Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

GUÍA DE TRABAJO EN EL HOGAR Nº6	
Curso	8° Básico
Asignatura	Educación Física y Salud
Profesores	Cristian Herrera T. – Carla González C.
Fecha	04 al 08 de Mayo
Objetivo de Aprendizaje	Conocer la definición de deporte, su clasificación y características de cada uno, a través de guía de trabajo en el hogar.

- **Instrucciones:**

1. Desarrolla la siguiente guía en tu cuaderno, **no es necesario que la imprimas.**
2. Destaca las ideas importantes de cada concepto.
3. Utiliza la información para desarrollar las actividades.

El Deporte

El deporte es una actividad física que realiza una o un conjunto de personas siguiendo una serie de reglas y dentro de un espacio físico determinado.

Es una actividad física, básicamente de carácter competitivo y que mejora la condición física del individuo que lo practica, de igual forma cuenta con una serie de propiedades que lo hacen diferenciarse del juego. Por su parte la Real Academia Española (RAE) define este término como una actividad física que es ejercida por medio de una competición y cuya práctica requiere de entrenamiento y normas.

En general la definición de deporte va relacionada con la actividad física, sin embargo, es necesario tener en cuenta que no se debe de confundir con el ejercicio físico, ya que existen juegos como el ajedrez que no necesita de actividad física pero sí agilidad y gran concentración. La mente forma parte del cuerpo y su actividad es considerada como actividad física más no como ejercicio físico.

Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

Clasificación

Tipo	Definición	Ejemplos
Individual	Es aquel en el que el deportista realiza una actividad de manera solitaria, con el objetivo de superar una marca, recorrer una distancia determinada, lograr una puntuación.	-Atletismo (pruebas de velocidad, salto, lanzamiento). -Gimnasia artística – rítmica -Golf -Ciclismo
De oposición	Son aquellos en los que los individuos participantes se enfrentan entre sí, con objetivos contrapuestos, para esto deben haber más de dos participantes por equipo.	-Voleibol -Tenis dobles - Badminton
De oposición/ colaboración	Los componentes del equipo colaboran entre sí para conseguir un objetivo. Los movimientos, gestos y desplazamientos de los deportistas están orientados a que todo el equipo consiga hacer puntos, marcar un gol, encestar, etc.	-Fútbol -Balonmano -Básquetbol -Hockey

Actividad

1. Elige 3 deportes individuales, 3 de oposición y 3 de colaboración; busca información sobre cada ellos y menciona 4 características relevantes de cada uno.

Ejemplo:

Hockey sobre césped:

- Se juega sobre pasto natural o artificial.
- Cada equipo se compone de 11 jugadores (10 + 1 arquero).
- Se utiliza un “stick” y una bola para jugar.
- El reglamento indica tres tarjetas de sanción: verde, amarilla y roja.

Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

Actividad Complementaria

-Realiza esta rutina de ejercicios enfocados en la musculatura de piernas.

-Debes realizar 3 series, con un descanso de 2 a 3 minutos entre cada serie.
https://www.youtube.com/watch?v=Q3hW6KKyi9s

-Ejecuta la rutina acorde a tus capacidades, no te sobre exijas ya que podrías lesionarte.

-Recuerda hidratarte constantemente.