



Asignatura	Profesor(es)	Nivel
Educación física	Mauricio Manzur	1º medio

**“Guía N°5”
¿Qué he aprendido?**

Objetivo:

- Autoevaluación de la condición física a través de la relación cintura-cadera (RCC).
- Trabajar con la estructura de una sesión de entrenamiento.
- Repasar información de las guías entregadas hasta ahora y plasmar tu aprendizaje en un cuestionario **NO CALIFICADO** (no lleva nota).
- Continuar con la práctica de actividad física.

Evaluar puede ser calificando (poniendo nota) o puede ser SIN calificación, y esto último nos sirve para revisar cómo han sido asimilados los contenidos por los estudiantes y hacer las modificaciones necesarias para que el aprendizaje sea óptimo.

¿Sabías que tenemos Instagram y puedes hacer llegar tus dudas a través de la red social?
@educacionfi

Recuerda que NO debes imprimir el cuadernillo





Actividades:

1.-Completar las actividades de las guías anteriores, si tienes alguna duda, por muy pequeña que sea, hazme todas las consultas que necesites, yo como profesor estoy dispuesto a aclarar todas tus dudas. Puedes hacer llegar tus consultas al mi mail mauricio.manzur@liceonsmariainmaculada.cl

2.-Aplicar el sistema de medición de distribución de grasa en un cuerpo por regiones basado en la relación de cintura y caderas (**RCC**).

¿Cómo calculo el RCC?

El RCC es tan simple como dividir el perímetro de tu cintura por el perímetro de tus caderas.

$$\text{RCC} = \frac{\text{Perímetro Cintura}}{\text{Perímetro Caderas}}$$

¿Cómo obtengo el perímetro de cintura?

Debes medir desde la parte más angosta debajo de las costillas y por encima del ombligo, con el estómago relajado. Debes medirlo en centímetros.

¿Cómo obtengo el perímetro de caderas?

Debes medir en su parte más ancha y por donde sobresalen más los glúteos. Debes medirlo en centímetros.

Una vez que divides el perímetro de cintura por el perímetro de caderas, vas a obtener un numero en decimales, para objetivos de salud, se busca que las mujeres obtengan un resultado que este entre **0,71 y 0,85 (NORMAL PARA MUJERES)**. Mientras que los hombres deberían obtener un resultado que se encuentre entre **0,78 y 0,94 (NORMAL PARA HOMBRES)**.

REGISTRA TU RCC: Vamos a estar midiendo contantemente el RCC, por lo que vamos a registrar el RCC cada tres semanas, para posteriormente comparar los resultados y ver la evolución de nuestro cuerpo. *Si te sirve de referencia puedes registrar tu RCC cada vez que se envía una guía de educación física.*

FECHA	PERÍMETRO CINTURA	PERÍMETRO CADERA	RESULTADO (RCC)



3.-Diseña una sesión de entrenamiento, utilizando la siguiente tabla, indicando al menos un ejercicio o actividad por cada parte de la sesión.

Parte de la sesión	Nombre del ejercicio o actividad	Descripción del ejercicio o actividad	Cantidad de Series	Tiempo de cada serie
Calentamiento				
Desarrollo				
Vuelta a la calma				

4.- Completar cuestionario de evaluación FORMATIVA (sin nota)

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfVenDBa3RhmrO6Tm_LILyKWXHLR6kkO_NAKvpd7qtU4RTOAQ/viewform?usp=sf_link