



COLEGIO REFOUS

AREA	Educación física
ASIGNATURA	Educación física
GRADO	NOVENO, DECIMO, UNDECIMO, SEXTOS, SEPTIMO, OCTAVOS
GUIA	# 1
CONTENIDO TEMATICO	Manejo del guante para recepción de la pelota en los diferentes ángulos, derecha arriba, derecha al medio, derecha abajo. Izquierda arriba, izquierda al medio, izquierda abajo, adelante abajo, adelante al frente, adelante arriba. Agarre de la pelota, se realiza con tres dedos, pulgar, índice y medio, Técnica de lanzamiento por encima del hombro.
OBJETIVO	Mejorar la mecánica de la recepción de la pelota en los diferentes ángulos.
FECHA	16/ AL 20/2020

ACTIVIDAD

- Manejo del guante.
- Recepcion de la pelota.
- Técnica de lanzamiento.
- Investigar sobre las reglas de juego.

DESARROLLO DE TAREA

Actividad lunes, retroalimentar

Noveno: Cuales son las posiciones del terreno de juego y su numero, que es un strike, que es una bola, que es un foul, que es un hit, que es un doble, que es un triple, que es un home run.

Actividad martes.

Uncedimo. Cuales son las posiciones del terreno de juego y su numero, que es un strike, que es una bola, que es un foul, que es un hit, que es un doble, que es un triple, que es un home run, que es un pisa y corre, que es un doble play, que es una entrada..

Actividad viernes.

Decimo: Cuales son las posiciones del terreno de juego y su numero, que es un strike, que es una bola, que es un foul, que es un hit, que es un doble, que es un triple, que es un home run, que es un pisa y corre.

En casa trabajo contra la pared, fildeo de rolling, con una pelota de tennis, a una distancia de 2, 3, 4, metros de la pared, realizamos 15 lanzamientos para cada angulo, de frente, a la derecha, a la izquierda.

En casa trabajo simulado, a una distancia de 2, 3, 4, metros realizamos 10 lanzamientos para cada distancia, damos un paso derecho si es derecho o izquierdo si es izquierdo dirigido al frente con la punta del pie 45 grados a la derecha o izquierda, paso izquierdo o derecho para quedar de lado y alineando el hombro izquierdo o derecho, cadera y pies, separación de brazos haciendo un círculo con el brazo de lanzar y soltando la pelota al frente con dirección a la pared.

Sextos, séptimos, octavos: investigar.

Cuales son las posiciones en el terreno de juego y su numero, que es un strike, que es una bola, que es un foul, que es un hit, que es un doble, que es un triple, que es un home run.

En casa trabajo contra la pared, fildeo de rolling, con una pelota de tennis, a una distancia de 2, 3, 4, metros de la pared, realizamos 15 lanzamientos para cada angulo, de frente, a la derecha, a la izquierda.

MODALIDADES

(Béisbol)