



UNIDAD EDUCATIVA CARLOS POLIT ORTIZ

# Los deportes

EDUCACIÓN FÍSICA



DATOS DEL ESTUDIANTE

NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

AÑO DE BÁSICA: \_\_\_\_\_

## ¿Qué es deporte?

Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.

## ¿Por qué es importante practicar deportes?

De acuerdo con especialistas, la actividad física y deportiva además de reducir el estrés, los trastornos del sueño, depresión, ansiedad y otras alteraciones, también reduce los riesgos de sufrir algunos problemas de salud, tanto físicos como mentales, tales como los estados de tensión y ansiedad..

pega un dibujo o ilustración del deporte que prefieras

## Clasificación de los deportes según sus participantes

