**Trabajo de investigación Nº1**

**Curso 7ºy 8 Liceo Max Salas Marchan**

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

departamento de ed. Física

Objetivo de aprendizaje:   
1.- Los estudiantes serán capaces de integrar un vocabulario más amplio con términos técnicos de uso diario en la actividad física.  
2.- Los alumnos harán una retroalimentación con actividad que fue realizada en clases sobre su medida de peso y talla adquiriendo el conocimiento de cómo calcular su IMC.

1.- Investigar los siguientes términos:

a.- Educación Física:

b.- Capacidad aeróbica:

c.- Capacidad anaeróbica:

d.- Resistencia física:

e.- Fuerza:

f.- Velocidad:

g.- Ejercicios cardiovasculares:

h.- Elasticidad muscular:

2.- En clases tomamos las medidas de peso y talla de cada alumno. Define el significad de IMC e investiga como valorar tu IMC con los valores entregados en clase y valora en que grupo te encuentras (bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad).  
  
Peso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Kg. CALCULAR IMC:  
Estatura: \_\_\_\_\_\_\_\_\_  
IMC: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Calcificación IMC: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_