



Nov 13, 2019

تحدي اللياقة البدنية يعزز النشاط والحياة الصحية

نظمت كلية التربية والعلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة العين بهقرا في أبوظبي نشاطاً رياضياً تحت عنوان "تحدي اللياقة البدنية" بإشراف كل من الدكتور ماجد سليم الصالح والدكتورة غانكا ايفانوفنا لطلبة مساعي اللياقة البدنية والصحة وعلّم النفس التطبيقي وبالتعاون مع مدربي النادي الصحي، وبمشاركة من أسرة الجامعة.

تضمنت التحدي فعاليات رياضية مميزة ابتداءً بالمشي والإحماء وممارسة بعض التمارين الرياضية الجماعية ومن ثم النشاطات التنافسية والترفيهية والتي تركز على استخدام مجموعة من عناصر اللياقة البدنية حيث تفاعل فيها الطلبة وبمشاركة أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية في أجواء رياضية رائعة سادها المرح والنشاط والتفاعل.

وأشار الدكتور ماجد الصالح ومسؤول الأنشطة الرياضية في الجامعة أن هذا النشاط جاء ضمن سعي جامعة العين للارتقاء بجودة الحياة والصحة العامة لطلبتها والعاقلين فيها وللمجتمع والسعي إلى ترسيخ مفهوم ممارسة الرياضة كجزء من حياتنا، لها لها من انعكاسات إيجابية على خلق مجتمع صحي ومنتج.

وأضاف أن الهدف من إقامة تحدي اللياقة البدنية هو تحفيز الطلبة والعاملين في الجامعة على ممارسة الرياضة لهدة 30 دقيقة يومياً كنهط حياة صحي على المدى البعيد. وتوفير فرصة استثنائية لهم داخل الحرم الجامعي لممارسة النشاط البدني من خلال تجهيز المرافق الرياضية والصحية المتوفرة.

وبدورها أشارت الدكتورة غانكا أن هذا النشاط جاء على غرار فعاليات مبادرة تحدي دبي للياقة والتي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي.

[رابط الخبر](#)