



GUÍA No. 1

DOCENTE: JAVIER ARTURO JAIMES ARAQUE

ASIGNATURA: Educación Física

GRADO: 11°

TIEMPO: Semana del 1 al 5 de febrero.

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

MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA

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:

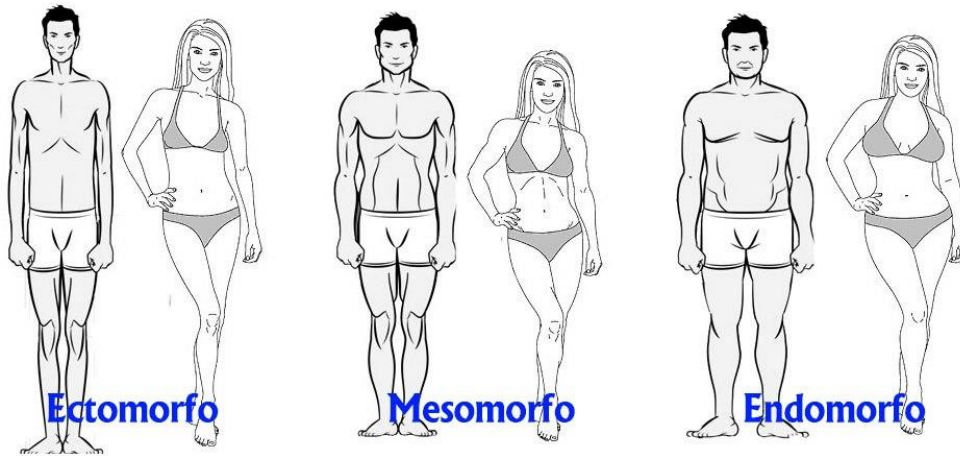
Una ficha antropométrica es la que registra las medidas y dimensiones del cuerpo humano como la estatura, masa, perímetros corporales, % de grasa, entre otros. La antropometría se usa como eficaz herramienta con el propósito de conocer los cambios fisiológicos del hombre y la diferencia entre sus razas.

Tipos de estructura corporal

Endomorfo: este tipo de estructura corporea tiene las características de almacenar más tejido graso y de tener una estructura ósea de proporciones amplias.

Mesomorfo: este tipo de estructura se caracteriza por ser atléticas, 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:	Día:
MEDIDAS							
Masa (Kg):		Estatura (cm):		Envergadura (cm):			
Indice de Masa Corporal:				Para calcular: peso/(estatura*estatura)			
LONGITUDES							
Miembro superior		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).