

## 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.



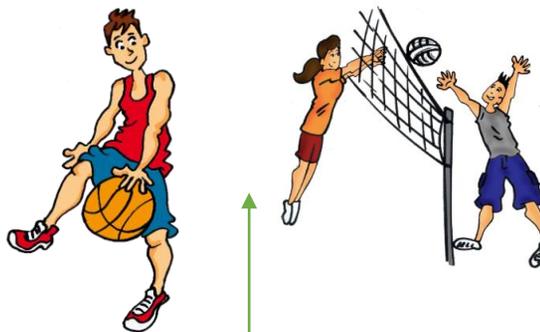
Los 4 tipos de deporte son:

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.

