



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA
PLAN DE APOYO Y MEJORAMIENTO PRIMER PERIODO
SEDE:
NOMBRE DEL ESTUDIANTE

NODO: DESARROLLO HUMANO

Docente:

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: CUARTO

TALLER # 2

1. Escribe en tu cuaderno la siguiente información, según la tabla calcula tu masa corporal.
2. Realiza en tu casa actividades físicas (saltar lazo, sentadillas, actividades de calentamiento, abdominales entre otros) para que tu cuerpo este en movimiento ya que no puedes salir de casa.

¿Qué es Índice de masa corporal (IMC)?

El índice de masa corporal (IMC) es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona, y determinar por tanto si el peso está dentro del rango normal, o, por el contrario, se tiene **sobrepeso** o **delgadez**. Para ello, se pone en relación la estatura y el peso actual del individuo. esta fórmula matemática fue ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como *índice de quetelet* o *body mass index (bmi)*.

