

ACTIVITIES (PART 2)

ACTIVITY:

Translates the following paragraph into English:

الرياضة

*الرياضة هي مجموعة من الانشطة و التمارين البدنية و تمارس على شكل العاب فردية و جماعية مما قد يؤدي الى اقامة منافسات .

*و ينصح الاطباء بممارسة الرياضة لمدة ساعة يوميا و بالتالي هل من الضروري ممارستها ؟

*اولا ُ يجب ان نتعلم ان هناك نوعين من الرياضة : الرياضات الجماعية و التي تمارس بشكل جماعي مثل كرة القدم ُ كرة السلة ُ كرة اليد ُ الهوكي و غيرها و الرياضات الفردية التي تضع الأفراد في مواجهة بعضهم للبعض مثل: السباحة ُ التنس و الجودو....

*و من ثم فإن ممارسة الرياضة تساعد على تقوية العضلات و تحسين الدورة الدموية و تسريع ضربات القلب ؛ علاوة على ذلك ُ يعتبر افضل منظم للوزن الذي يشكل كتلة العضلات و ينحت و في الختام فإن ممارسة الرياضة بانتظام امر ضروري للياقة البدنية لكل فرد .

Sport

** Sport is a set of physical activities and exercises, it is practiced in the form of individual and collective games, which can give rise to competitions.*

Doctors advise doing one hour of sport per day, so is it essential to practice it?

****First of all**, you should know that there are two types of sport: team sports that are played as a team such as football, basketball, handball, hockey ...etc, and individual sports which pit individuals against each other such as: swimming, tennis, judo ...etc.*

****Then**, playing sports helps to tone muscles, improve blood circulation and accelerate the heart rate; **moreover**, physical activity is considered to be the best weight regulator which forms muscle mass and sculpts la figure.*

****To conclude**, doing sport regularly is essential for the moral and physical of each individual.*