



Guía de Trabajo Autónomo V entrega.

Semana del 31 agosto al 4 setiembre



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. | <p>Lea la siguiente información</p> <p>DEFINICIONES Y TÉRMINOS UTILIZADOS EN EL BALONMANO.</p> <p>El pase En el balonmano y sus fundamentos técnicos, para poder dominar un pase, se requiere mucha práctica y esfuerzo y un trabajo metódico. El jugador debe poner todo su empeño en el pase. Existen los principios fundamentales del pase, los cuales deben efectuarse en dirección a la jugadora que esté más cerca o que demuestre estar en las mejores condiciones del espacio. No se debe mirar a la receptora a la hora de hacer el pase, ya que esto dará indicios a la contrincante y se perderá el efecto sorpresa. El pase se debe realizar con fuerza, considerando la distancia entre el pasador y el receptor. Debe realizarse con precisión para evitar errores, ya que un pase mal dirigido modificaría todas las posiciones adoptadas posponiendo todas las acciones. Y, si la contrincante está muy cerca, hay que proteger al balón; el pasador deberá colocarse entre el balón y el rival. Algunos de los pases más usados en el balonmano son: Pase clásico de frente. Pase clásico lateral. Pase de cadera. Pase en alto. Pase en suspensión. Pase en pronación. Pase en bandeja. Pase de bloqueo y cortina. Pase a la altura del pecho con dos manos.</p> <p>El bote 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. La jugadora o jugador que tenga</p> |

el balón debe concentrarse en el campo de juego y no en el mismo, ya que pierde todo lo que pasa a su alrededor.
 Los tipos de botes son:
 Bote alto en progresión (oblicuo)
 Bote bajo protegido
Recepción del balón
 La acción técnica está condicionada a como se recibe el balón. Si no es eficaz, la acción no se podrá llevar a cabo. Incluso está la posibilidad de que la contrincante agarre el balón y logre realizar un gol.
 Normalmente, los equipos que pierden, son los que tuvieron más fallas a la hora de recibir el balón. Para evitar este inconveniente, se debe tener en cuenta que la jugadora debe ofrecer la mejor posibilidad para recibir el balón y asegurar la posesión.
 Las receptoras no deben mirar a la jugadora que tenga el balón, deben mantener el campo visual abierto para observar lo que sucede en el terreno.
 El contacto visual deberá efectuarse a segundos antes de que el balón llegue a la jugadora. Y si hay rivales cerca del balón, el jugador que lo posee deberá defenderlo con su cuerpo para alejar cualquier amenaza.
 Estas son las características del balonmano y sus fundamentos técnicos. Para un buen manejo de las técnicas, es necesario practicar y dedicarse de lleno a este deporte. Lo importante es no rendirse por más difícil que parezca al principio.

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.



1. Botar alrededor del cuerpo.
 2. Botar estando sentados.
 3. Botar el balón mientras se está saltando.
 4. Botar alrededor o por encima de obstáculos.
- Hidratación 5 minutos.

| | |
|--|--|
| | <div> <div>5. </div> <div>6. </div> </div> <p>5. Picar el balón siguiendo líneas rectas. 6. Picar el balón realizando zig-zag. 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? | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer? | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 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 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 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.