

- **IMPORTANTE: LA GUÍA DEBE QUEDAR PEGADA EN CUADERNO DEL MÓDULO. SERÁ REVISADA Y TIMBRADA**

Objetivo

Completar y desarrollar la siguiente guía de acuerdo a lo visto durante las clases

$$\frac{\text{PESO}}{\text{TALLA}^2}$$

Clasificación	IMC (kg/m ²)
Bajo Peso	< 18.50
Delgadez severa	< 16.00
Delgadez moderada	16.00 - 16.99
Delgadez aceptable	17.00 - 18.49
Normal	18.50 - 24.99
Sobrepeso	≥ 25.00
Pre-obeso (riesgo)	25.00 - 29.99
Obeso	≥ 30.00
Obeso tipo I (riesgo moderado)	30.00 - 34.99
Obeso tipo II (riesgo severo)	35.00 - 39.99
Obeso tipo III (riesgo muy severo)	≥ 40.00

1. **Calcular el Índice de Masa Corporal de las personas que componen su grupo familiar incluido ud (madre, padre, abuelos, hermanos, etc) (Si falta espacio para agregar personas escribir en hoja aparte)**

NOMBRE:
 PESO: K
 TALLA: cm


EDAD:
 IMC:
 CLASIFICACIÓN:

PARENTESCO:

NOMBRE:
 PESO: K
 TALLA: cm

EDAD:
 IMC:
 CLASIFICACIÓN:

PARENTESCO:

	Control del Proceso Educativo Guía de Módulo IV Medio Promoción de Estilos de Vida Saludable "Entrenamiento Deportivo"		P	7. 5. 1.
	Instituto San Lorenzo	Coordinación Enseñanza Media	Página 2 de 3 Rev. 02	

NOMBRE:

PESO: K

TALLA: cm

EDAD:

IMC:

CLASIFICACIÓN:

PARENTESCO:

NOMBRE:

PESO: K

TALLA: cm

EDAD:

IMC:

CLASIFICACIÓN:

PARENTESCO:

NOMBRE:

PESO: K

TALLA: cm

EDAD:

IMC:

CLASIFICACIÓN:

PARENTESCO:


2. Selección múltiple: escoja la alternativa que ud crea más lógica

1. ¿Cuál es la importancia de la Actividad Física en el organismo?

- a) Previene enfermedades como obesidad, sobrepeso, estrés, fatiga, depresión, etc
- b) Hace bien a la mente y el corazón porque el cuerpo produce una hormona llamada endorfina que da sensación de bienestar
- c) Mantiene activo a todas las personas, independiente de la edad
- d) Todas las anteriores

2. ¿Realizar trabajo de acondicionamiento físico permite trabajar que cualidades?

- a) Velocidad, fuerza y flexibilidad
- b) Resistencia, coordinación, fuerza y agilidad
- c) Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad, Agilidad y Coordinación
- d) Potencia, Resistencia, Flexibilidad

	Control del Proceso Educativo Guía de Módulo IV Medio Promoción de Estilos de Vida Saludable "Entrenamiento Deportivo"		P	7. 5. 1.
	Instituto San Lorenzo	Coordinación Enseñanza Media	Página 3 de 3 Rev. 02	

3. Realizar su plan de entrenamiento utilizando las diferentes, características, periodos y ciclos vistos durante la clase. Recuerde enfocar principalmente la mejora de las diferentes cualidades para rendir en los siguientes controles:

- Yoyo Test
- Trote continuo 30 minutos
- Mantención en Posición Plancha
- Abdominales en 1 minuto (abdominal con piernas elevadas extendidas a tocar los tobillos)
- Sentadilla Isométrica (Mantención con espalda apoyada en pared y pernas flexionadas)
- Salto largo
- Flexo-extensión de brazos (bíceps y tríceps)
- Velocidad 20 mts, 50 mts

IMPORTANTE:

- **EL PLAN DE ENTRENAMIENTO DEBE TENERLO IMPRESO PARA SU POSTERIOR REVISIÓN (AL REGRESAR A CLASES) Y LUEGO SERÁ EVALUADO.**
- **EL PLAN DEBE TENER COMO INICIO EL DIA 1 DE ABRIL**
- **LOS CONTROLES SERAN DIVIDIDOS EN LOS DIFERENTES SEMESTRES**
- **DEBIDO A LA CONTIGENCIA EN LA QUE NOS ENCONTRAMOS, COMENZAR A ENTRENAR LAS CUALIDADES QUE PUEDE TRABAJAR EN SU CASA**

Cualquier duda comunicarse a mi correo electrónico
johanamoragav@gmail.com