



Guía de Trabajo Autónomo V entrega.

Semana del 12 de octubre al 16 de octubre.



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

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

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: NOVENO.

profesor de materia

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.

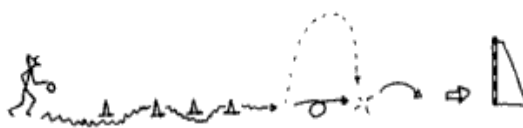

1. Me preparo para resolver la guía

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.	Lea la siguiente información Origen del Balonmano. Aunque el juego que hoy en día conocemos como balonmano tiene sus orígenes a finales del siglo XIX en Europa central, en 1982, Konrad Koch, profesor de gimnasio, inventó un juego de características similares al actual balonmano: el "Raffballspied" como forma de entrenamiento para los gimnastas. En 1926 se estableció el Reglamento Internacional de Balonmano; en 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano por once países durante los IX Juegos Olímpicos de Verano. ... En 1954, la IHF organiza el primer Campeonato del Mundo Masculino, convirtiéndose Suecia en campeona. Se fundó en Alemania, la cual se considera la cuna del balonmano de 11 jugadores, ya en 1905 se presentaba como un juego de Fútbol adaptado para jugarse con la mano.

3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones	<p>Esta semana me enfocare en el calentamiento y otras actividades de entrada en calor en el Balonmano.</p> <p>¿Qué hare?</p> <p>¿Cómo lo hare?</p> <p>Donde lo hare?</p> <p>Este trabajo será individual.</p> <p>Calentar con estiramientos 5 min. Suave.</p> <p>Trotar 5 minutos para entrar en calor.</p> <p>Trabajos de ambientación con el balón. Hacer 10 repeticiones cada ejercicio. Entre cada serie descansar 1 minuto.</p> <p>1.</p>  <p>1. Realizar zigzag primero mano izquierda, luego la derecha, ambas manos y luego rematar.</p> <p>2.</p>  <p>Hidratación 5 minutos.</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	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿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.