



## EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°2 – 2 MEDIO

Educación física y salud  
Brian Mejías  
[bmejias@soceduc.cl](mailto:bmejias@soceduc.cl)

GUIA N°: 2

NIVEL DE TRABAJO: Segundo medio

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- OA3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollar fuerza muscular.

### INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- Diseña una serie de ejercicios y los comparte vía web con sus compañeros.
- cumple con realizar todos los ejercicios de fuerza muscular propuestas por el docente de manera activa y segura.

### DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

#### Perímetro de cintura

- Permite estimar la grasa visceral
- Importante predictor no solo de los factores de riesgo cardiovascular, sino también de la diabetes tipo 2 y la aterosclerosis.
- Se mide con una cinta métrica inextensible, sobre el borde superior posterior de la cresta ilíaca derecha, al final de la exhalación.
- $PC \geq 90^\circ$  del patrón utilizado (percentiles por edad y sexo y etnia específicas) es considerado de riesgo de SM.
- Tiene una mayor utilidad para la predicción de los factores de riesgo relacionados con la obesidad y la distribución de la grasa corporal. tanto en niños como en adultos.
- Puede calcularse fácil y rápidamente en la práctica diaria, ya que no requiere comparación con tablas de percentiles.
- Se calcula dividiendo la circunferencia de la cintura por la altura (ambas en m)
- Puntos de corte de 0.55 se consideran de riesgo cardiometabólico.

#### IMC

- Indicador sencillo que tiene especial utilidad para evaluar el estado nutricional global por su alta correlación con la grasa corporal y con variables asociadas al daño biológico (hipercolesterolemia, HTA, RI y riesgo de mortalidad)

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



### Actividad

- Medir su perímetro de cintura.
- Medir su IMC.

Ambos datos serán discutidos en clases.