**Modalidades Desportivas**

**O que é uma Modalidade Desportiva? - Definição**

Modalidade Desportiva é uma actividade física sujeita a determinados regulamentos e que geralmente visa a competição entre praticantes. Para ser considerada modalidade desportiva tem de haver envolvimento de habilidades e capacidades motoras e intelectuais, regras instituídas por uma confederação regente e competitividade entre opostos. Algumas modalidades desportivas praticam-se mediante veículos ou outras máquinas que não requerem realizar esforço, em cujo caso é mais importante a destreza e a concentração do que o exercício físico.

As modalidades desportivas divertem e entretêm, e constitui uma forma metódica e intensa de um jogo que tende à perfeição e à coordenação do esforço muscular tendo em vista uma melhor condição física e espiritual do ser humano.

As modalidades desportivas podem ser colectivas, duplas ou individuais, mas sempre com um adversário.

Também podemos definir modalidade desportiva como um fenómeno sociocultural, que envolve a prática voluntária da actividade predominantemente física competitiva com finalidade recreativa ou profissional, ou predominantemente física não competitiva com finalidade de lazer, contribuindo para a formação, desenvolvimento e/ou aperfeiçoamento físico, intelectual e psíquico dos seus praticantes e espectadores. Além de ser uma forma de criar uma identidade desportiva para uma inclusão social.