

## Sección 11

### Exercicios autoavaliáveis documentais

#### A Expresión Corporal e a Actividade Física

##### 1. Exercicio de Verdadeiro / Falso

a) A Expresión Corporal refírese ao movemento co propósito de favorecer os procesos de aprendizaxe, estruturar o esquema corporal, construír unha apropiada imaxe de si mesmo, mellorar a comunicación e desenvolver a creatividade.	
b) O Obxecto de estudo da Expresión Corporal e o movemento deportivo e o espazo no que se desenvolve.	
c) Podemos dividir as actividades de expresión corporal en actividades de dramatización e de ritmo.	
d) Dentro das actividades de ritmo podemos atopar os bailes de salón e os xogos dramáticos.	
e) Dentro das actividades de dramatización podemos atopar o mimo e o teatro.	
f) O Aerobic nace nos anos 60 e ten unha orixe militar	
g) Definimos o aerobio como un exercicio físico aeróbico, dirixido, de práctica individual e realizado con música.	
h) No aerobio traballamos principalmente os grupos musculares da carreira (pernas e glúteos).	
i) Co aerobio traballamos fundamentalmente a forza e a velocidade.	
j) A parte máis importante dunha sesión de aerobio e a fase Aerobia.	

## 2. Relaciona con frechas

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Spinning</i></li><li>- Natación sincronizada.</li><li>- Patinaxe artístico sobre patíns.</li><li>- exercicio aerobico</li><li>- baixo impacto.</li><li>- BPM.</li><li>- Step</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Traballo de resistencia.</li><li>- traballo en bicicleta estática ao ritmo da música.</li><li>- Pasos básicos do aerobio.</li><li>- Forma de medir a velocidade da música.</li><li>- Modalidade deportiva con alto grado de Expresión Corporal</li><li>- Plataforma utilizada nas sesión de aerobio.</li><li>- Modalidade deportiva Olímpica con alto grado de Expresión Corporal</li></ul> |
|---|---|

## 3. Preguntas cortas

- Enumera os principais beneficios da practica do aerobio

- ¿Que entendemos por Pasos de Baixo Impacto en Aerobio?

- ¿Que entendemos por Pasos de Alto Impacto en Aerobio?

- Enumera 5 pasos básicos de Aerobio de Baixo Impacto.

- Enumera as diferentes partes dunha sesión de Aerobio

## RESPOSTAS

### 1.- Exercicio de Verdadeiro / Falso

a) A Expresión Corporal refírese ao movemento co propósito de favorecer os procesos de aprendizaxe, estruturar o esquema corporal, construír unha apropiada imaxe de si mesmo, mellorar a comunicación e desenvolver a creatividade.	<b>V</b>
b) O Obxecto de estudo da Expresión Corporal e o movemento <b>deportivo</b> e o espazo no que se desenvolve.	<b>F</b>
c) Podemos dividir as actividades de expresión corporal en actividades de dramatización e de ritmo.	<b>V</b>
d) Dentro das actividades de ritmo podemos atopar os bailes de salón e os <b>xogos dramáticos</b> .	<b>F</b>
e) Dentro das actividades de dramatización podemos atopar o mimo e o teatro.	<b>V</b>
f) O Aerobic nace nos anos 60 e ten unha orixe militar	<b>V</b>
g) Definimos o aerobio como un exercicio físico aeróbico, dirixido, de práctica <b>individual</b> e realizado con música.	<b>F</b>
h) No aerobio traballamos principalmente os grupos musculares da carreira (pernas e glúteos).	<b>V</b>
i) Co aerobio traballamos fundamentalmente a forza e a velocidade.	<b>F</b>
j) A parte máis importante dunha sesión de aerobio e a fase Aerobia.	<b>V</b>

## 2.- Relaciona con frechas

- |                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| 1. <i>Spinning</i>                  | → | - Traballo de resistencia.   |
| 2. Natación sincronizada.           | → | - traballo en bicicleta estática ao ritmo da música.                 |
| 3. Patinaxe artístico sobre patíns. | → | - Pasos básicos do aerobio.  |
| 4. exercicio aerobico               | → | - Forma de medir a velocidade da música.                             |
| 5. baixo impacto.                   | → | - Modalidade deportiva con alto grado de Expresión Corporal          |
| 6. BPM.                             | → | - Plataforma utilizada nas sesión de aerobio.                        |
| 7. Step                             | → | - Modalidade deportiva Olímpica con alto grado de Expresión Corporal |

## 3.- Preguntas cortas

### - Enumera os principais beneficios da practica do aerobio

- A NIVEL PULMONAR.
- A NIVEL DO CORAZON.
- A NIVEL DO SISTEMA CIRCULATORIO.
- A NIVEL DO SANGUE
- A NIVEL DO SISTEMA OSEO E MUSCULAR.
- MELLORAS PSIQUICAS.

### - ¿Que entendemos por Pasos de Baixo Impacto en Aerobio?

- Utilízanse na parte fundamental do quecemento e na modalidade combo ( combinación de alto e baixo impacto). Clasifícanse neste grupo de pasos básicos aqueles nos que sempre hai un pé en contacto co chan.

### - ¿Que entendemos por Pasos de Alto Impacto en Aerobio?

- Utilízanse fundamentalmente na parte cardiovascular dunha sesión integrados dentro da modalidade de combo (combinación de alto e baixo impacto) Clasifícanse neste grupo de pasos básicos aqueles en os que nalgún momento hai perda de contacto, de ambos os pés, co chan .

### - Enumera 5 pasos básicos de Aerobio de Baixo Impacto.

- Marcha
- Patada alta frontal
- Patadas baixas
- Fondo
- Xeonllo arriba

### - Enumera as diferentes partes dunha sesión de Aerobio

- quecemento:
- Fase Aeróbica
- Volta á Calma (Cool-Down)
- Traballo localizado.
- Fase de relaxación e estiramentos.



Nº DE PREGUNTAS		ACERTOS	ERROS
PARTE 1	10		
PARTE 2	7		
PARTE 3	5		
TOTALS			