

理解性教学游戏 (TGfU) 的方法是由英国拉夫堡大学的研究人员开发的，旨在挖掘孩子们固有的游戏欲望。

Bunker和Thorpe (1982) 围绕通过玩游戏教授儿童游戏的概念开发了TGfU。Butler等人 (2008) 确定了六个基本TGfU概念：

1. 通过游戏教游戏。
2. 将游戏分成最简单的格式-然后增加复杂性。
3. 示范者是游戏中的聪明者表演。
4. 每个学习者都很重要，参与其中。
5. 参与者需要了解主题。
6. 需要匹配参与者的技能和挑战。

TGfU的最新方法主张采用主题方法来教授游戏。儿童和青少年通过玩以下4个游戏类别相关的各种游戏来获得技能和知识，以应用到不同的运动中，而不是教授运动专用的单元（例如：排球、足球等）：

- 目标游戏，参与者在目标游戏中最好以高精度将一个物体推向目标。
- 在网类/墙壁游戏中，参与者将物体推进高空，试图使对手难以将其返回。
- 打击/野外游戏
，参与者在其中击中一个物体，并且将其放置在远离防守方的位置。
- 区域游戏，参与者进入对手的场地领域即可得分。

这些类别代表了结构相似的游戏和活动。通过使儿童和青少年了解每个类别相关的基本规则、基本技能和战术问题，他们可以识读各种游戏、活动和体育活动，并加深对与运动有关的技能和战术的理解和能力。

PlaySport活动中使用的技能和策略适用于几种不同的运动。例如，如果孩子了解在区域游戏中拥有某个物体的基本概念（例如：使用短传、掩护球、用球支撑球员），这将帮助他们玩各种区域游戏，其战术可以应用于相关运动（例如篮球、足球、手球、曲棍球、轮椅篮球、守门球）。

在PlaySport中，活动已分为特定类别，这些类别代表结构相似且包含某些体育活动各个方面的游戏和体育活动。例如：