**GUÍA No. 4 – INTERDISCIPLINAR / AREA EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO: \_\_\_\_\_ APELLIDO Y NOMBRE DEL ESTUDIANTE \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOCENTE** | **GRUPO** | **E-MAIL** |
| **ERNAI ARIZA SANTANA** | **601 a 608** | **eiariza@educacionbogota.edu.co** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMA** | **INDICE DE MASA MUSCULAR (IMC)** | | |
| **OBJETIVOS** | | **INDICADOR (ES) DE DESEMPEÑO:** | |
| Propiciar un indicador que permita una aproximación de equilibrio entre estatura y peso corporal, con el propósito de fomentar hábitos para una buena salud. | | Conoce aspectos relacionados con el Índice de Masa Corporal y realiza el cálculo personal, comparándolo con los estándares construidos para tal fin. | |
| **AREAS - ASIGNATURAS INVOLUCRADAS:**  **EDUCACIÓN FÍSICA E INICIACIÓN DEPORTIVA** | | | **PRODUCTO A ENTREGAR**  **Desarrollo de una guía práctica en la que se conoce el concepto y se calcula el Índice de masa corporal.** |

**ACTIVIDADES:**

|  |
| --- |
| **FECHA DE DESARROLLO: 11 al 20 de mayo de 2020** |
| **POR FAVOR CUANDO ENVÍE EL TRABAJO DESARROLLADO, COLOCAR NOMBRES COMPLETOS Y CURSO EN LA GUÍA Y EN EL ASUNTO DEL CORREO.**  **EL ÍNDICE DE MASA MUSCULAR I.M.C**  1. Lea cuidadosamente el siguiente texto para la comprensión del significado y propósito del Índice de Masa Muscular.  ¿Qué es?  El índice de masa corporal (IMC) es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona, y determinar por tanto si el peso está dentro del rango normal, o por el contrario, se tiene sobrepeso o delgadez. Para ello, se pone en relación la estatura y el peso actual del individuo. El IMC no siempre es la única forma de saber si se necesita o no bajar de peso, pero si ayuda a tener un parámetro de comparación, que junto con otros criterios permite conocer si nos encontramos con el peso ideal en relación con nuestra estatura.   * Hay tres grupos de personas con las cuales se debe tener un cuidado especial para este análisis por sus particularidades: en primer lugar, están los físico culturistas, debido a que el músculo pesa más que la grasa. Las personas que son muy musculosas pueden tener un IMC alto. En segundo lugar, los adultos mayores, ya que a menudo es mejor tener un índice entre 25 y 27, en lugar de un índice inferior a 25. Si la persona es mayor de 65 años, por ejemplo, un IMC ligeramente superior puede ayudar a protegerlo contra el adelgazamiento de los huesos denominado osteoporosis. En tercer lugar, los niños. Si bien un gran número de niños son obesos, algunos expertos recomiendan evaluar a un niño con el perímetro de cintura.   El perímetro de la cintura no tiene nada que ver con el peso, y es un método simple y práctico de identificar qué personas tienen sobrepeso y por lo tanto mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con la obesidad. Si el perímetro de la cintura es superior a 94-102 cm en el caso de los hombres y a 80-88 cm en las mujeres, significa que hay un exceso de grasa abdominal, que puede suponer un mayor riesgo de padecer problemas de salud.  INDICE DE MASA CORPORAL “IMC” es un marcador antropométrico  ¿Cómo se calcula?  Flecha derechaFlecha derechaEl IMC es una fórmula que se calcula dividiendo el peso, expresado siempre en Kg, entre la altura, siempre en metros al cuadrado. Esto significa que para una persona de 1.74 métros de estatura con un peso de 73 Kg, el IMC será:  1.73x1.73=2.99  IMC= 70 / (1.73x1.73)  IMC 70/2.99 = 23.41  En el caso anterior el **IMC es de 23.41**, lo que ubica a la persona en el rango de **peso saludable** según la siguiente tabla  ¿Cuáles son los parámetros?   |  |  | | --- | --- | | Índice de Masa Muscular | Rango | | 15 o menos | Delgadez muy severa | | 15 - 15.9 | Delgadez severa | | 16 -1 8.4 | Delgadez | | 18.5 – 24.9 | Peso saludable | | 25 – 29.9 | Sobrepeso | | 30 – 34.9 | Obesidad moderada | | 35 – 39.9 | Obesidad severa | | 40 o más | Obesidad muy severa |   2. Escriba en sus propias palabras que es el Índice de Masa Corporal.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3. ¿Cuáles son los tres grupos poblacionales con los cuales se debe tener cuidado en este cálculo?   1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   4. Calcule su Índice de Masa Corporal con el rango, y el de otra persona de su grupo familiar. (si no tiene báscula, coloque un peso aproximado para el ejercicio. Si no tiene una cinta métrica use una regla).   1. Mi índice de Masa Corporal (IMC) es \_\_\_\_\_\_\_\_ y me encuentro en el rango: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. El IMC de mi familiar es \_\_\_\_\_\_ y se encuentra en el rango de: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   Si cuentan con Internet en su hogar, puede ir a este video, para entender mejor el tema: <https://www.youtube.com/watch?v=gZBf8Bne4GI> |