



**Cuestionario II Educación Física
Segundo Medio A-B 2020**

Profesor: Ricardo Sánchez Salinas.

Habilidades y capacidades: Producción y comprensión de textos, investigar, analizar, seleccionar información relevante.

Correo electrónico: materialefisunnyland@gmail.com

Páginas recomendadas: <https://scholar.google.cl> – <https://scielo.org/es/>

Tipo de evaluación: formativa

Fecha de entrega: 18 de mayo

Nombre del alumno:

Curso:

ITEM I: Lea el siguiente texto y luego resuelva las preguntas formuladas.

Deportes colectivos

Practicar ejercicio físico es una de las mejores actividades para nuestra salud. Pero si además se trata de la realización de deportes colectivos, los beneficios aún son mayores. Este tipo de actividades pueden fomentar la confianza en uno mismo, ofrecer oportunidades de interacción social y pasar un rato divertido. Además, todo esto mientras realizamos ejercicio beneficioso para nuestra salud, que nos ayuda a prevenir a largo plazo enfermedades y otros problemas.

Los deportes colectivos son aquellos que se practican entre equipos opuestos, donde los jugadores interactúan entre ellos de manera simultánea para alcanzar un objetivo. Este, normalmente, involucra a los miembros de un equipo para mover una pelota u objeto similar de acuerdo con un conjunto de reglas definidas y preestablecidas, con el fin de sumar puntos.

Años tras año, el deporte en equipo va ganando popularidad, convirtiéndose incluso en un fenómeno seguido por masas y en referentes e ídolos para muchas personas.

La práctica y realización de este tipo de actividad se ha asociado a diferentes beneficios y cumplen determinadas características:

1. Habilidades de comunicación

Los deportes de equipo requieren de mucha comunicación, tanto oral como tácita. Las habilidades de comunicación son clave para mantener un equipo deportivo competitivo, ya sea manteniendo conversaciones con el entrenador y el resto del equipo, descifrando las señales no verbales de otros jugadores o expresando un pensamiento o las sensaciones después de un partido con el resto del equipo.

2. Acción decisiva

Las jugadas deportivas suceden rápidamente, y los atletas desarrollan las habilidades necesarias para tomar decisiones efectivas en un espacio muy breve de tiempo. Ya sea que un jugador de baloncesto decida tirar o que un jugador de fútbol se dé cuenta de que su mejor movimiento es pasarlo a un compañero de equipo para que lo ayude, los atletas aprenden habilidades de toma de decisiones críticas que los beneficiarán tanto durante como después del juego.

3. Trabajo en equipo

El trabajo en equipo consiste en colaborar con otros para alcanzar un objetivo común. La combinación diversa de personalidades y escenarios ayudará al jugador a ser adaptable, persistente y paciente. Los deportes de equipo también enseñan un sentido de responsabilidad individual y grupal.

4. Gestión del tiempo

El compromiso de tiempo requerido por los jugadores puede ser comparable al de un trabajo de tiempo completo, teniendo que realizar entrenamientos, competiciones, partidos, sesiones de fisioterapia, etc.

La necesidad exige que los deportistas aprendan valiosas habilidades de gestión del tiempo, de lo contrario nunca podrían mantenerse al día con el mundo laboral, académico y el deporte.

5. Reforzar la autoestima y un sentido de comunidad

Se dice que los deportes de equipo refuerzan las cinco C: **competencia, confianza, conexiones, carácter y cuidado**. En el corazón de todo esto está la autoestima, una mayor estima de uno mismo mejora las interacciones sociales, genera relaciones más sólidas y produce un mayor rendimiento laboral o académico.

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.

En este artículo explicaremos qué nos aporta realizar deportes individuales y una lista con ejemplos de los más populares para que puede probar los que más te gusten.

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 compite 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.

Actividad

Lee atentamente cada pregunta, las respuestas deben ser fundamentadas con base científica (revistas científicas, papers, investigaciones, estudios, etc.). No olvides adjuntar la bibliografía correspondiente. Tómate tu tiempo y responde de forma clara; el trabajo debes enviarlo el 18 de mayo al correo señalado en la parte superior del documento, esta actividad corresponde a una evaluación formativa.

- 1.- Nombra cinco deportes colectivos y explica de forma específica el reglamento de cada una de las disciplinas (campo de juego, reglamento arbitrar, torneos/campeonatos etc.)
- 2.- Nombra cinco deportes individuales y explica de forma específica el reglamento de cada una de las disciplinas (campo de juego, reglamento arbitrar, torneos o campeonatos etc.)
- 3.- Para complementar la reseña anterior, en relación a los tipos de deporte, investigue y describa otras clasificaciones deportivas de diferentes autores.

4.- Con la información anterior realice un mapa conceptual que incluya al menos 15 elementos, por ejemplo (deportes colectivos, individuales, de contacto, sin contacto, de invierno, de verano, indoor, outdoor, etc.).

5.- ¿Crees tú que la práctica constante de un deporte colectivo o individual puede ayudar al desarrollo integral de una persona? Fundamenta tu respuesta.

6.- ¿Cuál es la influencia que tiene la práctica de actividad física en el coeficiente intelectual?

7.- Elige un deportista, el que más te llame la atención y has una biografía completa de su vida deportiva y personal.

PAUTA EVALUACIÓN

CURSO: UNIDAD:		PAUTA EVALUACIONES GUIAS TEORICO PRACTICO														
		Guía n°:				TOTAL	Guía n°:				TOTAL	Guía n°:				TOTAL
		Contenido					Contenido					Contenido				
N°	ESTUDIANTES / INDICADORES	I/1	I/2	I/3	I/4		I/1	I/2	I/3	I/4		I/1	I/2	I/3	I/4	
1																

ASIGNACIÓN DE PUNTAJE POR CLASE	
3	PUNTOS = CUMPLIMIENTO ADECUADO DEL INDICADOR
2	PUNTOS = CUMPLIMIENTO ELEMENTAL DEL INDICADOR
1	PUNTOS = CUMPLIMIENTO INSUFICIENTE DEL INDICADOR
0	PUNTO = NO CUMPLE CON EL INDICADOR

DESCRIPCIÓN DE LOS INDICADORES A EVALUAR	
INDICADOR:	I/1 Las respuestas poseen la profundidad requerida.
INDICADOR:	I/2 Las repuestas presentan coherencia y cohesion adecuada.
INDICADOR:	I/3 Los contenidos presentados en el trabajo poseen respaldo científico.
INDICADOR:	I/4 Resuelven todas las preguntas (o actividades) de acuerdo a las indicaciones solicitadas por el profesor.