

وحدة اللياقة البدنية

أنشطة وحدة اللياقة البدنية كلية التربية للطفولة المبكرة –جامعة المنيا

أولاً: تم تحديد الجدول الزمني لكلاً من الطالبات وأعضاء هيئة التدريس
والعاملين بالكلية للاشتراك بوحدة اللياقة البدنية.

ثانياً: تم وضع برنامج تدريبي مقنن للقدرات البدنية للمشاركين بالوحدة
متمثل في (القوة والرشاقة والسرعة والمرونة) وبعض القدرات البدنية
الأخرى.

ثالثاً: تم عقد ندوة تعريفية وإرشادية عن وحدة اللياقة البدنية لطالبات
الكلية وكيفية التعامل مع الأجهزة المتوفرة ، ووضع برنامج تدريبي مقنن
للقدرات البدنية للطالبات المشتركات بالوحدة بتاريخ ٢٥/١١/٢٠٢٤ ،
وقد قام بإلقاء الندوة د/ مروة بدر عبد العظيم مدير وحدة اللياقة البدنية.





الندوة الثانية: العادات الغذائية والصحية السليمة

تم عقد ورشة عمل عن إتباع الأساليب الصحية والغذائية المناسبة أثناء

فترة التدريب للطالبات المشتركات بوحدة اللياقة البدنية بتاريخ

.٢٠٢٥/٢/٢٣









صور للطالبات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية بوحدة اللياقة البدنية



















