



GUIA N° 2 EDUCACION FISICA Y SALUD

NOMBRE		CURSO	FECHA
			07 de abril, 2020
OBJETIVOS Determinar la composición corporal.	CONTENIDOS Composición Corporal. IMC.	HABILIDADES Evaluar composición corporal.	
INSTRUCCIONES GENERALES			
<ul style="list-style-type: none"> Lee con atención y luego responde completamente esta guía en su cuaderno. 			

La Composición corporal nos ayuda a determinar los parámetros anatómicos y biológicos del ser humano. Con la identificación de éstos parámetros antropométricos podemos determinar los rangos de normalidad y aquellos No normales que van a afectar la salud.

Los rangos de Anormalidad identifican diferentes enfermedades y patologías asociadas. Con la evaluación antropométrica y a través de algunas fórmulas matemáticas podemos categorizar el Estado Nutricional, y de acuerdo a ello modificar dichos parámetros con algunas acciones a nuestra voluntad.

Teniendo en cuenta los siguientes datos; peso y talla (sino conoces tu peso o estatura actual puede ser un estimativo, lo importante es que aprendas a determinar el IMC)

1.- Determina tu IMC y clasifícate según la tabla.

IMC: peso/talla²

Ejemplo: 50 / 1.50 x 1.50

Peso: 50

50 / 2.25 = 22.22 Clasificación: Normal

Talla: 1.50

TABLA IMC

BAJOPESO	- DE 17,5
NORMAL	17,5 A 24
SOBREPESO	+ DE 25
OBESIDAD	+ DE 30

2.- Calcula tu porcentaje de grasa corporal, utilizando la siguiente formula, según corresponda y clasifícate según la tabla.



$$\text{DAMAS \% GRASA CORPORAL} = (0,439 \times \text{PC}) + (0,221 \times \text{E}) - 9,4$$

$$\text{VARONES \% GRASA CORPORAL} = (1,2 \times \text{IMC}) + (0,23 \times \text{E}) - (10,8 \times \text{SEXO}) - 5,4$$

E = EDAD EN AÑOS	CATEGORÍAS SEGÚN MC CARTHY Y COL	
PC = Perímetro de cintura EN CMS	CATEGORÍA	VARONES
Sexo: varones 1		DAMAS
	BAJO	< 12 %
	NORMAL	12 % - 20 %
	LÍMITE	21 % - 25 %
	OBESIDAD	> 25 %
		< 20 %
		20 % - 30 %
		31 % - 33 %
		> 33 %

Ejemplo: % grasa corporal = $(0,439 \times 67) + (0,221 \times 14) - 9,4$

Sexo: Dama $29,413 + 3,094 - 9,4$

Edad: 14 años $32,526 - 9,4$

PC: 62 cms. **% GRASA: 23,126** **Clasificación = Normal**

3.- ¿Cuál crees tú es la importancia de todos estos parámetros para tu salud? Fundamenta.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020

