هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتط لّب بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية. ويشمل جميع الحركات التي يقوم بها أي جزء من كالكتابة وتناول الطعام والتحرك داخل المنزل والعمل وتشمل الأنشطة البدنية معتدلة الشدة : كالمشي السريع والتمرينات الهوائية بطيئة الايقاع وبعض Sports . المكتبي أو المنزلي الألعاب الرياضية كالكرة الطائرة وتنس الطاولة وكرة الريشة والأنشطة البدنية مرتفعة الشدة : وتاريخ تتطوره تدل ٱلآثار ٱلمصرية عّلى أن المصريين القدماء كّانوا يّمارسون أنواعا مًّن ٱلرياضة مّنها المصارعة والرقص، لتدريب ٱلمحاربين. وفي كّثير مّن ٱللوحات صّور لّفراعنة مّصر وّهم يّمارسون صّيد ٱلأسود وّالغزلان بّالقوس أثناء رّكوبهم عّرباتهم ٱلحربية. وتدل آثار العصر اليوناني مثل الملعب الأولمبي باليونان، على أن العديد من الرياضات كانت تنظم لها المسابقات للمشاركين من بين البلاد اليونانية. د استوحيت العديد من الرياضات من الأنشطة التي قام بها الإنسان البدائي منذ القدم مثل: القفز لتجاوز الكوارث الطبيعية وقد استوحي منه رياضة القفز. السباحة في البحر، وصيد الأسماك وقد استوحي منها رياضة السباحة. استعمال الخيل للتنقل وقد استوحي منها رياضة سباق الخيل. وهناك أيضا الرياضات التي كان يمارسها الصينيون منذ آلاف السنين حيث كانوا يلعبون كرة القدم بالحديد. الجانب الصحي الجانب الجسدي الجانب الإجتماعي وبناء الشخصية وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من الطاعة النظام الانضباط فهي تعمل على تحسين اللياقة القلبية والتنفسية، وتعزز صحة الشرايين التاجية، وزيادة الوزن، صحة القلب والرئتين زيادة معدل اللياقة البدنية الجانب الصحي . تلعبب دوراك كبيبراك فبي تنظبيم مسبتوى السبكر فبي الجسبم، وتحديداك تلك التي تتطلب مجهوداك بدنيّاك كبيراك تساهم في عمليّة حرق سكر الجلوكوز، مرضبببببب