



Co-funded by
the European Union

Di 5 deportes de equipo



Co-funded by
the European Union

¿Crees que tienes algún problema médico?



Co-funded by
the European Union

Explica o demuestra qué es una flexión y un abdominal



¿Qué beneficios tiene hacer ejercicio? Di al menos 3



Co-funded by
the European Union

Di 5 formas de ejercitarse que hagan sudar mucho



Co-funded by
the European Union

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



Co-funded by
the European Union

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



Co-funded by
the European Union

Describe cómo es una comida saludable



Co-funded by
the European Union

¿Cómo se puede fomentar la salud mental?



Co-funded by
the European Union

¿Qué cosas te hacen sentir bien?



Co-funded by
the European Union

¿Por qué es importante que los niños sean activos?



Co-funded by
the European Union

Cuéntanos una experiencia bonita con el ejercicio.

Nombra 5 deportes individuales

¿Qué deporte nuevo probarías?

¿Qué significa el ejercicio diario?

¿Qué significa recuperación?
¿Por qué es importante?

¿Qué crees que significa el bienestar?

¿Cuál es tu deporte favorito?

¿Con qué frecuencia haces ejercicio?

¿Qué importancia tiene dormir para ti?

¿Cómo puedes mejorar tu salud mental?

Nombra 5 emociones distintas

¿Cómo alegrarías a un amigo que está triste?

¿Qué te ayuda a relajarte?

¿Qué significa
«Actividad física
intensa»?

Nombra 3
deportes que
sean de actividad
física leve

Di 3 métodos para
mejorar tu
bienestar

¿Sabes cuáles son
las
recomendaciones
de ejercicio?

¿Cómo te
sientes hoy?

¿Cuándo te sueles
sentir con más
energía?

¿Cuáles son los
beneficios del
ejercicio para el
aprendizaje?

¿Cómo
añadirías el
ejercicio a tu
día a día?

¿Qué piensas
sobre los
ejercicios en el
descanso?

¿Prefieres hacer
ejercicio solo o en
grupo?

¿Cuál era tu
deporte favorito
de pequeño?

¿Cuánto sueles
caminar al día?

¿Qué clase de ejercicio no te gusta?

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

¿Qué son las endorfinas?
¿Cómo se consiguen?

¿Qué significa la expresión «memoria muscular»?

¿Qué significa el entrenamiento de fondo?

¿Cuándo deberías no hacer ejercicio?

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

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

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

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

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

¿Qué clase de ejercicio me recomendarías?