النشاط الوضعية الادماجية:

الهدف الخاص:

أن يستنتج الطالب أهمية النشاط البدني بالنسبة للمرأة

من خلال دراستك لمحاضرة أهمية الأنشطة البدنية للمرأة

التعليمة:

من خلال الجدول التالي حدد التغيرات التي تطرأ على المرأة عند ممارستها للأنشطة الرياضية

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| التغيرات المرفولوجية | التغيرات الفيزيولوجية | التغيرات النفسية |
| -  -  -  -  - | -  -  -  -  - | -  -  -  -  - |

* يساعد النشاط البدني على
* الوقاية من تخلخل العظام
* التخفيف من القلق والإكتئاب
* التقليل من حدة السكتات القلبية أو الدماغية
* تقدير الذات والشعور بالثقة
* يعطي النشاط البدني الجسم المثالي
* إعطاء الجسم المرونة اللازمة
* إعطاء أكثر جمال وأناقة
* قوة العضلات وتماسكها
* تضخيم الأوعية القلبية
* تعديل وإصلاح قوام الجسم

ملاحظة: يعاد النشاط في ملف وورد مع كتابة الاسم واللقب والفوج