

1. Deporte.

El deporte es una actividad física competitiva a nivel personal o colectivo involucrando las capacidades físicas e intelectuales de los practicantes.

El deporte, al cumplir reglas, puede clasificarse dependiendo de ciertas características como:

- ✓ Número de participantes.
- ✓ Exigencias físicas y mentales.
- ✓ Implementos utilizados.
- ✓ País de origen.
- ✓ Lugar de desarrollo.
- ✓ Circunstancias de juego.



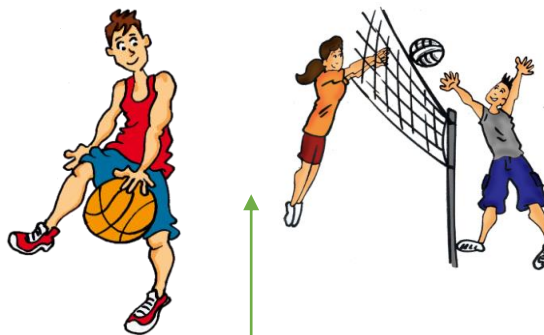
Los 4 tipos de deporte son:

1. De pelota.
2. De combate.
3. Atlético.
4. Mecánicos.



2. Deportes de pelota.

Los deportes de pelota tienen como objetivo emplear enfrentamientos individuales o colectivos donde los participantes se concentren en un objeto, por ejemplo: balón, pelota o bola.



SESIÓN 2: "ACTIVATE"

3. Deportes de combate.

Los deportes de combate son métodos de autodefensa que combinan diversas formas de lucha.

Existen tres tipos de deportes de combate:

1. Artes marciales modernas (kickboxing).
2. Artes marciales tradicionales (taichí).
3. Sin origen oriental (boxeo).



4. Deportes atléticos.

Los deportes atléticos como la natación, atletismo o gimnasia tienen como objetivo centrar el esfuerzo en los movimientos del cuerpo de manera individual, es decir, no se busca competir con las capacidades de otros participantes.



5. Deportes mecánicos.

Los deportes mecánicos utilizan máquinas como autos, motos y bicicletas para aprovechar el máximo rendimiento.

El automovilismo y motociclismo se recomienda practicar siendo mayor de edad y con equipo de protección.