

1	7
2	8
3	9
4	10
5	11
6	



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 3 - Sesión de autoaprendizaje
(3.3)

Aplicaciones de salud para la
actividad física





Socios



UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/



PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepsis.gr



WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordina-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea:

1. Cuestionario y autoevaluación

¿Cuál es la principal ventaja de utilizar aplicaciones de fitness?

Sólo hay una respuesta correcta.

A. Socializar con amigos

B. Seguimiento y mejora de la salud y la forma física.

C. Jugar a videojuegos.

D. Seguimiento y mejora de la salud y la forma física.



¿Cuál de las siguientes NO es una característica común de las aplicaciones de fitness?

Sólo hay una respuesta correcta.

A. Fijación de objetivos

B. Seguimiento del progreso

C. Recuento de calorías

D. Streaming de vídeo



¿A qué se refiere el término "integración de dispositivos portátiles" en las aplicaciones de fitness?

Sólo hay una respuesta correcta.

A. La posibilidad de encargar ropa de entrenamiento en línea

B. Sincronización con smartwatches y rastreadores de fitness

C. Compartir los logros deportivos en las redes sociales

D. Utilizar la realidad virtual para hacer ejercicio



¿Cómo pueden ayudar las aplicaciones de fitness a gestionar el tiempo?

Sólo hay una respuesta correcta.

A. Mediante el envío diario de citas inspiradoras

B. Proporcionando recetas de comidas sanas

C. Ayudando a los usuarios a programar y priorizar la actividad física

D. Recomendando los mejores programas de televisión



¿Cuál de las siguientes es una razón legítima para cambiar de una aplicación de fitness a otra?

Sólo hay una respuesta correcta.

A. La aplicación favorita de tu amigo es diferente

B. La aplicación tiene demasiadas funciones

C. La nueva aplicación se ajusta mejor a sus objetivos y preferencias

D. Ya no quieres hacer ejercicio



Las aplicaciones de salud pueden hacer un seguimiento de tus pasos diarios y proporcionar información sobre tus niveles de actividad física.

Verdadero

Falso



Las aplicaciones de salud pueden ofrecerte planes de entrenamiento personalizados basados en tus objetivos y tu forma física actual.

Verdadero

Falso



Emparejar las columnas

¡Empareja las columnas !

A. HIIT (Entrenamiento por intervalos de alta intensidad)

B. Triatlón

C. Pilates

D . CrossFit

A. Forma de ejercicio que se centra en el fortalecimiento de los músculos centrales del cuerpo mediante movimientos precisos y una respiración controlada.

B. Un régimen de fitness que incorpora varios movimientos funcionales realizados a alta intensidad, a menudo en grupo.

C. Una combinación de ejercicios cardiovasculares y de fuerza realizados a alta intensidad con intervalos de descanso cortos.

D. Deporte de resistencia multidisciplinar que incluye la natación, el ciclismo y la carrera a pie, y que suele completarse secuencialmente en una sola prueba.



La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

Verdadero

Falso



El ejercicio cardiovascular es la única forma de quemar grasa eficazmente

Verdadero

Falso



Los días de descanso son tan importantes como los de entrenamiento para progresar

Verdadero

Falso



El dolor muscular después de un entrenamiento significa que te has lesionado.

Verdadero

Falso



Levantar pesos pesados es la única forma de ganar músculo

Verdadero

Falso



El entrenamiento a intervalos de alta intensidad (HIIT) es más eficaz para la pérdida de grasa que el cardio constante.

Verdadero

Falso



La práctica regular de actividad física puede mejorar la salud mental y la función cognitiva.

Verdadero

Falso





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Felicidades!

Ha completado el
autoaprendizaje de este módulo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.