FUNDACION CHAMINADE - INSTITUTO LINARES
Subsector Educación Física Varones
Enseñanza Básica y Media
LINARES.

GUIA DE MATERIAL PEDAGOGICO Y AUTOAPRENDIZAJE
EDUCACION FISICA Y SALUD 8º BÁSICO.

Profesor : Rodrigo Molina Opazo
Asignatura : Educación Física y Salud
Unidad 1 : Incrementar su Desempeño Deportivo.
Eje Temático 2 : Vida Activa y Saludable.
Sub Eje : *Condición física / Hábitos para una vida Activa.*
Fecha : **25 octubre al 31 octubre 2021**
Estudiante : **Luciano Espinoza Méndez - 8° B Enseñanza Básica**

Instrucciones:

Este material pedagógico pretende ayudar y contribuir a mejorar la comprensión de contenidos conceptuales y procedimentales ayudando al desarrollo y comprensión de habilidades referentes a la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Condición Física.

1. La evaluación antropométrica representa el elemento de diagnóstico más simple para evaluar la calidad del crecimiento y la situación nutricional de un individuo y/o población.
   La antropometría se ha convertido en un método indispensable para la evaluación del estado nutricional de una población sana o enferma por la estrecha relación existente con la nutrición y la composición corporal.
   Consiste en la toma de mediciones corporales como peso, talla, circunferencia craneana, perímetros y pliegues, entre otros.

   La valoración antropométrica constituye un pilar importante en:
   - La valoración de la salud y seguimiento de individuos, comunidades y/o grupos específicos (niños, embarazadas, estudiantes, ancianos, discapacitados, etc.)
   - La detección temprana de la malnutrición.
   - El desarrollo de programas de carácter preventivo y de rehabilitación.

Controla tu Talla y Peso y Calcula el IMC según formula usando el sistema métrico. Luego busca el estado o categoría nutricional en la Tabla N° 1 e ingresa tu resultado en el recuadro "Estado" que está más abajo.

El IMC lo calculas dividiendo tú propio peso (en kilos) por la altura (estatura) al cuadrado.
Ejemplo de un estudiante que pesa 76 Kg. Y Mide 1,80 Mts.
IMC = Peso (kg) / altura (m)²
IMC = 76 (kg) / 1,80 (m)²
IMC = 76 (kg) / (1,80 x 1,80) (m)²
IMC = 76 (kg) / 3,24 (m)²
IMC = 23,45

Clasificación	IMC (kg/m²)
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

Tabla N° 1

RODRIGO MOLINA OPAZO
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
rodrigo.molina@institutolinares.cl

LIVEWORKSHEETS

FUNDACION CHAMINADE - INSTITUTO LINARES
Subsector Educación Física Varones
Enseñanza Básica y Media
LINARES.

Para el ejemplo el resultado es "Normal". Realiza el cálculo con tus propios datos, si no tienes como medirte y pesarte, estímalos de acuerdo a lo que pesas y mides habitualmente.

PESO	ESTATURA	INDICE	ESTADO
			

Movimiento y Ejercicio Físico

1. Existen varios beneficios que provoca en la salud la practica regular de Ejercicio Físico, por ejemplo: *Libera endorfinas provocando estados emocionales de felicidad*. Nombre tres de estos beneficios (Investigue en la Web).

-
-
-

2. Las cualidades o capacidades físicas básicas son las cualidades **internas de cualquier persona** esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento. Arrastre asignando a cuál corresponde cada imagen.

			
FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD

RODRIGO MOLINA OPAZO
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
rodrigo.molina@institutolinares.cl

LIVEWORKSHEETS

FUNDACION CHAMINADE - INSTITUTO LINARES
Subsector Educación Física Varones
Enseñanza Básica y Media
LINARES.

3. Las Habilidades motrices Básicas se clasifican en: LOCOMOTRICES, aquellas donde existe un desplazamiento desde un lugar a otro y NO LOCOMOTRICES aquellas de manipulación (tomar, lanzar, golpear) y equilibrio.
   Traza una línea según corresponda desde el dibujo a la alternativa de clasificación (Locomotriz o No locomotriz)






LOCOMOTRIZ - SALTO

NO LOCOMOTRIZ - EQUILIBRIO

LOCOMOTRIZ - DESPLAZAMIENTO

NO LOCOMOTRIZ - ESTABILIDAD

NO LOCOMOTRIZ- BOTE

NO LOCOMOTRIZ- TOMAR Y LANZAR

LOCOMOTRIZ - CUADRUPEDIA

LOCOMOTRIZ-REPTACIÓN






Correo Profesor: rodrigo.molina@institutolinares.cl

Rodrigo Luis Molina Opazo
Profesor de Estado Educación Física
Mg. Ciencias de la Act. Física y Salud

LIVEWORKSHEETS