




**Actividad N°8 Educación Física.  
Deporte individual, colaboración y oposición**

<b>Asignatura:</b>	Educación Física y Salud	 <b>Departamento de Educación Física.</b>
<b>N° Actividad:</b>	N° 8	
<b>Nombre Actividad:</b>	Monitoreo	
<b>Cursos:</b>	8° año	
<b>Profesor:</b>	Marcela Rojas Cisterna	
<b>Tiempo de Trabajo</b>	1 semana	
<b>Fecha de Entrega</b>	Viernes 03 de Julio	

**Instrucciones de entrega actividades**

1.- La guía N°8 debe ser enviada en Word, pdf o fotos directamente a la profesora al siguiente correo:

- Marcela Rojas correo: [cisternarojasmarcela@gmail.com](mailto:cisternarojasmarcela@gmail.com)
- Marcela Rojas: Whatsap +56965235837

2.- Fecha de entrega 03 de julio

3.- Ante cualquier duda que se presente, podrá escribir al correo anteriormente mencionado.



## ACTIVIDAD

- Responder en forma correcta cada una de las preguntas expuestas en la guía N° 8.

### GUIA N°8 DEPORTE INDIVIDUAL, COLABORACION Y OPOSICION

#### I.- SELECCIÓN MULTIPLE: Marca con X la alternativa que consideres correcta.

1.) Es un deporte individual:

- a) Práctica en solitario, superándose a sí mismo en relación al tiempo, distancia o una técnica.
- b) Práctica en solitario, actúa directamente contra un adversario.
- c) Desarrollo de las actitudes del trabajo en equipo.
- d) Existe cooperación entre 2 o más compañeros.

2.) Es característica del deporte individual:

- a) Es más importante la técnica que la táctica.
- b) Trabajo en equipo
- c) Cooperación
- d) Cooperación y oposición

3.) Cual de estos deportes corresponde a un deporte individual sin oposición

- a) Artes marciales y Bádminton
- b) Gimnasia rítmica y Gimnasia deportiva
- c) Tenis y Atletismo
- d) Natación y Esgrima

4.) ¿Cuáles son los 5 implementos de la gimnasia rítmica?

- a) Cuerda, cinta, aro, claves y balón
- b) Balón, cinta, disco, clavos y aro
- c) Jabalina, martillo, bala, aro y cinta
- d) Cinta, aro, cuerda, clavos y bala

5.) Son fundamentos básicos de vóleybol

- a) Golpe de dedos y antebrazos
- b) Pase de dedos y gancho
- c) Remate y Dribbling
- d) Lanzamiento y pivote



LICEO DE NIÑAS DE RANCAGUA

---

6.) Es una regla de Vóleibol

- a) Cada equipo consta con 5 jugadores.
- b) Antes de conocer a los demás, conóctete a ti mismo.
- c) Los jugadores de un equipo deben evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo, ya que si no será punto para el equipo contrario.
- d) Si un jugador retiene el balón se considera dobles.

II.- DESARROLLO: Responde las siguientes preguntas.

1.) Nombra 5 características de la gimnasia rítmica.


2.) ¿Cómo está formada la cinta y qué tipo de movimientos puede realizar la cinta en la gimnasia rítmica?


Esta guía será evaluada formativamente, sin calificación. Pretende recoger el avance logrado en los objetivos y la retroalimentación necesaria.