



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

AREAS Y ASIGNATURAS	BIOLOGIA, QUIMICA, EDUCACION FISICA
GRADOS	10° Y 11° JORNADA MAÑANA Y TARDE
DOCENTES	MARIBEL IBARGUEN
	JAQUELINE CARVAJAL
	WILFRIDO ARROYO
	JAIRO MUÑOZ
FECHA DE DILIGENCIAMIENTO	SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO
FECHA DE ENTREGA	HASTA EL 22 DE MAYO
EJE TEMATICO	• Identifica las causas y consecuencias del calentamiento global. • Relaciona el coronavirus en su contexto biológico. • Cambiar la rutina en el confinamiento y divertirse mientras se aprende.
Actividades biología y química: • Revisar la clase por medio del enlace, consignar en el cuaderno como apoyo y soporte, para repaso https://drive.google.com/open?id=1Ltx7fumU-YkLqDNVHqUsecJge0gt5ZM • Después de haber observado la clase, consignado en el cuaderno y profundizar conceptos por diferentes medios realiza la actividad en el siguiente enlace: https://drive.google.com/open?id=11_lf0jDSFdWoDROKslvA_IOHmZbHDuW8l2UgKy9XD7s	



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

Actividades Educación Física

La **Educación Física** es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo, Además de fortalecer el cuerpo y mejorar la salud, pretende generar un bienestar mental en el estudiante. es por ello que se elaboró esta guía para mejorar tu aprendizaje y cambiar la rutina durante el confinamiento.

Lo primero que debes saber es que debes realizar un reporte de cada día de las actividades que están programadas, y una vez finalizadas las actividades de la semana debes enviar los reportes al correo: jaqueline@ieramonarcilacali.edu.co (5 en total)

Aquí te indico como debes presentar el informe.

1. puedes hacerlo en forma digital (puedes utilizar Word) o a mano si quieres.
2. debe tener el nombre completo, el grado y fecha
3. procedes a escribir:

Inicio: AQUÍ. Vas a describir como iniciaste la actividad por ejemplo (selección de un espacio adecuado, selección de materiales, calentamiento, estiramiento, etc.). Todo esto teniendo en cuenta la actividad que realizaras este día.

Como puedes notar cada día tiene una actividad es por eso que el reporte del día lunes será el número 1 y así sucesivamente.

Desarrollo: aquí vas a describir las actividades que realizaste después del inicio, por ejemplo: la actividad de entrenamiento, de acondicionamiento físico, juegos tradicionales, video) en la medida que realices la actividad podrás identificar la importancia que tiene esta, en tu vida diaria. Debes describir como la hiciste.

Cierre: aquí vas a escribir como termino la actividad, ejemplo: (ejercicio de relajación, estiramientos, movimientos de flexibilidad, conversatorio con la familia, hidratación. etc.). Utiliza este tiempo para hacer el informe para que tengas más frescas las situaciones que ocurrieron, y de paso no te acumulas de trabajo.

Opinión personal: aquí vas a escribir, tu opinión con respecto a las actividades realizadas en cada sesión programada para la casa. Puedes basarte en estas preguntas para realizarlo: ¿Qué sentiste al realizar esta actividad?, ¿qué dificultades enfrentaste para realizar la actividad?, ¿Qué aprendiste de esta actividad?, ¿A Quiénes de tus familiares pudiste integrar a esta actividad?, ¿Qué sintieron ellos al realizar actividades todos juntos?

LUNES: Planifica un horario y una rutina de ejercicios:

realiza un plan de lo que quieres hacer para mejorar tu condición física, la mejor manera de hacerlo es combinando una rutina cardiovascular (trotar, correr, saltar) y un entrenamiento de fuerza. Sin olvidar el calentamiento que es tan importante para prevenir lesiones. Ejemplo: saltar laso, hacer abdominales, planchas realizar sentadillas, etc.



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

MARTES: Los juegos tradicionales: poner en práctica juegos tradicionales con la familia, ejemplo:

Actividad #1 CARRETILLAS:

Objetivo: Fomentar el trabajo en parejas y mejorar la actividad física.

Desarrollo: Una persona se sostiene con sus manos sobre el piso mientras le sube los pies a su compañero a la altura de la cadera, haciendo una especie de carretilla y se inicia una carrera, quien llegue a la meta sin caer gana. Dialoguen con los participantes la distancia apropiada para realizar la carrera según el espacio con el que se cuente en casa.

Duración: 20 minutos.

Variantes: Cambiar de pareja, Incrementar la distancia de desplazamiento, Transportar un implemento.

Actividad #2: EL SOMBRERO

Objetivo: mejorar la agilidad y la velocidad de reacción

Desarrollo: Consiste en tener un sombrero o gorra en la cabeza y correr para quitar el sombrero o gorra a los demás sin que te quiten el tuyo, vence el que más sombreros o gorras tengan y conserve el suyo.

Duración: 20 minutos

Variantes se puede hacer Saltando con un pie, o Saltando con pies juntos

Puedes también hacer: *competencia con vasos desechables, entre otros y no olvidar los juegos de mesa.*

MIÉRCOLES: alimentación saludable y hacer rutina de ejercicios, no te olvides de incluir 10 minutos de calentamiento y ejercicios fáciles para hacer en casa.

La imagen te muestra que ejercicios puedes hacer en casa, Inventar un circuito en el que escojas 5 ejercicios de la tabla y realices 4 series de 15 repeticiones



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

RUTINA DE EJERCICIOS EN 7 MINUTOS



JUEVES: RUTINA de Cardio, Piernas y Abdominales.

Mira el siguiente enlace y ejecuta la rutina. <https://www.youtube.com/watch?v=Ropi-WOkBGg>
Si no tienes acceso a internet, puedes poner música, de 4 a 5 canciones y bailarlas como te gusta.



VIERNES: hoy es día de películas, Aquí encuentras una sugerencia de una película que puedes ver. pero si conoces otra que esté relacionada con el deporte, es muy válida.



¡Cúidate mucho! y espero que te diviertas haciendo esta actividad.