

ز) التوافق بين كل هذه الأجهزة العضوية والذي يمثل الحالة الصحية العامة.

2- العمل القياسي ويشمل

2. أ) القوام وتناسب قياساته مع طبيعة العمل.

ب) الطول والوزن وعلاقتهما ببعضهما.

ج) التركيب البدني (العظام ، العضلات ، نسبة الدهن ... الخ).

د) قياس مقاطع الجسم المختلفة وتناسقها.

3- العمل البدني أو العمل الحركي يشمل

المهاري	البدني
مهارات عقلية أداء حركة تصويب في كرة السلة او أداء حركة الميزان على عارضة التوازن	أداء عضلي انتاج عمل ذو جهد عالي وبكيفية معينة مثل اجتياز مسافة باقل زمن او التغلب على التعب

ثانياً: أهمية اللياقة البدنية بشكل عام .

تظهر أهمية اللياقة البدنية من ارتباطها الطردي بعدد من المجالات الحيوية كالزي والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة.

واللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبار إنها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها -أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل - والتربية البدنية كمهنة قد قبلت وتحملت مسؤوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ

تكامل الفرد ، وبذلك يجب ألا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو بأنها أكثر مساهمة من اجل حياة افضل للفرد والجماعة.