

PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL FITNESS



Physical Education is "education through the physical". It aims to develop students' physical competence and knowledge of movement and safety, and their ability to use these to perform in a wide range of activities associated with the development of an active and healthy lifestyle. It also develops students' confidence and generic skills, especially those of collaboration, communication, creativity, critical thinking and aesthetic appreciation. These, together with the nurturing of positive values and attitudes in PE, provide a good foundation for students' lifelong.

Physical education is a course that focuses on developing physical fitness in the youth. Same as Music, Gym and Math, this is a required course in primary and secondary school. Most of the time, it is also required in college.

To understand what physical education, we must understand physical fitness. **Physical fitness** is comprised of the following:

Cardiovascular fitness – This is the ability of your heart and lungs to deliver the oxygen your body needs for its daily tasks. This is the fitness component that is addressed by such aerobic activities as brisk walking, jogging, running, dancing and swimming.



Strength – This is the amount physical power that a muscle or group of muscles can use against a weight or resistance. This is addressed by such activities as weight lifting and body weight training.



Endurance – This is the ability of a muscle or group of muscles to repeat movements or hold a position over a certain period of time. Long-distance running is an activity that helps to develop endurance.

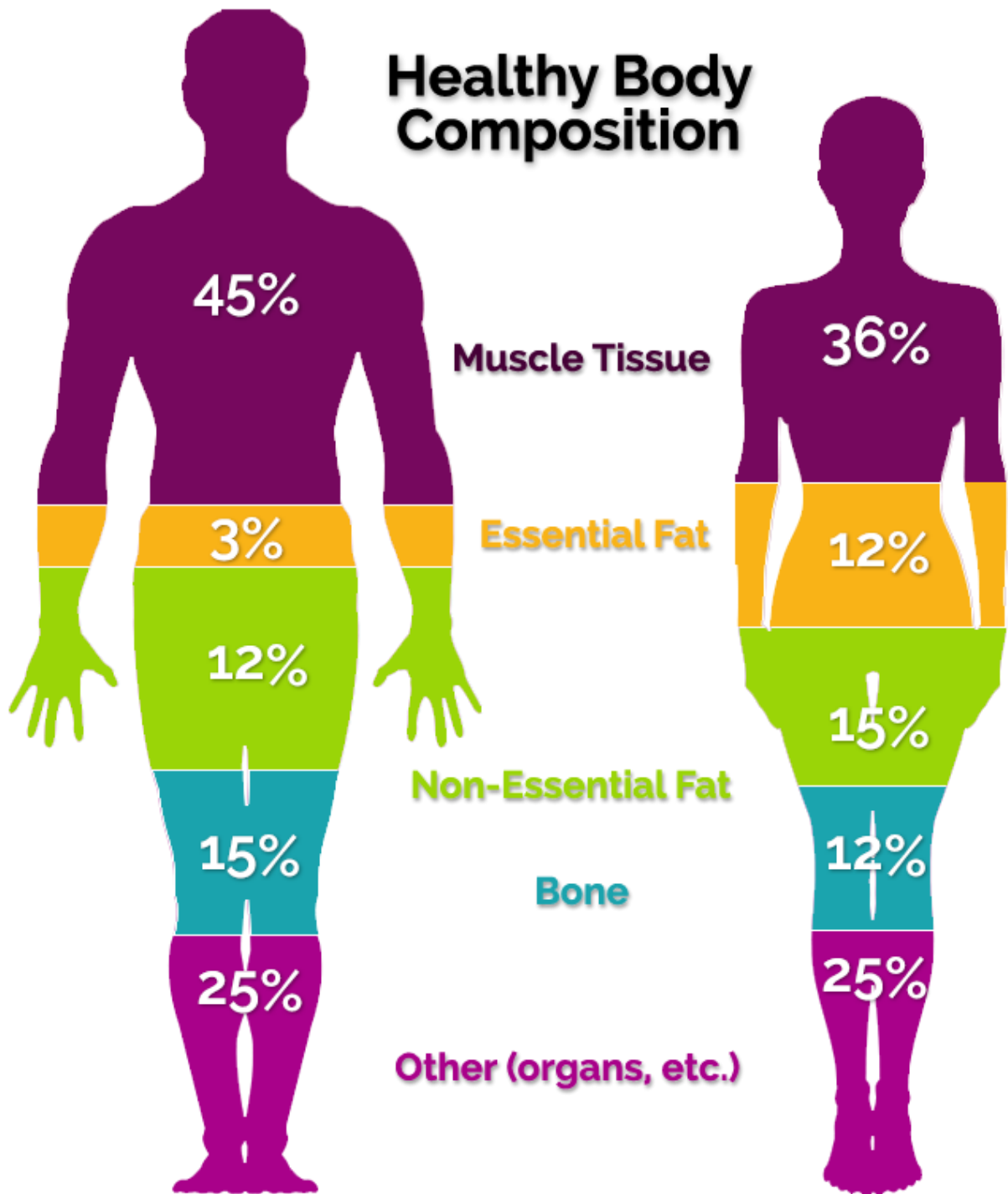


Flexibility – This refers to the body's range of movement. Pilates, yoga and gymnastics help promote this particular fitness component.



Body composition – This refers to the ratio of the body's fat component vs. its lean mass. Exercises that address cardiovascular fitness, strength, endurance and flexibility also promote the reduction of fat and the build-up of muscle.

Healthy Body Composition



التربية البدنية هي "التعليم من خلال الجسم". يهدف هذا البرنامج إلى تطوير الكفاءة البدنية لدى التلاميذ ومعرفتهم بالحركة والسلامة وقدرتهم على استخدامها في مجموعة واسعة من الأنشطة المرتبطة بتطوير نمط حياة نشط وصحي. كما أنه يطور ثقة الطلاب ومهاراتهم العامة ، خاصة مهارات التعاون والتواصل والإبداع والتفكير النقدي والتقدير الجمالي. إلى جانب رعاية القيم والمواقف الإيجابية ، حيث توفر أساسا جيدا للطلاب مدى الحياة.

التربية البدنية بدورها تركز على تطوير اللياقة البدنية لدى الشباب. حالها حال الموسيقى والصالة الرياضية والرياضيات ، وهي أساسية ومطلوبة في المدارس الابتدائية والثانوية وكذا في الكلية. لفهم ماهية التربية البدنية ، يجب أن نفهم اللياقة البدنية. تتكون اللياقة البدنية مما يلي:

لياقة القلب والأوعية الدموية - هي قدرة قلبك ورتئيك على توفير الأكسجين الذي يحتاجه الجسم لمهامه اليومية. هذا هو عنصر اللياقة البدنية الذي تتناوله الأنشطة الهوائية مثل المشي السريع والركض والجري والرقص والسباحة.

القوة - هي مقدار القوة البدنية التي يمكن أن تستخدمها العضلات أو مجموعة من العضلات مقابل الوزن أو المقاومة. نجدها في أنشطة مثل رفع الأثقال وتدريب وزن الجسم.

التحمل - هي قدرة العضلات أو مجموعة من العضلات على تكرار الحركات في فترة زمنية معينة. فالجري لمسافات طويلة هو نشاط يساعد على تطوير القدرة على التحمل.

المرونة - يشير ذلك إلى نطاق حركة الجسم. تساعد البيلاتس واليوغا والجمباز في تعزيز عنصر اللياقة هذا.

تكوين الجسم - يشير إلى نسبة مكون الدهون في الجسم مقابل كتلته الخالية من الدهون. كما أن التمارين التي تتناول اللياقة البدنية للقلب والأوعية الدموية والقوة والتحمل والمرونة تعزز أيضا تقليل الدهون وتراكم العضلات.

*The pain you feel today
will be the STRENGTH you feel tomorrow*