



## Guía de Trabajo Autónomo VI entrega.

Semana del 26 al 30 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](mailto:diazesquiveljorge@gmail.com) (89497812)  
[jaime.mora.abarca@mep.go.cr](mailto:jaime.mora.abarca@mep.go.cr) (88385766)  
[coachturri@gmail.com](mailto:coachturri@gmail.com) (83210731)  
[edusalmeron13@gmail.com](mailto: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 <b>antes de iniciar</b> 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 pequeño hasta de papel envuelto en maskintape.</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>

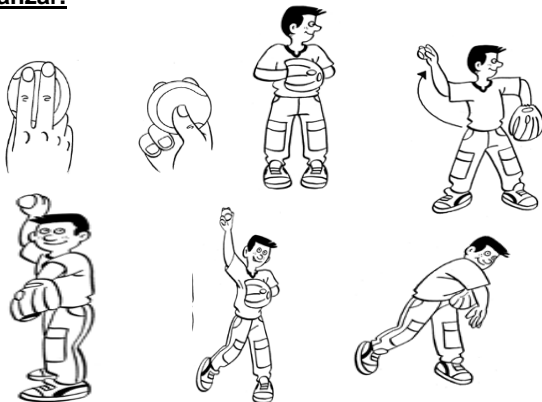

### 2. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender

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><b>DEFINICIONES Y TÉRMINOS UTILIZADOS EN EL BEISBOL.</b></p> <p>La mayoría de los estudios creen que el <b>béisbol</b> evolucionó desde una variedad de juegos similares. Una leyenda popular cuenta que Abner Doubleday, quien llegó a ser oficial del Ejército de la Unión durante la Guerra Civil estadounidense (1861-1865), inventó el <b>béisbol</b> en Cooperstown (Nueva York) en 1839. El primer club organizado de <b>béisbol</b> fue formado en 1842 por un grupo de jóvenes en la ciudad de Nueva York, encabezado por Alexander Cartwright, que llamó a su club Knickerbocker Base Ball Club. ... Al finalizar la guerra en 1865, el juego se había convertido en la variedad más popular de <b>béisbol</b> en todo el país.</p> <p>A partir del town-ball el desarrollo fue constante, siendo en el año 1839 cuando Abner Doubleday empezó a utilizar el término "baseball" para diferenciarlo de juegos anteriores. Sin embargo, fue Alexander J. Cartwright <b>quien</b> en 1845 <b>diseñó el primer campo</b> de béisbol y las primeras reglas de este juego.</p>



### 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>¿Dónde lo hare?</p> <p>Este trabajo será individual.</p> <p>Calentar con estiramientos 5 min. Suave. Trotar 5 minutos para entrar en calor.</p> <p><b><u>Parte principal:</u></b></p> <p><b><u>Lanzar.</u></b></p>   <p>Secuencia de lanzamiento. Ahora vamos a intentarlo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Realizar 15 lanzamientos con el brazo izquierdo.</li> <li>2.Raalizar 15 lanzamientos con el brazo derecho.</li> <li>3.Colocar un objeto al cual vamos intentar pegarlo por medio de un lanzamiento.</li> <li>4.Compartir con un familiar y lanzarse mutuamente la bola.</li> </ol>
--------------	---

#### 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 hizo fácil practicar el lanzamiento con la mano derecha?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Se me hizo fácil practicar el lanzamiento con la mano derecha?	<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.