Liceo Particular Mixto San Felipe

Unidad Técnico Pedagógica

Enseñanza Básica

**GUÍA DE TRABAJO N° \_1\_**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 8° BÁSICO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo** | **Conocer sus medidas antropométricas (peso, talla e IMC) y sus capacidades físicas.** |
| **Instrucciones** | Conteste las siguientes preguntas, de acuerdo a lo visto en la primera semana en el diagnóstico de peso y talla e índice de masa corporal (IMC).  Además realiza la serie de ejercicio recomendado y guarda los datos obtenidos.  Calcular IMC infantil en el siguiente link: <https://es.calcuworld.com/deporte-y-ejercicio/calculadora-de-imc-infantil/>   * ***Cuadro de clasificación según Índice de masa corporal (IMC)***   http://www.chilevivesano.cl/sites/default/files/image001.png |
| **Descripción del Aprendizaje** | El alumno conocerá su peso corporal y estatura. Y determinar si la relación entre su estatura y su peso está dentro de los índices recomendados por la Organización Mundial de la Salud |
| **Ponderación de la Guía** | 1,5 pts (guía N°1) |
| **Correo del docente para consultas** | gleivaliceomixto.cl |

1-. ¿Tu IMC se encuentra en que clasificación?

2-. ¿Por qué crees tú que te encuentras en esa clasificación?

3-¿Te sientes bien en esa clasificación y por qué?

4-¿Qué problemas de salud puedes tener con respecto al bajo peso y al sobre peso?

5- ejercicios recomendados

-salta la cuerda durante 1 minuto, elongación

- 1 minuto de abdominales (plancha o abdominal normal)

- flexiones de codos unas 20 o 30

- salta la cuerda durante 5 minutos (repite este circuito 3 veces)

-