

اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طبية دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، - 3 -
أنواع النشاط الرياضي: من الناحية الاجتماعية: ويقسم إلى: أ- فردي : هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستهانة بالآخرين في
تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملائمة ، ب الألعاب البسيطة ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في
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. - لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني