GUÍA No. 1
DOCENTE: JAVIER ARTURO JAIMES ARAQUE
ASIGNATURA: Educación Física
GRADO: 8°A y B
TIEMPO: Semana del 14 al 18 de Febrero de 2022

META DE APRENDIZAJE: Realizar mi ficha antropetrica con la ayuda de mi familia.

MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA

A. VIVENCIA: identifique las palabras en la sopa de letras.

MEDIDAS DEL CUERPO

ANTROPOMETRIA
CEFALICO
EDAD
ESTATURA
MASA
MUSLO
PIERNA
TORAX

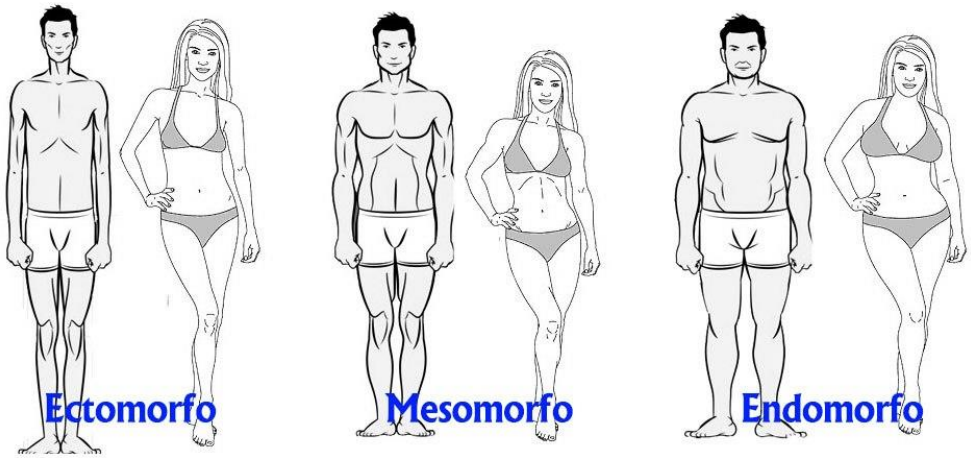
A	P	E	R	I	M	E	T	R	O	D	S	Y	W
N	Y	S	H	B	Y	L	J	V	O	P	W	R	M
B	Y	M	A	S	A	K	Y	D	P	I	B	J	E
T	D	S	X	P	I	E	R	N	A	B	L	J	D
E	S	T	A	T	U	R	A	Y	T	V	I	O	I
Z	N	O	C	I	N	T	U	R	A	W	D	V	D
G	V	L	O	N	G	I	T	U	D	Z	Z	C	A
T	A	Z	T	U	E	Z	C	A	D	E	R	A	S
E	D	A	D	Q	G	T	O	R	A	X	U	Z	Q
S	N	F	T	S	A	N	L	S	N	Q	J	S	M
S	Q	E	N	V	E	R	G	A	D	U	R	A	U
A	N	T	R	O	P	O	M	E	T	R	I	A	S
P	U	L	S	A	C	I	O	N	E	S	V	Z	L
Q	Q	O	B	C	E	F	A	L	I	C	O	U	O

CADERA
CINTURA
ENVERGADURA
LONGITUD
MEDIDAS
PERIMETRO
PULSACIONES

B. FUNDAMENTACION CIENTIFICA:

Una fichca antropometrica es la que registra las medidas y dimensiones del cuerpo humano como la estatura, masa, perimetros corporles, % de grasa, entre otros. La antropometria se usa como eficaz herramienta con el proposito de conocer los cambios fisiologicos del hombre y la diferencia entre sus razas.

Tipos de estructua corporal
Endomorfo: este tipo de estructura corporea tiene la caracteristicas de almacenar mas tejido grado y de tener una estructura osea de proporcuibes amplias.
Mesomorfo: este tipo de estructura se caracteriza por ser atleticos, con una musculatura bastante desarrollada.
Ectomorfo: este tipo de estructura se relaciona con personas esbeltas y con baja cantidad de musculatura



C. ACTIVIDAD EJERCITACION:

FICHA ANTROPOMETRICA							
Nombres:				Apellidos:			
Sexo:	M	F	Curso:	Fecha de nacimiento	Año:	Mes:	Dia:
MEDIDAS							
Masa (Kg):		Estatura (cm):		Envergadura (cm):			
Indice de Masa Corporal:				Para calcular: peso/(estatura*estatura)			
LONGITUDES							
Miembro superio	Derecho (cm)			Izquierdo (cm)			
Miembro inferior	Derecho (cm)			Izquierdo (cm)			
PERIMETROS							
Cefálico (cm)		Cuello (cm)		Torax (cm)		Cintura (cm)	
Cadera (cm)		Muslo derecho (cm)			Muslo Izquierdo (cm)		
Pierna derecha (cm)				Pierna Izquierda (cm)			

D. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN/COMPLEMENTACION

Teniendo en cuenta las informaciones del video explicativo por favor realice y registre los datos, medidas y perimetros que solicita la ficha antropométrica.

Enviar las evidencias de la sopa de letras y la ficha antropométrica realizada al profesor de Educacion Fisica (cecular 315 831 5464).