ـ اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طبية دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، ـ3 أنواع النشاط الرياضي: من الناحية الاجتماعية: ويقسم إلى:أـ فردي : هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستهانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمة ، ب الألعاب البسيطة ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثلفي شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الأطفال. ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنه يتطلب درجة عالية من الإنتباه والتركيز. ـ لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي