

# REFLEXIONANDO UNIDAD 3

La unidad abordó los fundamentos esenciales del deporte desde una perspectiva integral, considerando su reglamentación, organización y función social. En primer lugar, se analizaron las bases normativas que regulan la práctica deportiva, destacando el papel de leyes, reglamentos y organismos que garantizan el orden, la equidad y la correcta ejecución de las actividades. Asimismo, se estudian las categorías deportivas, entendidas como formas de clasificación por edad, género y nivel de competencia, las cuales permiten una participación más justa y adecuada a las características de los individuos.

Por otro lado, se profundizó en la importancia del desarrollo de las cualidades físicas básicas — resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad— como elementos indispensables para el desempeño motor, así como en la necesidad de adaptar las técnicas deportivas según la edad y el nivel de los participantes. De igual forma, se reconoce el papel fundamental de los árbitros, jueces y oficiales deportivos, quienes garantizan el cumplimiento de las reglas y el desarrollo justo de la competencia. Finalmente, la unidad enfatiza la relevancia de las normas de seguridad y la ética en la organización del deporte, promoviendo entornos seguros, inclusivos y respetuosos. En conjunto, estos elementos permiten comprender el deporte no solo como una actividad física, sino como un fenómeno social, educativo y formativo que contribuye al desarrollo integral de las personas.