



CORPORACIÓN EDUCACIONAL SANTA VICTORIA
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PROFESORA: DANIELLA HERNÁNDEZ

GUIA N°1

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

OA	-Conocer la relación entre actividad física y salud. -Reconocer el estado propio de la condición física.
----	---

Llamamos **condición física** al conjunto de capacidades y cualidades que tiene nuestro cuerpo para reaccionar y adaptarse al ejercicio.

La condición física y la salud están muy relacionadas, a medida que desarrolles la condición física notarás que disfrutas de mejor salud. De tal forma que si tienes buena condición física:

- Te cansas menos
- Tienes menos enfermedades
- Descansas mejor
- Tienes menos lesiones
- Te recuperas mejor después de tu esfuerzo
- Te concentras mejor en tus actividades cotidianas

Si llevas hábitos de salud correctos te ayudará a mejorar tu condición física. Los principales **hábitos de salud** que inciden en la condición física son:

- Llevar una dieta equilibrada
- Descansar lo suficiente
- Mantener hábitos saludables: el alcohol, el tabaco perjudican la condición física.
- Cuidar la higiene personal: Ducharse después del ejercicio, cambiarse de ropa.
- Evitar el estrés: Cuando estás nervioso no controlas bien la tensión y tu cuerpo se resiente.

El nivel de condición física depende de una serie de **factores**:

- *Los genes*: características heredadas de los padres que hace que se tenga mejor o peor condición física.
- *La edad*: El estado del organismo mejora hasta los 25-30 años, se mantiene hasta los 35 años para empezar a perderse paulatinamente con la edad.
- *El sexo*: las hormonas propias de cada sexo condicionan la capacidad de responder a ante el esfuerzo, así, por lo general, las chicas son más flexibles y los chicos están dotados de más fuerza.
- *El entrenamiento*: la práctica sistemática de ejercicio puede mejorar las capacidades físicas.
- *Los hábitos de salud*: relacionados anteriormente.

¿Cómo podemos mejorar nuestra condición física? Entrenando y desarrollando las **cualidades físicas**: *resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.*

Guía de Educación Física nº1

Profesor	DANIELLA HERNÁNDEZ
Curso	
Fecha	

Objetivo: conocer y reconocer su propia condición física y composición corporal.

I. Complete los siguientes datos personales

EDAD	
PESO	
ESTATURA	

II. Según los datos anteriores calcule su índice de masa corporal (IMC) con la siguiente fórmula.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m)}^2}$$

IMC

IMC [peso (kg)/talla ² (m)]	Clasificación de la OMS	Descripción popular
< 18.5	Bajo peso	Delgado
18.5 - 24.9	Adecuado	Aceptable
25.0 - 29.9	Sobrepeso	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad grado 1	Obesidad
35.0 - 39.9	Obesidad grado 2	Obesidad
>40	Obesidad grado 2	Obesidad

clasificación personal: _____

yo _____ apoderado de _____ curso _____

tomo conocimiento de la condición de salud física del estudiante.

Firma apoderado

Firma profesora