COLEGIO PARTICULAR GABRIELA MISTRAL
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFE. VALERIA CANTILLAN ESCOBAR.

¿En qué aspectos de la vida, me ha ayudado el realizar actividad física?

DIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

8A

Me ayudo al despejar el concepto pandemia Martina Romero

Me ha ayudado a mejorar mi resistencia: Benjamin Masman

Me permitió conocer a mis mejores amigos. Valeria Cantillan

estar mas saludable, no tener enfermedades, bajar de peso, y subir la autoestima Maxi godoy

me ayudo a mantenerme en forma y conocer mas amigos amaro riquelme

me a ayudado para el estrés y conocer a mas gente Néstor Pérez

Mejora mi estado de animo, cuando bailo libero todo el estrés, conocí a muchas personas cuando jugaba vóley y ayuda a disminuir mis ataques de ansiedad. Martina Silva

me permitió que, hacer ejercicio es entretenido , y se puede hacer en familia, y a bajar de peso , camila guerra

me ayudo a conocer mas gente y a la vez estar mas tiempo con mi familia (Héctor Medina)

me a ayudado a expresarme mejor y a bajar de peso (javier pinto)

PODER TENER UN POCO MÁS DE VIDA SOCIAL, Y SALIR DE LO NORMAL DE ESTAR EN MI CASA JUGANDO O NO HACER NADA PRODUCTIVO ; GASPAR MUÑOZ

Me ayuda a sentirme mejor conmigo mismo (Ricardo Cereño).

me a ayudado en estar en forma , con mas energia y con mas autestima (luis espinoza) :D

Me ayudo a coordinar mis movimientos y a tener mas resistencia para hacer los ejercicios. (Fernanda García)

me ha ayudado a tener mejor autoestima, a mejorar mi estado de animo, y a distraerme de algunos problemas Isabella Ilabel

me ayudo a tener un buen animo y ser mas sociable: Alonso Catalán

Me ha ayudado mucho a liberar mi estrés y relajarme en tiempo de cuarentena (Amparo Duchens)

La actividad física me ah ayudado en poder ponerme en forma y subir mi autoestima y sentirme bien por mi cuerpo: Diego Alvear

Me a ayudado a sentirme bien con mi cuerpo. Renato Reyes

Me a ayudado a estar mucho mas confiada de mi misma Tamara Corral

me ayudo a distraerme de algunos problemas o preocupaciones. Arely Ibáñez

Me ayudo ha ser mas sociable, en todos los talleres que me he metido y conozco mas personas de las que me imaginaba (Abdel Limpay)

COLEGIO PARTICULAR GABRIELA MISTRAL
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFE. VALERIA CANTILLAN ESCOBAR

¿CÓMO MOTIVARIAS A LAS PERSONAS A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

8A

Yo los motivaria con algo que les gusta y le explicaria que en el futuro le servira tamara corral

Comentándole todos los beneficios que tiene hacer actividad física (Daniela Manuschevich)

Enseñandoles los beneficios de la actividad fisica, tanto fisicas como psicologicamente, (isabella ilabel)

Yo los motivaria con el beneficio que hace hacer educacion fisica , porque sirve para la salud , para el fisico (Luis Espinoza

Diciéndoles que la actividad física libera las endorfinas y te genera felicidad Martina Romero

Diciéndoles que la educación física es muy importante para nuestro cuerpo y que así nos ayudara a no ser obesos Diego Alvear

Comentando los beneficios psicológicos que tiene la actividad física. (Ricardo Cereño)

yo motivaría a una persona para que haga actividad física con afiches anuncios o otras cosas. Amaro Riquelme

Yo les comentaría las enfermedades que se evitan al hacer ejercicios físicos. (Fernanda García)

que le educación física es lo mejor por que ayuda a tener una buena salud: Alonso Catalán

yo les diria que la actividad fisica ayuda a no tener enfermedades. Renato Reyes

diciéndoles lo bueno que es hacer ejercicio, por que mejora muchas cosas como el físico (Camila Guerra) :3

Enseñandoles los beneficios de hacer ejercicio (Benjamin Masman)

Lo (a) motivaría contándole las ventajas de hacer actividad física y haciendo el ejercicio divertido (Néstor Pérez)

Haciéndoles ver lo bueno que es hacer deporte y lo malo que es tener una vida sedentaria. y decirles que es una instancia para que se olviden de todo, se liberen y generen endorfinas. Martina Silva

yo motivaria a la gente diciendole que si hace educacion fisica disminuye muchas emfermedades , y tambien les sirve para el fisico(Luis Espinoza) :D

les diria que tendria una forma fisica bonita, bajara mas de peso, sera mas saludable, se sentira mas a gusto con su cuerpo Maxi godoy

yo a mis amigos los motivaría con cosas que les gustan por ejemplo a andar en skate o hacer actividades en conjunto ya que es mas entretenido y así nos divertimos y a la vez hacemos actividad física Abdel Limpay

Yo los motivaria invitandolos a que hagamos algo que le gustes , y explicarle que le puede servir en el futuro Tamara Corral

Les diría que hacer ejercicio es una forma de liberar el estrés y mejorar el estado de animo, debido a que la mayoría de las personas sufren de estrés.(Amparo Duchens)

a los niños les diria que eso les hace bien para que se puedan convertir en superheroe hace ellos se motivan y a los grandes les digo que tienen que hacer ejercicio para sentirse mejor (Héctor Medina)

enseñandoles educacion fisica o diciendoles los veneficios de hacer ejercicio no importa la edad(javier pinto)

LES DIRIA QUE HACIENDO ACTIVIDAD FISICA LES SIRVE PARA LA SALUD Y PARA SUPERARCE Y HACI LOS MOTIVO GASPAR MUÑOZ