

**PLAN DE MEJORAMIENTO
COMPONENTE BIOFÍSICO
CLEI 2
TERCER PERIODO**



RESOLUCIÓN 4490 - 19135 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA

Incluyente y de Calidad!

Docentes: Juan Esteban Arroyave y Sandra Milena Alzate

Nombre del estudiante: _____

Fecha de entrega: _____

COMPETENCIA: Reconocer la influencia de las fuentes de energía en la vida de los organismos y su locomoción

OBJETIVO: Fomentar la relación Naturaleza-Hombre teniendo en cuenta la transformación que puede propiciar el ser humano sobre los recursos naturales a través del reconocimiento de su mismo entorno y de acciones que permiten la conservación del medio ambiente facilitando un desarrollo sostenible en procura del mejoramiento de la calidad de vida.

INSTRUCCIONES:

1. Realiza el taller a mano, con letra legible y de manera ordenada.
2. Sustentar el taller a la docente por medio de evaluación escrita u oral.

TEMAS

- el universo y la tierra
- al interior de la materia
- trabajo, energía y potencia
- Calentamiento y movimiento

ACTIVIDADES

PALABRAS CLAVE: Estrella-planeta-meteorito-asteroide-satelite-huso horario-equinoccio-orbita-rotación.

1. Investiga los siguientes terminos:

- A. Estrella
- B. Planeta
- C. Meteorito
- D. Asteroide
- E. Satelite
- F. huso horario
- G. equinoccio
- H. orbita
- I. rotación.

1.1 Coloca los siguientes elementos en el grupo de la tabla que les corresponde:

Marte- Vía lactea- Rigel- Saturno- Tierra- Sol- Luna

Estrella	Planeta	Sátelite	Galaxia

1.2 Completa las siguientes frases:

- A. Las _____ son las agrupaciones de estrellas que forman el universo.
- B. El _____ es la estrella del Sistema Solar y esta rodeado por _____.
- C. La galaxia en la que se encuentra la Tierra se llama _____.
- D. Las estrellas se forman a partir de nubes de _____ y de _____.

2. Define los siguientes terminos física:

- A. Trabajo
- B. Energía
- C. Potencia

2.1 Qué diferencia encuentra entre la palabra trabajo utilizada cotidianamente y la palabra trabajo que utilizan los científicos?

2.2 Indique en cuáles de las siguientes actividades se está realizando físicamente trabajo, explique:

- A. Estar sentado durante 8 horas digitando
- B. Transportar una puerta por un corredor
- C. Instalar la puerta del caso anterior
- D. Subir un mueble a un segundo piso utilizando una cuerda
- E. Dejar caer el mueble del ejercicio anterior

2.3 Usted necesita acomodar un mueble pesado en otro sitio de una habitación, la única opción es empujarlo, explique:

- A. En qué caso la fuerza que usted debe aplicar realizará más trabajo?
- B. En qué caso realizará menos trabajo?
- C. Bajo qué circunstancias será nulo el trabajo?

3. Consulta sobre calentamiento y estiramiento, y responde:

Preguntas

3.1 El objetivo del calentamiento es:

- a. Realizar el estiramiento para no quedar adoloridos después del ejercicio
- b. Predisponer el organismo para realizar la actividad física.
- c. Mejorar la condición física.
- d. Aumentar la temperatura corporal.

3.2 existen 4 tipos de lesiones que se pueden sufrir si no se hace un adecuado calentamiento, estas son:

- a. Musculares, ligamentosas, articulares y tendinosas.
- b. Musculares, óseas, articulares y tendinosas
- c. Musculares, ligamentosas, artritis y tendinosas

d. Musculares, infecciones, articulares y tendinosas.

3.3 Cuando se esta realizando el calentamiento la temperatura de nuestro cuerpo:

- a. Disminuye.
- b. Aumenta.
- c. Se mantiene.
- d. Cualquiera de las anteriores.

3.4 Cuando se esta realizando el calentamiento las pulsaciones de nuestro cuerpo:

- a. Aumenta.
- b. Disminuye
- c. Se mantiene.
- d. Cualquiera de las anteriores.

3.5 Uno de los siguientes ítems no hace parte de los beneficios del calentamiento:

- a. Mejora el transporte de oxígeno.
- b. Aumenta la fatiga muscular
- c. Mejora la respiración
- d. Mejora el transporte de nutrientes en la sangre

3.6 La estructura del calentamiento presenta el siguiente orden:

- a. Activación dinámica general, activación dinámica específica, Estiramiento
- b. Activación dinámica específica, Estiramiento, Activación dinámica general
- c. Activación dinámica general, estiramiento, activación dinámica específica
- d. Estiramiento, activación dinámica específica, Activación dinámica general

3.7 En el calentamiento el estiramiento se hace:

- a. Al inicio
- b. Al final.
- c. En el medio
- d. Donde se quiera

3.8 Después de un ejercicio es importante realizar un enfriamiento porqué:

- a. Para prevenir un infarto
- b. Para prevenir calambres
- c. Para mejorar la respiración
- d. Para mejorar el transporte de Oxígeno en la sangre

3.8 El precalentamiento se hace:

- a. Antes del estiramiento
- b. antes de empezar la actividad física

- c. Al finalizar la actividad física.
- d. en cualquier momento

3.9 Un precalentamiento dura mas o menos cuanto tiempo:

- a. 5 min
- b. 15 min
- c. 10 min
- d. 20 min