## ⯈ 스포츠 경기, 신체적 레크리에이션, 건강운동

운동은 그 성격에 따라 스포츠 경기(athletics), 신체적 레크리에이션(physical recreation), 건강운동(health exercise)의 3가지 형태로 구분된다.

운동이 체력과 건강증진에 가장 효과적인 행동인 것은 사실이나 아무렇게나 하는 무계획적, 비합리적, 비과학적인 운동은 오히려 건강을 손상시키는 직접적인 원인이 되기도 한다. 운동을 제대로 이해하고 실행함으로써 소기의 목표를 달성할 수 있다.

인간의 운동은 신체적 움직임을 의미 하지만 인간의 활동능력을 높이기 위한 운동은 그 성격에 따라 스포츠 경기(athletics) ,신체적 레크리에이션(physical recreation), 건강운동(health exercise) 의 3가지 형태로 구분된다.

⯈ 스포츠 경기

고도로 조직화된 게임을 경쟁적으로 수행하는 운동으로서 그 종목이 다양하고 고도의 운동기술과 운동능력을 요구한다.

⯈ 신체적 레크리에이션

일상생활 중에 누적된 피로나 정신적 긴장을 이완시키려는 활동으로 정신적으로 즐거움을 맛볼 수 있는 종목을 택하기 때문에 그 활동이 때로는 신체적인 부담이 과중하거나 또는 전혀 운동으로서 자극이 되지 못하기도 한다.

⯈ 건강운동

인체가 요구하는 운동자극을 의도적, 계량적 및 반복적으로 줌으로써 인체의 생리적 기능과 체력을 높이려는 활동으로 개개인에 적합한 운동자극을 주기 위하여 다각적으로 연구된 운동프로그램의 원리를 적용할 수 있다.