

**DIRECCIÓN ACEDÉMICA**  
**Departamento de Educación Física**  
**Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

Nombre.....Curso.....

**“EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD” 1° MEDIO**

**GUÍA EVALUATIVA N°1 IMC Y CUALIDADES FÍSICAS**

**OBJETIVO:** Investigar y aplicar los conocimientos adquiridos en la resolución de la guía uno y dos enviadas anteriormente.

I- Lee, comprende y selecciona la alternativa correcta. (2 puntos cada alternativa correcta)

1- ¿Qué significa la sigla IMC?

- a) Índice de grasa corporal b) Balance corporal c) Longitud corporal d) Índice de masa corporal

2- ¿Qué se utiliza de nuestro cuerpo para sacar el IMC?

- a) La estatura b) La grasa corporal c) El peso d) La grasa + La estatura e) El peso + La estatura

3- ¿Cómo evitar el contagio del corona virus (Covid-19)?

- a) Mantener una higiene básica  
b) Evitando salir de tu hogar, si sales a la calle por motivos de emergencia no transites por lugares donde hayan muchas personas, si es así trata de mantener una distancia de a lo menos tres metros.  
c) Evita manipular muchas cosas si sales a la calle (Recuerda que lo importante es estar dentro del hogar). Si manipulas implementos recuerda no llevar las manos a tu rostro y tu cara, Hasta lavarte bien las manos.  
d) Todas las alternativa son correctas

4- ¿Cuál es el único rango del IMC por parte del MINSAL que no aparece en la tabla.

- a) Sobrepeso b) Obesidad grado 1, 2 y 3 c) Normal d) Bajo peso

5- ¿Cuál no corresponde a una cualidad física?

- a) Velocidad b) Potencia c) Flexibilidad d) Fuerza e) Resistencia

6- ¿Cuál de todas las definiciones corresponde a la definición de resistencia aeróbica?

- a) Son ejercicios de larga duración y de baja intensidad.  
b) Recorre de un punto a otro lo más rápido posible.  
c) Son Ejercicios de corta duración y de alta intensidad.  
d) Es la capacidad del ser humano de lanzar lo más lejos posible  
e) Ninguna de las alternativas es correcta

II- Identifica cada una de las animaciones con su cualidad física correspondiente (2 puntos cada alternativa correcta). Recordando que las cualidades físicas son: Fuerza – Resistencia – Velocidad – Flexibilidad



2



3



3

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_



6

4

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

III- De acuerdo a la fórmula para calcular el IMC (Peso : (Altura x Altura)) y los rangos establecidos por el Ministerio de Salud (Minsal), calcula el IMC de las siguientes personas y responde lo siguiente: (cada respuesta correcta tiene 3 puntos)

### RANGOS DE IMC ESTABLECIDOS POR EL MINSAL

Clasificación	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	Riesgo
Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy Severo

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

1-Si Alexander mide 2,10 m y su peso es 102 Kg. ¿Cuál es su IMC? (3 puntos)

2-Si José mide 1,50 m y su peso es 72 Kg. ¿Cuál sería su IMC? (3 puntos)

3-Si Pedro mide 1,62 m y su peso es de 92 Kg. ¿Cuál sería su IMC? (3 puntos)

4-Si Evelyn mide 1,67 m y su peso es de 70 Kg. ¿Cuál sería su IMC? (3 puntos)

5-Si Sebastián mide 1,68 m y su peso es de 118 Kg. ¿Cuál sería su IMC? (3 puntos)

6- De acuerdo al IMC. ¿Cuál es la persona que mantiene el mayor IMC? (3 puntos)

7- ¿Cuál es el caso severo? (3 puntos)

8- ¿Cuál son las tres personas que pueden presentar mayores enfermedades producto del sobrepeso? (3 puntos)

**BUENA SUERTE**