PROPÓSITO:

Identificar las categorías de deportes colectivos y realizar práctica de alguno de ellos de manera adecuada, siguiendo sus lineamientos y reglas.

MOTIVACIÓN:

Observar la siguiente presentación sobre deportes colectivos
https://prezi.com/nc6gdbttdpfs/deportes-colectivos...

EXPLICACIÓN:

Los deportes de colectivos, normalmente, involucran a los miembros de un equipo para mover una pelota u objeto similar de acuerdo con un conjunto de reglas definidas y preestablecidas, con el fin de sumar puntos.

Años tras año, el deporte en equipo va ganando popularidad, convirtiéndose incluso en un fenómeno seguido por masas y en referentes e ídolos para muchas personas. La práctica y realización de este tipo de actividad se ha asociado a diferentes beneficios y cumplen determinadas características:

1. Habilidades de comunicación

Los deportes de equipo requieren de mucha comunicación, tanto oral como tácita. Las habilidades de comunicación son clave para mantener un equipo deportivo competitivo, ya sea manteniendo conversaciones con el entrenador y el resto del equipo, descifrando las señales no verbales de otros jugadores o expresando un pensamiento o las sensaciones después de un partido con el resto del equipo.

2. Acción decisiva

Las jugadas deportivas suceden rápidamente, y los atletas desarrollan las habilidades necesarias para tomar decisiones efectivas en un espacio muy breve de tiempo. Ya sea que un jugador de baloncesto decida tirar o que un jugador de fútbol se dé cuenta de que su mejor movimiento es pasarlo a un compañero de equipo para que lo ayude, los atletas aprenden habilidades de toma de decisiones críticas que los beneficiarán tanto durante como después del juego.

3. Trabajo en equipo

El trabajo en equipo consiste en colaborar con otros para alcanzar un objetivo común. La combinación diversa de personalidades y escenarios ayudará al jugador a ser adaptable, persistente y paciente. Los deportes de equipo también enseñan un sentido de responsabilidad individual y grupal.

4. Gestión del tiempo

El compromiso de tiempo requerido por los jugadores puede ser comparable al de un trabajo de tiempo completo, teniendo que realizar entrenamientos, competiciones, partidos, sesiones de fisioterapia, etc.

La necesidad exige que los deportistas aprendan valiosas habilidades de gestión del tiempo, de lo contrario nunca podrían mantenerse al día con el mundo laboral, académico y el deporte.

5. Reforzar la autoestima y un sentido de comunidad

Se dice que los deportes de equipo refuerzan las cinco C: competencia, confianza, conexiones, carácter y cuidado. En el corazón de todo esto está la autoestima, una mayor estima de uno mismo mejora las interacciones sociales, genera relaciones más sólidas y produce un mayor rendimiento laboral o académico.

Imagen 1: En los deportes colectivos o en equipo se entrenan aptitudes como el trabajo en equipo o las habilidades de comunicación.

6 ejemplos de deportes colectivos o en equipo

A continuación os dejamos con una lista con ejemplos de deportes colectivos y de equipo con una breve explicación de su funcionamiento:

1. Baloncesto

Este deporte colectivo se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno. El partido se divide en cuatro períodos de 10 o 12 minutos cada uno. El objetivo de este juego es anotar el máximo de puntos posibles introduciendo un balón por la canasta, un aro que se encuentra a 3,05 metros de altura del que cuelga una red.

El contacto con la pelota se realiza con las manos y los jugadores deben desplazarse con ella haciendo que bote contra el suelo. La puntuación por cada canasta varía en función de la posición desde donde de efectúa el tiro.

2. Balonmano

El balonmano consiste en un juego en el que se enfrentan dos equipos y que se caracteriza por transportar la pelota con las manos. Cada grupo está formado por 7 jugadores y pueden disponer de reservas que pueden entrar a jugar e intercambiarse con sus compañeros en cualquier momento.

Este deporte se juega en un campo rectangular con una portería a cada lado del campo. Tiene como objetivo desplazar la pelota a través de la cancha valiéndose solo de las manos e introducirla dentro de la portería contraria. El equipo que meta más goles es el que gana, en un partido formado de dos partes de 30 minutos cada una.

3. Fútbol

Es el deporte colectivo más famoso de mundo y el más practicado, con 270 millones de practicantes. Se juega entre dos equipos de 11 jugadores cada uno. Con ellos se encuentran los árbitros, que se encargan de verificar que se cumplan todas las normas.

Este deporte se practica en un terreno rectangular de césped natural o artificial y en el que en cada extremo hay una portería. El objetivo es desplazar la pelota a través del campo con cualquier parte de cuerpo, mayoritariamente con los pies, que no sean los brazos o las manos e introducirla en la portería contraria. Un partido dura 90 minutos, dividido en dos partes de 45 minutos. Gana el equipo que anota más goles.

4. Voleibol

El voleibol es un deporte colectivo que se juega con pelota. Dos equipos, formados por 6 jugadores cada uno, se enfrentan en una cancha de juego que se encuentra dividida en la mitad por una red. El objetivo de este juego es pasar el balón por encima de esta, intentando que la pelota llegue al suelo del equipo contrario. Mientras, el otro equipo intentará evitarlo con su defensa, procurando devolver la pelota.

El balón solo puede ser impulsado o tocado, normalmente, con las manos y los brazos, pero nunca debe ser sujetado o parado. Cada equipo solo dispone de un máximo de 3 toques para devolver el balón al campo contrario. Una de las peculiaridades de este deporte es que los jugadores deben ir rotando su posición.

5. Hockey sobre hierba

El hockey sobre hierba es un deporte de equipo en el cual se enfrentan dos equipos de 11 jugadores cada uno. El objetivo es meter la pelota en la portería del equipo contrario, anotando el máximo de goles posibles. Esto se realiza mediante un palo de hockey con el cual se consigue controlar la pelota.

El partido se divide en 4 cuartos de 15 minutos cada uno. Si se diera el caso de un empate, se realizan tiros de penales de 5 rondas. Si aún así sigue empatado el contador, se realizan más rondas de muerte súbita.

6. Waterpolo

El waterpolo es un deporte colectivo competitivo que se juega dentro del agua entre dos equipos. El objetivo del partido es marcar goles a la portería del equipo contrario lanzando el balón. El equipo que marca más goles es el grupo ganador. Para ello, los participantes nadan para moverse por la piscina y se pasan la pelota.

El juego está distribuido en 4 cuartos y se lleva a cabo dentro de un piscina profunda, donde los jugadores no pueden tocar el fondo. Los equipos están formados por 6 jugadores y 1 portero y es una actividad muy física y exigente, considerándose uno de los deportes más difíciles de practicar.

EJERCICIOS:

Grabar una evidencia en vídeo realizando alguno de los siguientes deportes: fútbol, fútbol americano, rugby, balonmano, voleibol, hockey o baloncesto. Enviar su evidencia por la plataforma TEAMS

EVALUACIÓN:

Para la evaluación de esta actividad se tendrá en cuenta que el estudiante cumpla con la realización de un deporte colectivo y presente su evidencia en fotografías y vídeos.

BIBLIOGRAFÍA:

https://viviendolasalud.com/ejercicio-fisico/depor...
https://prezi.com/nc6gdbttdpfs/deportes-colectivos...