



Glosario Educación Física y Salud

Actividad física: es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias.

Calidad de vida: concepto referido particularmente a grupos y comunidades que logran bienestar en las dimensiones física, mental, emocional, social y espiritual al interactuar con su medio.

Condición física: es la expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.

Deporte: actividad motriz, lúdica, de competición reglada e institucionalizada.

Ejercicio físico: es la actividad física planificada que posee una intensidad, una frecuencia y un tiempo determinados, cuyo objetivo consiste en mantener o mejorar la condición física.

Escala de Borg: escala de puntuación que relaciona la sensación del esfuerzo que percibe un sujeto con un valor numérico que va de cero a diez. Es una forma subjetiva de controlar la intensidad del esfuerzo.

Estabilidad: es la capacidad de mantener el equilibrio, permaneciendo en el mismo lugar sin cambiar de posición durante mucho tiempo.

Estrategia: plan para lograr el objetivo propuesto en el juego; conlleva una planificación previa con una perspectiva global.

Frecuencia cardíaca: es el número de latidos del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Su medida se realiza en unas condiciones determinadas (reposo o actividad) y se expresa en latidos por minuto (lat/pm).

Fuerza: es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular.