MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

AREAS Y ASIGNATURAS	BIOLOGIA Y EDUCACIÓN FISICA
GRADOS	7-1, 7-2, 7-3. 7-4, 7.5, 7-6,
DOCENTES	MARIBEL IBARGUEN: 7-1
	JAIRO MUÑOZ: 7-2
	CARMENZA CERON: 7-3, 7-4 Y 7-5, 7-6
	CLARA INES VIVAS 7-1, 7-2, 7-3. 7-4, 7.5, 7-6
FECHA DE DILIGENCIAMIENTO	14-DE OCTUBRE-2020
FECHA DE ENTREGA	**Del 16 al 30 de octubre del 2020**
EJE TEMATICO	**LA CIRCULACIÓN Y LA TABLA PERIODICA** **OBJETIVOS DE BIOLOGIA Y EDUCACIÓN FÍSICA:** • Identificar y localizar los principales órganos que componen el aparato circulatorio y su funcionamiento. • Conocer cómo se produce el transporte de sustancias en el ser humano. • Reconocer algunas enfermedades comunes del aparato circulatorio u de la sangre, así como la forma de prevenirlas

ACTIVIDAD INTERDISCIPLONARIA DE BIOLOGIA 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=9cPqfwPzDUyZWLj9qRJS5uWZZYLW8CNAg9BrqYUkPOFUMUQwMElaVUVOT1hQSkQ5MjA5VUJTN0lFTy4u

MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

ACTIVIDAD EDUCACIÓN FÍSICAS (PRÁCTICA)

VER ENLACES: REPLICAR Y ENVIAR EVIDENCIAS

https://www.youtube.com/watch?v=nsSg4Eq3LEo
https://www.youtube.com/watch?v=IY8ogkSqfvo
https://www.youtube.com/watch?v=YwxJ09sHFd0

REALIZAR EJERCICIOS QUE ACTIVAN EL SISTEMA CIRCULATORIO, MUSCULAR Y ARTICULAR

. Subir y bajar con un peso sobre las manos (hacer sentadillas) fortalecen el tren inferior y superior al igual que los músculos de la espalda (20 repeticiones)

2. Activación de los pectorales, músculos del hombro, bíceps y tríceps, glúteos, abdomen con los abdominales con 20 repeticiones de manera controlada.

3. En un banco realizar actividad durante 1 minuto para aumentar frecuencia cardiaca. Subir y bajar a ambos lados aumentando la velocidad hasta terminar en correr

MONSEÑOR RAMON ARCILA

TALLER INTERDISCIPLINARO

BIOLOGIA, QUIMICA Y ED. FISICA

y trabajarlo con tu familia. Enviar la evidencia.

claravivas@ieramonarcilacali.edu.co

claravivas2020@gmail.com

NOTA:

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

- 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

Una vez finalizada la actividad debes realizar estiramientos

1. **Practicar ejercicio. Y realizar un informe.** Práctica la rutina de ejercicios sugerida. Si algún ejercicio te parece extenuante, no lo realices puedes cambiarlo a uno que te guste más. Luego realiza un informe.