



## Glosario Educación Física y Salud

**Intensidad moderada:** se refiere a la actividad física que genera un 60% o 70% de la frecuencia cardiaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

**Intensidad vigorosa:** se refiere a la actividad física que genera más de un 60% o 70% de la frecuencia cardiaca máxima, conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 7 u 8 en una escala de 0 a 10.

**Habilidades motrices específicas:** clasificación según el modelo motriz de Gallahue, en el cual se utilizan las habilidades motrices respecto del aprendizaje de un deporte específico. Intensidad moderada: se refiere a la actividad física que genera un 60% o 70% de la frecuencia cardiaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

**Principios del entrenamiento:** se refiere a la forma en que una persona selecciona una serie de ejercicios diseñados para mantener o mejorar la condición física. Una de las más utilizadas para promover la actividad física es el principio de frecuencia, intensidad, tipo de actividad, tiempo y progresión, que se definen como:

- › frecuencia (con qué frecuencia se realiza el ejercicio).
- › intensidad (qué tan vigorosa es la actividad).
- › tiempo (cuánto tiempo dura el ejercicio).
- › tipo de actividad (por ejemplo: actividad aeróbica para la resistencia cardiovascular o entrenamiento con pesas para el desarrollo de la fuerza, entre otros).
- › progresión (incremento gradual de las cargas del entrenamiento, del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados).