

TRABAJO PRÁCTICO

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA.

PROFESORA: NORMA HERRERA.

CORREO: normah13@live.com.ar

TURNO: MAÑANA Y TARDE.

EJE TEMÁTICO: JUEGOS Y DEPORTES.

MARCO TEÓRICO: LOS JUEGOS Y DEPORTES PROMUEVEN EL DESARROLLO DE HABILIDADES PRÁCTICAS Y PSICOLÓGICAS, MIENTRAS CONTRIBUYEN AL ESTÍMULO MENTAL, FÍSICO Y SOCIAL. DESEMPEÑOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS.

LOS DEPORTES.

EL DEPORTE, CONSISTE EN LA REALIZACIÓN DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA, DONDE SE RESPETA UN CONJUNTO DE REGLAS. TENEMOS LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y LOS COLECTIVOS.

DEPORTE INDIVIDUAL: SON AQUELLOS EN LOS QUE EL DEPORTISTA REALIZA UNA ACTIVIDAD EL SOLO, PARA SUPERAR UN OBJETIVO MEDIBLE, LA DISTANCIA, UNA EJECUCIÓN TÉCNICA, O PRECISIÓN Y CONTROL DE UN GESTO.

DEPORTE COLECTIVO: LOS DEPORTES COLECTIVOS ESTÁN REFERIDOS AL TIPO DE DEPORTE EN DONDE LA PRUEBA SE REALIZA ENTRE DOS EQUIPOS RIVALES, CON LA MISMA CANTIDAD DE JUGADORES; DE FORMA RECREATIVA O COMPETITIVA PARA LOGRAR UN OBJETIVO.

PRINCIPIOS.

LA ESTRUCTURA FUNCIONAL DE LOS DEPORTES COLECTIVOS SE ASENTARÍAN SOBRE ESTOS PRINCIPIOS:

- 1- EL ESPACIO: TERRENO CERRADO, MÁS O MENOS GRANDE, EN EL INTERIOR DEL CUAL SE DESARROLLA LA COMPETICIÓN. CONSTITUYE EL LÍMITE DE ACCIÓN DE LOS JUGADORES.
- 2- LA ESTRATEGIA: TIPOS DE CONDUCTA QUE PUEDE UTILIZAR EL JUGADOR EN CUANTO A LAS DIFERENTES FORMAS DE ACTUAR EN ATAQUE O DEFENSA.
- 3- LA COMUNICACIÓN MOTRIZ: LENGUAJE QUE UTILIZAN LOS JUGADORES PARA REALIZAR LAS ACCIONES DE COMUNICACIÓN O DE OPOSICIÓN.
- 4- LAS LIMITACIONES REGLAMENTARIAS: QUE VARÍAN SEGÚN LOS DIFERENTES DEPORTES, AUNQUE MANTENIENDO UNAS CARACTERÍSTICAS COMUNES.

SIMILITUDES DE LOS DEPORTES COLECTIVOS.

- ESPACIO COMÚN DE JUEGO.
- PARTICIPACIÓN SIMULTÁNEA.
- ESPACIO DELIMITADO.
- ÁREAS RESTRINGIDAS. EL OBJETIVO ES EL GOL.
- REGLADO.
- CON PELOTA. ARCOS, AROS, ETC.
- ÁRBITROS.
- TÉCNICAS. TÁCTICAS. ESTRATEGIAS.
- COMUNICACIÓN MOTRIZ.

CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE.

LA PRÁCTICA DEPORTIVA PRESENTA LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

- ES ACCESIBLE A TODAS LAS PERSONAS , YA QUE CADA PERSONA PUEDE ELEGIR QUE DEPORTE PRACTICAR EN FUNCIÓN DE SUS INTERESES Y NECESIDADES.
- CUBRE TODAS LAS NECESIDADES BÁSICAS DE MOVIMIENTOS.
- EXISTEN UNA GRAN VARIEDAD DE DISCIPLINAS DEPORTIVAS.
- SE RELACIONA CON ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.
- MEJORA LA CONDICIÓN FÍSICA.
- APORTA INFINIDAD DE VALORES.
- SU PRÁCTICA FAVORECE LA SOCIALIZACIÓN. SE COMPARTE INTERESES E INQUIETUDES.

DIFERENCIAS:

DEPORTES COLECTIVOS.

- SE PRACTICAN EN EQUIPO.
- ES UNA SUMA DE ACCIONES INDIVIDUALES.
- SE ESTABLECEN RELACIONES DE COOPERACIÓN.

DEPORTES INDIVIDUALES.

- SE PRACTICAN EN SOLITARIO.
- ACCIONES QUE REALIZA EL DEPORTISTA EN SOLITARIO.
- SE ESTABLECEN RELACIONES DE OPOSICIÓN (CON EL MEDIO O ADVERSARIO).

BENEFICIOS.

LA PRÁCTICA DEL DEPORTE APORTA INFINIDAD DE VALORES Y MÚLTIPLES BENEFICIOS A LOS MÁS PEQUEÑOS Y ADOLESCENTES. CONTRIBUYE AL DESARROLLO FÍSICO, PREVIENE LA OBESIDAD INFANTIL Y MEJORA SUS HABILIDADES SOCIALES.

EL AUTOCONTROL Y RESPETO SON VALORES QUE SE APRENDEN EN LOS DEPORTES COLECTIVOS. EL VALOR DE LA AMISTAD QUE SE FORJA CON EL RESPETO Y EL APRENDIZAJE DE TRABAJAR EN GRUPO SON BENEFICIOS DEPORTIVOS. SE DESARROLLA LA RESPONSABILIDAD, LA COOPERACIÓN Y EL ESPÍRITU DE COMPAÑERISMO.

EL LOS DEPORTES INDIVIDUALES SE TRABAJA PRINCIPALMENTE LA SUPERACIÓN A TRAVÉS DE UN OBJETIVO. LA PRINCIPAL VENTAJA DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES ES LA POTENCIACIÓN DE LA CONFIANZA EN UNO MISMO Y LA AUTOESTIMA.

SEA EL DEPORTE QUE SEA, LO MÁS IMPORTANTE ES QUE LOS MÁS JÓVENES DEDIQUEN PARTE DE SU TIEMPO PARA APRENDER Y DISFRUTAR DE TODO LO QUE LES PUEDE LLEGAR A APORTAR EL DEPORTE. FOMENTANDO LA SUPERACIÓN, EL RESPETO Y EL ESFUERZO.



RESPONDER.

- 1- ¿QUÉ ES EL DEPORTE?
- 2- DEFINIR EL DEPORTE COLECTIVO. DEFINIR EL DEPORTE INDIVIDUAL.
- 3- NOMBRAR 5 DEPORTES INDIVIDUALES Y 5 DEPORTES COLECTIVOS.
- 4- NOMBRAR 5 BENEFICIOS DE LA PRACTICA DEPORTIVA.
- 5- ELEGIR UN DEPORTE COLECTIVO. EXPLICAR EL JUEGO. NOMBRAR 5 REGLAS.

