

Actividad física aeróbica:

Actividad en la que se mueven grandes músculos del cuerpo de manera rítmica durante un período prolongado de tiempo. La actividad aeróbica, también llamada actividad de resistencia, mejora la capacidad cardiorrespiratoria. Algunos ejemplos son caminar, correr y nadar y andar en bicicleta.

Actividades de fortalecimiento de los músculos:

Entrenamiento de la fuerza, entrenamiento de la resistencia o la fuerza muscular y ejercicios de resistencia. La actividad física, incluyendo el ejercicio que aumenta la fuerza del músculo esquelético, potencia, resistencia y masa.

Actividad física:

Es Cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal. En las presentes Directrices, la actividad física en general se refiere al subconjunto de la actividad física que mejora la salud.

Aptitud física:

Es la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y el estado de alerta, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y responder a las emergencias. La aptitud física incluye una serie de componentes que consiste en la capacidad aeróbica (potencia aeróbica), la resistencia del músculo esquelético, la fuerza del músculo esquelético, el poder del músculo esquelético, la flexibilidad, el equilibrio, la velocidad de movimiento, el tiempo de reacción, y la composición corporal. Actividad base: Las actividades de intensidad leve de la vida diaria, como estar de pie, caminar lentamente, y levantar objetos livianos. Las personas que hacen una única actividad de referencia se consideran inactivas.

Balance:

Es un componente relacionado con el desempeño de la aptitud física que implica el mantenimiento del equilibrio del cuerpo al mismo tiempo parado o en movimiento.

Coordinación:

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos - velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para “convertir” estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Tipos de coordinación: Coordinación segmentaria, Coordinación óculo – pédica, Coordinación dinámica general, Coordinación dinámica general, Coordinación Espacial

Cultura física:

De origen social, retrata el conjunto de valores materiales y espirituales, con los que las personas resaltan el papel de la actividad física, el deporte y el entrenamiento, como causal del avance social, la mejora de la salud y el respeto por las diferencias. Cuenta con un valor educativo, bajo el cual se cree que su integración al crecimiento humano facilita las competencias ciudadanas y ayuda al individuo a tener un mejor equilibrio tanto consigo mismo como con su entorno. En la cultura física, el movimiento cultural es la base de la armonía y del desempeño de aptitudes mayores como la cognitiva y de dimensiones familiares, recreativas y productivas.

Deporte:

Actividad física ejercida como un juego o competición, cuyo desarrollo supone la adopción de normas estrictas y entrenamiento en un campo de juego determinado. Su desarrollo implica la interacción (o no) con otras personas y siempre el enfrentamiento en pro de mejorar la eficacia y figurar en diversos listados calificativos. En el deporte, los implicados están sujetos a la sistematicidad, auto-superación, y a la recreación, mientras que en labores educativas, los practicantes cuentan con el carácter lúdico, pedagógico, formativo y crítico.

Ejercicio:

Es una subcategoría de la actividad física que es planeado, estructurado y repetitivo, y finalista en el sentido de que la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física es el objetivo. “Ejercicio” y “entrenamiento físico” con frecuencia se utilizan indistintamente y se refieren en general a la actividad física realizada durante el tiempo de ocio con el objetivo principal de mejorar o mantener la condición física, el rendimiento físico o la salud.

Entrenamiento:

Preparación metódica que realiza una persona, con el fin de obtener un mejor rendimiento en determinadas actividades físicas. Este consta del seguimiento de pasos planeados en los que intervienen diversos patrones como el tiempo, la intensidad y la fuerza aplicada y cuyos resultados son visibles en un lapso de tiempo proporcional al logrado mediante las prácticas de acondicionamiento físico.

Equilibrio

El poder del deportista de mantener todo el cuerpo en una posición determinada o de recuperarla en caso de disturbios.

Se define el equilibrio como, el ajuste del control del cuerpo a la fuerza de gravedad.

Estilo de vida y actividades:

Se utiliza con frecuencia para incluir las actividades que una persona lleva a cabo en el curso de la vida cotidiana y que puedan contribuir al gasto de energía considerable. Ejemplos incluyen la toma de las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, caminar para hacer los mandados en lugar de conducir, bajar de un autobús una parada antes o estacionar más lejos de lo habitual para caminar hacia un destino.

Expresión corporal:

Facultad propia de individuos dedicados a la exteriorización de los estados de ánimo, por lo que comúnmente es llamada del lenguaje corporal. La comunicación suele ser espontánea e instintiva y al mismo tiempo calculada, eliminando el histrionismo e intentando acentuar la información y con probabilidades de modificarla.

Expresión dinámica:

También llamada coloquialmente 'educación del movimiento', es el aspecto del entrenamiento encargado de la sofisticación de cada uno de los movimientos corporales y en el que juega un papel importante la estética, la espontaneidad y la corrección de figuras. Es comúnmente utilizado para disciplinas que impliquen el uso de las extremidades y del cuerpo en sí, a fin de llevar a cabo posturas correctas que permitan la perfección, tales como la natación, la gimnasia rítmica, el patinaje artístico e incluso las barras paralelas.

Expresión motriz:

Capacidad de una persona de ejecutar movimientos específicos de cierta disciplina, manteniendo un equilibrio corporal completo. La expresión motriz busca transmitir emociones y sentimientos, mediante un lenguaje estrictamente corporal, sin que ello implique de manera necesaria la expresión facial. Esto permite conocer las diversas

manifestaciones culturales, rítmicas y artísticas de variadas comunidades en diferentes campos.

Flexibilidad:

A la salud y el componente relacionado con el desempeño de la aptitud física que es el rango de movimiento posible en una articulación. La flexibilidad es específica para cada articulación y depende de una serie de variables específicas, incluyendo pero no limitado a la tensión de los ligamentos y los tendones específicos. Los ejercicios de flexibilidad aumentan la capacidad de una articulación de moverse a través de su rango completo de movimiento.

Frecuencia:

Es el número de veces que un ejercicio o la actividad se lleva a cabo. La frecuencia se expresa generalmente en las sesiones, los episodios o ataques por semana.

Frecuencia cardíaca de entrenamiento:

(Fce) Es el ritmo cardíaco que se mantiene durante la realización del ejercicio. Sirve para controlar la intensidad del esfuerzo.

Fórmula de Karvonen: (1985) Para determinar la frecuencia cardíaca de entrenamiento:

$$Fce = \%Rfc + Fc.rep; Rfc = Fc.max - Fc.rep$$

Donde Fce = Frecuencia cardíaca de entrenamiento; Rfc = Reserva funcional del corazón; Fcm = Frecuencia cardíaca máxima y Fcr = Frecuencia cardíaca en reposo.

La dosificación de la reserva funcional del corazón, se establece:

70% = Trabajo aeróbico; 80% = Trabajo aeróbico-anaeróbico; 90% = Anaeróbico.

Frecuencia cardíaca máxima:

El más alto valor de pulsaciones que puede alcanzar el corazón cuando se realiza un esfuerzo hasta el agotamiento. Para varones, se calcula restando de 220 la edad del individuo; para damas $f_{cmax} = 226 - \text{edad}$. Este valor es sólo una aproximación y puede tener errores del 10% o más. Es necesario señalar que existen valores tanto para mujeres y adolescentes y estos varían de acuerdo a varios autores.

El método más fiable que nosotros recomendamos: $FC \text{ máx.} = 207 - 0,7 \times \text{edad}$.

Fuerza:

A la salud y el rendimiento de los componentes de la aptitud física que es la capacidad de un músculo o grupo muscular para ejercer la fuerza.

Habilidad:

Acción compleja e intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales, de procesamiento central y motor que, a través del proceso de aprendizaje, se torna organizada y coordinada de tal manera que alcance objetivos predeterminados con gran acierto.

Sinónimo de destreza que es adquirida, susceptible de ser mejorada y perfeccionada.

Capacidad de dominar en el tiempo más breve posible la técnica de nuevas acciones motrices. Es la capacidad de pasar de la ejecución de unas acciones a otras.

Juego:

Los juegos son actividades cuyo fin es la recreación de los participantes (denominados jugadores). Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego. Existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos.

Los juegos promueven el desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, mientras contribuyen al estímulo mental y físico. Por eso, además de proporcionar entretenimiento y diversión a los participantes, pueden cumplir con un rol educativo.

Rapidez

La rapidez es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, El concepto de rapidez aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la rapidez de la reacción motora. Dentro de esta capacidad se distinguen tres tipos, las cuales son:

Recreación:

Actividades físicas que se relacionan en forma individual y grupal de forma libre, espontánea con el fin de disfrutar y aprovechar el tiempo libre.

Conjunto de actividades con el fin de estimular el interés y el placer, posibilitando al individuo mayor rendimiento y equilibrio de las funciones orgánicas, sin llegar a un alto grado de perfeccionamiento físico a través de acciones o estáticas.

Conjunto de actividades que una persona practica de forma voluntaria en su tiempo libre (el tiempo que resta de las necesidades fisiológicas, secundarias, de trabajo, etc.). Se realiza en cualquier tipo de espacio y generalmente en menos de 24 horas.

Repeticiones:

El número de veces que una persona levanta un peso en el músculo, o el fortalecimiento de las actividades. Las repeticiones son análogas a la duración de la actividad aeróbica.

Resistencia

La capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Sociomotricidad:

Comprende la reunión de elementos motores basados en la ejecución en masa de actividades físicas. Los movimientos implican la reacción de músculos y huesos, y del mismo modo demanda la interacción con otros a fin de llevar a cabo rutinas o entrenamientos que permitan el cumplimiento debido de lo planeado. La sociomotricidad, generalmente es regulada por un experto y llevada a cabo por personas en situaciones físicas parecidas.

Velocidad:

La velocidad en educación física es la frecuencia máxima en la que es posible que un individuo pueda cubrir una distancia o realizar un movimiento en un periodo de tiempo específico. La velocidad es una combinación del tiempo de reacción y el tiempo de movimiento.