



Liceo Técnico Santa Cruz de Triana
"Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

	DOCENTES: Susan Kendall y Javier Monsalve
ASIGNATURA: Educación Física	NOMBRE ALUMNO:
CURSO: 1ºA	FECHA: Semana 14

APRENDIZAJE ESPERADO	Habilidades Motrices Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos
----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

¿Qué son los deportes individuales?

Los deportes individuales son aquellos que son practicables por una sola persona que realiza acciones motrices en un espacio medible por un lapso de tiempo determinado.

Las características más importantes de los deportes individuales son que el deportista está solo, es autosuficiente en donde se fija una autoevaluación, y tiene responsabilidad con un objetivo prefijado de automatización, dominio de la técnica y manipulación de objetos complejos.

En estos tipos de deportes se encuentran:

- El atletismo
- El ciclismo
- Levantamiento de Pesas
- La natación
- El triatlón
- Patinaje
- Deportes acuáticos
- Deportes sobre nieve

Deportes de oposición.

Son aquellos deportes en los cual se compite contra un adversario cuya intención es la contraria a la del otro (su intención es ganar el punto o el juego).

Dentro de esta categoría encontramos:

- El Esgrima.
- Tenis de mesa.



Liceo Técnico Santa Cruz de Triana
"Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

- Judo.
- Bádminton.
- Tenis.

Deportes de colaboración.

Los deportes de colaboración se basan en la actuación (participación) del equipo, ya sea sumando actuaciones individuales (como las cursas de relevos) o ya sea en una actuación simultánea y coordinada de los miembros del equipo (cómo en los deportes náuticos).

Ejemplos de deportes de colaboración:

- Carreras de relevo
- Kayak
- Nado sincronizado
- Clavados sincronizado
- Competencias de Baile
- Voleibol
- Béisbol

Deportes de oposición/colaboración.

Estos deportes se caracterizan por el enfrentamiento de dos equipos basándose en el trabajo en equipo y de esa forma, ganarle o derrotar al contrincante. El principal propósito de estos deportes es el desarrollo de actitudes de trabajo de equipo que permitan resolver problemas relacionados con el entorno, los materiales y las personas. Cada uno de los equipos trata de alcanzar la mayor cantidad de veces el objeto (pelota, disco, etc.) y la meta; y defienden su espacio.

En esta categoría no están el voleibol y el béisbol, por ejemplo, no se consideran este tipo de deportes, sino que se trata de deportes colectivos, ya que en estos no podemos avanzar hasta el campo del equipo rival para tomar la posesión del balón (u objeto que se emplee).

Ejemplos de deportes de colaboración-oposición:

- Fútbol.
- Waterpolo.
- baloncesto.
- balonmano.
- hockey.
- Rugby.