التربية الرياضية، كجزء هام من التعليم، تهدف لتطوير مهارات الطلاب ولياقتهم الصحية. تنقسم أنشطتها حسب عدة معايير. أولاً، حسب نوع الرياضة: فردية (سباحة، ألعاب قتالية، جمباز، جري، رمي...) وجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد...). ثانياً، حسب الأنشطة الحركية الصغيرة كالقفز والزحف والتوازن. أخيرًا، يتم تقسيمها حسب الفئات العمرية، مع مراعاة اختلاف القدرات البدنية واللياقية بين المراحل العمرية المختلفة لضمان ملائمة الأنشطة لمستوى الطلاب. تؤثر عوامل عدة على هذه القدرات كالجنس والوراثة والتغذية.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي