هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتط لّب بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية. ويشمل جميع الحركات التي يقوم بها أي جزء من كالكتابة وتناول الطعام والتحرك داخل المنزل والعمل المكتبي أو المنزلي . Sports وتشمل الأنشطة البدنية معتدلة الشدة : كالمشي السريع والتمرينات الهوائية بطيئة الايقاع وبعض الألعاب الرياضية كالكرة الطائرة وتنس الطاولة وكرة الريشة والأنشطة البدنية مرتفعة الشدة : وتاريخ تتطوره تدل اّلآثار اّلمصرية عّلى أن المصريين القدماء كّانوا يّمارسون أنواعا مًّن اّلرياضة مّنها المصارعة والرقص، لتدريب اّلمحاربين. وفي كّثير مّن اّللوحات صّور لّفراعنة مّصر وّهم يّمارسون صّيد اّلأسود وّالغزلان بّالقوس أثناء رّكوبهم عّرباتهم اّلحربية. وتدل آثار العصر اليوناني مثل الملعب الأولمبي باليونان، على أن العديد من الرياضات كانت تنظم لها المسابقات للمشاركين من بين البلاد اليونانية. د استوحيت العديد من الرياضات من الأنشطة التي قام بها الإنسان البدائي منذ القدم مثل: القفز لتجاوز الكوارث الطبيعية وقد استوحي منه رياضة القفز. السباحة في البحر، وصيد الأسماك وقد استوحي منها رياضة السباحة. استعمال الخيل للتنقل وقد استوحي منها رياضة سباق الخيل. وهناك أيضا الرياضات التي كان يمارسها الصينيون منذ آلاف السنين حيث كانوا يلعبون كرة القدم بالحديد. الجانب الصحي الجانب الجسدي الجانب الإجتماعي وبناء الشخصية وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من الطاعة النظام الانضباط فهي تعمل على تحسين اللياقة القلبية والتنفسية، وتعزز صحة الشرايين التاجية، وزيادة الوزن، صحة القلب والرئتين زيادة معدل اللياقة البدنية الجانب الصحي . تلعبب دوراك كبيراك فبي تنظبيم مسبتوى السبكر فبي الجسبم، وتحديداك تلك التي تتطلب مجهوداك بدنيّاك كبيراك تساهم في عمليّة حرق سكر الجلوكوز، مرضببى السببكري. ثالثا :. الجانب الصحي . تحافظ على سبلامة وصبحّة أعضباء الجسبم، وتصبيلب الشبرايين، وضبيعف عضبيلة القلبب، وتسبيباهم فببي تقوييبة وتحسبيين عمبيل عضبيلة القليبب، الكولسبيببيترول الضبيبيبار، وتمنيببيبع تراكمبيبيبه فبيبيبي كبيبيب ل مبيبيبن الشبيبيببرايين، تحسّن من عملل اللدورة الدمويّلة فلي الجسلم. تنظّم مستوى ضغط الدم في الجسم. فهي تساعد في حرق الدهون والسعرات الحراريّة فلي الجسلم، وتمنلع تراكمهلا فلي الجسلم، ً كما أنّها تحمي من الإصابة بالأمراض العديدة الناتجة عن السمنة مثل: مرض السكري، والكبد الدهني، وغيرها. كما أنّها تقوّي الجهاز الليمفاوي، وتمنع عمليّة تراكم الدهون فيه، وتحافظ على صحّته، والتشنّجات، وغيرها. بضغوط الحياة، والتوتر مما يشعر ا{نسان بالراحة والرضا تعلم الصبر، التحمل والمثابرة، الجانب الذهني لا تنحصر فوائد الرياضة بالمحافظة عللى الشّلكل الخلارجي وملنح الجسلم اللياقلة البدنيّلة وملن أهلم تحسين الأداء الوظيفي زيادة إفراز الإندورفينات التي تحسن المزاج تقليل التوتر والاكتئاب تحسين الأداء الإدراكي الجانب الإقتصادي الجانب الثقافي الجانب السياسي الجانب الإقتصادي حيث أن ممارسة النشاط الرياضي ذات أهمية اقتصادية فإنها تقوم بتحسين قدرات الفرد الصحية والبدنية وإطالة عمره ومن هذا المنطلق فالرياضة تعمل على زيادة كفاءة المواطنين وحفظ معدلات الاستهلاك العلاجي و التأهيلي . التقليل من الأعباء الاقتصادية، والآثار المجتمعيّة الناتجة عن تفشّي الأمراض الناتجة عن السمنة، وقلة الحركة؛ بحيث يمكن توجيه ما كان يُنفق على معالجة المرضى لغرض تنمية المجتمع المحلي، والنهوض به في كافة المجالات؛ إلى مبالغ مرتفعة جد اك. والجببرائم الناتجببة عببن وجببود أوقببات فببرا كبيببرة خاصّببةك لببدى فئببة تقضي على أوقات الفرا ، وعاداتهم، وتقاليدهم، وأهمّ المَعالم الحضاريّة

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي