

PROPÓSITO:

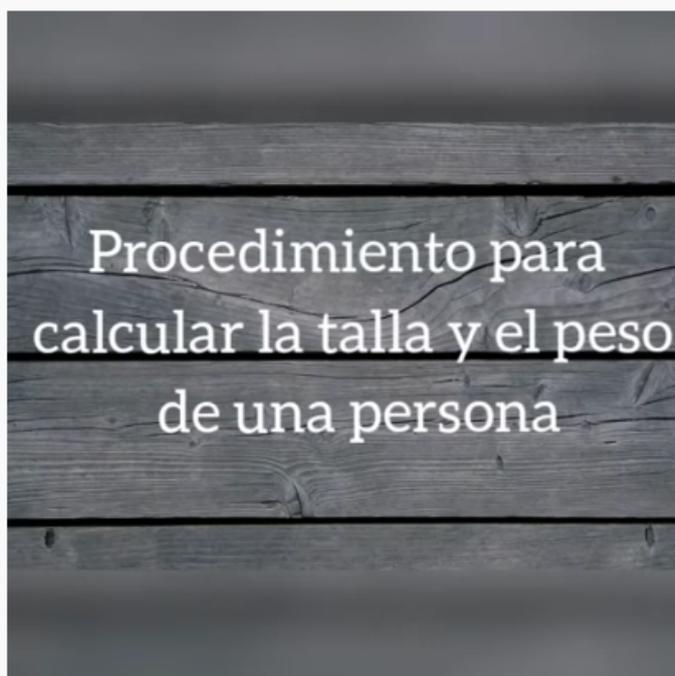
El estudiante conoce sus mediciones corporales por medio de instrumentos de medición con la finalidad de identificar su peso y talla.

MOTIVACIÓN:

TALLA Y PESO



medicion de talla y peso



Procedimiento para medir talla y peso

- Acceder al video por medio del siguiente enlace: <https://youtu.be/-3xzbiQTKCc>

<https://youtu.be/-3xzbiQTKCc>

EXPLICACIÓN:

PRUEBAS FÍSICAS.

Antropometría.

Talla.

Objetivo: Medir la estatura en centímetros del evaluado.

Materiales:

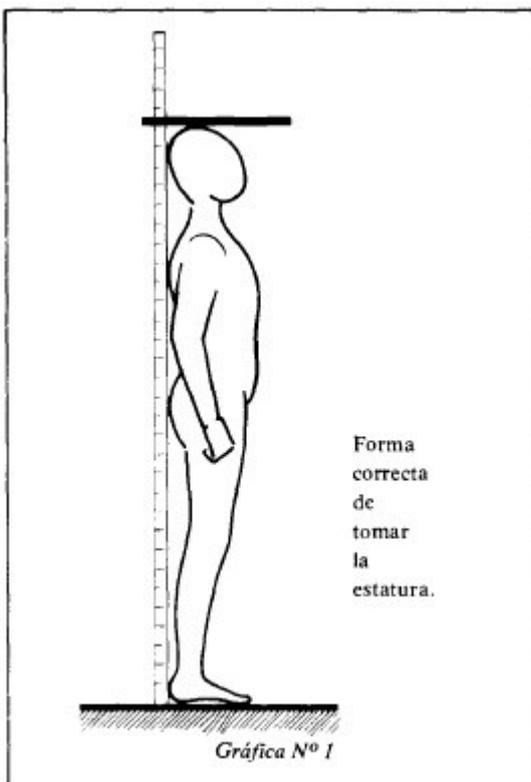
- Cinta métrica o estadímetro.
- Superficie plana.

Indicaciones metodológicas:

- La cinta métrica o estadímetro deberá estar pegado de manera vertical sobre la pared. En el piso deberá estar el número 0 de la cinta métrica.
- En el caso del estadímetro seguir las indicaciones marcadas por el producto.
- vNo usar pared que tenga algún borde o desnivel.

Descripción del ejercicio:

- **Posición inicial:** de pie, descalzo, con los pies juntos, rodillas estiradas, brazos extendidos y pegados al cuerpo.
- **Desarrollo:** Partiendo de la posición inicial, de espaldas a la cinta métrica o estadímetro, con la cabeza mirando al frente en el plano de Frankfort, verificando que el vértex (ver imagen 1) forme un ángulo de 90° al momento de la medición, anotar la estatura alcanzada.
- **Estatura:**



- Para medir la estatura el sujeto debe estar descalzo, de espaldas a una cinta métrica que debe ser rígida, con los talones, las nalgas, la columna cérvico-dorsal y el occipucio tangenciales a ella; la medición se hará por medio de un elemento perpendicular a la cinta métrica y que toque la parte más prominente del cráneo; los brazos deben estar sueltos y los hombros en posición natural. El resultado se lee en metros y centímetros.

COMO MEDIR PESO Y TALLA CORRECTAMENTE

Link para ver el video:

<https://youtu.be/RU3ZOgpJRj4>



Cómo medir peso y talla correctamente

CONSEJOS PARA MEDIR PESO Y TALLA

Link para ver el video: <https://youtu.be/gBGgriA9cpY>

CONSEJOS PARA MEDIR PESO Y TALLA Link para ver el video: MEDIR PESO Y TALLA CONSEJOS PARA MEDIR PESO Y TALLA Link para ver el video: CONSEJOS PARA MEDIR PESO Y TALLA Link para ver el video: Link para ver el video: CONSEJOS PARA MEDIR PESO Y TALLA Link para ver el video: video: CONSEJOS PARA MEDIR PESO Y TALLA Link para ver el video: Peso.

Objetivo:

Medir el peso corporal en kilogramos.

Materiales:

- Báscula.

Indicaciones metodológicas:

- La báscula deberá estar en un piso firme y sin desniveles.

Descripción del ejercicio:

- **Posición inicial:** de pie, descalzo, los brazos relajados y pegados a los costados, cabeza mirando al frente.
- **Desarrollo:** partiendo de la posición inicial, se sitúa al evaluado en el centro de la báscula, se verifica el peso obtenido y se anota.

Peso:

El peso es una variable de la talla y no de la edad cronológica. En algunos textos se habla todavía de pesos por edad, esto es un error puesto que la masa corporal está en función del desarrollo esquelético que varía mucho dentro de la misma edad y sexo. La masa corporal dobla su peso en la adolescencia, los hombres lo hacen a expensas de unidades musculares y las mujeres a expensas de unidades de grasa. La proporción de la grasa en la mujer desempeña un papel preponderante en la aparición de la menarquia y el mantenimiento de la menstruación.

Cómo medir el peso con exactitud en la casa

Para medir con exactitud el peso en la casa para calcular el IMC por edad



1. Use una báscula digital. Evite usar básculas de baño con resortes. Coloque la báscula sobre un piso firme (como losa o madera) en lugar de la alfombra.
2. Dígame al niño o adolescente que se quite los zapatos y la ropa pesada, como suéteres.
3. Asegúrese de que se pare con ambos pies en el centro de la báscula.
4. Registre el peso y aproxime hasta la fracción decimal más cercana (por ejemplo, 55.5 libras o 25.1 kilogramos).

EJERCICIOS:

Es importante que usted tenga claro algunos conceptos básicos de antropometría, los cuales se describen a continuación:

Peso

Mide la masa corporal total de un individuo. El mismo debe tomarse con la menor cantidad de ropa posible. Cuando el peso no se toma con la cantidad mínima de ropa se puede estar sobre-estimando (pesando más de lo real) a un individuo; dando lugar a una evaluación inadecuada del niño.

Talla:

Mide el tamaño del individuo desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones), el niño se mide de pie (parado). La talla se toma en niños mayores de 24 meses.

Longitud:

Mide el tamaño del niño desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones), y se mide acostado. Esta medida se toma en niños de 0 a 24 meses.

ACTIVIDAD:

- Teniendo en cuenta la explicación frente al protocolo de la toma de la talla y peso, deben efectuar la toma de talla y peso con los elementos que se les da a conocer, deben enviar imágenes realizando la toma de la talla y el peso y elaborar en el cuaderno de apuntes de educación física un cuadro donde registren los datos obtenidos:

- Su nombre, edad, sexo, talla y peso

EVALUACIÓN:

- Deben enviar las imágenes realizando la toma de talla y peso
- Enviar un cuadro con los siguientes datos(nombre, edad, sexo, talla y peso)
- La siguiente actividad tendrá una valoración de tres notas
 - Una nota que consiste en la asistencia y participación en la explicación del tema (primera semana)
 - Dos notas en la presentación de resultados por medio de las imágenes en la clase virtual

BIBLIOGRAFÍA:

Evaluación antropométrica adolescentes

- <https://www.monografias.com/trabajos109/evaluacion-antropometrica-adolescentes/evaluacion-antropometrica-adolescentes.shtml>

Cómo medir y pesar con exactitud a los niños en la casa

- https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/como_medir_ninos_adolescentes.html