



# COLEGIO NIRVANA

## ASIGNATURA: Educación Física

NIVEL: 7° básico      PROFESOR(A) : Roberto Oyarzún / Roxany Arroyo

ED. F  
GUÍA N°  
**7-02**

### GUÍA DE TRABAJO (02)

“(Dominando los deportes individuales)”

<b>Nombre</b>			
<b>Curso</b> 7°-		<b>Fecha:</b>	
<b>P.I.</b> 54 (2pts. c/u )	<b>P.R.</b>		<b>Nota :</b>
<b>Objetivo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ EF07 OA 01</li><li>❖ Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual.</li></ul>			

#### Instrucciones:

Lee atentamente el texto y las indicaciones. Posteriormente desarrolla la actividad al final de la guía y reenvía.

## ¿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.

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.

Existen dos tipos de deportes individuales: De oposición y Sin oposición.

**De oposición:** Son aquellos en los cuales el deportista se ve forzado, por la misma naturaleza de la disciplina en práctica, a enfrentarse a un contrincante. El cual se opone a que el deportista logre cumplir su objetivo. Un ejemplo de esto son las Artes Marciales.

**Sin oposición:** Son aquellos en los cuales los deportistas, no son afectados por ningún factor externo. Los deportistas individuales compiten contra ellos mismos, mejorando diariamente sus cualidades físicas. Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, etc.

### Actividad

- En el siguiente cuadro, selecciona en el casillero correspondiente los deportes individuales y los deportes colectivos, de la siguiente lista.
- *Fútbol, basquetbol, tenis, rugby, atletismo, judo, jabalina, hándbol, natación, karate, voleybol, tenis de mesa, ciclismo, escala, gimnasia rítmica, golf, waterpolo, hockey sobre césped, beisbol, softbol, futsal, remo en equipo, boxeo, esgrima, halterofilia, tiro con arco.*

Deportes individuales	Deportes Colectivos. (Grupales)