



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

AREAS Y ASIGNATURAS	BIOLOGIA Y EDUCACIÓN FISICA
GRADOS	11-1, 11-2, 11-3, 11-4, 11-5
DOCENTES	JAIRO MUÑOZ 11-3, 11-4, 11-5 biología Y química
	LUIS ESTRADA 11-1 11-2 química
	JAQUELINE CARVAJAL 11-1, 11-2 Ed. física
FECHA DE DILIGENCIAMIENTO	14 OCTUBRE 2020
FECHA DE ENTREGA	26-30 OCTUBRE 2020
EJE TEMATICO	LA BIODIVERSIDAD • Comprendo y explico los factores que influyen en la variabilidad de las especies y reconozco la importancia del proceso evolutivo. • Relaciono los sistemas de clasificación con relaciones educativas de los organismos. • Entiendo la importancia de la diversidad genética y biológica, y de la preservación y protección de dicha diversidad. • Valoro la importancia del mundo científico para detener, preservar y sostener la diversidad natural, evitándola de la extinción de las especies. NOMENCLATURA QUÍMICA ORGÁNICA • Comprendo y explico la diferencia entre el grupo funcional y la función química orgánica. • Identifico compuestos orgánicos a través de su grupo funcional.



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

- Realizo lecturas de ciencia, tecnología y sociedad, atendiendo el tema basado en el plan lector.
- Valoro la importancia de las funciones químicas orgánicas en el desarrollo de la ciencia y cuidado del medio ambiente.

OBJETIVOS EDUCACIÓN FÍSICA

- mejorar la condición física 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.

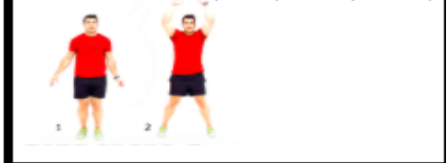
<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9cPqfwPzDUyZWlj9qRJS5uWZZYLW8CNAg9BrqYUkPOFUOEczQUFFUUtBTkdUWkJLSEdUQIFXTDBaSi4u>

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PRÁCTICA:

Rutina Cardio para hacer en casa

EJERCICIO 1:

30 seg TITERES
(abrir y cerrar piernas)



EJERCICIO 2:

30" saltar la cuerda con
los pies juntos



EJERCICIO 3:

20 seg carrera en el
sitio



EJERCICIO 4:

30 seg. sentadilla con
salto



tomado de: gym-in.com

- 1 realiza la rutina de ejercicios cardiovasculares durante 15 minutos, cada que termines la rutina, descansas 1 min y vuelves a iniciarlo, y así sucesivamente hasta que completes los 15 min del circuito. (recuerda hidratarte). Si quieres puedes hacerlo en compañía de un familiar que tenga buen estado de salud.
- 2 Esta rutina la debes hacer 3 veces a la semana. Y una vez termines la semana me envías un informe en el que me cuentes:

Como te fue el primer día, como te fue en el segundo día, y como te fue en el tercer día. (recuerda que lo debes hacer día de por medio)

El escrito debe empezar así:



MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARIO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

Actividad: Rutina cardiovascular (3 periodo)

Alumno: _____

Grado: _____

Informe _____

- 3 Graba un video en el que se evidencie el trabajo realizado y subelo al drive y me lo comparte al correo d.mra.jaqueline.carvajal@cali.edu.co
4. **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

5. Graba un video en el que se evidencie el trabajo realizado y envialo al correo electronico, o compartelo por drive, recuerda ocultar rostros o adjuntar el consentimiento informado para uso de material audiovisual.

Nota: Recuerda hacer **calentamiento** antes de iniciar la rutina propuesta en la imagen. (Movilidad articular, activacion y estiramientos) despues de calentar, inicias el circuito

- Recuerda que si tienes alguna restricción medica 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
- Si algún ejercicio te parece extenuante, no lo realices puedes cambiarlo a uno que te guste más.

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.