

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

Unidad 2: Deportes colectivos

Aplicar sus habilidades motrices específicas en al menos en un deporte de colaboración y en uno de oposición/colaboración. Se espera que sean capaces de trabajar en equipo, tomar decisiones, evaluar las estrategias utilizadas y aplicar reglas y principios específicos de las actividades deportivas.

Ob: manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplos, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO 8° Básico

LETRA: A-B-C

GUIA N° 9

MATERIAL DE APOYO 8° BÁSICO



¿Qué son los deportes individuales?

Por deportes individuales se entiende aquellas **prácticas o disciplinas deportivas que no requieren de acompañamiento** para llevarse a cabo, es decir, que pueden realizarse en solitario.

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl

En ellos **el competidor no rivaliza con otros atletas o practicantes**, sino consigo mismo: con sus tiempos registrados, con su trayectoria total o con su tiempo de aguante, o con otras capacidades personales de las que depende el deporte en cuestión.

De esta manera, los objetivos del atleta están fijados de antemano y tienen que ver con el desarrollo de ciertas destrezas.

El adversario y compañero del deportista es él mismo. Similarmente, **la autoevaluación y la autodisciplina forman parte de los deportes individuales**, ya que no habrá a quien echarle la culpa en caso de que no haya avance.

La mayoría de los deportes individuales consisten, así, en **un registro del esfuerzo realizado para que cada vez se pueda llegar más lejos**. Para ello se emplean cronómetros, medidores de longitud, medidores de profundidad, dianas, entre otros métodos para informar al deportista qué tan cerca está de alcanzar su meta individual y personal.

2. Ejemplos de deportes individuales

Algunos deportes individuales reconocidos son:

Acrobacias. Artes marciales. Atletismo. Ciclismo, Esquí, Escalada de cuerda. Gimnasia, Gimnasia rítmica Golf, Halterofilia, Levantamiento de potencia. Lanzamiento de peso, Lanzamiento de jabalina, Motociclismo, Tiro con arma. Tiro con arco.

3. Deportes colectivos



En los deportes colectivos es necesario aprender a trabajar en equipo.

A diferencia de los deportes individuales, en los que el atleta está en solitario, los deportes colectivos son aquellos que **integran al deportista en un grupo más o menos ordenado**, ya sea de colaboradores o de contrarios, o de ambos tipos a la vez.

Deportes como el fútbol o el atletismo consisten en la competición por marcar la mayor cantidad de puntos al contrario o por llegar antes que él a la meta, respectivamente, ya sea a través del esfuerzo mancomunado o por cuenta propia.

