



Nombre:

Curso:

Fecha:



¡¡ ¡¡ ¡¡ ¡¡ HOLA COMO ESTÁN MIS QUERIDAS ESTUDIANTES!!!!, después de haber realizado tu último DESAFÍO de este año 2020 les presentaré guía complementaria de este objetivo que les presentaré:

OA1 Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, 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, vóleybol, entre otros)
- un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros)
- una danza (folclórica, moderna, entre otras).

TE INVITO A LEER LOS SIGUIENTES TEXTOS

Los deportes

Los deportes son actividades físicas de competencia, en las que se ejecutan movimientos coordinados siguiendo técnicas específicas y sujetas a un reglamento.

Clasificación de los deportes

Deportes colectivos. En ellos participan varias personas formando un equipo. El éxito de estos deportes depende del desarrollo de la comunicación y la cooperación entre los miembros del equipo. Algunos deportes colectivos son el baloncesto, el fútbol, el voleibol y el béisbol.



Algo más

En todos los deportes es importante respetar las reglas de tiempo y espacio, aplicar las técnicas y mantener las normas de comportamiento apropiadas.

BENEFICIOS DEL DEPORTE



A NIVEL FÍSICO

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula la presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a controlar el peso corporal.
- Aumenta la flexibilidad y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga.

Deportes individuales. En ellos se compete de forma individual, y el o la atleta debe demostrar sus cualidades físicas para conseguir el éxito.

Algunos deportes individuales son la natación, el karate, la gimnasia y la esgrima.



El atletismo se practica de forma individual o por equipos, y existen varias modalidades, como las carreras, el salto y el lanzamiento de jabalina.

Tipos de deportes

- **Deportes de combate.** Disciplinas en las que dos contrincantes luchan cuerpo a cuerpo a partir de ciertas reglas. Por ejemplo: boxeo, taekwondo, esgrima, judo, karate, kick boxing, lucha libre, artes marciales mixtas y jiu-jitsu.
- **Deportes de pelota.** Disciplinas en las que el elemento esencial es una pelota y se juega de a grupos o individual. Por ejemplo: fútbol, rugby, voleibol, baloncesto, tenis, paddle, golf, handball, ping-pong, squash, cricket, hockey, béisbol, billar y lacrosse.
- **Deportes de atletismo.** Disciplinas en las que los competidores se miden en pruebas de fuerza, velocidad, lanzamiento y salto. Por ejemplo: carrera, salto con vallas, salto con garrocha, salto en alto, salto en largo, lanzamiento de bala, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco y lanzamiento de martillo
- **Deportes acuáticos.** Se realizan sobre o en el agua. Por ejemplo: natación, surf, remo, windsurf, kitesurf, vela, buceo, kayak, waterpolo, esquí acuático, bodyboard y rafting.
- **Deportes de montaña.** Se realizan en terrenos montañosos. Por ejemplo: alpinismo, senderismo, esquí, snowboard, ciclismo de montaña, tirolesa y escalada.
- **Deportes de motor.** Se realizan sobre un vehículo motorizado. Por ejemplo: automovilismo (formula 1, rally), motociclismo (motociclismo de velocidad, motocross), motonáutica y aeronáutica.
- **Deportes ecuestres.** Se realizan sobre animales. Por ejemplo: turf, polo, pato, cross-country, equitación.



Características del deporte:

- **Está reglamentado:** Se realiza a partir de un conjunto de reglas y principios que dan fundamento a la disciplina, y que deben ser conocidas por todo aquel que juegue al deporte y permiten que pueda practicarse de manera clara y ordenada.
- **Tiene carácter competitivo:** Ya sea de carácter individual o grupal, el deporte se diferencia de un simple juego por la competencia que se da entre individuos o grupos que se enfrentan con el fin de ganar.
- **Transmite valores:** A través de la práctica se interiorizan valores como el respeto, la honestidad, el esfuerzo, la perseverancia, la tolerancia a la frustración, entre otros.



- **Mejora la calidad de vida de quien lo practica:** El deporte contribuye al desarrollo físico y psíquico de quienes lo practican: mejora la resistencia física, regula la presión arterial y disminuye el estrés.
- **Fomenta los vínculos sociales:** El trabajo en equipo genera lazos emocionales y sociales fuertes y duraderos que se generan al compartir la práctica de un deporte.
- **Está institucionalizado:** Las federaciones o asociaciones de cada deporte regulan la práctica, actualizan las reglas, organizan campeonatos, y fomentan y dan visibilidad a la disciplina.



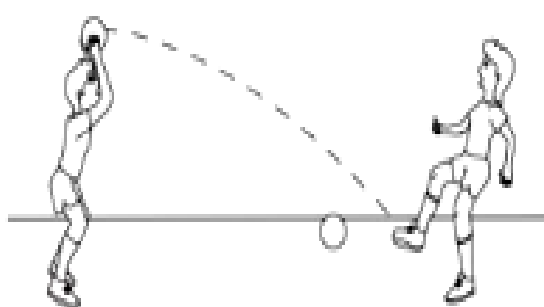
¡¡Te invito ahora!!! a realizar las siguientes actividades

ACTIVIDAD 1:

Coloreo y escribo en cada caso el nombre del deporte y las destrezas que se ponen en práctica.



Deporte: _____



Deporte: _____

ACTIVIDAD 2:

1. **Uno** con una línea el deporte con su tipo y **justifico** cada caso.



Colectivo

Individual



Colectivo

Individual