

Aptitud física

1. Enumerar 10 beneficios de estar en buena condición física.
 - a) Estar preparado para cualquier movimiento.
 - b) Facilita la práctica de cualquier deporte.
 - c) Mantiene el peso adecuado a la edad.
 - d) Tonifica los músculos.
 - e) Aumenta la capacidad cardiorrespiratoria.
 - f) Ayuda a eliminar los desechos orgánicos (CO₂, sudor).
 - g) Distrae la mente del stress y los problemas.
 - h) Ayuda a mantener la estabilidad entre mente y cuerpo.
 - i) Mantiene oxigenado el cuerpo, ya que el oxígeno viaja gracias al bombeo del corazón.
 - j) Ayuda a mantener una alimentación adecuada.

2. Conocer como favorece el logro del bienestar cada uno de los siguientes aspectos:
 - a) Ejercicio: es mantener la condición física adecuada, además de prepararnos para cualquier actividad física que se realice. Nuestro cuerpo, además, se mantiene en perfecta forma y estado, ya que la sangre llega a todas partes del cuerpo gracias al bombeo del corazón.
 - b) Alimentación adecuada: es para mantener y aprovechar los nutrientes para ser asimilados y utilizados por nuestro cuerpo. De esta manera desechamos lo que no sirve y asimilamos lo útil.
 - c) Estabilidad emocional: se logra cuando el ejercicio termina haciéndonos olvidar de nuestros problemas y nos recrea, además crea lazos de amistad entre los que practican el ejercicio.

3. Definir los ejercicios que aparecen a continuación:
 - a) Isométricos: lo que ocurren este tipo de ejercicios es que los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar un objeto inamovible. Sirve para aumentar el grosor de las fibras musculares (mantienen la misma tensión).
 - b) Isotónicos: en estos se produce una contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como el correr, nadar o hacer gimnasia. Sirve para mejorar el sistema cardiovascular.
 - c) Isokinéticos: son ejercicios en que trabajan varios grupos de músculos manteniendo la tensión, el equilibrio mientras el cuerpo está en movimiento, por ejemplo saltos con lanzamiento de elementos, gimnasia rítmica con implementos.
 - d) Anaeróbicos: es el trabajo que se realiza con deuda de oxígeno (100 metros planos, levantamiento de pesas).
 - e) Aeróbicos: es un trabajo de larga duración con esfuerzo moderado y en presencia de oxígeno (natación, ciclismo).

4. Conocer el significado de los principios involucrados en el siguiente programa de ejercicios:
 - a) Entrada en calor: son los ejercicios que nos permiten adquirir una temperatura adecuada para nuestros músculos, con la cual disminuye la posibilidad de dañarlos mientras son exigidos físicamente.

- b) Ejercicio aeróbico: son los ejercicios que exigen a nuestro cuerpo a realizar acciones poco comunes para tonificar músculos o quemar grasas mediante la combustión, gracias al oxígeno que respiramos.
- c) Vuelta a la calma: estos son ejercicios que tienen una exigencia menor, o sea es la disminución del ritmo cardíaco y respiratorio, y de la temperatura del cuerpo.
- d) Calistenia: son los ejercicios gimnásticos que se realizan para aumentar la precisión y la gracia en los movimientos corporales, pero en este orden cumplen la función de relajar o “soltar” los músculos contraídos durante los ejercicios.

5. Saber como determinar tu frecuencia cardíaca en reposo y luego de finalizado el ejercicio.

La manera de determinar la frecuencia cardíaca es con la fórmula de Karvonen que dice de la siguiente manera:

$220 - \text{edad} =$	Frecuencia máxima
$\text{Frecuencia máxima} - \text{pulso reposo} =$	Frecuencia reserva (Fc. Res.)
$P \text{ reposo} + (\text{Fc. Res} * \text{porcentaje trabajo}) =$	Frecuencia de trabajo

6. Conocer como determinar la frecuencia cardíaca mínima de trabajo para obtener los beneficios del entrenamiento con ejercicios aeróbicos.

Para comenzar a obtener beneficios se debe trabajar por lo menos a un 50% de lo que podemos entregar. Entonces:

$220 - 19 =$	201
$201 - 73 =$	128
$73 + (128 * 0,5) =$	137

7. Realizar un programa regular de entrenamiento durante tres meses, trabajando como mínimo cuatro veces por semana y utilizando los cuatro pasos mencionados en el requisito cuatro. Anotar en un recuadro los siguientes aspectos:

- a) Tipo de ejercicio de entrada en calor realizado.
- b) Tipo de ejercicio aeróbico realizado.
- c) Duración de los ejercicios aeróbicos realizados.
- d) Tipo de ejercicios calisténicos realizados.

Mantener la frecuencia cardíaca mínima, determinada en el requisito seis, durante un mínimo de 20 minutos en cada sesión de entrenamiento.