



Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhipico.cl
"Escuela y Familia unida para formar y educar".

GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA 7°y 8° BÁSICO (Semana del 24 de junio al 1 de julio)

Nombre:..... curso:

Profesora: Ingrid Hernández Parra

Correo electrónico: Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl

Unidad 2

Objetivo de aprendizaje:

OA 5: Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: • Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. • Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad. • Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otras.

RECUERDA →

Si no puedes imprimir la guía puedes realizarla en un cuaderno colocando la semana que estás trabajando.

Finalizada las actividades envía fotos de la guía realizada (todos los ítems) y del video del desafío a los siguientes correos según el curso que te corresponda:

- ✓ septimoa@colegioclubhipico.cl
- ✓ septimob@colegioclubhipico.cl
- ✓ septimoc@colegioclubhipico.cl
- ✓ octavoa@colegioclubhipico.cl
- ✓ octavob@colegioclubhipico.cl

Inicio

1. ¿Qué es para ti condición física. Explica brevemente?

.....
.....
.....

2. ¿Conoces el índice de masa corporal?

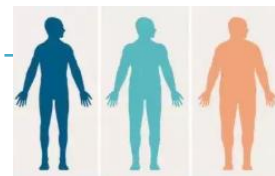


Explica brevemente

.....



¿Qué es el IMC?



El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula del peso y la estatura de un niño. El IMC es un indicador de la gordura que es confiable para la mayoría de los niños y adolescentes.

¿Cómo se cuál es mi condición física y cómo puedo evaluarla?

Evaluar tu nivel de acondicionamiento físico es la forma más sencilla de saber que tan sano esta tu cuerpo, y determinar tus aptitudes físicas. Antes de empezar una rutina de ejercicios, es muy importante conocer que tan buena condición tienes, esto para saber cuál es tu punto de partida y tener una idea clara de que es lo que quieres lograr. Es primordial utilizar una báscula que sea precisa y una tabla de altura y peso confiable para saber en qué rango se encuentra tu cuerpo, para empezar el proceso de conocer tu nivel de condición física.

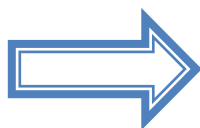


Actividad

Calcula tu índice de masa corporal y el de tu familia, utilizando la

FÓRMULA IMC SISTEMA MÉTRICO

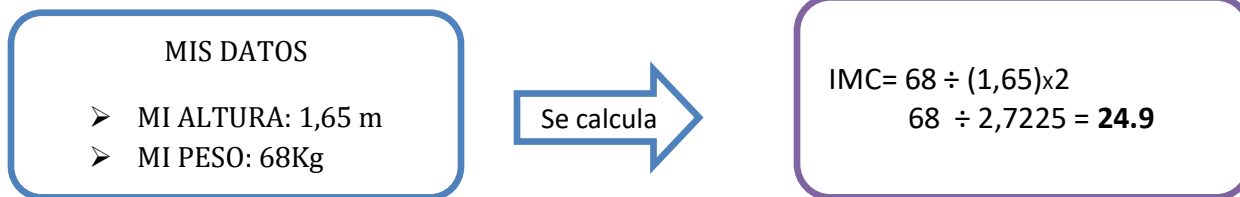
Usando el sistema métrico decimal, tu IMC es tu peso en kilos dividido por tu altura al cuadrado.



$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$$

EJEMPLO:

Calcular tu índice de masa corporal usando la fórmula del sistema métrico decimal:



Con nuestro resultado revisamos la tabla la cual tiene los siguientes rangos:

Categoría	IMC (kg/m²)	Peso corporal
Delgadez severa	<16,0	Bajo peso
Delgadez moderada	16,0 - 17,0	Bajo peso
Delgadez leve	17,0 - 18,5	Bajo peso
Peso normal	18,5 - 24,9	Peso normal
Pre-obeso	25,0 - 29,9	Sobrepeso
Obesidad tipo I	30,0 - 34,9	Obesidad
Obesidad tipo II	35,0 - 39,9	Obesidad
Obesidad tipo III	≥ 40	Obesidad

Resultado: IMC 24,9 peso normal



No se pueden dar rangos de peso saludables para los niños y los adolescentes por las siguientes razones:

- ✓ **Los rangos de peso saludables cambian con cada mes de edad para cada sexo.**
- ✓ **Los rangos de peso saludables cambian a medida que la estatura aumenta.**

Ahora calcula tú IMC y el de tu familia. Regístralo en la siguiente tabla:

Nombres	Estatura en metros	Peso en kilos	Resultado IMC	Categoría
Ej; Pedro	1,65	68	24,9	Peso normal



¡Recordar! Realizar ejercicios es sano para tu cuerpo y para tu mente.

Tiene múltiples beneficios (los hemos vistos en clases)

- 1.-Produce químicos de la felicidad
- 2.-Reduce el estrés
- 3.-Mejora la autoestima
- 4.-Mejora tus relaciones sociales
- 5.-Alivia la ansiedad



Marca con una X, según lo aprendido

	SI	NO
IMC significa índice de masa corporal		
El IMC se calcula dividiendo el peso por la altura		
Un IMC menor de 16 es obesidad		
El IMC de un niño se mantiene para toda la vida		



Evalua tu trabajo indicando con una cruz (x) respecto a las actividades realizadas

Indicadores	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Leí y comprendí la guía que realice			
Realizo la actividad con ayuda de mi familia			
Logre comprender y calcular el IMC			
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos.			
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.			



Para finalizar indica cual es el sentimiento que más predominó al momento de realizar la actividad y el por qué.

.....

.....

