



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

AREAS Y ASIGNATURAS	QÍMICA Y EDUCACIÓN FÍSICA
GRADOS	10-1, 10-2, 10-3, 10-4., 10-5, 10-6
DOCENTES	MARIBEL IBARGUEN: 10-1. 10-2. 10-3. biología
	JAIRO MUÑOZ 10-4, 10-5. 10-6
	LUIS ESTRADA 10-1, 10-2, 10-3 Química
	JAQUELINE CARVAJAL 10-1, 10-2, 10-3 Ed. física
FECHA DE DILIGENCIAMIENTO	14 OCTUBRE 2020
FECHA DE ENTREGA	26 AL 30 DE OCTUBRE del 2020
EJE TEMATICO	OXIDACIÓN REDUCCIÓN OBJETIVOS QUÍMICA • Exponer los conceptos de oxidación- reducción, especificando el oxidante y el reductor • Establecer el concepto de número de oxidación y saber calcularlo. OBJETIVOS EDUCACIÓN FÍSICA • Mejorar la condicion fisica mediante una rutina cardiovascular
ACTIVIDAD INTERDISCIPLINARIA QUÍMICA Y EDUCACIÓN FÍSICA (CONCEPTUAL) Revisar la clase por medio del enlace, consignar en el cuaderno como apoyo y soporte, para repaso. https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9cPqfwPzDUyZWlj9qRJS5uWZZYLW8CNAg9BrqYUkPOFUM1pORDEzNTq2SIZTUzRaRkU4SzVCWDFZNI4u	
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA: 1. Trata de seguir la rutina de baile que te propongo, a continuacion https://www.youtube.com/watch?v=ZmSbwwlCnAU y envia un video que evidencie que lo hiciste, esta rutina debes hacerla por lo menos con un miembro de tu familia.	



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA



Happy by Pharrell - Dance Fitness

2. **Luego debes realizar un informe.** Y enviarlo al correo d.mra.jaqueline.carvajal@cali.edu.co En el que me cuentes como te sentiste realizando la actividad, que dificultades tuviste, si fue fácil aprenderte los pasos, y si lograste aprenderte la coreografía, **Si algún ejercicio te parece extenuante, no lo realices** puedes cambiarlo a uno que te guste más.
3. **Para la siguiente semana, Diseña un Plan de entrenamiento semanal**, es decir una rutina de ejercicios para cada día de la semana en la que trabajes diferentes cualidades y grupos musculares, mira los siguientes videos para que puedas realizarlo <https://www.youtube.com/watch?v=5O--03Wm3Ag&feature=youtu.be> <https://www.youtube.com/watch?v=95BAkt7PwKY> . puedes hacerlo en una hoja de block o en una de excel Dicho plan de entrenamiento debe considerar

✚ ESTADO ACTUAL:

- a. Nombre y apellidos, edad, sexo, IMC, índice de Ruffier, condición de salud en general
- b. Enfermedades de base, o datos relevantes.
- c. Objetivos del plan de entrenamiento:

✚ TIEMPO:

- a. Cuantas Semanas va a programar para cumplir con sus objetivos
- b. Series y Numero de repeticiones por ejercicio para cada sesión de entrenamiento.
- c. el tipo de material que van a utilizar

✚ AJUSTES EN LA ALIMENTACIÓN:

enviar el Plan de entrenamiento Semanal al correo electrónico d.mra.jaqueline.carvajal@cali.edu.co

4. Graba un video en el que se evidencie el trabajo realizado y envíalo al correo electrónico, o compártelo por drive, recuerda ocultar rostros o adjuntar el consentimiento informado para uso de material audiovisual.

Ejemplo de rutina de cardio:

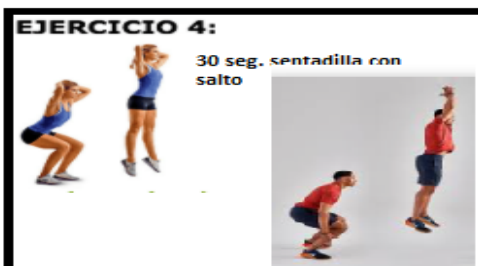
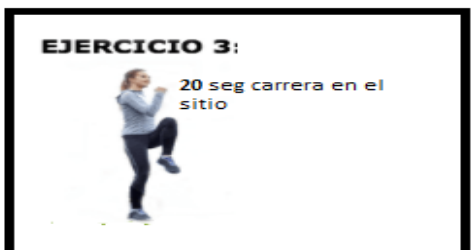
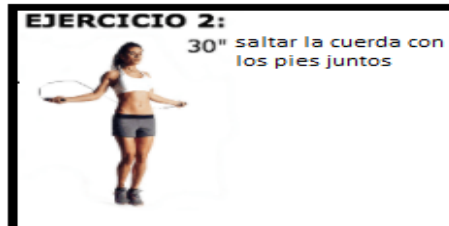
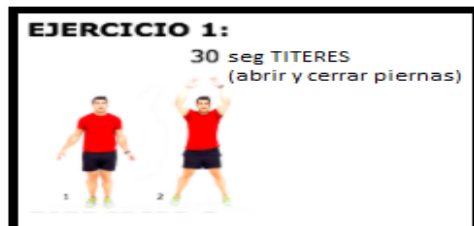


MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

Rutina Cardio para hacer en casa



tomado de: gym-in.com

Ahora, tú debes proponer cuantas series y cuantas repeticiones vas a realizar por cada sesión de entrenamiento.

Ejemplo: rutina cardio.

Series: 4

Repeticiones: 30 aprox

Sesiones de entrenamiento a la semana: (3) lunes, miércoles, viernes.

Nota: Recuerda hacer **calentamiento** antes de iniciar la rutina propuesta en la imagen.

- Recuerda que **si tienes alguna restricción médica que te impida realizar la actividad, debes invitar a alguien de tu familia que este saludable a que ejecute la rutina y te cuente luego como le fue, para que puedas hacer el informe**
- Cada uno lo hace a su propio ritmo y según sus posibilidades.
- Debes Hidratarte antes, durante y después del ejercicio

Una vez finalizada la actividad debes realizar estiramientos

¡Que lo disfrutes!!

El plan de mejoramiento: el plan de mejoramiento del segundo periodo debe enviarse antes del 15 de noviembre, y consiste en enviar los 3 talleres del 2do periodo.