SPORT TO ZDROWIE

Sport – wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach.

Za sport uważa się również współzawodnictwo oparte na aktywności intelektualnej, którego celem jest osiągnięcie wyniku sportowego.

Rodzaje sportu:

- sport amatorski – aktywność fizyczna podejmowana dla wypoczynku, rozrywki i odnowy sił psychofizycznych,
- sport wyczynowy – forma działalności człowieka, podejmowana dobrowolnie w drodze rywalizacji dla uzyskania maksymalnych wyników sportowych,
- sport profesjonalny – rodzaj sportu wyczynowego uprawianego w celach zarobkowych.

Sport jest formą aktywności człowieka, mającą na celu doskonalenie sprawności fizycznych lub psychicznych w ramach współzawodnictwa, indywidualnie lub zbiorowo, według reguł umownych

.

