**Actividades**

Evaluar, Buscar, investigar y desarrollar ejercicios físicos que complementen la ejercitación de todo el cuerpo para mantener y mejorar la condición física.

Este trabajo está dividido en dos partes, 40% la primera nota y 60% la segunda nota.

Primera Parte:

1.-Busca el significado de los siguientes conceptos:

-Índice de Masa Corporal ( IMC).

- Somatotipo.

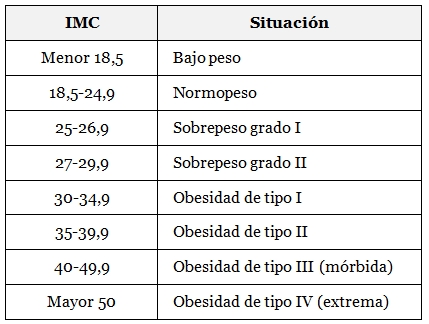
2.- Realiza las siguientes actividades:

a.- Debes recordar que, en clases, se hizo la medición de estatura y peso. (si no lo recuerdas, debes medirte nuevamente en casa). Con tus datos calcula tu IMC.

IMC= =

Una vez obtenido el resultado, Clasifícate en las tablas de clasificación IMC, y nos señalas en qué nivel te encuentras.

**Tabla de IMC**



Una vez que conozca su nivel de IMC. De acuerdo a tu clasificación: Que crees tú que debieras hacer para mejorar o mantener tu nivel según IMC.

Da por lo menos 4 sugerencias, según tu evaluación (mejorar o mantener) tu nivel de IMC.

1.-

2.-

3.-

4.-

3.-Conociendo el significado de Somatotipo, Busca cuadro de somatotipos y encasíllate, de acuerdo a él y cuéntanos que características tienes tu dinos a cuál perteneces.