



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

PLAN DE MEJORAMIENTO

Nombre del docente: Alexander Felipe Ramírez Vargas	Área: Educación física
Grado: 11°	Periodo: 3
Fecha de entrega:	Fecha de devolución:

Actividad:

1. ¿Qué es una medida antropométrica?
2. ¿Qué mide el método de Durnin y Wormerseley, y como se realiza?
3. ¿Qué es un pliegue cutáneo y cómo se mide?
4. ¿Qué es la talla y como se mide?
5. ¿Qué es el peso ideal, el actual y el habitual?
6. ¿Qué es el IMC y para qué sirve?
7. Cuáles son los tres métodos indirectos para medir la grasa subcutánea y la grasa corporal total.
8. Debes sacar tu talla y peso y calcular el IMC, colocando en la siguiente tabla los resultados
9. Talla: _____ peso: _____ IMC: _____
10. ¿Qué es un adipometro o plicómetro?
11. Dibuja un adipometro.