

المهارات الأساسية في التربية البدنية والرياضية

Basic Skills in Physical and Sports Education

توصيف المقرر

يهدف مقرر "المهارات الأساسية في التربية البدنية والرياضية" إلى تعريف الطلاب بالمفاهيم الأساسية للتربية البدنية وأهميتها في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة. يركز المقرر على تنمية المهارات الحركية الأساسية مثل التوازن، المرونة، القوة، السرعة، والتنسيق الحركي. بالإضافة إلى ذلك، يتناول المقرر أسس التدريس التطبيقي للمهارات الرياضية وكيفية تكيف الأنشطة الرياضية لتناسب مع مختلف الفئات العمرية والقدرات البدنية.

أهداف المقرر

- فهم المفاهيم الأساسية للتربية البدنية ودورها في التنمية الشاملة للفرد.
- تعلم وتطبيق المهارات الحركية الأساسية.
- تطوير القدرات البدنية والفنية لدى الطالب من خلال التمارين الرياضية.
- تصميم وتنفيذ أنشطة رياضية تعليمية تتناسب مع احتياجات الأفراد والجماعات.

المخرجات المتوقعة

بعد إتمام هذا المقرر، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على:

- فهم أهمية التربية البدنية ودورها في تعزيز الصحة البدنية والنفسية.
- إتقان المهارات الحركية الأساسية وتطبيقها في الأنشطة الرياضية.
- تصميم برامج تدريبية تستهدف تحسين اللياقة البدنية وفقًا لاحتياجات الفئات المختلفة.
- تقييم الأداء البدني والرياضي وتقديم التغذية الراجعة المناسبة لتطوير المهارات.