

اللياقة البدنية:

هي المقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضى نفسي بقدر ما هو ممكن.

دور اللياقة البدنية:

تطوير وتحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية المتنوعة. وذكرت (ويست بوتشر) أن هدف التنمية يجب أن يعمل على جعل التمارين والنشاط البدني عملاً يومياً منتظماً بشكل لروتيني من أجل صحة وأداء وحياة طيبة

مكونات اللياقة البدنية:

1. تركيب الجسم.
2. الكفاية.
3. التحمل
4. المهارة.