

Sección 11 Exercicios de apoio

A Expresión Corporal e a Actividade Física

1. Indica das seguintes modalidades deportivas, cales teñen un alto grado de expresión corporal.

- Ximnasia Rítmica Feminina:
- Baloncesto
- Natación sincronizada: dúos, equipos.
- Tenis
- Bolos
- Patinaxe artístico sobre patíns.
- Esgrima.

2. Relaciona con frechas.

- Mellora a economía respiratoria, é dicir, maior paso de osíxeno cara ao sangue dunha cantidade determinada de aire inspirado
- Diminución das pulsacións de reposo e de traballo co mesmo rendemento
- Reduce os efectos da tensión
- Diminución ou regulación da presión arterial
- Incremento do volume sanguíneo (nuns 1-2 litros)
- Combatemos a osteoporose

- Melloras a nivel Pulmonar:
- Melloras psíquicas:
- Melloras no sistema circulatorio:
- Melloras na Sangue:
- Melloras no Sistema Óseo e Muscular.
- Melloras no corazón

3. **Completa o seguinte texto.**

Para que a practica do aerobio mellore a nosa condición _____ debemos practicar ao menos _____ días por semana. A duración de cada sesión debe ser de polo menos _____ minutos, repartidos entre as distintas partes tipo dunha sesión de Aerobio, que son _____. O exercicio que debemos realizar nas sesións de aerobio e de tipo _____ e traballaremos entre o _____% e o _____% da nosa Frecuencia cardíaca Máxima, traballado principalmente os grupos musculares de _____.

RESPOSTAS

1. Indica das seguintes modalidades deportivas, cales teñen un alto grado de expresión corporal.

- **Ximnasia Rítmica Feminina:**
- Baloncesto
- **Natación sincronizada: dúos, equipos.**
- Tenis
- Bolos
- **Patinaxe artístico sobre patíns.**
- Esgrima.

2. Relaciona con frechas.

- Mellora a economía respiratoria, é dicir, maior paso de osíxeno cara ao sangue dunha cantidade determinada de aire inspirado
- Diminución das pulsacións de repouso e de traballo co mesmo rendemento
- Reduce os efectos da tensión
- Diminución ou regulación da presión arterial
- Incremento do volume sanguíneo (nuns 1-2 litros)
- Combatemos a osteoporose

- Melloras a nivel Pulmonar:
- Melloras psíquicas:
- Melloras no sistema circulatorio:
- Melloras na Sangue:
- Melloras no Sistema Óseo e Muscular.
- Melloras no corazón



3. **Completa o seguinte texto.**

Para que a practica do aerobio mellore a nosa condición **Física** debemos practicar ao menos **3** días por semana. A duración de cada sesión debe ser de polo menos de **45-50** minutos, repartidos entre as distintas partes tipo dunha sesión de Aerobio, que son **quencemento, parte principal ou aeróbica, volta a calma, traballo localizado e relaxación e estiramientos**. O exercicio que debemos realizar nas sesións de aerobio e de tipo **aeróbico** e traballaremos entre o **60 % e o 80 %** da nosa Frecuencia cardíaca Máxima, traballado principalmente os grupos musculares de **pernas e glúteos**.