

## TRABAJO PRÁCTICO

Profesor: ACEVEDO ROLANDO GERMAN

Cursos: varones.

### CONSIGNAS

#### ACTIVIDAD 1

- Leer el texto referido a deportes y capacidades físicas, luego responder:

1) ¿Qué concepto general puedes dar sobre deporte?

2) ¿De acuerdo a la cantidad de participantes, en cuántos tipos se pueden clasificar los deportes? ¿Cuáles serían esos 2 (dos) tipos? Nombrar y dar 4 ejemplos de cada uno.

3) Nombrar las capacidades motoras condicionales y capacidades motoras coordinativas y dar 1 (un) ejemplo de cada una de ellas.

Deporte:

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Existe una clasificación en 2 grandes grupos:

a) Deportes individuales

Por deportes individuales se entiende aquellas prácticas o disciplinas deportivas que no requieren de acompañamiento para llevarse a cabo, es decir, que pueden realizarse en solitario.

En ellos el competidor no rivaliza con otros atletas o practicantes, sino consigo mismo: con sus tiempos registrados, con su trayectoria total o con su tiempo de aguante, o con otras capacidades personales de las que depende el deporte en cuestión. De esta manera, los objetivos del atleta están fijados de antemano y tienen que ver con el desarrollo de ciertas destrezas. El adversario y compañero del deportista es él mismo. Similarmente, la autoevaluación y la autodisciplina forman parte de los deportes individuales, ya que no habrá a quien echarle la culpa en caso de que no haya avance.

La mayoría de los deportes individuales consisten, así, en un registro del esfuerzo realizado para que cada vez se pueda llegar más lejos. Para ello se emplean cronómetros, medidores de longitud, medidores de profundidad, dianas, entre otros métodos para informar al deportista qué tan cerca está de alcanzar su meta individual y personal.

-Ejemplos de deportes individuales: Algunos deportes individuales reconocidos son:

- Acrobacias.
- Artes marciales.
- Atletismo.
- Billar.
- Ciclismo.
- Esquí.
- Escalada de cuerda.
- Gimnasia.
- Gimnasia rítmica.
- Golf.
- Halterofilia.
- Levantamiento de potencia.
- Lanzamiento de peso.
- Lanzamiento de jabalina.
- Motociclismo.
- Tiro con arma.
- Tiro con arco.

b) Deportes colectivos, de grupo o de conjunto:

En los deportes colectivos es necesario aprender a trabajar en equipo. A diferencia de los deportes individuales, en los que el atleta está en solitario, los deportes colectivos son aquellos que integran al deportista en un grupo más o menos ordenado, ya sea de colaboradores o de contrarios, o de ambos tipos a la vez. Deportes como el fútbol o el atletismo consisten en la competición por marcar la mayor cantidad de puntos al contrario o por llegar antes que él a la meta, respectivamente, ya sea a través del esfuerzo mancomunado o por cuenta propia.

Los deportes colectivos no sólo ejercitan el cuerpo del atleta, sino también su pensamiento social: trabajo en equipo, integración respecto a un propósito, confianza, reciprocidad, planificación, etc.

-Ejemplos de deportes: Algunos deportes individuales reconocidos son:

- Baloncesto o Básquetbol
- Balonmano o Hándbol.
- Béisbol.
- Fútbol.
- Fútbol Sala.
- Hockey.
- Róugby.
- Vóleibol.

Los deportes también pueden dividirse en seis tipos:

- Deportes atléticos: atletismo, gimnasia, halterofilia, natación o ciclismo.
- Deportes de pelota: fútbol, béisbol, rugby, baloncesto, balonmano, voleibol o tenis.
- Deportes de combate: boxeo, lucha libre, esgrima o artes marciales (judo, kárate...).
- Deportes de motor: automovilismo, motociclismo o motocross.
- Deportes náuticos o de navegación: vela, remo o piragüismo.
- Deportes de deslizamiento: esquí o patinaje sobre hielo.

Además, existen algunos deportes que están casi más cerca de la aventura (se los suele llamar deportes de riesgo), otros que son juegos (billar, bolos, petanca) y otros relacionados con la inteligencia (como el ajedrez).

Capacidades motoras:

Son las condiciones motoras de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motoras. Son un conjunto de predisposiciones o potencialidades motrices fundamentales en el hombre que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas.

Los conjuntos de las capacidades motoras son primariamente subdivididos en dos grupos:

Las capacidades condicionales y las coordinativas:

- Las capacidades físicas condicionales son aquellas relacionadas directamente con el trabajo y con el movimiento. Existen cuatro capacidades físicas condicionales: la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.
- La orientación, la coordinación, la agilidad, la habilidad, el equilibrio, el ritmo, la adaptación, el acoplamiento o sincronización, la reacción y la diferenciación forman parte de las capacidades coordinativas son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica.

## **ACTIVIDAD 2**

- Ver el cuadro de Habilidades motoras y responder:

1) Al hablar de habilidades motoras básicas locomotrices, menciona una de ellas que tenga relación con algún deporte de tipo individual y nombrarlo.

2) Al hablar de habilidades motrices básicas de manipulación, menciona una de ellas y establecer una relación con algún deporte de equipo, explica con cual.