



CORPORACIÓN EDUCACIONAL COLEGIO ALEMÁN DE ARICA
Av. Humberto Palza N°3727 – Valle de Azapa
Fonos (58) 2242466 – 2565440 Email: secretaria@dsarica.cl
www.colegioalemandearica.cl

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD: “GUÍA DE TRABAJO”

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES:

OA7: Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.

ACTITUD:

Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.

Actividad 1: Conociendo mi bienestar.

INSTRUCCIONES:

Nombre e investigue en sitios web, libros, revistas, diarios u otros, sobre los peligros subjetivos (su condición física y experiencia) y objetivos (clima, radiación solar, oscuridad, etc.) con los que se pueden encontrar al practicar actividad física, y proponen medidas de seguridad para disminuir los riesgos.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

CURSO:

FECHA DE ENTREGA:

<u>Peligros / Amenazas</u>	
<u>Subjetivos</u>	<u>Objetivos</u>
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-
4.-	4.-
5.-	5.-
Medidas de Seguridad:	

Actividad 2: Cálculo del índice de masa corporal

El índice de masa corporal (IMC) es el resultado de relacionar el peso y la estatura de una persona. Dicho resultado nos ayuda a saber si su peso es correcto, insuficiente, o bien si es obesa, y en ese caso, cuál es el grado de obesidad que presenta. El IMC se calcula dividiendo el peso (expresado en kilogramos) por la talla (expresada en metros) elevada al cuadrado.

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{talla}^2 \text{ (m}^2\text{)}$$

ESTADO NUTRICIONAL
Insuficiente Inferior a 18
Peso normal Entre 18-25
Sobrepeso Entre 25 y 30
Obesidad Superior a 30
Obesidad mórbida Superior a 40

INSTRUCCIONES:

- 1.- Compare su IMC con el IMC normal.
- 2.- Si desea saber su peso máximo ideal, busque su talla y siguiendo la misma columna hacia abajo encuentre el número más cercano al 25, entonces siga la fila a la izquierda y vea el peso que indica. Ése es su peso máximo ideal.
- 3.- Calcule el IMC de:



CORPORACIÓN EDUCACIONAL COLEGIO ALEMÁN DE ARICA
Av. Humberto Palza N°3727 – Valle de Azapa
Fonos (58) 2242466 – 2565440 Email: secretaria@dsarica.cl
www.colegioalemandearica.cl

FAMILIARES	I.M.C.	ESTADO NUTRICIONAL
Padre:		
Madre:		
Hermano(a):		