



Guía de Trabajo Autónomo V entrega.

Semana del 14 al 18 setiembre.



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

Educador/a: JORGE DIAZ () , WALTER SOLANO () , JAIME MORA () Y JOSE SALMERON () Marque con X su correspondiente profesor de materia

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: NOVENO.

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____

Nombre y firma del padre de familia: _____

Fecha de devolución: _____ Medio para enviar evidencias:

diazesquiveljorge@gmail.com (89497812)
jaime.mora.abarca@mep.go.cr (88385766)
coachturri@gmail.com (83210731)
edusalmeron13@gmail.com (84000170)

Indicador de aprendizaje esperado: Propone acciones para la aplicación de la reglamentación básica, formas de calentamiento y alimentación adecuada mediante acciones prácticas en los deportes de balonmano, béisbol, softbol y del baile deportivo.

1. Me preparo para resolver la guía

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo. Materiales o recursos que voy a necesitar.	<i>Se sugiere:</i> <i>Materiales generales: reloj, espacio al aire libre o un lugar en la casa, un balón de cualquier material.</i> <i>Materiales que se pueden encontrar en su casa (una botella agua).</i>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar. Piso plano y suave o zona verde	Recomendaciones importantes para sus estudiantes. Realice las actividades a su ritmo. No sé sobre entrene. Si se cansa, descansa.
Tiempo en que se espera que realice la guía.	<i>El tiempo proyectado para completar la guía. 1 hora</i>

2. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender

Indicaciones	1-Leo la guía. 2- Busco información referente al tema por diferentes medios.3- Preparo los materiales para la práctica. Ejecuto las indicaciones paso a paso.
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	<p>Lea la siguiente información</p> <p>DEFINICIONES Y TÉRMINOS UTILIZADOS EN EL BALONMANO.</p> <p>Balonmano: deporte en el que se enfrentan dos equipos. Juegan 7 jugadores o jugadoras por equipo, uno de los cuales tiene la función de portero o portera. El objetivo del juego es anotar un gol en la meta o marco del rival. Se juega pasándose un balón usando solo las manos (solo el portero o portera puede usar las piernas para interceptar la pelota) o botándolo contra el piso, mientras se corre. Gana el equipo que logra anotarle más goles a su rival.</p> <p>Este Deporte fue inventado en un instituto de enseñanza de Dinamarca por un profesor de Gimnasia, Holger Nielsen, a quien se le atribuye la creación del Balonmano en 1898, introduce un juego nuevo con un balón pequeño, al que se le llamó "Handbol", se trataba de meter goles en una portería, de manera semejante al fútbol.</p> <p>En el balonmano y sus fundamentos técnicos, el bote es utilizado si hay un progreso en el espacio de marcaje, dentro de una distancia mayor a tres pasos, si hay que alejarse de un contrincante, para serenar el juego cuando va muy rápido y para no retener el balón evitando progresar o hacer un lanzamiento.</p> <p>Tenemos que los cambios en el handball se realizan en un lateral del campo justo en el centro de ese lateral. El lateral se caracteriza por ser donde están sentados los equipos. En el handball los cambios son ilimitados, es decir, un jugador puede entrar y salir cuantas veces le parezca conveniente al entrenador.</p> <p>El campo de balonmano mide 40 metros de largo por 20 metros de ancho. Dentro del campo nos encontramos con varias líneas: - Línea de área de portería: se sitúa a 6 metros de la portería y marca la zona en la que solo puede entrar el portero.</p>

Tiene que ser esférico. La superficie no debe ser brillante ni resbaladiza. * El tamaño del balón, es decir, su circunferencia y peso, según las diferentes categorías de los equipos, son: a) 58- 60 cm y 425-475 gr (Tamaño 3 de la IHF) para hombres y para chicos de más de 16 años.

El **equipamiento** básico obligatorio de un **jugador** comprende los siguientes artículos separados entre sí: Un jersey o camiseta. Pantalones cortos - si se usan pantalones térmicos debajo de los cortos, éstos deberán tener el color principal de los pantalones cortos. Medias.

10 Normas básicas del balonmano (handball):

- 1.- Juegan 7 jugadores en cada equipo.
- 2.- Se pueden realizar todos los cambios que se requieran.
- 3.- El juego tendrá una duración de 2 partes de 320 minutos cada una.
- 4.- No se pueden dar más de 3 pasos con la pelota sin hacer un rebote.
- 5.- No se puede pisar la línea del área.
- 6.- Si algún defensor pisa la línea, se ordenará un penalti para el otro equipo.
- 7.- Las faltas graves son sancionadas con exclusión de 2 o más minutos del juego.
- 8.- A las 3 exclusiones un jugador es expulsado totalmente del partido.
- 9.- Si el último en tocar la pelota antes de que salga del área es el portero, será el mismo portero quien tome posición del balón en el siguiente tiro.
- 10.- Las faltas que no sean penalti no se pueden lanzar directamente a la portería.

3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones

Esta semana me enfocare en el calentamiento y otras actividades de entrada en calor en el Balonmano.

¿Qué hare?

¿Cómo lo hare?

Donde lo hare?

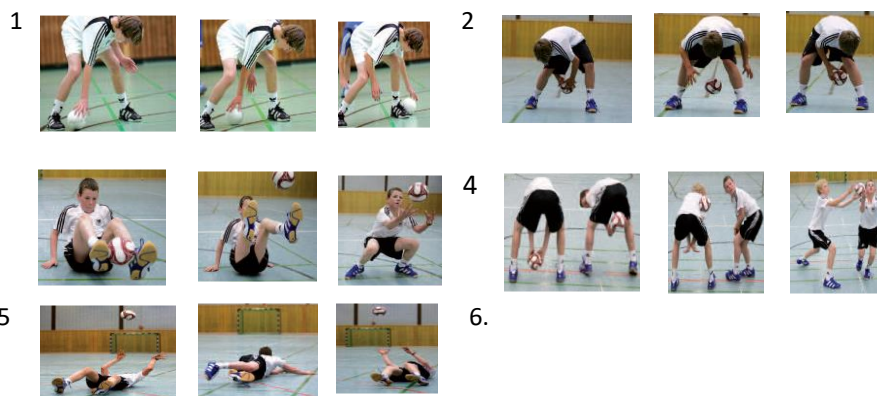
Este trabajo será individual.



Calentar con estiramientos 5 min. Suave.

Trotar 5 minutos para entrar en calor.



Trabajos de ambientación con el balón. Hacer 10 repeticiones cada ejercicio. Entre cada serie descansar 1 minuto.



	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rodar el balón a través de las piernas formando un ocho. 2. Manejar el balón rápidamente a través de las piernas, moviendo las manos en consecuencia. 3. Lanzando una pelota con los pies mientras el niño está sentado y atraparla con las manos después de levantarse. 4. Lanzando la pelota hacia atrás a través de las piernas, girar y atrapar la pelota. 5. Lanzando el balón a partir de la posición de tendido supino ("boca arriba"), girar y atrapar la pelota. <p>Hidratación. 5 minutos</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>6</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>7</p>  </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 6. Realizar lanzamientos con el brazo derecho y luego con el izquierdo tratando de pegar una botella o algún objeto. 7. Lanzar con el brazo derecho y luego con el izquierdo tratando de encestar en una caja o balde. <p>Final del proceso.</p> <p>Realice los mismos ejercicios de inicio durante 15 segundos cada posición.</p>
--	--

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí las indicaciones?



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

Pude cumplir con todas las actividades sugeridas en el tiempo establecido



Se me dificultó entender las indicaciones



¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?



¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?



Autoevalúo mi nivel de desempeño			
Indicador del aprendizaje esperado.	Niveles de desempeño.		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
Propone acciones para la aplicación de la reglamentación básica, formas de calentamiento y alimentación adecuada mediante acciones prácticas en los deportes de balonmano, béisbol, softbol y del baile deportivo.	Enlista las acciones para la aplicación de la reglamentación básica, formas de calentamiento y alimentación adecuada mediante acciones prácticas en los deportes de balonmano, béisbol, softbol y del baile deportivo. ()	Elige variar las acciones para la aplicación de la reglamentación básica, formas de calentamiento y alimentación adecuada mediante acciones prácticas en los deportes de balonmano, béisbol, softbol y del baile deportivo. ()	Expone otras acciones para la aplicación de la reglamentación básica, formas de calentamiento y alimentación adecuada mediante acciones prácticas en los deportes de balonmano, béisbol, softbol y del baile deportivo. ()
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			

Realizado por TURRI.