



EDUCACIÓN FÍSICA  
INSUCO, TALCA

## CLASE N° 1

### ***Unidad 1: Entrenamiento de la Aptitud Física***

Estimados estudiantes, debido a la situación actual del país con respecto al COVID-19, es que como institución hemos tomado acuerdos, con el propósito de no perjudicar su proceso de enseñanza y aprendizaje instándolos a participar activamente a este proceso formativo, que va en directo beneficio de su formación.

**Objetivo:** Reconocer conceptos claves de Acondicionamiento Físico, con el fin de entender lo importante que es para su salud y calidad de vida.

De todos estos conceptos reconoces 5 de ellos y descríbelos con tus palabras. (3 a 5 líneas)

- 1) Acondicionamiento Físico.
- 2) Aptitud Física.
- 3) Resistencia Aeróbica.
- 4) Resistencia Anaeróbica.
- 5) Resistencia Muscular.
- 6) Flexibilidad.
- 7) Coordinación.
- 8) Peso.
- 9) Talla.
- 10) Índice de Masa Corporal.

Al término de Todo reenvía al correo: [fernando.nunez.gonzalez@insucotalca.cl](mailto:fernando.nunez.gonzalez@insucotalca.cl)

**“LA MOTIVACIÓN ES LO QUE TE PONE EN MARCHA, EL HÁBITO ES LO QUE HACES QUE SIGAS”**  
**(JIM RYUN)**