8°BASICO, GUIA N°1 “DOMINIO DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES”

Sabemos que la actividad física contribuye a un bienestar general de nuestro organismo, que al practicarla de forma constante, generamos avances que van en completo beneficio de nuestro bienestar físico y mental.

La práctica constante de actividad física benéfica nuestra capacidad aeróbica, lo que permite una mejor irrigación sanguínea a nuestro cuerpo, además fortalece musculatura, lo cual en edad de desarrollo es fundamental.

Cuando la actividad o el ejercicio físico, de habilidad, destreza o fuerza, se somete a determinadas normas, con o sin competición, se denomina DEPORTE.

Existe el deporte individual o colectivo (2 o más personas) este puede ser, con o sin oposición. Permite a las personas practicarlo en una competencia establecida o de forma recreativa.

En la 1era unidad de nuestra asignatura, debemos aprender de la estructuración de la actividad física a un deporte en específico. Es por eso que desarrollaremos un trabajo teórico, sobre los deportes individuales, el cual explicaremos a continuación.

**ACTIVIDAD**

🡪Deberás escoger algún deporte INDIVIDUAL, que puede ser de oposición o no. Realizaras un informe que será detallado a continuación:

* Portada
* Índice
* Introducción
* Desarrollo del deporte (todo lo importante sobre el deporte)
* Reglamentación básica del deporte (no es necesario exponer todo el reglamento, sino lo más importante)
* Espacio físico donde se desarrolla el deporte. (imagen, medidas, etc)
* Realizar una pequeña biografia de algún deportista destacado en el disciplina escogida, destacando SOLO aspectos relevantes.
* Conclusión (apreciación personal de lo investigado)

IMPORTANTE: el trabajo debe ser enviado el día VIERNES 27 DE MARZO, hasta las 21:00 hrs. Al correo [profejuliettmr@gmail.com](mailto:profejuliettmr@gmail.com)

**EDUCACION FISICA Y SALUD 8° BASICO**

**EVALUACION PAUTA COTEJO “INCREMENTAR SU DESEMPEÑO DEPORTIVO”**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ALUMNO/A | El alumno cumple con el trabajo realizado  (4ptos) | Cumple con fecha y hr. de entrega.  (3ptos) | Desarrolla trabajo de acuerdo a lo especificado en la guía  (3ptos) | El contenido del desarrollo es coherente con lo solicitado  (3ptos) | El espacio físico del deporte escogido, esta de forma clara y específica.  (4ptos) | Presenta deportista destacado por medio de biografía, solo con datos relevantes.  (4ptos) | El alumno logra una apreciación personal sobre lo investigado  (3ptos) | TOTAL  (20 ptos) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |