

## SECCIÓN 01 EXERCICIOS DE APOIO

### **Ejercicio 1: Completa o seguinte texto sobre a actividade física e a saúde empregando as palabras que se amosan no recadro.**

A Organización Mundial da Saude (OMS) estableciu en 1946 que: “A saúde é un estado completo de benestar \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_, e non a simple ausencia de enfermidade”

A través da \_\_\_\_\_, as persoas almacenan \_\_\_\_\_ que permitiranlles coñecer o seu \_\_\_\_\_ e o seu \_\_\_\_\_, así como favorecer as súas \_\_\_\_\_ e interaccións con outros grupos, contribuíndo polo tanto ao seu \_\_\_\_\_ e social.

A actividade física é \_\_\_\_\_ a calquera condición persoal, o importante será realizar unha boa elección sendo conscientes en todo momento das nosas \_\_\_\_\_ reais.

A actividade física \_\_\_\_\_ para a saúde é de intensidade \_\_\_\_\_, realizada todos ou case tódolos días e cunha duración mínima de \_\_\_\_\_ minutos.

Na actualidade faise necesario abandonar o \_\_\_\_\_ e elixir formas de vida mais saudables, xa que según estudos da OMS, é una das \_\_\_\_\_ causas fundamentais de \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ no mundo.

A actividade física diaria e a \_\_\_\_\_ son dous conceptos que deben convivir sempre xuntos, é a maneira de obter beneficios apreciabeis na nosa saúde.

A frecuencia cardíaca servirá para medir a \_\_\_\_\_ do noso esforzo podendo calcular a \_\_\_\_\_ mediante a fórmula:  $220 - \text{idade}$ .

A través da \_\_\_\_\_ o noso corpo busca perder calor para compensar o aumento da \_\_\_\_\_ corporal que provoca o exercicio físico. Xunto ca \_\_\_\_\_ o noso organismo perde tamén \_\_\_\_\_ que deben ser repostas. O \_\_\_\_\_ é un dos elementos básicos que deberemos inxerir ademais da auga. Por isto é importante \_\_\_\_\_ antes, durante e despois do exercicio.

<b>mental</b>	<b>beneficiosa</b>	<b>sodio</b>
<b>30</b>	<b>relacions sociais</b>	<b>hidratarse</b>
<b>10</b>	<b>FC máxima</b>	<b>suoración</b>
<b>Mortalidade</b>	<b>sedentarismo</b>	<b>sales minerais</b>
<b>Auga</b>	<b>dieta equilibrada</b>	<b>corpo</b>
<b>intensidade</b>	<b>temperatura</b>	<b>social</b>
<b>desenrolo persoal</b>	<b>físico</b>	<b>entorno</b>
<b>actividade física</b>	<b>discapacidade</b>	<b>moderada</b>
<b>capacidades</b>	<b>experiencias</b>	<b>adaptable</b>

**Exercicio 2: Une con frechas relacionando os conceptos de ambas columnas**

Aumento da temperatura  
Frecuencia cardíaca  
Saúde  
Actividade física  
Sendentarismo  
Dieta equilibrada  
Baixa FC en repouso  
Deshidratación  
Posturas incorrectas  
Consumo de tabaco  
Consumo de alcol

Enfermidades cardíacas  
Lipotimia  
Suoración  
Intensidade de esforzo  
Enfermidades cardíacas  
Benestar  
Enfermidades respiratorias  
Caracter individualizado  
Beneficios saudables  
Molestias e lesións  
Persoa resistente

## SECCIÓN 01 SOLUCIÓN: EJERCICIOS DE APOIO

### EXERCICIO 1:

A Organización Mundial da Saude (OMS) estableciu en 1946 que: “A saude é un estado completo de benestar **físico, mental e social**, e non a simple ausencia de enfermidade”

A través da **actividade física**, as personas almacenan **experiencias** que permitiranlles coñecer o seu **corpo** e o seu **entorno**, así como favorecer as suas **relacions sociais** e interaccións con outros grupos, contribuíndo polo tanto ao seu **desaenrolo persoal** e social.

A actividade física é **adaptable** a calquera condición persoal, o importante será realizar unha boa elección sendo conscientes en todo momento das nosas **capacidades** reais.

A actividade física **beneficiosa** para a saude é de intensidade **moderada**, realizada todos ou case todos os días e cunha duración mínima de **30 min**

Na actualidade faise necesario abandonar o **sedentarismo** e elixir formas de vida máis saudables, xa que según estudos da OMS, é una de las **10** causas fundamentais de **mortalidade e discapacidade** no mundo.

A actividade física diaria e a **dieta equilibrada** son dous conceptos que deben convivir sempre xuntos, é a maneira de obter beneficios apreciábeis na nosa saúde.

A frecuencia cardíaca servirá para medir a **intensidade** do noso esforzo podendo calcular a **FC máxima** mediante a fórmula:  $220 - \text{idade}$ .

A través da **suoración** o noso corpo busca perder calor para compensar o aumento da **temperatura** corporal que provoca o exercicio físico. Xunto ca **auga** o noso organismo perde tamén **sales minerais** que deben ser repostas. O **sodio** é un dos elementos básicos que deberemos inxerir ademais da auga. Por isto é importante **hidratarse** antes, durante e despois do exercicio.

## EXERCICIO 2:

