

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Profesor Coordinador: Francisco J. Campos Solero

Lola Aguilar Sánchez, Olga María Blanco Carvajal, Lorena Fernández Castellón,
Verónica Iaconis Urroz, Irina Palomo López, Carolina Pérez García

Colegio Maravillas.

C/ Profesor Santiago Rey s/n, C. P. 29630, Benalmádena (Málaga).

<http://www.colegiomaravillas.com>

Durante los últimos cinco años el departamento de educación física del Colegio Maravillas ha extraído datos correspondientes a las cualidades físicas básicas. Con ellas se pretende efectuar una relación entre diversas variables que pueden influir en el ejercicio físico, es decir, la cantidad e intensidad de ese ejercicio que afectará a la salud y a la propia actividad. Para ello, se realizarán varios estudios demoscópicos en el centro escolar a niños comprendidos entre los cursos de 1º ESO y 4º ESO. A partir de éstas, se obtendrá el tipo de deporte, la cantidad de horas dedicadas a ese ejercicio, y con qué frecuencia semanal se realiza, teniendo en cuenta la edad y el sexo del adolescente a cuestionar. Los siguientes resultados se recogerán y serán representados e interpretados partir de su estudio a través de gráficas. Con la información, una vez recogida y procesada, se llegará a la resolución de la siguiente cuestión: ¿Influyen las variables calidad e intensidad del deporte en la salud? En general, un adecuado desarrollo de la condición física va a contribuir en la educación de cada persona y mejorará la salud de éstas en el presente y futuro. Además, gracias a este proyecto se podrá establecer una media estricta para ayudar a la evaluación de la Educación física en las generaciones futuras.

Palabras claves: *cantidad, intensidad, salud, ejercicio físico, fuerza, elasticidad.*