**Glosario**

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.

Condición física saludable.- Estado que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio de manera activa y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, que a la vez ayuda a evitar enfermedades asociadas al sedentarismo y a desarrollar al máximo la capacidad intelectual.

Deportes.- Situación 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

Estrategia.- Plan para lograr el objetivo propuesto en el juego y 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 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.

*Haka nini.-* Deporte tradicional de la Isla de Pascua que consiste en deslizarse sobre troncos de plátanos desde la cima del cerro Maunga Pui.

Intensidad moderada.- Se refiere a la actividad física que genera un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

Intensidad vigorosa.- Se refiere a toda actividad física que genera más de un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima, conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 7 u 8 en una escala de 0 a 10.

Habilidades motrices específicas.- Clasificación según el modelo motriz de Gallahue, en el cual se utilizan las habilidades motrices respecto del aprendizaje de un deporte en específico.

Linao.- Deporte de pelota que practicaban los indígenas huilliches en el sur de Chile, particularmente en el archipiélago de Chiloé; guarda cierta semejanza con el rugby.

Salud.- Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Vida activa.- Estilo de vida asociado principalmente a incorporar la práctica regular de actividad física en la vida diaria para mantenerse saludable.

Vida saludable.- Estilo de vida asociado a la actividad física, la higiene y la alimentación, que permite obtener un bienestar físico, mental y social.

Principios de entrenamiento.- Se refiere a la programación y selección de una serie de ejercicios diseñados para mantener y mejorar la condición física. Una de las más utilizadas para promover la actividad física es el principio de frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad y progresión, que se definen como:

* Frecuencia (con qué frecuencia se realiza el ejercicio).
* Intensidad (qué tan vigorosa es la actividad).
* Tiempo (cuánto tiempo dura el ejercicio).
* Tipo de actividad (por ejemplo: actividad aeróbica para la resistencia cardiovascular o entrenamiento con pesas para el desarrollo de la fuerza, entre otros).
* Progresión(incremento gradual de las cargas del entrenamiento, del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados).

Resistencia cardiovascular.- Es la capacidad continuada que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo, en especial a los músculos más activos, durante el esfuerzo. También permite a los tejidos celulares procesar el oxígeno y eliminar los residuos.

Palín.- Actividad tradicional mapuche con fines religiosos o deportivos que se asemeja al hockey y al juego español de la chueca.

Pillmatún.- Actividad tradicional mapuche con fines de ejercicio o deportivos, similar al tenis.

Táctica.- Es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición durante el juego.