

اللياقة البدنية

PHYSICAL FITNESS

حول المادة بشكل عام:

تهدف مادة "اللياقة البدنية" إلى تعزيز فهم الطلاب لأهمية اللياقة البدنية في الحفاظ على الصحة العامة والوقاية من الأمراض. تركز المادة على تطوير القدرة البدنية من خلال تدريبات متنوعة تعزز القوة، التحمل، المرونة، والرشاقة. كما تركز على بناء خطة تدريبية متكاملة تهدف إلى تحسين الأداء البدني وزيادة اللياقة البدنية على المدى الطويل.

وصف المادة:

تتناول المادة أسس اللياقة البدنية بما في ذلك التمارين الرياضية التي تساعد في تحسين القوة العضلية، التحمل القلبي التنفسي، والمرونة العضلية. تشمل المادة أيضاً دراسة مفهوم التغذية السليمة وأثرها على الأداء البدني، بالإضافة إلى التركيز على أهمية الراحة والنوم في تحسين اللياقة. يتم تطبيق التدريبات البدنية التي تشمل تمارين القلب، تمارين القوة، وتمارين التمدد لتحسين اللياقة العامة.

أهداف المقرر:

1. تعريف الطلاب بمفهوم اللياقة البدنية وأهميتها للصحة العامة.
2. دراسة أنواع التمارين الرياضية المختلفة التي تساهم في تحسين اللياقة البدنية.
3. تحسين القدرة على زيادة القوة العضلية، التحمل، والمرونة.
4. فهم العلاقة بين التغذية السليمة وأداء اللياقة البدنية.
5. تطوير خطة تدريبية متكاملة لزيادة اللياقة البدنية على المدى الطويل.
6. تعزيز أهمية الراحة والنوم في تعزيز الأداء البدني.

المخرجات المتوقعة:

1. إلمام الطلاب بمفاهيم اللياقة البدنية وأساسيات تحسين الأداء البدني.
2. القدرة على تنفيذ التمارين التي تهدف إلى تحسين القوة العضلية والتحمل القلبي التنفسي.
3. تحسين مهارات الطلاب في تطبيق تمارين اللياقة البدنية بشكل آمن وفعال.
4. فهم العلاقة بين التغذية السليمة وأثرها على تحسين اللياقة البدنية.
5. القدرة على إعداد وتنفيذ خطة تدريبية شاملة لزيادة اللياقة البدنية.
6. تعزيز قدرة الطلاب على التفاعل مع التحديات البدنية وتحقيق تحسين مستمر في الأداء البدني.

