

اسم المقرر:	الصحة واللياقة
رقم المقرر ورمزه:	PHEDU 162
المتطلب السابق للمقرر:	لا يوجد
مستوى المقرر:	الاول
الساعات المعتمدة	1
لغة تدريس المقرر:	العربية
وصف المقرر	
يتم بتزويد الطالب بالمبادئ العامة والأساليب الفنية المتقدمة للقياس والتقويم للجهد البدني للألعاب الرياضية المختلفة (الجماعية – الفردية) وتعميق فهم الطلاب للأبعاد المختلفة لمناهج التربية البدنية وإكسابهم القدرة على تطويرها في ضوء المستجدات والمتغيرات في التربية البدنية	
أهداف المقرر :	
<p>اولا " التربية البدنية (الجانب العملي):</p> <p>١- تطوير القدرات الجسمية والعقلية للطلاب بواسطة التمرينات الرياضية</p> <p>٢- معرفة تأثير التمرينات المختلفة على الأجهزة الداخلية للجسم وبناء العضلات بواسطة التمرينات والأنشطة الرياضية المختلفة.</p> <p>ثانيا " التربية الصحية (الجانب النظري):</p> <p>١- إعطاء المعلومة الصحية وتحسين السلوك وفق المحتويات الصحية والأنشطة الجامعية المختلفة</p> <p>٢- التغذية الصحية السليمة ومراعاة الصحة النفسية</p> <p>٣- كيفية مواجهة الحوادث والإصابات والإسعافات الأولية.</p>	
محتويات المقرر :	
<p>- الرياضة للصحة والوقاية من الأمراض</p> <p>- الصحة والتغذية</p> <p>- مقدمة عن الإصابات والإسعافات الأولية</p> <p>- مكونات حقيبة الإسعافات الأولية</p> <p>- الأزمات القلبية</p> <p>- الإنعاش القلبي الرئوي</p> <p>- الجانب البدني العملي</p>	