

نموذج وصف مختصر لمقرر

اسم المقرر: أسس التهيئة البدنية		
رمز المقرر	بدن 211	
الكلية	التربية	
القسم / البرنامج	علوم الرياضة البدنية / بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني	
السنة / المستوى	السنة الثانية / المستوى الثالث	
عدد الوحدات المعتمدة	(2) ساعتان	
ساعات الاتصال	نظري: 1	عملي/تمارين: 2
لغة المقرر	العربية	
المتطلب السابق	بدن110 (الصحة واللياقة البدنية)	
المقرر المتزامن	لا يوجد	
نوع المقرر	متطلب قسم	
وصف مختصر للمقرر	<p>يقدم هذا المقرر المعارف والمفاهيم الخاصة باللياقة البدنية وأقسامها وعناصرها، وتدريب الطالبة على وضع وتنفيذ برامج التدريب لتنمية عناصر اللياقة البدنية وفق احتياجات الممارسين، كما يتطرق إلى أحدث التوصيات والبرامج العلمية الخاصة بأسس التهيئة البدنية وعلاقة العلوم الرياضية الأخرى بتنمية عناصر اللياقة البدنية، بالإضافة إلى تزويدهم بالمهارات الضرورية لإجراء القياسات المعملية والميدانية لقياس وتقييم مستوى اللياقة البدنية، بما في ذلك بطاريات اختبارات اللياقة البدنية المعتمدة.</p>	