اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طبية دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، ـ3 ـ 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

Summarized by © lakhasly.com