

وجدت بعض الأدلة التي تشير إلى أن الصينيين مارسوا بعض ألوان النشاط البدني بالرغم من اهتمامهم بالتفوق الذهني ومن الألعاب الشائعة التي مارسوها المصارعة والملاكمة وكرة القدم وشد الحبل والألعاب المائية والكرة الطائرة وإطلاق الطائرات الورقية كما مارس أبناء الأسر الثرية الموسيقى والرقص والرمية بالنبل ولقد كان الصينيون يعتقدون أن الخمول الحركي للجسم يسبب المرض ونتيجة لهذا الاعتقاد مارس الصينيون تمرينات أطلق عليها (كونج فو) وكان ذلك عام 2698 ق . م وهي تمرينات علاجية غرضها المحافظة على الجسم في حالة عضوية لائقة وكانت تشتمل على تمرينات مثل الركوع والانثناء والرقود والوقوف مع بعض التدريبات الخاصة بالتنفس. وبناء على ما سبق ذكره فأن المنطلقات الفلسفية التي كانت الدافع والحافز لممارسة الأنشطة البدنية ولمفهوم التربية الرياضية لدى الصينيين هي منطلقات تربوية