



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

AREAS Y ASIGNATURAS	BIOLOGIA Y EDUCACIÓN FISICA
GRADOS	9-1, 9-2, 9-3. 9-4, 9-5, 9-6,
DOCENTES	MARIBEL IBARGUEN: 91,
	CARMENZA PEREA: 9-4, 9-5, 9-6 química
	WILFRIDO ARROYO: 9-4, 9-5, 9-6 biología
	JAQUELINE CARVAJAL 9-1, 9-2, 9-3 Ed. física
FECHA DE DILIGENCIAMIENTO	SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE
FECHA DE ENTREGA	21 DE SEPTIEMBRE
EJE TEMATICO	BIOLOGÍA Y QUÍMICA GENETICA FORMACIÓN E INTERACCION DE SUSTANCIAS INORGÁNICAS • Comprender la función de la reproducción en la conservación de las especies y los mecanismos a través de los cuales se heredan algunas características y se modifican otras. • Identifica las principales funciones químicas inorgánicas GENETICA FORMACIÓN E INTERACCION DE SUSTANCIAS INORGÁNICAS • Comprender la función de la reproducción en la conservación de las especies y los mecanismos a través de los cuales se heredan algunas características y se modifican otras. • Identifica las principales funciones químicas inorgánicas



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

EDUCACION FISICA

- Realizar seguimiento a las diferentes cualidades por medio de ejercicios que muestren como ha mejorado su capacidad física en casa, durante el confinamiento por covid 19

Actividades de biología:

EVALUACION FINAL

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9cPqfwPzDUyZWlj9qRJS5IN1nnZUqJpAqtyHgkY-PXIUREM4N1IxSDhTQVQxMFpUWVZFZNUUyTUIKRi4u>

EDUCACIÓN FÍSICA

FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
INICIAL	CALENTAMIENTO: 1. MOVILIDAD ARTICULAR (mover las articulaciones del cuerpo) 2. ESTIRAMIENTO (estirar los diferentes grupos musculares) 3. ACTIVACION (trote en el puesto)	15 MIN	Cuerpo
CENTRAL	El trabajo central consta de realizar un circuito para medir las capacidades físicas. 1. TEST DE FUERZA: Propósito: medir la Fuerza general del abdomen, lumbares, piernas y brazos Ejecución: mira la imagen e intenta reproducir el ejercicio (de la misma manera como lo hemos hecho en nuestras clases presenciales) en lo posible hazlo en compañía de alguien que te mida el tiempo y cuente cuantas repeticiones haces en 1 min. • Cada ejercicio se debe realizar por 1 MIN ABDOMINALES  DORSALES -LUMBARES 	De 10 a 15 min	Reloj, cuerpo Lápiz, hoja de anotar



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA



Escribir en tu cuaderno: (PUEDES HACERLO EN DOCUMENTO DE WORD)

Nombre: _____

Test: _____

CUALIDAD FISICA	NUMERO DE REPETICIONES
abdominales	
Lumbares o dorsales	
sentadillas	
Flexión de brazos	

2. TEST DE FLEXIBILIDAD PROFUNDA

Propósito: medir la flexibilidad general de las principales articulaciones del
Cuerpo

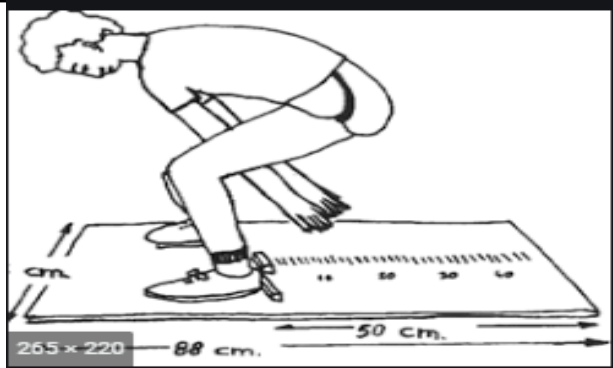
2. Superficie
marcada como
aparece en el
dibujo (cinta de
enmascarar o
marcadores,
cinta métrica)



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA



Ejecución: sin zapatos, con toda la planta del pie apollada sobre la marca correspondiente(donde inicia el metro). Se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos atrás por entre las piernas, de forma suave y sin tirones.

Se mantiene por unos segundos ambos brazos paralelos, sobre la cinta metrica, y se anota la distancia maxima conseguida, no debes tocar con tus manos la cinta métrica

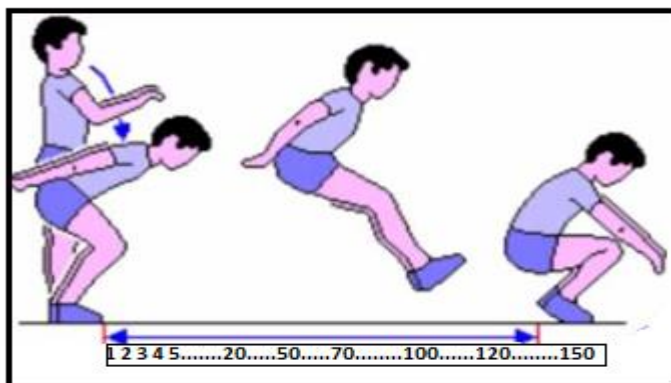
Tienes 2 intentos para hacerlo.

TEST	PRIMER INTENTO	SEGUNDO INTENTO
FLEXIBILIDAD PROFUNDA		

3. TEST DE SALTO HORIZONTAL

Proposito: medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

Ejecucion: se ubica detrás de la marca, con ambos pies paralelos y con piernas flexionadas. SALTAR impulsando con las dos piernas a la misma vez, tan lejos como se pueda hacia delante.



3-Metro, cinta métrica o marcador(señalar el punto de partida) superficie lisa y libre de obstáculos.



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

	Anotacion: se anota la distancia en centímetros conseguida desde la marca, hasta el lugar donde cayo . se anota el mejor de 2 intentos			
	TEST	PRIMER INTENTO		
	SALTO LARGO			
VUELTA A LA CALMA	Una vez termines la rutina debes respirar profundo y despacio, hidratarte Y finalizar la actividad con estiramientos		8 min	

OBSERVACIONES:

- debes preparar el material de antemano para realizar la actividad.
- Puedes dividir la actividad en 2 sesiones.
- Puedes realizar la rutina con tu grupo familiar.

Retroalimentación: Una vez realices la actividad, debes hacer un registro fotográfico del test y contarme en un escrito como te sentiste y que dificultades tuviste al realizarlo y enviármelo vía correo electrónico a d.mra.jaqueline.carvajal@cali.edu.co en asunto escribes: seguimiento y envías, las fotos de la ejecución del test, la foto del registro del test y el escrito.

Nota: cada uno lo realiza a su propio ritmo y según sus capacidades. **Si tienes alguna condición médica que te impida realizarlo, no lo hagas e invita a un familiar a que lo realice y te cuente como se sintió.**

WEBGRAFIA:

- <https://ninjamexico.com/store/index.php/blog/rutina-gluteos-abdomen-y-piernas-dia-1/>
- <https://www.cronosfit.com%2Fextension-de-tronco-en-el-suelo-o-lumbares>
- <https://deportesyeducacionfisica.com/musculacion/ejercicios-para-piernas/sentadillas/>
- <https://www.operaciontransformer.com>
- <https://es.slideshare.net/jimmygutierrezvilca/test-y-baremos-aptitud-fisica>