



El método de clasificación de las diferentes actividades/programas se realiza en función del esfuerzo percibido (intensidad), en función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con la salud (condición cardiorespiratoria, condición muscular, flexibilidad/movilidad, coordinación/propiocepción) y en función de la dificultad técnica y coordinativa.

Para que cada persona pueda realizar ejercicio físico acorde a su nivel de estado de forma o sus exigencias personales, dividimos las actividades en diferentes tipologías, según los componentes de la aptitud física relacionada con la salud que más se destacan en cada actividad:

CARDIO

FUERZA-TONO

CUERPO-MENTE

COREOGRAFIADAS

ENTRENAMIENTO

El gasto calórico presentado en cada actividad/programa (calorías/hora) está estimado para una persona con 70 Kg. Esa estimación varía según las características fisiológicas de cada persona, como el sexo, la altura, la edad, el estado de forma y la intensidad con que cada persona puede realizar la misma actividad.

