

Indicador del aprendizaje esperado.	Niveles de desempeño.		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
Informa sus ideas a los integrantes del grupo sobre la historia, reglamentación básica y formas de calentamiento y alimentación adecuada para la práctica de balonmano, béisbol y softbol y del baile deportivo.	Cita las ideas claves a los integrantes del grupo sobre la historia, reglamentación básica y formas de calentamiento y alimentación adecuada para la práctica de balonmano, béisbol y softbol y del baile deportivo	Enuncia ideas completas a los integrantes del grupo sobre la historia, reglamentación básica y formas de calentamiento y alimentación adecuada para la práctica de balonmano, béisbol y softbol y del baile deportivo.	Comunica con claridad las ideas a los integrantes del grupo sobre la historia, reglamentación básica y formas de calentamiento y alimentación adecuada para la práctica de balonmano, béisbol y softbol y del baile deportivo.

AUTOEVALUO MI DESEMPEÑO
A cada pregunta responde si o no

¿Leí las indicaciones con detenimiento?
 ¿Subrayé las palabras que no conocía?
 ¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?
 ¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?
 ¿Entrevisté a algún familiar o amigo?

UTILICE ESTE ESPACIO PARA DIBUJAR SU TERRENO DE JUEGO DE BEISBOL O DIAMANTE. Actividad 2

GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO 8

CTP La suiza



EDUCACIÓN FÍSICA

Nivel: 9

Profesor

Fernando Serrano	Fernandoserranom@gmail.com	88339888
Jose Salmerón	edusalmeron13@gmail.com	84000170
Jorge Diaz	diazesquiveljorge@gmail.com	89497812

Nombre del o la estudiante:

Sección: **Subgrupo**

Entrega: 11 oct al 12 nov.



BEISBOL: HISTORIA, REGLAS, FUNDAMENTOS DEL JUEGO Y OTROS.

Materiales o recursos que voy a necesitar :

- Leer con cuidado la información.
- Aplicar todas las actividades.
- Trabaje en la misma guía si es posible.

Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar:

- Espacio cómodo, según la preferencia de cada estudiante y las posibilidades en el hogar.

Tiempo en que se espera que realice la guía: Aproximadamente 1 hora y treinta minutos.

2- VOY A RECORDAR LO APRENDIDO EN CLASE

Actividad 1: Lea la siguiente información:

El señor Robert W. Henderson, llegó a la conclusión de que la mayoría de juegos se iniciaron en ceremonias de tipo religioso. Coincide el investigador con que los juegos de pelota se hacían a orillas del río Nilo, pasando luego por otras culturas como los sarracenos, africanos y los moros, quienes lo adoptaron como parte de los ritos paganos de la época.

De los años 1200 a 1500 d.C., la bola asume un lugar importante en los juegos de recreación, y se expande por toda Europa, y al invadir los moros España, introducen el juego a la Península Ibérica, dando origen al Jai Alai. Posteriormente en Francia se inician juegos en los que se usaban palos para golpear la pelota. De 1600 a 1700 los juegos se desplazaron a Inglaterra, donde inicia el STODL BALL, en cuyo juego un alimentador o jugador, lanzaba una pelota hacia un banco o taburete tratando de derribarlo y el jugador contrario trataba de evitarlo golpeando la bola con un palo de madera. Este fue el inicio del CRICKET.

ABNER DOUBLEDAY, ideó el deporte en el año de 1839, en una ciudad llamada COOPERSTOWN, en donde hoy se encuentra el Salón de la Fama de las Grandes Ligas y el Museo de este deporte.

El General Doubleday, comisionó a ALEXANDER J. CARTWRIGHT, para que realizara el trazado de un campo de juego, con distancias entre bases, y fue así como nace el diagrama con un home o casa y tres bases más fijando cada una de ellas a 90 pies (27.43m), distancia que prevalece el día de hoy. Las primeras reglas se establecieron el 23 de septiembre de 1845, entre ellas la distancia del lanzador a 45 pies. La bola pesaba 3 onzas, era de hule duro y sólido y se jugaba sin guantes. El equipo que anotara de primero 21 carreras era el equipo ganador. El 17 de junio de 1846, se jugó el primer encuentro formal en New Jersey.

PONGO EN PRÁCTICA LO APRENDIDO EN CLASE

Actividad 2.

En forma individual debes investigar a través de preguntas a diferentes personas y anotar 10 reglas importantes del juego de beisbol, e incluir un diagrama de un campo de juego.

Actividad 3

En casa o en el colegio los estudiantes organizados, En forma individual realizarán la propuesta y reconocerán algunas ventajas y desventajas de la aplicación personal de la actividad física.

Actividad 4

Trote estacionario 2 min.

Trabajo físico para desarrollo de la flexibilidad. 5 minutos

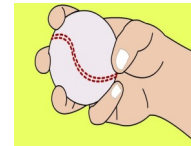


Este deporte trabaja 4 fundamentos importantes.

Lanzamientos, atrapadas y carreras. Y golpes con bate a la pelota.

En casa o en el colegio los estudiantes organizados, en forma individual y en su espacio personal, reconocerán algunas destrezas como lanzar y apañar.

Para la sesión de trabajo, los estudiantes deben contar con una pelota pequeña de hule, tela, fon u otro similar (suave), y en tamaño, no más grande que la mitad de su mano y procede a realizar las actividades sugeridas a continuación.



Lanzar y apañar desde diferentes posiciones. De pie, sentado, acostado boca arriba. Con dos manos y con una mano.

Con ayuda de una pared, lanzo pelota contra ella y atrapo sin que caiga al suelo.

Atrapando la pelota que viene a ras del suelo (utilice ambas manos para atrapar).

Lanzamientos hacia un objetivo desde una posición sentado, luego hincado y finalmente de pie. Los lanzamientos deben ser fuertes y precisos. Por encima del hombro y con una mano. No se exceda haga 5 o 10 lanzamientos en cada posición.



Le pido a alguien en

casa

me ayude y me envíe la pelota alto, o rasante para atraparla sin que se pierda el control.

Luego cambiamos papeles. Quien atrapaba, ahora lanza y el que lanzaba pasa a atrapar.



Realice al final un estira-



miento general igual al calentamiento, pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.

Actividad 4

Anote a continuación las 3 actividades que resultaron con mayor dificultad para usted de la práctica anterior.
