



## Retroalimentación Guía N° 5 Educación Física y Salud 5° y 6° Básico

### I. Deportes Individuales

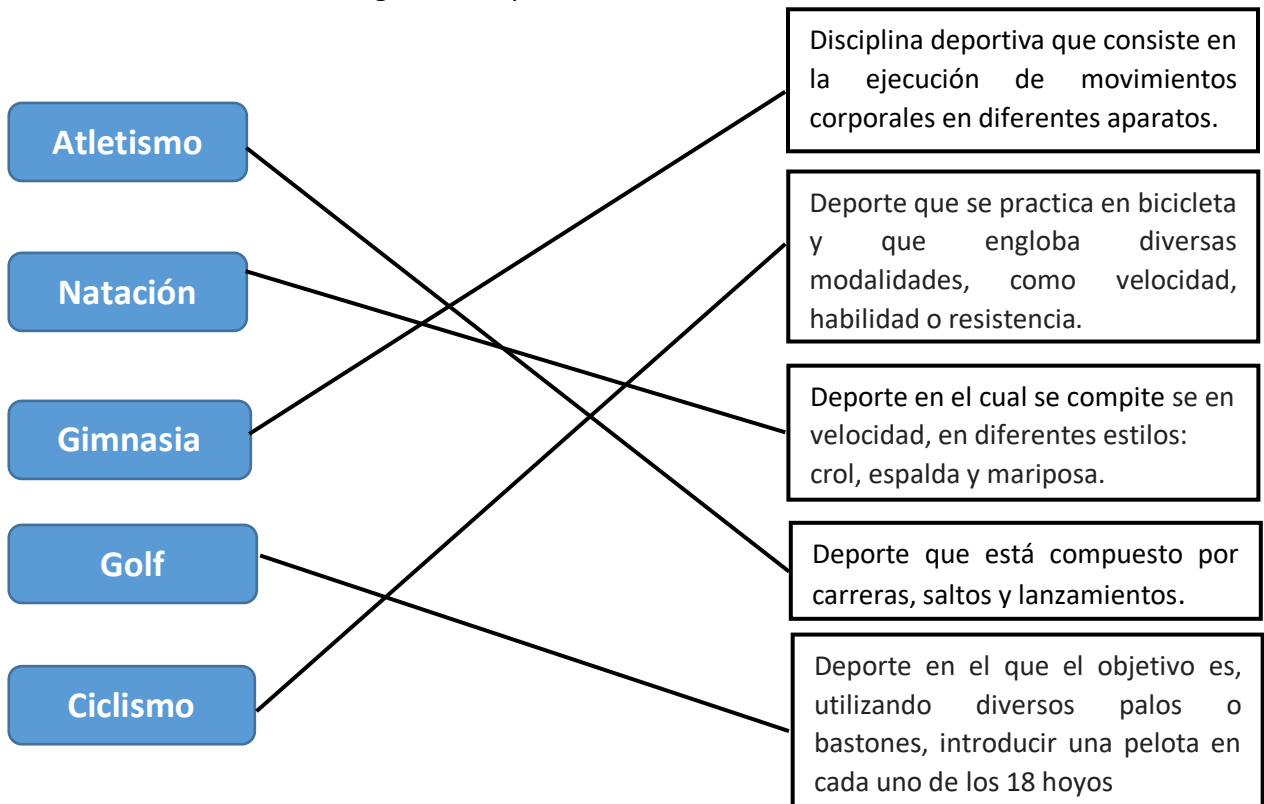
1. Explica con tus palabras que son los deportes individuales y cuáles son sus características.

Los deportes individuales son aquellos en los que no requieren de acompañamiento para llevarse a cabo, es decir, que pueden realizarse en solitario. Además tienen como característica que la eficacia del deportista depende de su condición física y el desarrollo de la técnica en la ejecución.

2. Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.

- V Los deportes individuales son en los que realiza una actividad el solo.
- F Al practicar deportes individuales, podemos mejorar el trabajo en equipo.
- V Los deportes individuales fomentan la auto disciplina.
- F Llevar a cabo un deporte individual no requiere de mucha técnica ni entrenamiento.

3. Une con una línea según corresponda.





4. ¿Qué beneficios nos aporta practicar deportes individuales?

**Practicar deportes individuales trae muchos beneficios, entre ellos: Mejora la confianza en sí mismo, motivación para realizar cualquier actividad, la superación y dominio de la frustración. Además fomenta la responsabilidad, mejora la autoestima y la responsabilidad.**

5. Nombra 5 deportes individuales, diferentes a los ya nombrados anteriormente.

- **Boxeo.**
- **Gimnasia rítmica.**
- **Remo.**
- **Esquí**
- **Tiro al arco.**

6. Nombra 3 diferencias entre deporte individual y deporte colectivo.

Deporte Colectivo	Deporte Individual
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se practica en equipo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se practica en solitario</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrolla el trabajo colaborativo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrolla el trabajo individual (autosuperación)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• El desempeño y los resultados dependen de todos los integrantes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El desempeño y resultado depende del deportista.</li></ul>

7. Observa el video <https://www.youtube.com/watch?v=JlvTVXinups>, ejecuta los ejercicios y responde las siguientes preguntas.

- ¿Qué actitud debías tener al realizar los ejercicios?

**Al momento de ejecutar los ejercicios, se debe tener una actitud de concentración, y confianza en sus capacidades. Además de motivarse a lograr la autosuperación, ya que al ser retos, lo principal es tener confianza en sus capacidades.**

- ¿Por qué crees que es importante la superación personal?

**Es muy importante, ya que al trabajar la superación personal, automáticamente desarrollar otras cualidades como: mejora de la autoestima, confianza en sí mismo y espíritu de logro.**