PROPÓSITO:

El estudiante aplica sus mediciones corporales a través de fórmulas antropométricas que le permitan hallar su índice de masa corporal (IMC), y así conocer su estado del peso corporal.

MOTIVACIÓN:

Índice de Masa Corporal. IMC. ¿Qué es? ¿Para qué se usa?

https://youtu.be/6bWUl6tRZiQ

EXPLICACIÓN:

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Objetivo:

Expresar la adecuación de peso y talla

El Índice de Masa Corporal (IMC) se usa para evaluar el peso relativo a la altura y se calcula dividiendo el peso corporal en kilogramos por la altura en metros cuadrados (peso/estatura^2).

El IMC es, relativamente, un buen indicador de la composición corporal total

Descripción del ejercicio:

Al realizar las pruebas anteriores, obtenemos la talla y el peso, los cuales nos servirán para encontrar el IMC del evaluado.

El IMC quedara calculado con la formula, que nos ayudara a determinar el valor en el que se encuentra el evaluado:

IMC: PESO/ALTURA ^{2}

Expresando el peso en kilogramos y la talla en metros.

VALORES DE REFERENCIA

Valores de referencia:
Los valores de referencia para personas mayores de 18 años se presentan en la tabla 1, mientras que los valores de referencia para personas menores de 18 años se presentan en la tabla 2.

Hombres y Mujeres				
Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad
>18 años	<20	20 – 24.9	25-29.9	>30

Tabla 1. Representación de los valores de referencia del IMC personas mayores de 18 años[18].

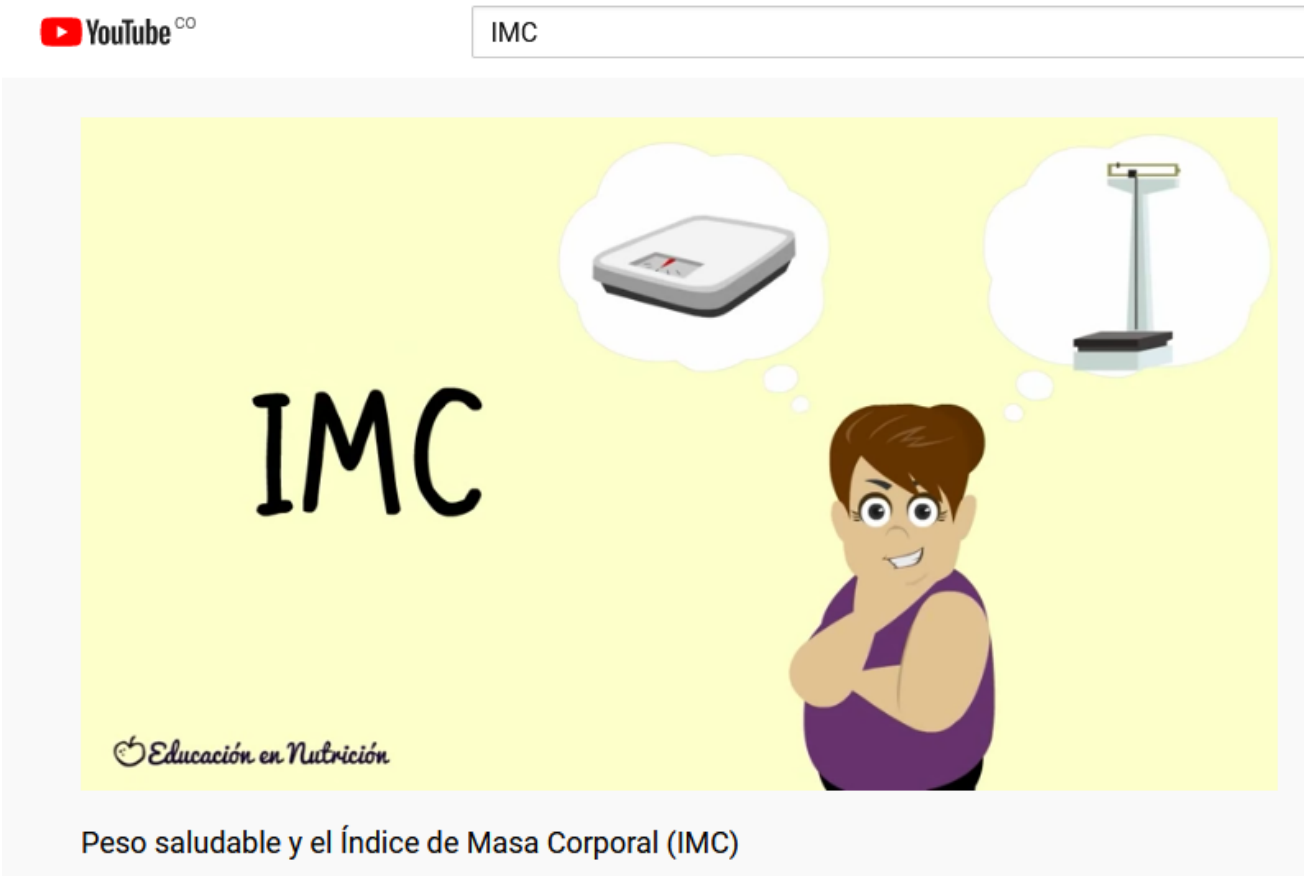
Hombres				
Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad
14	<= 15.4	15.5 - 21.8	21.9 - 25.9	>25.9
15	<= 15.9	16.0 - 22.7	22.8 - 27.0	>27.0
16	<= 16.4	16.5 - 23.5	23.6 - 27.9	>27.9
17	<= 16.8	16.9 - 24.3	24.4 - 28.6	>28.6
Mujeres				
Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad
14	<= 15.3	15.4 - 22.7	22.8 - 27.3	>27.3
15	<= 15.8	15.9 - 23.5	23.6 - 28.2	>28.2
16	<= 16.1	16.2 - 24.1	24.2 - 28.9	>28.9
17	<= 16.3	16.4 - 24.5	24.6 - 29.3	>29.3

Tabla 2. Representación de los valores del IMC para personas menores de 18 años, según su edad y sexo[18].

Es un indicador resultante de comparar el IMC de la persona adolescente con el IMC de referencia Correspondiente a su edad; clasifica el estado nutricional en delgadez, normal, sobrepeso y obesidad.

Peso saludable y el Índice de Masa Corporal (IMC)

https://youtu.be/TvWO7XjP-6E



EJERCICIOS:

IMC = Peso (kg) / Talla (m) ^{2}

Ejemplo: Adolescente

Sexo : Mujer

Edad : 16años

Peso : 53.0 K

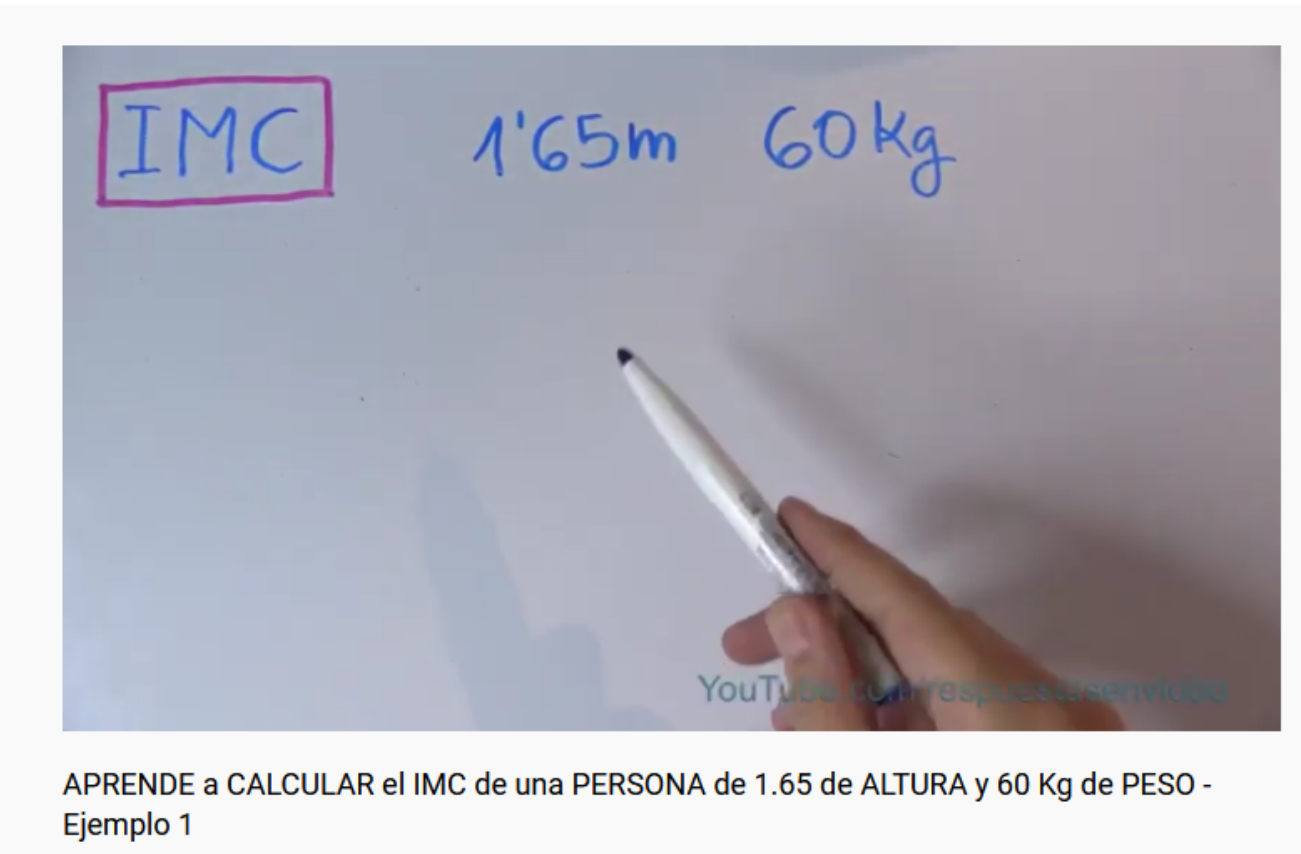
Talla : 1.57 m

IMC = 53.0 Kg = 53.0 = 21.5

1.57 m 2.46

APRENDE a CALCULAR el IMC

Enlace para acceder:https://youtu.be/PnqA_uaoNg8



https://youtu.be/PnqA_uaoNg8

EVALUACIÓN:

ACTIVIDAD:

- Teniendo en cuenta la explicación sobre el índice de masa corporal (IMC), y utilizando los datos personales que tienen ustedes sobre su talla y el peso que realizaron en la clase anterior, deben elaborar la formula con sus datos, esta operación la deben registrar en el cuaderno de apuntes de educación física. y en la próxima clase virtual mostraran su operación, su resultado y el valor de referencia del IMC en el que se encuentran
- En la clase virtual evidenciaran la elaboración de IMC, aplicando la formula y el procedimiento
- Deben registrar en el cuaderno de apuntes de educación física todo el proceso: Aplicación de formula con sus datos (talla y peso); resultado de su IMC; y valor de referencia (delgadez, normal, sobre peso y obesidad).
- Los estudiantes que no asisten a la clase virtual, el acudiente tendrán que justificar la inasistencia, y de esta manera podrá el estudiante enviar imagen de todo el proceso
- La siguiente actividad tendrá una valoración de **cinco notas** evidenciadas de la siguiente manera:
    - i.**Dos notas** que consiste en la asistencia, participación, revisión de uniforme y explicación del tema (primera semana)
    - ii.**Tres notas** en la presentación de resultados en la segunda semana

BIBLIOGRAFÍA: