

## SECCIÓN 01 EXERCICIOS AUTOAVALIABLES – ACTIVIDADE INICIAL

**Exercicio 1:** Contesta as seguintes preguntas tipo test, tendo en conta que solo existe unha resposta correcta, e compara despois as túas respostas coas solucións que se mostran na derradeira páxina.

1. Entendemos por saúde:

- ☐ A) A ausencia de enfermidades.
- ☐ B) O completo estado de benestar: físico, mental e social.
- ☐ C) Un estado de máximo benestar físico.
- ☐ D) “A” e “B” son correctas.

2. Entendemos por actividade física saudable:

- ☐ A) A práctica deportiva de deportistas de alto rendemento.
- ☐ B) A actividade física propia da competición deportiva independentemente do nivel da mesma
- ☐ C) Unha actividade física habitual, de intensidade media e adaptada as características persoais.
- ☐ D) Todas son certas.

3. Entre os efectos do sedentarismo podemos atopar:

- ☐ A) Aumento da capacidade pulmonar.
- ☐ B) Aparición de enfermidades cardíacas, diabetes, artrites...
- ☐ C) Mellora a nosa autoestima.
- ☐ D) Todas son certas.

4. Entre os consellos para unha dieta equilibrada podemos destacar:

- ☐ A) Evitar o consumo de embutidos.
- ☐ B) Reducir o consumo de azucres, cereais e bolería industrial .
- ☐ C) Alternar o consumo de carne vermella con polo e pavo
- ☐ D) “A” e “C” son certas

5. ¿Onde podemos medir a nosa Frecuencia Cardíaca?

- ☐ A) Na arteria radial
- ☐ B) Na arteria carótide
- ☐ C) No corazón se o esforzo foi intenso
- ☐ D) Todas son certas.

6. A suoración durante o exercicio físico:

- ☐ A) Fai necesario a inxesta de auga e sales minerais; antes durante e despois do exercicio.
- ☐ B) Fai necesario o uso de pouca roupa aínda que faga frío
- ☐ C) É causada pola perda de graxa corporal
- ☐ D) Todas son certas.

7. O consumo de tabaco provoca:

- ☐ A) Deshidratación
- ☐ B) Aumento do ritmo cardíaco e presión arterial
- ☐ C) Enfermidades respiratorias: bronquitis, cáncer de pulmón....
- ☐ D) “B” e “C” son certas

8. A inxesta de alcol pode provocar:

- ☐ A) A morte por parada respiratoria
- ☐ B) Insomnio e depresión
- ☐ C) “A” e “B” son certas
- ☐ D) So causa alteracións en intoxicacións graves.

## SECCIÓN 01 SOLUCIÓN: ACTIVIDADE INICIAL

### Ejercicio 1:

|          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| D        | C        | B        | D        |
| <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> |
| D        | A        | D        | C        |

### Nº DE ACERTOS POR EJERCICIOS

|                   |          |
|-------------------|----------|
| <b>EXERCICIOS</b> | <b>1</b> |
| Nº DE PREGUNTAS   | 8        |
| <b>ACERTOS</b>    |          |

## SECCIÓN 01 EXERCICIOS AUTOAVALIABLES

**Exercicio 1:** Contesta as seguintes preguntas tipo test, tendo en conta que só existe unha resposta correcta, e compara despois as túas respostas coas solucións que se amosan na derradeira páxina.

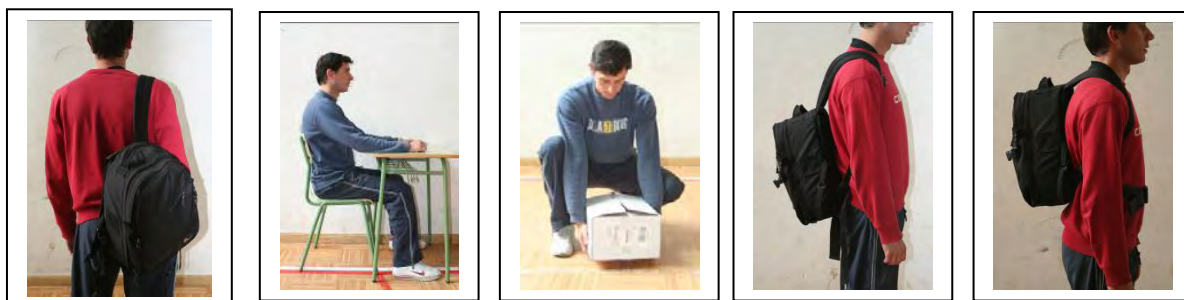
1. A Organización Mundial da Saúde estableciu en 1946 que :
  - ☐ A) A saúde era a ausencia total de calquera enfermidade
  - ☐ B) A saúde é un estado pleno de satisfacción e benestar.
  - ☐ C) A saúde é un estado completo de benestar físico mental e social e non a simple ausencia de enfermidade.
  - ☐ D) Ningunha é certa.
2. En canto a actividade física e certo que:
  - ☐ A) Actividade física non e igual a actividade física saudable.
  - ☐ B) Pode definirse como o conxunto de movementos corporais cun gasto enerxético.
  - ☐ C) É adaptable a calquera condición persoal.
  - ☐ D) Todas son certas.
3. Unha actividade física saudable dependerá de:
  - ☐ A) A actitude do suxeito ca realiza.
  - ☐ B) O obxectivo da mesma
  - ☐ C) “A” e “B” son certas.
  - ☐ D) A compañía que poidas levar.
4. Como actividade beneficiosa entendemos aquela que:
  - ☐ A) se realice habitualmente e sempre en función das características persoais.
  - ☐ B) Ocupe polo menos 1 hora diaria.
  - ☐ C) Sexa realizada unicamente o aire libre
  - ☐ D) “A” e “B” son certas

5. A frecuencia cardíaca (FC):
- ☐ A) Fai referencia ao número de latexos do corazón por minuto
  - ☐ B) A FC basal e diferente á FC en repouso
  - ☐ C) Durante un quecemento previo a actividade física elevaremos a nosa FC a 120 p.m. aproximadamente
  - ☐ D) Todas son certas.
6. En canto a nosa Frecuencia Cardíaca podemos afirmar que:
- ☐ A) Pode medirse con calquera dedo da man sobre unha arteria ou o corazón
  - ☐ B) É a forma mais fiable para medir a intensidade de esforzo físico
  - ☐ C) “A” e “B” son certas
  - ☐ D) O ter relevada a FC en repouso é síntoma de boa saúde.
7. A Frecuencia Cardíaca Máxima calcúlase ca seguinte fórmula:
- ☐ A) 200 - idade
  - ☐ B) 210 - idade
  - ☐ C) 220 - idade
  - ☐ D) Non hai fórmula para calcular a FC máxima.
8. A deshidratación durante o exercicio intenso pode provocar:
- ☐ A) Diminución do rendemento deportivo
  - ☐ B) Contracturas, calambres e outras lesións musculares e tendinosas
  - ☐ C) “A” e “B” son certas
  - ☐ D) Intoxicacións graves.
9. Para o uso adecuado de mochilas teremos que ter en conta:
- ☐ A) Axustar as correas para que o peso quede na parte superior das costas.
  - ☐ B) Colgar a mochila sobre un só ombreiro e ir alternando cada pouco tempo.
  - ☐ C) “A” e “B” son certas.
  - ☐ D) A parte inferior da mochila deberá quedar a altura dos nosos glúteos (algo mais abaixo da cadeira).

10. Sobre o consumo do tabaco debemos ter en conta que:

- ☐ A) Xera fatiga prematura.
- ☐ B) Diminúe a nosa capacidade intelectual.
- ☐ C) Xera enfermidades de fígado e páncreas.
- ☐ D) Todas as respostas son correctas.

**Exercicio 2:** Sinala como “correcta” ou “incorrecta” as seguintes posturas corporais.



A)\_\_\_\_\_ B)\_\_\_\_\_ C) \_\_\_\_\_ D)\_\_\_\_\_ E)\_\_\_\_\_

## SECCIÓN 01 SOLUCIÓN: ACTIVIDADE INICIAL

### Ejercicio 1:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5  |
|---|---|---|---|----|
| C | D | C | A | D  |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| B | C | C | A | A  |

### Ejercicio 2:

| A          | B        | C        | D          | E        |
|------------|----------|----------|------------|----------|
| INCORRECTA | CORRECTA | CORRECTA | INCORRECTA | CORRECTA |

### Nº DE ACERTOS POR EJERCICIOS

| EXERCICIOS      | 1  | 2 |
|-----------------|----|---|
| Nº DE PREGUNTAS | 10 | 5 |
| ACERTOS         |    |   |