

Traballo HVS

O traballo presentarase en folios DIN A4.

A presentación Terá unha valoración importante na nota.

O traballo estará feito a man, aínda que poderá presentar imaxes seleccionadas que imprimadas para facer a presentación mais interesante, o que tamén influirá na nota.

O traballo constará de:

Portada, con título, A Actividade física relacionada coa saúde.

Contidos que terá que incluír.

1. A OMS. Que é. Definición de saúde da OMS.

2. A Saúde física.

Implica un funcionamento eficiente do corpo, cun nivel adecuado de aptitude física.

Saber Calas con as capacidades físicas básicas. e falar algo de elas.

As capacidades físicas básicas son: Forza, Resistencia, flexibilidade, velocidade, hai que falar algo de cada unha de elas.

3. Capacidades físicas relacionadas coa saúde.

Estas son: A **forza resistencia**, a **flexibilidade**, a **resistencia aeróbica**, a **composición corporal**. Hai que falar algo de cada unha de elas.

4 Canto exercicio e de que tipo hai que facer, e a que intensidade.

5. Que é O BMI ou o IMC, Para que serve?

6. Que é o perímetro da cintura. Como se calcula?

7. Que é o perímetro da cadeira? Como se calcula?

8. Que é o índice cintura cadeira? como se calcula? Para que se utiliza ou vale?

9. Por que é importante saber a cantidade de graxa corporal que podo ter e como está distribuída no meu corpo?

Valorarase que nos puntos tratados haxa imaxes que axuden a comprender os conceptos.

Valorarase negativamente que haxa palabras que eu estou seguro que non sabedes que significan. Se algunha palabra non sei o que significa.... ou investigo o seu significado ou non podo poñela.

A boa letra, que non haxa faltas de ortografía, e que veña ben presentado é fundamental para conseguir boa nota.