**DEPORTES INDIVIDUALES**

**Los deportes individuales son aquellos en los que el deportista realiza una actividad el solo, para superar un objetivo medible por el tiempo (carreras de atletismo, motociclismo) la distancia (lanzamiento de peso, jabalina, saltos en esquí) una ejecución técnica (natación sincronizada, saltos de trampolín) o precisión y control de un gesto (tiro con arco, billar, golf).**

**Atletismo :** El atletismo es un conjunto de  prácticas  o pruebas atléticas que comprenden  acciones naturales como: saltos, lanzamientos y carreras

**Bádminton:** Es un deporte de raqueta y volante. Consiste en golpear con la raqueta el volante y enviarlo por encima de la red dentro de las líneas que delimitan el campo contrario, tratando de que el adversario no lo pueda golpear para devolvérnoslo

**Esgrima:** La Esgrima es un deporte de combate, en el que dos deportistas se enfrentan con un arma (Espada, florete o sable), con unas normas que deben respetar.

 **Judo:** El Judo es un deporte de lucha de práctica individual, con actividad directa, recíproca y agonista.

**Karate: es aquella arte marcial de autodefensa japonesa que se encuentra basada en golpes secos realizados con el borde la mano, los codos o los pies**.

**Natación:** s el movimiento y/o desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial.

**Taekwondo**:El Tae kwon do, es un arte marcial Coreano que se especializa en el combate sin armas.

 **Tenis:** es un [deporte](http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte) que se practica en un terreno llano, rectangular, dividido por una red intermedia, al que se le llama cancha.[2](http://es.wikipedia.org/wiki/Tenis#cite_note-2) Se disputa entre dos jugadores (individuales) o entre dos parejas (dobles) jugando con [raquetas](http://es.wikipedia.org/wiki/Raqueta) y [pelotas](http://es.wikipedia.org/wiki/Pelota), y consiste en golpear la pelota después de un rebote o antes que rebote con la raqueta para que vaya de un lado al otro del campo pasando por encima de la red.[3](http://es.wikipedia.org/wiki/Tenis#cite_note-ref_duplicada_976-3)

**Tiro al arco:** práctica deportiva en la que para disparar una flecha se utiliza un arco

 **Triatlón**: El triatlón es un deporte individual y de resistencia, que reúne tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y trote.

**Boxeo:** es un [deporte de combate](http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte_de_combate) en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente sus puños con [guantes](http://es.wikipedia.org/wiki/Guantes_de_boxeo), golpeando a su adversario de la cintura hacia arriba, dentro de un [cuadrilátero](http://es.wikipedia.org/wiki/Boxeo#El_cuadril.C3.A1tero)

**Lanzamiento de jabalina:** es una prueba del [atletismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo) actual, donde se lanza una [jabalina](http://es.wikipedia.org/wiki/Jabalina), hecha de metal o [fibra de vidrio](http://es.wikipedia.org/wiki/Fibra_de_vidrio) lo más lejos posible.

**Lanzamiento de martillo:** es una prueba de [atletismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo) donde se lanza un objeto denominado martillo, consistente en una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero, resultando vencedor quien lo envíe a mayor distancia.

L**anzamiento de bala**: es una prueba del [atletismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo) moderno, que consiste en propulsar una sólida bola de acero a través del aire a la máxima distancia posible.

 **Lanzamiento de disco:** es una prueba del [atletismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo) actual, donde el objetivo es lanzar un objeto pesado de sección circular denominado disco lo más lejos posible.

**GOLF:** es un deporte de precisión cuyo objetivo es introducir una bola en los hoyos que están distribuidos en el campo con el menor número de golpes, utilizando para cada tipo de golpe uno de entre un conjunto de palos ligeramente diferentes entre sí

**Deportes colectivos**

Los deportes colectivos son aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro en la búsqueda de un mismo objetivo.

**Futbol:**

**Beisbol:** Deporte de competición que se practica con una bola dura y un bate entre dos equipos de nueve jugadores cada uno

 **Softball:** El **sóftbol** ó **sófbol** (también conocido por su nombre en [inglés](http://es.wikipedia.org/wiki/Idioma_ingl%C3%A9s), ***softball***) es un [deporte](http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte) de equipo en el que una pelota es golpeada con un bate.

Respecto al béisbol el sóftbol resulta un deporte sin igual, con menos pausas y más rápido de jugar.

**Balón mano:** Juego de pista o campo disputado por dos equipos cuya finalidad es enviar la pelota a la portería contraria, lanzándola con una mano desde fuera de la línea que delimita el área de puerta.

**Waterpolo:** Deporte acuático de equipo que se juega en una piscina en el que los equipos competidores intentan introducir una pelota flotante dentro de porterías situadas a ambos extremos del área de juego.

**Voleibol:** es un [deporte](http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte) donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario.

**Futbol sala:** es un [deporte](http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte) colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro

**Basquetbol:** deporte de equipo, jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista.

**Nado sincronizado**

**Remo**

**Carreras de relevos**

**Kickball:** El Kickball es un juego simple que consiste en que 2 equipos de 8 a 11 jugadores cada uno, con 2 Coaches, jugado en un campo similar al del Béisbol con 4 bases, pateando un balón grande el mayor número de carreras posibles en un lapso de 5 Entradas gana

**Futbol americano:** es un deporte de conjunto conocido por mezclar complejas estrategias y un juego físico muy intenso.

**Hockey sobre hielo:**

**Rugby:** Deporte de equipo que enfrenta a dos conjuntos integrados por quince jugadores cada uno (también por equipos de siete jugadores, siendo conocido entonces como rugby a siete).

**Lacrosse:** es un juego rápido entre dos equipos de diez jugadores cada uno que usan un palo con una red en la parte superior (denominados crosses en francés) para pasar y agarrar una pelota de goma con el objetivo de meter goles embocando la pelota en la red del equipo contrario.

**Vela:**

Deporte náutico que se practica en aguas abiertas, donde el [Yate](http://www.ecured.cu/index.php?title=Yate&action=edit&redlink=1) es movido por la acción del [Viento](http://www.ecured.cu/index.php/Viento) sobre las velas.