

I BIMESTRE

TEMARIO DE LA UNIDAD 1 Y 2

1. DATOS INFORMATIVOS.

- 1.1 AREA : Educación Física.
1.2 GRADO : 5to.
1.3 NIVEL : Secundaria.
1.4 DOCENTE : Alfredo Ruiz Chávez.

2. TEMAS A DESARROLLAR.

UNIDAD	COMPETENCIA	TEMA
1	<p>SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo. Se expresa Corporalmente <p>ASUME UNA VIDA SALUDABLE.</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida 	<p>MEDICIONES BIO-ANTROPOMÉTRICAS.</p> <p>Son instrumentos de medición que nos permiten conocer el estado de salud corporal y orgánica en que te encuentras antes de iniciar un programa de entrenamiento físico o deportivo, y proporciona información preventiva para tratar ciertas deficiencias físicas y de aptitud física. Cuando se te pesa y se te talla se obtiene un Índice de Masa Corporal (IMC). Esto tiene un fundamento científico y aceptado universalmente, ya que los resultados de esta prueba, te permite conocer el estado de salud nutricional en que te encuentras (falta de peso, sobrepeso y obesidad). Por eso es necesario que conozca las evaluaciones periódicas de las mediciones bio-antropométricas a que eres sometido y a las veces, puedas ver como tu salud corporal y orgánica va cambiando de forma y tamaño, en las diferentes etapas de tu vida escolar.</p> <p>1. PULSO EN REPOSO.</p> <p>El pulso en reposo normalmente oscila entre 60 y 100 latidos por minuto en un adulto sano en estado de reposo. La medición del pulso proporciona información importante sobre la salud de una persona. También se llama frecuencia cardíaca.</p>  

2. ÍNDICE DE MASA CORPORAL (I.M.C)

Peso en kilos/ talla x talla en metros

Ejemplo:

$$85 / 1.7 \times 1.7 (2.89) \text{ ----- } 85/2.89 = \mathbf{28.4}$$

ÍNDICE DE MASA CORPORAL	ESTADO EN EL QUE TE ENCUENTRAS
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18.5 – 24.9	Peso normal
25 – 29.9	Sobre peso
30 – 30.9	Obesidad 1
35 – 39.9	Obesidad 2
MAS DE 40	Obesidad 3

3. TALLA Y PESO.

Las medidas antropométricas correctamente tomadas, nos dan a conocer la situación nutricional en que se encuentra un individuo o una población. El cuidado en la determinación del **peso** y la **talla** nos permite obtener medidas de alta calidad, que aseguran un diagnóstico correcto.

4. ÍNDICE DE CINTURA Y CADERA (ICC)

Otra fórmula para determinar, si una persona es obesa o simplemente tiene exceso de peso, es la fórmula que relaciona la cadera y la cintura, *Por Ejemplo:* Si una mujer tiene 98 CMS de cintura y 95 CMS. de cadera su ICC será:

$$\frac{98 \text{ cm. Cintura}}{95 \text{ cm. Cadera}} = \text{el resultado es} = 1,03$$

Índice de cintura y cadera (ICC)		Riesgo bajo	Riesgo moderado	Riesgo alto
Hombre	Cintura	94 cm.	94 - 102	102 cm.
	Cintura / cadera	0,90	0,90 – 1,00	1,00
Mujer	Cintura	80	80 - 88	88 cm.
	Cintura / cadera	0,75	0,75 - 0,85	0,85

5. ÍNDICE DE CONTEXTURA CORPORAL

La contextura corporal de una persona se define de una manera muy simple y a través de una única operación matemática. Efectúa el cociente entre la altura de la persona medida en centímetros y la longitud de la circunferencia de la muñeca también medida en centímetros. Por ejemplo, la talla de Jorge es de 1.68 CMS. y la circunferencia de la

muñeca es de 15 cm., y realiza la siguiente fórmula para hallar su índice de contextura corporal:

$$\text{ICC} = \frac{\text{talla cm.}}{\text{Muñeca cm.}} = \frac{168\text{cm}}{15} = 11.2 \text{ pequeña}$$

Contextura	Hombres	Mujeres
Pequeña	10.4 (mayor a)	11.0 (mayor a)
Mediana	9.6 a 10.4 (entre)	10.1 a 11.0(entre)
Grande	9.6 (menor a)	10.1 (menor)

Otra forma de conocer tu contextura corporal

Para determinar tu contextura envuelve tu muñeca con los dedos pulgar y medio si los dedos se superponen eres contextura pequeña, si se tocan tu contextura es mediana y si no alcanza eres de contextura grande.

Pequeña.....

Mediana.....

Grande.....

6. ACTIVACIÓN CORPORAL.

Se entiende como calentamiento al conjunto de ejercicios ordenados y graduados, de todos los músculos y articulaciones cuya finalidad es preparar al organismo para la productividad físico-deportiva y para que pueda rendir adecuadamente evitando lesiones.

Los principales tipos de calentamiento deportivo

Calentamiento general. La principal función del calentamiento general es preparar a la mayor cantidad de músculos posibles para la actividad que vendrá, sin centrarnos en un grupo muscular concreto. ...

Calentamiento específico.

Calentamiento dinámico.

Calentamiento preventivo.

7. IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL).

Fórmula para determinar el grado de salud

La Fórmula para determinar el grado de desnutrición y obesidad, universalmente aceptada hoy es el índice de masa corporal (IMC), un índice que relaciona el peso con la altura al cuadrado. Se calcula tomando el peso en kilogramos y dividiéndolo por la altura en metros cuadrados. Por ejemplo: Si una persona mide 1.65 y pesa 73 Kg. Su IMC será:

$$\begin{array}{l} \text{sobrepeso} \quad 73\text{kg} \quad = \quad 73 \quad = 73 \quad = 26.83 = \\ \text{talla 2} \quad (1.65\text{m})^2 \quad \text{IMC: Peso} \quad 1.65 \times 1.65 \quad 2.72 \end{array}$$

El valor de la resultante comparar con la siguiente tabla:

ESTADO	GRADOS	IMC(KG/M2)
Problema clínico	Delgadez	Menos de 18,5
Sin riesgo	Normal	18,5 A 24,99
Aumentado	Sobrepeso	25 A 29,99
Moderado	Obesidad I	30 A 34,99
Severo	Obesidad II	35 A 39,99
Muy severo	Obesidad III	40

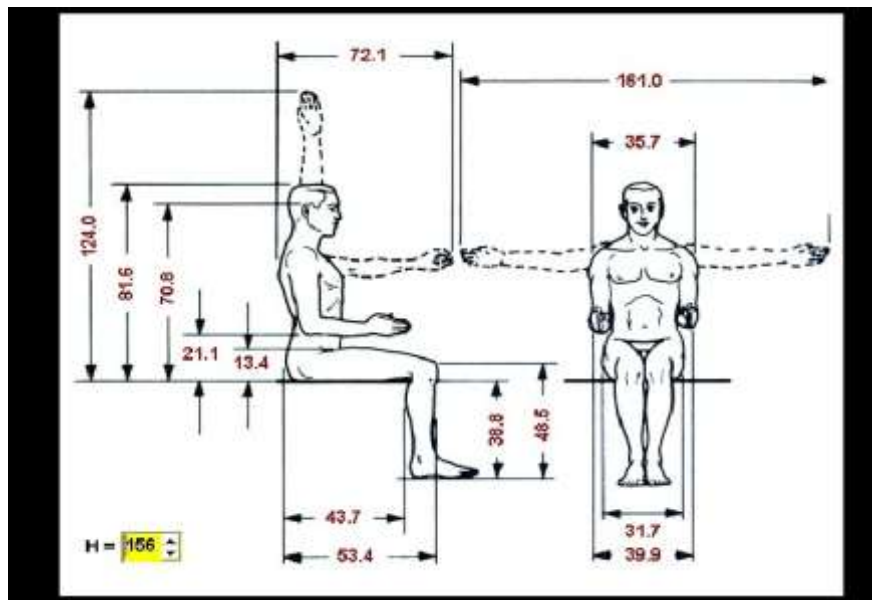
8. TEST DE COOPER.

Se trata de una prueba física de resistencia creada por el médico del ejército Kenneth H-**Cooper** en 1968 para **medir** la capacidad de los soldados. Ésta consiste en aguantar corriendo con alta intensidad durante 12 minutos en un lugar que permita **medir** el recorrido.

Test de cooper o Distancia Recorrida en 12 minutos corriendo/caminando: para la realización de este **test** debes de intentar mantener una intensidad y una velocidad constantes, esforzándote durante los 12 minutos para recorrer la mayor distancia posible.

Por ello, el **Test de Cooper** en Educación Física se emplea mucho en los colegios, institutos o entrenamientos, con el objetivo de medir la **resistencia** aeróbica de los sujetos.

9. MEDIDA SENTADO Y EXTENSION DE BRAZOS.



		<p>Talla sentada: la distancia desde el apoyo de los glúteos hasta el vértex, el sujeto debe encontrarse en posición de sentado sobre un banco, y se orienta su cabeza en el plano de Frankfort. ... Índice córmico: Este se determina sacando el porcentaje que representa la talla sentado respecto a la talla parado.</p> <p>10. OTROS. Son medidas adicionales las cuales los alumnos a través de una investigación agreguen otras medidas corporales.</p>
--	--	---

PIURA, marzo 2021.