

CENTRO EDUCACIONAL FERNANDO DE ARAGON.
Unidad Técnica Pedagógica/segundo Ciclo Básico.
Puente Alto.
hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl

Héctor Bustamante D
Profesor de educación Física

GUIA DE ACTIVIDADES. N° 9

5° - 6° Básico

DEPARTAMENTO	ATME	ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
OA PRIORIZADOS	1	FECHA DE INICIO	25 DE OCTUBRE
LETRA DEL NIVEL	A-B-C-D-E	FECHA DE TERMINO	05 DE NOVIEMBRE

Indicaciones del profesor.

Lee atentamente la guía, resuelve utilizando las clases, guías o videos subidos a classroom para resolver dudas . Recuerda que nuestras guías tienen ACTIVIDADES y **NO SE DEBEN SUBIR A CLASSROOM , ENVIAR POR CORREO O SUBIRLA POR NOVEDADES DE CLASSROOM.**

Deportes individuales

A causa del ritmo de vida que llevamos actualmente y de los amplios horarios laborales, los deportes individuales cada vez más están más en auge y son más practicados. Muchas personas eligen este tipo de deporte por decisión personal, pero otras no tienen otra elección que practicar este tipo de actividad.

¿Qué son los deportes individuales?



Los deportes individuales son todas aquellas prácticas o disciplinas deportivas que se pueden realizar de manera solitaria, es decir, no se requiere acompañamiento para poderlas practicar. Sin embargo, también se realizan competiciones, como una carrera de atletismo o un combate de boxeo.

En esta clase de deportes, el competidor no rivaliza con otros practicantes o atletas, sino que solo compete con el mismo, teniendo en cuenta sus tiempos registrados, su trayectoria total, su tiempo de aguante u otras capacidades físicas de las que depende el ejercicio en cuestión.

De esta manera, los objetivos del deportista ya se encuentran fijados previamente y se centran en el desarrollo de ciertas habilidades y destrezas por parte de este, siendo el adversario y compañero él mismo. Sin embargo, en los deportes individuales también podemos competir con otras personas, en campeonatos o competiciones.

La autoevaluación y la autodisciplina también son otras de las características de este tipo de prácticas, ya que el deportista es el principal responsable de su rendimiento.

Generalmente, en los deportes individuales se suele realizar un registro del rendimiento realizado por parte del atleta. Para ello se utilizan cronómetros, medidores de longitud, medidores de profundidad, dianas, entre otros dependiendo del tipo de actividad. De esta manera se le informa al deportista de lo lejos o cerca que se encuentra de su meta personal e individual.

Existen una gran diversidad de deportes individuales. Generalmente se clasifican en diferentes categorías, como puede ser:

- Deporte atléticos o combinados: atletismo, running, triatlón, duatlón, etc.
- Deportes gimnásticos: gimnasia rítmica y artística.
- Deportes de invierno: esquí en todas sus modalidades, snowboard y el patinaje artístico.
- Deportes de artes marciales: boxeo, el judo, el karate, el taekwondo, etc.

A continuación veremos una lista con ejemplos de los deportes individuales más populares y famosos con una breve explicación de cómo funcionan.

1. Atletismo

El atletismo es un grupo de actividades deportivas individuales que incluyen correr, saltar, lanzar y caminar de manera competitiva. En las carreras, los resultados se deciden por la posición final o tiempo de los atletas. En los saltos y lanzamientos, gana el deportista que logra una medición más alta o más lejos de una serie de intentos.

La simplicidad de las competiciones y la falta de necesidad de equipos hacen del atletismo uno de los deportes más practicados en el mundo.

El atletismo es un grupo de actividades deportivas individuales que incluyen correr, saltar, lanzar o caminar.

2. Ciclismo

Otro de los deportes individuales más practicados es el ciclismo. En él se necesita una bicicleta para recorrer circuitos y carreteras al aire libre o un recorrido en una pista cubierta. Incluye diferentes especialidades, como de carretera, de montaña, de pista, BMX, trial o ciclocross.

3. Boxeo

El boxeo es un deporte individual de combate donde dos rivales luchan utilizando solo los puños con guantes. Los golpes se deben propinar de cintura para arriba y los dos contrincantes luchan dentro de un cuadrilátero diseñado específicamente para esta actividad. Se llevan a cabo breves secuencias de lucha que se denominan asaltos o rounds. Existe un reglamento muy preciso donde se regulan las categorías de pesos y la duración del encuentro, entre otros detalles.

4. Levantamiento de pesas

Este tipo de actividad consiste en levantar la mayor cantidad de peso posible por parte del atleta. La carga se debe levantar mediante una barra con unos discos fijos en los extremos que determinan el peso final. A todo este conjunto se le llama haltera.

5. Natación

Otros de los deportes individuales más conocidos es la natación. Este ejercicio consisten en el desplazamiento y movimiento a través del agua utilizando las extremidades de nuestro cuerpo y, normalmente, sin utilizar ningún instrumento artificial.

Es un tipo de actividad aeróbica, ya que en su práctica se mueven todos los grupos musculares del cuerpo de manera coordinada y se mejora la resistencia.

Es un ejercicio que puede ser útil o recreativo, y sus principales usos son el baño, la pesca submarina, el buceo, el salvamento acuático, lúdico, deporte o ejercicio.

6. El triatlón

Esta actividad individual engloba 3 disciplinas deportivas diferentes: la natación, el ciclismo y la carrera a pie. Es conocido por ser uno de los deportes competitivos más duros que existen a nivel internacional actualmente.

Los atletas que lo practican deben de realizar un estricto calendario de entrenamiento para poder realizar las condiciones, tanto físicas como psicológicas, de las 3 pruebas.

7. Gimnasia rítmica

Si bien este deporte se puede realizar de manera grupal, contiene una categoría individual. En la gimnasia rítmica se combinan elementos propios del ballet, la gimnasia y la danza. Además, en su práctica se utilizan diversos aparatos como las mazas, la pelota, el aro, la cuerda y la cinta.

Esta actividad se lleva a cabo tanto en competiciones como en exhibiciones, donde la gimnasta es acompañada de música para realizar una coreografía y mantener un ritmo en sus movimientos, realizando así un montaje con sus movimientos y el uso de aparatos.

Actividad N° 1 (Semana del 25 AL 29 de Octubre)

1. Breve trabajo de investigación. Elige 1 deporte individual y realiza la siguiente búsqueda de información (Puedes hacer un PPT o directamente en tu cuaderno).
 - Portada del trabajo
 - Historia del deporte elegido.
 - Lugar Físico que se realiza el deporte (Cancha,Pista, carpeta, al aire libre) Adjuntar imagen.
 - Exponentes del deporte elegido (Deportistas destacados).
 - Imágenes

Actividad n° 2 (Semana del 02 al 05 de NOVIEMBRE)

- 1.- Revisión en clases del trabajo para asignar el puntaje para la prueba n° 7