

نموذج وصف مختصر لمقرر

اسم المقرر: الصحة واللياقة البدنية		
رمز المقرر	110 بدن	
الكلية	التربية	
القسم / البرنامج	علوم الرياضة البدنية / بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني	
السنة / المستوى	السنة الأولى / المستوى الثاني	
عدد الوحدات المعتمدة	(2) ساعتان	
ساعات الاتصال	نظري: 1	عملي/تمارين: 2
لغة المقرر	العربية	
المتطلب السابق	لا يوجد	
المقرر المتزامن	لا يوجد	
نوع المقرر	متطلب كلية	
وصف مختصر للمقرر	يقدم المقرر للطالبة مدلولات المفاهيم والمصطلحات الأساسية المرتبطة بالصحة والثقافة الصحية، وتزويدها بالمعلومات الخاصة بأهمية النشاط البدني والحركة في الحياة العصرية من حيث تأثيرها في الوقاية والعلاج من أكثر أمراض العصر شيوعاً وهي أمراض نقص الحركة المتمثلة بأمراض تصلب الشرايين والسمنة وآلام الظهر، وبيان الخطورة المرتبطة بالخمول البدني، وتوضيح عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية قياسها وتنميتها.	