



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°6 –3 MEDIO

Educación física y salud
Brian Mejías
bmejias@soceduc.cl

GUIA N°: 6

NIVEL DE TRABAJO: Tercero medio

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- **OA 1:** Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (Habilidades motrices)
- **OA3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales. (Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad)

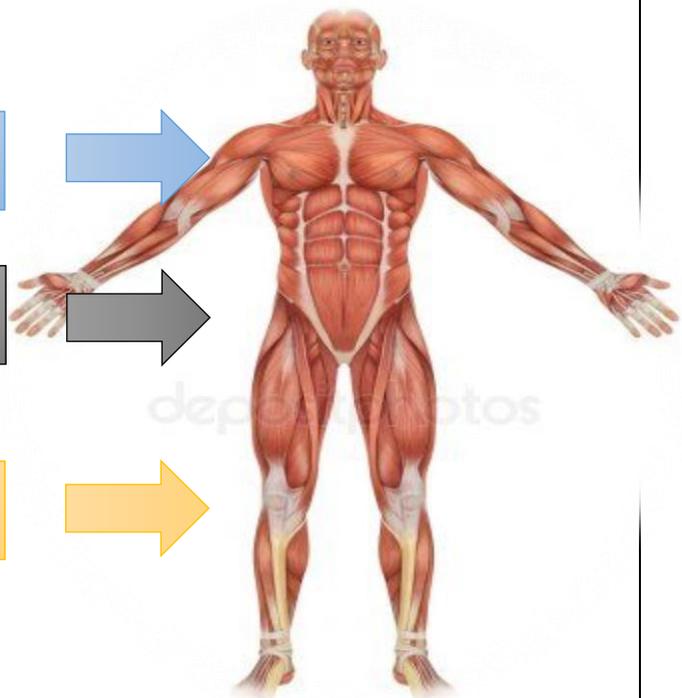
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

- Reconocer Musculatura implicada.
- Medición de la frecuencia Cardiaca
- Imc y percentil

TREN SUPERIOR

CORE

TREN INFERIOR



- Tren superior: Bíceps, tríceps, pectoral y dorsal.
- Core: Abdomen, Multifído, transverso del abdomen y diafragma.
- Tren inferior: Isquiotibiales, cuádriceps, gastrocnemio y glúteos.

FRECUENCIA CARDIACA



Frecuencia cardiaca	Intensidad del ejercicio	Tipo de capacidad
Entre 60 y 80 p.p.m	Reposo	Aeróbica
Entre 90 y 120 p.p.m	Muy baja	Aeróbica
Entre 130 y 150 p.p.m	Baja	Aeróbica
Entre 160 y 170 p.p.m	Mediana	Aeróbica
Entre 180 y 190 p.p.m	Alta	Anaeróbica
Entre 200 y 220 p.p.m	Muy alta	Anaeróbica

IMC y PERCENTIL

Programa de Estudio Educación Física y Salud 1 - 3° a 4° medio Unidad 2

Índice de Masa Corporal (IMC)
 Es el parámetro más conocido. Se trata de un cálculo sencillo y rápido sobre nuestra composición corporal, que evalúa si nuestro peso es concordante con nuestra estatura y adecuado para ella. Por ende, los únicos datos requeridos para evaluar el IMC son nuestro peso corporal, en kilogramos, y nuestra estatura o talla en metros al cuadrado.

Valores propuestos
 Según valores propuestos por la CDC/NCHS (National Center for Health Statistics) y atendiendo al dato resultante de la ecuación, valoraremos nuestra composición corporal del siguiente modo:

- ❖ IMC < p10: Bajo peso
- ❖ IMC entre p10 y < p85: Normal
- ❖ IMC entre p85 y < p95: Riesgo de obesidad
- ❖ IMC > p95: Obesidad

Activar Windows



Índice de Masa Corporal en mujeres según edad

EDAD	PERCENTILES DAMAS							
AÑOS	5	10	25	50	75	85	90	95
16.0	16.4	17.4	18.7	20.5	22.9	24.7	26.1	28.9
16.5	16,6	17.6	18.9	20.7	23.1	24.9	26.4	29.3
17.0	16.8	17.8	19.1	20.9	23.4	25.2	26.7	29.6
17.5	17.0	18.0	19.3	21.1	23.6	25.4	27.0	29.9
18.0	17.2	18.2	19.4	21.2	23.8	25.6	27.2	30.0

Índice de Masa Corporal en varones según edad:

EDAD	PERCENTILES VARONES							
AÑOS	5	10	25	50	75	85	90	95
16.0	17.1	17.7	18.9	20.5	22.7	24.2	25.4	27.5
16.5	17.4	18.0	19.2	20.8	23.1	24.5	25.8	27.9
17.0	17.7	18.3	19.5	21.2	23.4	24.9	26.2	28.2
17.5	17.9	18.6	19.8	21.5	23.8	25.3	26.4	28.6
18.0	18.2	18.9	20.2	21.8	24.1	25.6	26.8	29.0

Todo es discutido en clases!