

### 1. Actividad y acondicionamiento físico.

La actividad física es cualquier movimiento corporal que aumenta el gasto de energía.

El acondicionamiento físico es el entrenamiento que desarrolla las capacidades y habilidades para mejorar el rendimiento físico en algún deporte.

Hay 4 tipos de actividad y acondicionamiento físico:

1. Actividades aeróbicas.
2. Actividades de flexibilidad.
3. Actividades de fuerza y resistencia.
4. Actividades de coordinación motriz.



### 2. Actividades aeróbicas.

Las actividades aeróbicas son continuas, de intensidad ligera a moderada con períodos largos de duración (mínimo de 12 a 20 minutos). Ayudan a generar resistencia física y acondicionan el sistema cardiovascular y respiratorio. Algunos ejemplos son:

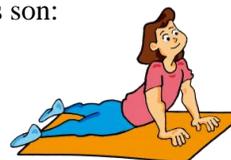
- ✓ Spinning.
- ✓ Running.



### 3. Actividades de flexibilidad.

Las actividades de flexibilidad tienen como objetivo mantener y mejorar la capacidad de movimiento de las articulaciones. Algunos ejemplos de actividades son:

- ✓ Yoga.
- ✓ Pilates.



El entrenamiento de flexibilidad ayuda a reducir el riesgo de lesiones y tener la capacidad de recuperación después de un esfuerzo físico.

### SESIÓN 2: “ACTIVATE”



### 4. Actividades de fuerza y resistencia.

El entrenamiento de fuerza y resistencia es la capacidad de generar un trabajo durante un corto periodo de tiempo y ante una resistencia física.

Este entrenamiento se puede realizar con el propio peso corporal o con instrumentos como mancuernas o barras, siempre bajo la supervisión de personal calificado. Algunos ejemplos son:

- ✓ Calistenia.
- ✓ Entrenamiento con pesas.
- ✓ Remo.



### 5. Actividades de coordinación.

Las actividades de coordinación manejan posturas, posiciones y actitudes para adquirir el equilibrio corporal. La coordinación es la base del movimiento y permite su adaptación en diversos entornos. Algunas actividades que entrenan la coordinación son:

- ✓ Baile.
- ✓ Ballet.
- ✓ Danza aeróbica.

