

LOS DEPORTES

NOMBRE COMPLETO
CURSO: 6-1 CÒDIGO: 50

ÀREA
INFORMÀTICA BÀSICA

DOCENTE
LIC. LIGIA STELLA CORREA RANGEL

INSTITUTO EMPRESARIAL GABIELA MISTRAL
FLORIDABLANCA, JUNIO DE 2026

INTRODUCCIÒN

Los deportes son una actividad física reglamentada normalmente, para practicar en competencias. Es importante su práctica con frecuencia para todas las personas, ya que ayudan a fortalecer la masa muscular, manteniéndola adecuadamente para facilitar el movimiento.

Este trabajo presenta aspectos generales de los deportes, mencionando, además, características de algunos de ellos.

LOS DEPORTES

1. Definición

Los deportes son una actividad física reglamentada normalmente. Sin importantes y necesarios para practicarlos en la vida del ser humano, pues favorecen su salud y bienestar tanto físico, como mental.

2. Características

Todos los deportes en general, tienen características, como:

2.1. Reglamentado

Todos los deportes tienen normas claras, que las personas que los practican, deben cumplir.

2.2. Competencia

Se enfrenta a otros para establecer marcas

2.3. Valores

Todos los deportes enseñan disciplina, respeto, trabajo en equipo, empatía, tolerancia, entre otros

2.4. Desarrollo

La práctica de los deportes, contribuye al desarrollo del cuerpo y la mente.

3. Historia

Los deportes fueron inventados en el siglo XVIII. Antiguamente, solo se podía hablar de actividad física y juegos. Los hombres primitivos realizaban el deporte en las tareas diarias, como correr, nadar, saltar, etc. Más adelante, se fueron vinculando actividades de competencia entre diferentes grupos y luego se vincularon los Juego Olímpicos, con competencias internacionales. Así, empezaron a tomar forma deportes que hoy conocemos, cada uno con sus propias reglas a nivel internacional.

4. Clases

Existen varias clases de deporte, entre ellas están las siguientes:

- Deportes acuáticos
- Deportes aeronáuticos
- Deportes de aventura
- Deportes de equipo
- Deportes de motor
- Deportes de fuerza
- Deportes de pelota

- Deportes de montaña
- Deportes de deslizamiento
- Deportes extremos

4.1. Deportes acuáticos.

Son los deportes que pueden desarrollarse en el agua, tales como la natación, el waterpolo, natación sincronizada, saltos etc.

Sobre el agua, pueden ser clasificados también como deportes acuáticos, tal es el caso de: Remo, Piragüismo, Esquí acuático, Vela, Surf, etc.

Bajo el agua, el buceo, fotografía submarina, etc.

4.2. Deportes aeronáuticos

Son los mismos deportes aéreos, pues se desarrollan en el aire, como por ejemplo: vuelo en planeadores, veleros, helicópteros, parapentes, paracaídas y otros. Para practicarlos, es necesario estar capacitados para afrontar los peligros que conlleva cada uno.

4.3. Deportes de aventura

Existen diversos deportes de aventura, dependiendo del medio en el que se realicen. Puede ser en la montaña, como escalada, barroquismo, alpinismo, ciclismo de montaña, equitación, paintball, y otros.

4.4. Deportes de equipo

Son todas las actividades deportivas que requieren más de una persona para practicarlas; esto incluye desde deportes en pareja, hasta competencias colectivas. En este tipo de deportes, el desempeño se evalúa en grupo, independientemente de la actuación individual de los miembros del grupo.

4.5. Deportes de motor

Para su práctica, requieren del uso de un vehículo motorizado, que puede ser terrestre, aéreo o acuático. Consiste en carreras de aceleración, donde se debe completar un recorrido en el menor tiempo posible, o recorrer un circuito la mayor cantidad de veces en un tiempo fijo.

4.6. Deportes de fuerza

Son los que los participantes deben demostrar la fuerza, como el boxeo, el Hockey sobre el hielo, futbol americano, lucha libre, gimnasia, y otros.

4.7. Deportes de pelota

Estos deportes estimulan el movimiento y favorecen la coordinación del cuerpo. Ayudan para que las personas adquieran conciencia del espacio. Algunos de ellos son: futbol, baloncesto, tenis de mesa, tenis de campo, voleibol, y otros

4.8. Deportes de precisión

Son los que requieren apuntar a un blanco con la mayor exactitud y en la mayor cantidad de intentos posibles. Por esta razón se conocen como juegos de puntería. Requieren de una coordinación ojo-mano, para lograr mayor habilidad.

4.9. Deportes de deslizamiento

Son todas las disciplinas que indican deslizarse sobre una superficie y pueden requerir de ayuda de otros elementos. Se pueden ejecutar en forma individual o colectiva. Ejemplo: patinaje, sobre ruedas y sobre hielo, hockey sobre hielo

4.10. Deportes extremos

Son también conocidos como deportes de aventura. Son actividades que tienen peligro, por los riesgos a que se exponen las personas que lo practican.

5. Importancia del deporte

CONCLUSIONES

RTEFERENCIAS