

Nombre y apellidos:..... **Curso:** **Fecha:**

1.- Crea tu propio calentamiento colocando ordenadamente al menos 4 ejercicios en cada una de las partes (2 puntos):

PRIMERA PARTE:

SEGUNDA PARTE:

TERCERA PARTE:

CUARTA PARTE:

2. Calcula el Índice de Masa Corporal para un adolescente varón de 14 años y 1.55 metros de altura y 60 kilogramos de peso. Mirando el cuadro adjunto y determina si, según su IMC y su edad tiene un peso normal, sobrepeso o obesidad. ¡¡Es obligatorio saber hacerlo para aprobar!! (2 pts).

a) Calcula el IMC

b) Señala la respuesta correcta:

El IMC de este adolescente indica que:

a) Su peso es normal b) Tiene sobrepeso c) Tiene obesidad

Edad (años)	Sobrepeso		Obesidad	
	Niños	Niñas	Niños	Niñas
11	20,55	20,74	25,10	25,42
11,5	20,89	21,20	25,58	26,05
12	21,22	21,68	26,02	26,67
12,5	21,56	22,14	26,43	27,24
13	21,91	22,58	26,84	27,76
13,5	22,27	22,98	27,25	28,20
14	22,62	23,34	27,63	28,57
14,5	22,96	23,66	27,98	28,87
15	23,29	23,94	28,30	29,11
15,5	23,60	24,17	28,60	29,29

c) En función de lo que hayas respondido en la pregunta anterior,... ¿qué consejos le darías para mejorar su situación?. Describe los dos principales aspectos:

-
-

3.- Responde a las siguientes preguntas (1 pto):

- ¿Cuántas piezas de fruta es recomendable consumir al día?
- ¿Cuántos vasos de agua es recomendable beber al día?
- ¿Qué tres tipos de alimentos debes incluir en un buen desayuno?
- ¿Cuántas comidas debes hacer al día? ¿Por qué?.....
- Señala cuatro alimentos que deberías evitar para que las calorías consumidas diarias no excedan de las recomendadas para tu edad, altura, peso y actividad física:

5.- Calcula tu Zona de Actividad Física Saludable (2 pts). ¡¡Es obligatorio saber hacerlo para aprobar!!.

Cuentas paso por paso:

Resultado:

Mi zona de actividad física saludable está entre las:

..... puls/15seg y las puls/15seg.

6.- Crea tu propio menú saludable (1 pts).

Desayuno	
Recreo	
Comida	1º..... + 2º + Postre + Bebida
Merienda	
Cena	1º + 2º Postre Bebida

7.- Describe ayudándote de un dibujo (obligatorio) las partes de la pirámide el ejercicio (2 pts) ¡¡Es obligatorio saber hacerlo para aprobar!!.