

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón		GRADO	Cuarto
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	15 de marzo		Fecha de entrega	19 de marzo
Tiempo de ejecución de la actividad		2 horas		
TEMA	Capacidades condicionales -Deportes individuales			

Contextualización

Deportes individuales: qué son y 12 ejemplos con explicación

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.

¿Qué son los deportes individuales?

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.

12 ejemplos de deportes individuales

Existen una gran diversidad de deportes individuales. Generalmente **se clasifican en diferentes categorías**, como puede ser:

Deporte atléticos o combinados: atletismo, running, triatlón, duatlón, etc.

Deportes gimnásticos: gimnasia rítmica y artística.

Deportes de invierno: esquí en todas sus modalidades, snowboard y el patinaje artístico.

Deportes de artes marciales: boxeo, el judo, el karate, el taekwondo, etc.

Descripción de la actividad sugerida

- 1-Trabajo del calentamiento por 15 minutos de forma individual, realizadas en la asesoría virtual
- 2-Rutina de forma física y técnica de 20 ejercicios con elementos- realizados en la asesoría virtual
- 3-Consultar que deportes individuales se pueden implementar en nuestro colegio.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://deportespracticosyc.wordpress.com/los-deportes-de-conjunto/>

Criterios de Evaluación

Presentar la guía con una calidad de trabajo excelente, y realizar la secuencia de ejercicios planteados en la asesoría virtual