

BIOLOGIA:

1. Redacta entre 10 y 15 líneas sobre los beneficios del ejercicio físico en:
 - a. Sistema circulatorio
 - b. Sistema respiratorio
 - c. Sistema muscular
 - d. Incluye una breve conclusión personal sobre por qué el deporte mejora la salud mental y física.
2. Diseña en una hoja una infografía con:
 - a. Alimentación equilibrada
 - b. Sueño y descanso
 - c. Hidratación
 - d. Ejercicio regular
 - e. Usa esquemas o íconos (dibujados a mano) y escribe breves descripciones de cada punto.
3. Llevar un registro durante una semana de las actividades físicas que realiza, señalando tiempo, tipo de ejercicio (aeróbico, anaeróbico), intensidad, y cómo se sintieron antes y después.
4. Elaborar un plan de ejercicios para una semana que incluya variedad de actividades: correr, saltar, ejercicios de fuerza y estiramiento. Explicar la duración e intensidad recomendadas.
- 5.

QUIMICA:

1. Balancea las siguientes ecuaciones por el **método de tanteo**:
 - a. $\text{H}_2 + \text{O}_2 \rightarrow \text{H}_2\text{O}$
 - b. $\text{Fe} + \text{O}_2 \rightarrow \text{Fe}_2\text{O}_3$
 - c. $\text{N}_2 + \text{H}_2 \rightarrow \text{NH}_3$
 - d. $\text{Na} + \text{Cl}_2 \rightarrow \text{NaCl}$
 - e. $\text{C}_3\text{H}_8 + \text{O}_2 \rightarrow \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$
 - f. $\text{Al} + \text{HCl} \rightarrow \text{AlCl}_3 + \text{H}_2$
 - g. $\text{CaCO}_3 \rightarrow \text{CaO} + \text{CO}_2$
 - h. $\text{KClO}_3 \rightarrow \text{KCl} + \text{O}_2$
 - i. $\text{Cr} + \text{O}_2 \rightarrow \text{Cr}_2\text{O}_3$
 - j. $\text{LiOH} + \text{CO}_2 \rightarrow \text{Li}_2\text{CO}_3 + \text{H}_2\text{O}$
 - k. $\text{Mg} + \text{H}_2\text{O} \rightarrow \text{Mg}(\text{OH})_2 + \text{H}_2$
 - l. $\text{CaCO}_3 + \text{HCl} \rightarrow \text{CaCl}_2 + \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$
2. Qué es balancear una ecuación química y por qué es importante respetar la ley de conservación de la masa.
3. Buscar y resolver 5 preguntas tipo ICFES en las que hay que utilizar el balanceo de ecuaciones químicas para poder responderla y explicar como se resuelve.