

1- تعريف النشاط البدني و لبدني والرياضي: تعريف النشاط هو وسيلة تربوية انيا الحركة ! لدى الإنسان، وهو وضمان أقصى تحديد لها. حاجات الفرد ودوافعه وذلك ك . خلال تهيئة للإنسان من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي. ويتميز النشاط البدني الرياضي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن تعتبر أي نشاط رياضي أو تنسبه ! إليه كما أنه . مؤسس أيضا. على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء اء قديما أو حديثا، و النشاط البدني الرياضي يعا يعتمد بشكل أساسي على ال الطاقة البدنية لا الممارسة وفي شكله الثانوي على عناصر الخطط وطرق اللعب.