

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl](mailto:juan.codocedo@colegio-mineralelteniente.cl)

## 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](mailto: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.

