hacer
ejercicio? Di al
menos 3

Di 5 formas de
ejercitarse que
hagan sudar
mucho

¿Qué puede
ayudar a dormir
mejor? Di al
menos 3 cosas

¿Con qué frecuencia
hay que hacer
ejercicio para
mantenerse en
forma?

Describe cómo
es una comida
saludable

¿Cómo se puede
fomentar la salud
mental?

¿Qué cosas
te hacen
sentir bien?

¿Por qué es
importante que los
niños sean
activos?

Cuéntanos una
experiencia
bonita con el
ejercicio.



Co-funded by
the European Union

Nombra 5 deportes
individuales



Co-funded by
the European Union

¿Qué deporte
nuevo
probarías?



Co-funded by
the European Union

¿Qué significa el
ejercicio diario?



Co-funded by
the European Union

¿Qué significa
recuperación?
¿Por qué es
importante?



Co-funded by
the European Union

¿Qué crees que
significa el
bienestar?



Co-funded by
the European Union

¿Cuál es tu
deporte favorito?



Co-funded by
the European Union

¿Con qué frecuencia
haces ejercicio?



Co-funded by
the European Union

¿Qué
importancia
tiene dormir
para ti?



Co-funded by
the European Union

¿Cómo puedes
mejorar tu salud
mental?



Co-funded by
the European Union

Nombra 5
emociones distintas



Co-funded by
the European Union

¿Cómo
alegrarías a un
amigo que está
triste?



Co-funded by
the European Union

¿Qué te ayuda a
relajarte?



Co-funded by
the European Union

¿Qué significa
«Actividad física
intensa»?



Co-funded by
the European Union

Nombra 3
deportes que
sean de actividad
física leve



Co-funded by
the European Union

Di 3 métodos para
mejorar tu
bienestar



Co-funded by
the European Union

¿Sabes cuáles son
las
recomendaciones
de ejercicio?



Co-funded by
the European Union

¿Cómo te
sientes hoy?



Co-funded by
the European Union

¿Cuándo te sueles
sentir con más
energía?



Co-funded by
the European Union

¿Cuáles son los
beneficios del
ejercicio para el
aprendizaje?



Co-funded by
the European Union

¿Cómo
añadirías el
ejercicio a tu
día a día?



Co-funded by
the European Union

¿Qué piensas
sobre los
ejercicios en el
descanso?



Co-funded by
the European Union

¿Prefieres hacer
ejercicio solo o en
grupo?



Co-funded by
the European Union

¿Cuál era tu
deporte favorito
de pequeño?



Co-funded by
the European Union

¿Cuánto sueles
caminar al día?



Co-funded by
the European Union

¿Qué clase de ejercicio no te gusta?



Co-funded by
the European Union

Háblame sobre una película o un libro que te haya hecho sentir bien



Co-funded by
the European Union

¿Qué son las endorfinas?
¿Cómo se consiguen?



Co-funded by
the European Union

¿Qué significa la expresión «memoria muscular»?



Co-funded by
the European Union

¿Qué significa el entrenamiento de fondo?



Co-funded by
the European Union

¿Cuándo deberías no hacer ejercicio?



Co-funded by
the European Union

¿En qué momento del día te gusta más hacer ejercicio?



Co-funded by
the European Union

¿Utilizas un reloj inteligente para medir parámetros relacionados con tu bienestar?



Co-funded by
the European Union

¿Alguna vez vas a ejercicios en grupo?
¿Cómo es un buen monitor?



Co-funded by
the European Union

¿Qué podrías hacer para pasar menos tiempo sentado al día?



Co-funded by
the European Union

Nombra 5 adjetivos que te vengan a la mente al pensar en ejercicio



Co-funded by
the European Union

¿Qué clase de ejercicio me recomendarías?