Colegio San Sebastián
Sgto. Centro
Educación física y salud.

Guía de trabajo nº3

"incrementar su desempeño deportivo"

Nombre: _____. Curso: 8 º básico

Obj: Introducción al deporte, y al autocuidado

Actividades:

Definir los conceptos:

- Deporte
- Deportes colectivos
- Deportes individuales
- Autocuidado
- Higiene personal

Menciona 7 deportes colectivos y 7 individuales.
Realiza el siguiente trabajo de investigación,: Los deportes no se pueden repetir mas de una vez(ej.: 2 natación, dos basquetball,etc)

Elegir dos deportes colectivos y desarrollar los siguientes puntos.

- Origen del deporte
- Exponentes
- Categorías según edad
- Tipo de superficie con respectivas medidas
- Implementos
- Vestimenta
- Imágenes
- Reglas
- Cantidad de deportistas

Elegir dos deportes individuales y desarrollar los siguientes puntos.

- Origen del deporte
- Exponentes
- Categorías según edad
- Tipo de superficie con respectivas medidas
- Implementos
- Vestimenta
- Imágenes

- Reglas
- Cantidad de deportistas