



**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>	7° 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.) ¿Cuál de estos deportes corresponde a un deporte individual sin oposición?

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

4.) N° de jugadores de un **equipo** de Hándbol en cancha.

- a) 7
- b) 14
- c) 6
- d) 12



5.) Tipos de pase en Hándbol

- a) Pecho y pique
- b) Gancho y béisbol
- c) Frontal y lateral
- d) Gancho y pecho

6.) Son reglas de Hándbol

- a) No se puede dar más de 3 pasos sin botear el balón, No se puede pisar la línea del área.
- b) Antes de conocer a los demás conócete a ti mismo, De la técnica nace la intuición.
- c) La pelota solo puede rebotar una vez antes de ser impactada, El tiempo reglamentario es de 45 minutos cada tiempo.
- d) Si un jugador retiene el balón se considera dobles, cada equipo consta con 5 jugadores.

**II.- DESARROLLO: Responde las siguientes preguntas de desarrollo.**

1.) Nombra 10 ejercicios técnicos para mejorar la carrera en Atletismo.


2.) Describir técnicamente uno de los fundamentos básicos de Hándbol "pase frontal".


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