اختيار نشاط بدني من أجل الحياة

كونوا في أفضل حالاتكم

الثقافة البدنية

ما هي ولماذا يجب أن تشارك

IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL LITERACY ASSOCIATION

بمشاركة

PE SCHOLAR
www.pescholar.com

اختيار النشاط البدني مدى الحياة

يتراجع النشاط البدني بمعدل ينذر بالخطر على مستوى العالم. يعيش المزيد من الناس أنماط حياة رتيبة وخاملة، مما يؤدي إلى السمنة والمرض والوفاة المبكرة.

تتحدى الثقافة البدنية الطريقة التي ينخرط بها الأفراد في النشاط البدني ويفهمونه. وتقدم طرقاً بديلة لجعل الناس ينخرطون في الأنشطة البدنية لإبطاء وعكس هذا الاتجاه وتحسين الصحة والرفاهية بشكل عام.

يدور مفهوم الثقافة البدنية حول منح الناس الدافع والثقة واللياقة البدنية والمعرفة والفهم لقيمة الرياضة وتحمل المسؤولية عن المشاركة في الأنشطة البدنية مدى الحياة.

ما هي الثقافة البدنية ؟

تنظر الثقافة البدنية إلى النشاط من وجهة نظر الشخص بأكمله، والذي يتضمن مشاركتك العاطفية والجسدية والعقلية في النشاط البدني - كيف تتصرف وتفكر وتشارك.

يتعلق تطوير معرفة الثقافة البدنية بالاستمتاع بالحركة، والثقة في التحرك بحرية، ومعرفة كيفية التحرك ولماذا يجب أن نتحرك ، والإبداع في الأنشطة البدنية. إنها رحلة شخصية فريدة مدى الحياة. لا تحتاج إلى مقارنة نفسك بالآخرين لأن تقدمك كشخص بشكل أشمل هو المهم.

تشمل الثقافة البدنية الجميع - بغض النظر عما إذا كانوا صغارًا أو كبارًا، أو مدى قدرتهم أو ما يريدون تحقيقه. الأمر كله يتعلق بتحقيق إمكاناتك.

من يستفيد من الثقافة البدنية ؟

الثقافة البدنية للجميع. والهدف منها هو تحفيز الناس على اختيار النشاط البدني مدى الحياة. الجميع موضع ترحيب وتقدير كأفراد في رحلة فريدة من نوعها لتحقيق الثقافة البدنية. تهدف الثقافة البدنية إلى غرس الدافع والثقة والكفاءة البدنية والمعرفة وفهم تجارب النشاط البدني من خلال تعزيز الصحة والرفاهية بشكل عام.

تشمل سمات الشخص المثقف بدنيًا ما يلي:

- الرغبة في المشاركة في النشاط البدني
- امتلاك الثقة بالنفس للتخطيط والتأثير على نمط حياة نشط بدنيًا
- التمتع بالثقة عند المشاركة في الأنشطة البدنية المختلفة
- التحرك بكفاءة وفعالية في الأنشطة البدنية المختلفة
- العمل بشكل مستقل ومع الآخرين في مختلف الأنشطة البدنية
- وجود وعي باحتياجات الحركة وإمكانياتها في الأنشطة البدنية المختلفة
- معرفة كيفية تحسين الأداء في الأنشطة البدنية المختلفة
- معرفة كيف يمكن للنشاط البدني أن يحسن من سلامة الإنسان

حول IPLA

الاتحاد الدولي للثقافة البدنية- تعزيز الثقافة البدنية في جميع أنحاء العالم

الاتحاد الدولي للثقافة البدنية (IPLA) هو مؤسسة خيرية مسجلة تشجع وتدعم المنظمات لتعزيز الثقافة البدنية لإلهام الأفراد وتمكينهم من اختيار النشاط البدني مدى الحياة. هدفنا هو توفير منتدى لتبادل الآراء حول الثقافة البدنية لتشجيعها ودعمها في جميع جوانب الثقافة البدنية. نقوم بتنسيق مجتمع عالمي ملتزم بالثقافة البدنية

مهمة الاتحاد الدولي للثقافة البدنية

تمكين الجميع في كل مكان لفهم واحتضان النشاط البدني كجزء لا يتجزأ من الحياة من خلال رعاية المشاركين الملتزمين في ثقافة تقدر وتعزز الثقافة البدنية

القصة وراء الثقافة البدنية

تتعلق الثقافة بتطوير القدرات مثل الموسيقى والأدب والرياضيات وغير ذلك. الثقافة البدنية تأتي من نفس الفلسفة، فهي تهدف إلى تعزيز الدافع والثقة والكفاءة البدنية والمعرفة والفهم. وذلك يدور حول زيادة فرص الحركة خلال السنوات الأولى، وتوسيع الخبرة في بيئات متنوعة من خلال التعليم المدرسي وتوفير الفرص طوال الحياة للانخراط في الأنشطة البدنية. فرضيتنا هي أن كل شخص لديه القدرة على القيام بذلك التقدم في رحلتهم عبر الثقافة البدنية.

من أين يأتي هذا المصطلح

يستخدم مصطلح الثقافة البدنية منذ أكثر من مائة عام لوصف أفكار مثل التربية البدنية لتحسين نوعية الحياة والصحة البدنية ومفردات الحركة.

واليوم، تم تطويره نتيجة لأبحاث جديدة في علم الحركة والجسد وعلم الأعصاب. أصبح الأمر يتعلق بالتنمية الشاملة للأشخاص الذين يمارسون نشاطاً بدنياً، وتعزيز المشاركة وتحسين نوعية حياة الناس.

نحن نشجع على أهمية أن يكون لدى الناس تجارب إيجابية في النشاط البدني وأن نواصل هذه التجارب طوال حياتنا. كل شخص فريد من نوعه، وبينما يقدمون تجارب فريدة للأنشطة ، يجب أن يكون كل نشاط بدني شاملاً.

كراش

الثقافة البدنية للجميع - بغض النظر عن العمر أو الخلفية أو القدرة البدنية. إذا كنت تعمل مع الناس وأتيحت لك الفرصة لإلهامهم وتشجيعهم على طريقة أكثر شمولية في مفهوم النشاط البدني، فإن الثقافة البدنية تناسبك.

المجموعات التي يمكن أن تساعد في تعزيز الثقافة البدنية تشمل:

- الآباء ومقدمي الرعاية للأطفال الصغار
- المعلمين والمدربين
- مقدمو الرعاية للمسنين
- المهنيين الطبيين وشبه الطبيين
- مؤسسات الأكاديمية
- الحكومة المركزية والمحلية / صناع السياسات
- المنظمات الرياضية واللياقة البدنية والصحية

العمل مع الثقافة البدنية يتعلق بتعزيز المواقف والسلوكيات الصحية للمشاركة في النشاط البدني، مدى الحياة. بالعمل مع الزملاء في مجالات التعليم والصحة والرعاية والترفيه والنقل وما إلى ذلك، يمكننا معًا إنشاء نهج منسق للنشاط البدني وتعزيز الرفاهية الصحية. إذا استطعنا دعم الأفراد من خلال تشجيعهم على احتضان النشاط البدني، فإننا نساهم في صحة ورفاهية المجتمع العالمي.

لم لا تعمل مع الاتحاد الدولي للثقافة البدنية وتصبح من دعاة الثقافة البدنية؟ اتصل بنا على www.physical-literacy.org.uk/contact-us لمناقشة كيف يمكننا العمل معًا لتحقيق ذلك. لمزيد من المعلومات حول الاتحاد الدولي للثقافة البدنية والثقافة البدنية قم بزيارة www.physical-literacy.org.uk

IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL LITERACY ASSOCIATION

بمشاركة

PE SCHOLAR
www.pescholar.com

Translated by Qatar Olympic and Sports Museum