



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

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

Instrucciones de entrega actividades

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

- Marcela Rojas correo: 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) Practica en solitario, superándose a sí mismo en relación al tiempo, distancia o una técnica.
- b) Practica 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.) En las disciplinas deportivas de Lanzamiento de la jabalina y salto alto corresponden a la habilidad de:

- a) Correr y saltar
- b) Saltar y lanzar
- c) Lanzar y saltar
- d) Lanzar y Correr

4.) Son disciplinas deportivas del Atletismo

- a) Salto de Longitud, Carrera de 100 mts planos
- b) Salto de pértiga, Salto pies juntos
- c) Lanzamiento de la bala, Tiro al arco
- d) Carrera de los 400 mts. Planos, Salto de Bandeja



5.) Son fundamentos básicos del Básquetbol

- a) Pase de pecho, pique y gancho
- b) Dribling, pivot y remate
- c) Remate, Dribling y manejo de balón
- d) Lanzamiento de bandeja, bloqueo y Dribling

6.) El objetivo del Básquetbol es:

- a) Es poner el balón en la canasta del equipo contrario.
- b) Es marcar puntos pasando el balón por encima de una red al campo contrario.
- c) Es impactar la pelota para que pase por encima de la red que divide la cancha a la mitad.
- d) Es conseguir marcar más goles que el rival en la portería contraria.

II.- DESARROLLO: Responde las siguientes preguntas.

1.) ¿Cuál es el objetivo que tienen los ejercicios técnicos de Carrera?

2.) Explicar la técnica de botear o driblear un balón de Básquetbol.

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