

Liceo Multigénero Doctora Eloísa Díaz Insunza

Departamento de Educación Física y Salud

Guía N°1

Nombre: _____

Curso: 7mo año _____ Fecha: _____

Actividad N°1

Objetivo: La siguiente actividad tiene por objetivo que aprendas a calcular tu IMC y qué significa, para ello debes conocer tu peso y estatura.

1.- Mis datos:

Peso (kg.): _____

Estatura (mts.): _____

2.- Utiliza la siguiente fórmula para calcular tu IMC

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

o, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

Mi IMC es: _____

3.- Según tu IMC obtenido busca en la siguiente tabla cuál es tu clasificación:

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

Mi clasificación según mi IMC corresponde a: _____

4.- Según los resultados obtenidos; ¿Qué cambios podrías aplicar en tus hábitos para mejorar o mantener (según sea el caso) tu condición física?

a) Hábitos alimenticios:

b) Actividad Física:

c) Otros:

Actividad N°2

Objetivo: Reforzar las medidas preventivas para evitar el contagio de Coronavirus

1.-Según lo aprendido a través de la información entregada por medios de comunicación y redes sociales; nombra a lo menos 4 medidas que puedes aplicar para evitar el contagio del Corona Virus.

1)

2)

3)

4)

Responder y enviar a mi mail: k.olivoscampos@rear.cl

Profesora Karen Olivos Campos