**¿Qué es la educación física?**

La educación física es una disciplina que se enfoca en el movimiento corporal para mejorar y mantener la salud mental y física del ser humano. Es una actividad obligatoria en la educación primaria y secundaria, y es dirigida por un profesional con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano. La educación física también promueve la convivencia y el disfrute entre los participantes. Además, ayuda al individuo a vincularse con su entorno social. Su enseñanza consiste en actividades que ejercitan las destrezas motoras como el equilibrio, la flexibilidad, la velocidad, la resistencia y la fuerza. Esta disciplina tiene sus raíces en la antigüedad, pero como la conocemos hoy, nació a finales del siglo XIX en Europa.

**¿Qué es aptitud física?**

La aptitud física se refiere a la capacidad de una persona para realizar actividades físicas de manera eficiente. Esta capacidad se desarrolla con el tiempo y puede mejorarse a través de la práctica y el esfuerzo. Los componentes de la aptitud física incluyen la capacidad aeróbica, la resistencia muscular, la fuerza muscular, la velocidad, la flexibilidad, la movilidad articular y la elongación muscular.

**La capacidad aeróbica** es la habilidad del organismo para realizar actividades físicas de larga duración, de baja o gran intensidad.

**La resistencia muscular** es la cantidad de veces que un músculo puede resistir un esfuerzo en cada entrenamiento.

**La fuerza muscular** es la capacidad de un músculo para realizar una cierta cantidad de fuerza para lograr mejor resistencia en un solo esfuerzo.

**La velocidad** es la capacidad de desplazamiento.

**La flexibilidad** es la capacidad del organismo de generar la movilidad articular y la elasticidad de los músculos.

**La movilidad articular y la elongación muscular** también son componentes importantes de la aptitud física.

**¿Qué es deporte?**

El deporte es una actividad que puede ser física o mental, realizada para mejorar la condición física y mental, desarrollar relaciones sociales y competir a todos los niveles. Puede ser recreativo, profesional o para mejorar la salud. Involucra competencia, requiere preparación y está regulado por federaciones deportivas. Los deportes pueden ser un espectáculo para el público y tienen una dimensión social y cultural importante. Además, se considera que practicar deporte es un derecho humano.

**¿Qué es actividad física?**

La actividad física es cualquier movimiento que hace trabajar a tus músculos y quema energía. Esto incluye cosas como caminar, hacer tareas domésticas, bailar, o incluso jugar un deporte. Hacer actividad física regularmente es bueno para tu salud en general. Puede ayudarte a prevenir enfermedades como enfermedades del corazón, diabetes y ciertos tipos de cáncer. También puede ayudarte a mantener un peso saludable y mejorar tu salud mental. Pero recuerda, es importante no exagerar con la actividad física, ya que demasiado puede ser malo para tu salud.

**¿Qué diferencias existen entre la educación física y el deporte?**

La educación física y el deporte son dos conceptos que a menudo se confunden, pero tienen diferencias significativas:

Objetivo: La educación física se centra en el aprendizaje y desarrollo integral de los alumnos, enseñando a estar en forma físicamente, a correr de forma adecuada, diversos deportes, etc. Por otro lado, el deporte se enfoca en la competición y el logro de resultados específicos.

Entrenador vs. Profesor: Un entrenador deportivo es especialista en un deporte en concreto, mientras que un profesor de educación física reúne una gran cantidad de conocimientos sobre varias temáticas deportivas.

Evaluación: La educación física evalúa regularmente a los niños con el objetivo principal de ayudarles a comprender, mejorar y mantener su bienestar físico a lo largo de su vida. Mientras, los clubes deportivos y los equipos evalúan a sus jugadores y participantes para ver si cumplen con los requisitos físicos del nivel del deporte al que juegan.

Competitividad: La educación física es obligatoria y no es competitiva, ya que se enfoca en el desarrollo de habilidades fundamentales. Por su parte, el deporte es competitivo y puede presionar a los jugadores para tener un alto rendimiento físico.

**¿Qué son cualidades físicas?**

Las cualidades físicas son las características que definen cómo una persona se mueve y se comporta en el entorno físico. Estas pueden ser innatas o desarrolladas a lo largo del tiempo. Las cualidades físicas básicas son el conjunto de capacidades de una persona que posibilitan la realización de cualquier actividad física. Algunas de estas cualidades pueden ser la fuerza, la coordinación y la flexibilidad. Estas capacidades son características internas individuales que nos permiten realizar distintos tipos de actividades físicas. Estas cualidades son cuantificables, es decir, se pueden medir, y pueden mejorarse con la práctica y el entrenamiento.

**¿Nombra y define las cualidades físicas?**

* Fuerza: Es la capacidad de superar o vencer una resistencia exterior a través de la contracción o el esfuerzo de nuestros músculos. Puede ser isométrica (sin desplazamiento muscular, como empujar una pared) o isotónica (con desplazamiento muscular, como hacer una flexión de codos).
* Resistencia: Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un periodo prolongado de tiempo.
* Flexibilidad: Es la capacidad de mover nuestras articulaciones y músculos en su máxima amplitud.
* Velocidad: Es la capacidad de realizar acciones motoras en el menor tiempo posible

.

* Coordinación: Es la capacidad de realizar movimientos ordenados y precisos.
* Equilibrio: Es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo tanto en movimiento como en reposo.
* Ritmo: Es la capacidad de percibir y reproducir secuencias de movimientos con una estructura temporal.

**¿Qué es capacidad aeróbica?**

La capacidad aeróbica es la habilidad de tu cuerpo para usar el oxígeno de la sangre para hacer ejercicio durante un largo periodo de tiempo. Es una medida de qué tan bien tu corazón, pulmones y vasos sanguíneos están trabajando. Cuanto mejor sea tu capacidad aeróbica, más resistente serás a la fatiga durante el ejercicio. Puedes mejorar tu capacidad aeróbica con entrenamientos que varían en intensidad, distancia, velocidad y tiempo.

Ejemplo de actividades que mejoran la capacidad aeróbica:

Montar bicicleta: Este ejercicio mejora la capacidad aeróbica al requerir un esfuerzo sostenido y controlado de las piernas, lo que aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración.

Natación: Es un ejercicio completo que involucra a todo el cuerpo y mejora la capacidad aeróbica al requerir una respiración controlada y un esfuerzo sostenido.

**¿Qué es capacidad anaeróbica?**

La capacidad anaeróbica se define como la habilidad del cuerpo para realizar actividades físicas de alta intensidad y corta duración. Durante este tipo de ejercicio, el cuerpo no puede suministrar suficiente oxígeno a los músculos a la velocidad requerida, por lo que los músculos deben trabajar con niveles bajos de oxígeno. La capacidad anaeróbica puede mejorarse con entrenamientos cortos, rápidos y explosivos.

Ejemplos de actividades que requieren una gran capacidad anaeróbica:

Peso muerto: Este ejercicio consiste en levantar una barra desde el suelo hasta la cintura. Es un excelente entrenamiento para fortalecer la parte inferior de la espalda, así como los músculos de la pierna y glúteos.

Sentadillas: Levantar una barra desde tus hombros y bajar en un movimiento de sentadilla hasta formar un ángulo de 90 grados es un ejercicio muy efectivo para los músculos de la pierna y glúteos.

**¿Qué es el pulso?**

El pulso es un movimiento arterial generado por los latidos cardíacos y sirve como medición del mismo. Son los latidos del corazón que generan que las arterias se expandan y contraigan al tiempo que la sangre circula por el organismo. Por lo tanto, la cantidad de pulsaciones entrega información acerca del bombeo de este órgano y a través de éste se puede detectar si existen ciertos problemas o patologías respecto a la fuerza y ritmo cardíaco. El pulso es uno de los signos vitales más importantes, uno de los primeros que se observa cuando, por ejemplo, una persona ha sufrido un accidente, una caída importante o está enfermo. Además de medir presión sanguínea, la temperatura y respiración.

**¿Qué es la frecuencia cardiaca?**

La frecuencia cardíaca es el número de veces que el corazón se contrae o late por minuto. Este parámetro es uno de los indicadores importantes de la salud en el cuerpo humano. La frecuencia cardíaca puede variar debido a la actividad física, las amenazas a la seguridad y las respuestas emocionales.

La frecuencia cardíaca en reposo es la que tiene una persona cuando está relajada. Después de los 10 años, la frecuencia cardíaca de una persona debe estar entre 60 y 100 latidos por minuto mientras está en reposo. El ritmo de los latidos del corazón también es crucial, y un latido irregular puede ser signo de una enfermedad grave.

**Mencione las zonas del cuerpo donde se puede tomar el pulso**

Arteria radial (muñeca): Se puede tomar el pulso radial en cualquiera de las muñecas.

Arteria carótida (cuello): Se puede tomar el pulso de la carótida en ambos lados del cuello.

Arteria braquial (cara interna del brazo).

Arteria ilíaca (ingle).

Arteria poplítea (región poplítea).

Parte posterior de las rodillas.

Sien.

Parte alta o la cara interna del pie.

**¿Como determinar la frecuencia cardíaca de una persona?**

Para medir la frecuencia cardíaca, se puede usar un método manual o un dispositivo electrónico. El método manual consiste en colocar dos dedos sobre una arteria que pase cerca de la piel, como la carótida o la radial, y contar los latidos durante un tiempo determinado, por ejemplo 15 segundos. Luego, se multiplica el resultado por 4 para obtener la frecuencia cardíaca por minuto. El método electrónico se basa en el uso de un aparato que detecta los impulsos eléctricos del corazón y los muestra en una pantalla. Algunos ejemplos de estos dispositivos son los relojes inteligentes, las bandas torácicas o los pulsómetros.

**¿Que importancia tiene la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento?**

La frecuencia cardíaca es importante para el entrenamiento porque:

Permite establecer los límites en los que debemos realizar una actividad física para evitar un sobreesfuerzo o lesiones.

Permite dosificar los esfuerzos durante el entrenamiento para conseguir un mayor rendimiento.

Permite detectar anomalías de nuestra frecuencia cardíaca durante el entrenamiento.

Permite evaluar la condición física, la capacidad de recuperación y el sistema de entrenamiento más adecuado.

**Describa la importancia de la hidratación durante el entrenamiento:**

La hidratación durante el entrenamiento es muy importante para mantener un buen rendimiento físico y prevenir problemas de salud relacionados con la deshidratación. Algunos beneficios de la hidratación durante el entrenamiento son:

Facilita el transporte de nutrientes, vitaminas y minerales por el organismo.

Ayuda a regular la temperatura corporal y a evitar el sobrecalentamiento.

Previene los calambres musculares y favorece el funcionamiento óptimo de los músculos.

Disminuye la fatiga, aumenta la resistencia y mejora la capacidad de concentración.

Promueve la reparación muscular y facilita la eliminación de productos de desecho del metabolismo

**Mencioné al menos 8 beneficios que se obtienen al realizar ejercicio físico con regularidad**

Mejora la forma y resistencia física.

Regula las cifras de presión arterial.

Incrementa o mantiene la densidad ósea.

Mejora la resistencia a la insulina.

Ayuda a mantener el peso corporal.

Aumenta el tono y la fuerza muscular.

Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

Mejora el estado de ánimo y la autoestima.