**Guía 6**

Conceptos.

Conocer los siguientes conceptos.

Ejercicio: Actividad física, estructurada, planificada y repetitiva realizada con el fin de mejorar o mantener un estado físico.

Intensidad: Nivel de esfuerzo requerido para realizar una actividad física. Esta se suele dividir en tres, nivel bajo, moderado y vigorosa.

Intensidad baja: Nivel de esfuerzo bajo que se mantiene durante un un período prolongado.

Intensidad moderada: Nivel de esfuerzo que genera una elevación de pulsaciones, pero esta aún permite al individuo respirar.

Intensidad vigorosa: Nivel de esfuerzo de alto impacto la cual impide al individuo poder hablar durante la realización de esté.

Actividad

Define los siguientes conceptos y genere un ejemplo para cada uno.

Fuerza

|  |
| --- |
|  |

Flexibilidad

|  |
| --- |
|  |

Resistencia

|  |
| --- |
|  |

Velocidad

|  |
| --- |
|  |