



Módulo de autoaprendizaje N°6 Tema: Destrezas en los deportes

Objetivo: Distinguir los deportes y juegos pre deportivos, explicando los fundamentos básicos y reglamento de algunos de ellos, de manera de apreciar los tipos de juegos y deportes con sus características.

Instrucciones

- Describir un deporte de colaboración- oposición y un deporte individual
- Modificar 3 reglas de un deporte a escoger.

Los juegos pre deportivos son adaptaciones a los movimientos ejecutados en los deportes, como desplazamiento, lanzamiento, recepciones, etc) la práctica de estos juegos aporta recursos técnicos y tácticos de acuerdo a cada característica de la disciplina.



Balonmano

Es un deporte donde se enfrentan dos equipos cada uno de ellos puede tener 7 jugadores en cancha, estos deben conseguir hacer un gol en el arco rival lanzando el balón con la mano.



Practicar lanzamientos estáticos y en saltos

Vóleibol es un deporte donde se enfrentan dos equipos de 6 jugadores divididos por una red en el centro donde cada uno tiene su área de juego y deben pasar el balón con la mano de un lado a otro de la red y evitar que caiga al suelo.



Practicar golpe de dedos, antebrazo, recepciones.

1) Menciona y describe un deporte de colaboración- oposición

2) Menciona y describe un deporte individual

3) Modifica 3 reglas de un deporte que conozcas según tu preferencia, con toda libertad para decidir cómo se jugará el deporte escogido. Para aquello toma una regla ya existente y cambia aspectos de ella.

Deporte:

Reglas antiguas

1.

2.

3.

Reglas nuevas

1.

2.

3.

Comenta con un adulto si has tenido la posibilidad de practicar un deporte en esta cuarentena, recuerda siempre al realizar actividad física cuidar de los hábitos de higiene además de llevar contigo una botella de agua para hidratarte.