CPEM Nº49 TRABAJO Nº3 EDUCACIÓN FISICA 5tos años

**“LO QUE DECIDAS HACER, ASEGURATE QUE TE HAGA FELIZ”**

Vamos, vamos los 5tos, vamos, vamos los 5tos……..!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Hola a seguir cuidándose, a no olvidarse del lavado de manos, el uso obligatorio del tapa-bocas y el distanciamiento social.

No dudes en consultar, cualquier duda o inquietud a los siguientes mail:

Prof. Christian [chwa24@hotmail.com.ar](mailto:chwa24@hotmail.com.ar)

Dto. Educación física [educ.fisicacpem49@gmail.com](mailto:educ.fisicacpem49@gmail.com) watsapp 2995086339

La idea de este trabajo es conocer nuestro I.M.C ( índice de masa corporal), y a partir de ahí elaborar nuestro propio plan de actividad física.

¿Por qué es importante el I.M.C? Mantener el peso apropiado es esencial para una vida saludable y el índice de masa corporal (I.M.C) es un indicador que se encarga de calcular el porcentaje de grasa corporal que hay en nuestro cuerpo, según los parámetros de la Organización Mundial de la salud (O.M.S).

Determina si el peso está dentro del rango normal, o por el contrario, se tiene sobre peso o delgadez. Para ello, se pone en relación la estatura y el peso actual del individuo.

**ACTIVIDAD 1:**

MANOS A LA OBRA; TEST EVALUATIVO: PESO (kgs) dividido ESTATURA (mts)2

Ejemplo: peso 80 kgs

estataura 1,72 mts. Como es al cuadrado (1.72x1.72)= 2.95

La resolución sería 80 dividido 2.95 =27,11 nuestro I.M.C (después miro la tabla donde dice VALOR, y veo el resultado.

El valor 27.11, da como clasificación sobre-peso .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VALOR** | **CLASIFICACIÓN** | **CARACTERÍSTICAS** |
| 0 A 5 | delgadez III | otras enfermedades |
| 5 A 10 | delgadez II | otras enfermedades |
| 10 A 18.5 | delgadez l | trastornos digestivos. debilidad, fatiga |
| 18.5 A 24.9 | Peso normal | estado normal, buen nivel de energía, vitalidad |
| 25 A 29.9 | sobre-peso | fatiga, problemas digestivos |
| 30 A 34.9 | obesidad l | hiper-tensión, problemas cardiovasculares, diabetes |
| 35 A 39.9 | obesidad ll | diabetes, angina de pecho |
| 40 A + | obesidad lll | falta de aire |

A MANTENERNOS SALUDABLES:

Teniendo en cuenta tu recorrido por la materia y los trabajos anteriores:

**Actividad 2**: Planifica, una semana para realizar actividad física (cuantos días a la semana, cuanto tiempo, cuantos descansos).

Qué actividades (gimnasia, caminata, andar en bici, salir a trotar, deporte, etc).

Que capacidades o trabajos (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).

No te olvides la entrada en calor- del desarrollo principal de la actividad y del final.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES UNES | MARTES ARTS | MIERCOLES OLES | JUEVES EVES | VIERNES VI | SABADO ADO | DOMINGO |
|  |  |  |  |  |  |  |