

ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO E INTENSIDAD



DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

ACTIVIDAD FÍSICA

Movimiento corporal que genera un gasto energético.



Ejercicio

Actividad física planeada, estructurada y repetitiva para mantener o mejorar el rendimiento físico

Series

Conjunto de repeticiones separadas por un descanso



Repeticiones

Número de veces que se repite un ejercicio antes de un descanso

Frecuencia cardíaca

Número de latidos del corazón en un minuto



Intensidad

Baja: Es un esfuerzo pequeño en el cual no aumentan las pulsaciones de forma significativa.

Moderada: Es un esfuerzo que genera un aumento de frecuencia cardíaca y respiratoria.

Vigorosa: Es un esfuerzo de alto requerimiento de la capacidad cardíaca y respiratoria, en la cual se puede apreciar que no se puede hablar durante su realización.



Fuerza

Capacidad de un individuo de generar tensión, vencer u oponerse a una resistencia.

Velocidad

Velocidad: Capacidad de un individuo de realizar una tarea en el menor tiempo posible.



Resistencia

Resistencia: Capacidad de un individuo de mantener un esfuerzo durante un periodo de tiempo prolongado.

