

Taller la actividad física y el cuerpo

Yonier Andres Garcia Sanabria

Docente. Viviana Bonilla

Ciclo. 3

Institucion Educativa Miguel De cervantes Saavedra

2021

¿A qué hace referencia la condición física de las personas?

La condición física es el estado de control de una persona o animal, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe ser compensada con la otra.

La condición física, por lo tanto, hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido.

¿Por qué es importante tener una buena condición física?

El tener una buena aptitud física nos permite llevar a cabo nuestras actividades cotidianas de manera eficiente, sin fatigarse demasiado, y aún así mantener energía suficiente para disfrutar pasatiempos y enfrentar emergencias imprevistas.

Realizar actividad física te ayuda a prevenir enfermedades como: problemas cardíacos, obesidad, diabetes y cáncer. Además, mejora el humor, la autoestima y disminuye la posibilidad de desarrollar trastornos, como depresión y ansiedad.

¿Cuales son las causas que limitan nuestra condición física?

causas que limitan nuestra condición física o contribuyen a que se deteriore, estas son principalmente: la falta de ejercicio, el exceso de comida, la nutrición deficiente, el estrés y el consumo de tabaco y alcohol.