

## PROPÓSITO:

Identificar disciplinas deportivas donde el atleta desarrolla su práctica de manera individual.

## MOTIVACIÓN:

Se proyecta a los estudiantes el vídeo DEPORTES INDIVIDUALES:

<https://www.youtube.com/watch?v=dkZAQyiuEWE> Se explica a los estudiantes la importancia del desarrollo de prácticas deportivas individuales.

## EXPLICACIÓN:



Por deportes individuales se entiende aquellas prácticas o disciplinas deportivas que no requieren de acompañamiento para llevarse a cabo, es decir, que pueden realizarse en solitario. En ellos el competidor no rivaliza con otros atletas o practicantes, sino consigo mismo: con sus tiempos registrados, con su trayectoria total o con su tiempo de aguante, o con otras capacidades personales de las que depende el deporte en cuestión.

De esta manera, los objetivos del atleta están fijados de antemano y tienen que ver con el desarrollo de ciertas destrezas.

El adversario y compañero del deportista es él mismo. Similarmente, la autoevaluación y la autodisciplina forman parte de los deportes individuales, ya que no habrá a quien echarle la culpa en caso de que no haya avance.

La mayoría de los deportes individuales consisten, así, en un registro del esfuerzo realizado para que cada vez se pueda llegar más lejos. Para ello se emplean cronómetros, medidores de longitud, medidores de profundidad, dianas, entre otros métodos para informar al deportista qué tan cerca está de alcanzar su meta individual y personal.

### Ejemplos de deportes individuales

Algunos deportes individuales reconocidos son:

Acrobacias.

Artes marciales.

Atletismo.

Billar.

Ciclismo.

Esquí.

Escalada de cuerda.

Gimnasia.

Gimnasia rítmica.

Golf.

Halterofilia.

Levantamiento de potencia.

Lanzamiento de peso.

Lanzamiento de jabalina.

Motociclismo.

Tiro con arma.

Tiro con arco.

### **EJERCICIOS:**

Realizar las siguientes figuras:

Mosquito: <https://www.youtube.com/watch?v=iEej-ilzjnA>

Media luna: <https://www.youtube.com/watch?v=8vROKGeU8e0>

Parada de manos (esta última puede ser con ayuda de otra persona si se dificulta el ejercicio):

<https://www.youtube.com/watch?v=LALd07u1aRM>

Enviar evidencia de la práctica realizada por medio de la plataforma TEAMS

### **EVALUACIÓN:**

Se tendrá en cuenta el desarrollo de los ejercicios y la ejecución.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

<https://concepto.de/deportes-individuales/>