

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرحبا بكم

عمادة التعليم عن بعد

كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع
ترحب بكم جميع وتتمنى لكم عاما موفقا
إن شاء الله

التعريف بالمحاضر

- الاسم / هيثم فايز محمود عقل
- البلد / مصر
- مكان العمل في مصر / جامعة المنصورة
- عضو المجلس الدولي للتربية البدنية والرياضة والايقاع الحركي.
- حاصل على العديد من الدورات التدريبية الدولية والقارية فى التربية البدنية والرياضة .
- حاصل على العديد من الدورات التدريبية فى مجال التغذية والاعداد البدنى.
- حاصل على العديد من الدورات عن الاسعافات الاولى والاصابات الرياضية.
- لاعب كرة يد نادي المنصورة والزمالك بالدوري الممتاز المصري .
- لاعب منتخب مصر الاولمبي ومنتخب مصر العسكري
- مدرب دولي في كرة اليد

مادة اللياقة البدنية والصحة



SPORTS
for Exceptional Athletes



تعارف الطلاب

• وليكن شعارنا دائما

صداقة

أخوة

• لماذا تدرس مادة الصحة واللياقه ???

• بعض التعليمات والارشادات ...

• رجاء عدم مراسلتى على الواتس ..

• فى حالة اى استفسار التواصل على

• ١- الايميل الجامعى hfakl@uod.edu.sa

• ٢- تليفون رقم ٠١٣٣٣٣٢٢٣١

• ايام الاحد والاثنين والاربعاء من ٩،٣٠ ص الى ١١ ص

المقرر الدراسي

وصف المقرر

- يهتم 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

- اولاً " التربية البدنية (الجانب العملي) :
 - ١- تطوير القدرات الجسمية والعقلية للطلاب بواسطة التمرينات الرياضية
 - ٢- معرفة تأثير التمرينات المختلفة على الأجهزة الداخلية للجسم وبناء العضلات بواسطة التمرينات والأنشطة الرياضية المختلفة .
- ثانياً " التربية الصحية (الجانب النظري) :
 - ١- إعطاء المعلومة الصحية وتحسين السلوك وفق المحتويات الصحية والأنشطة الجامعية المختلفة
 - ٢- التغذية الصحية السليمة ومراعاة الصحة النفسية
 - ٣- كيفية مواجهة الحوادث والإصابات والإسعافات الأولية .

محتويات المقرر

- ١- الرياضة للصحة والوقاية من الأمراض
- ٢- الصحة والتغذية
- ٣- مقدمة عن الإصابات والإسعافات الأولية
- ٤- مكونات حقيبة الإسعافات الأولية
- ٥- الأزمات القلبية
- ٦- الإنعاش القلبي الرئوي
- ٧- الجانب البدني العملي

الكتاب المعتمد

- التربية البدنية والرياضة (عمادة السنة التحضيرية)
- مكتبة الشقري فرع الجامعة

تم وضع خطة المقرر على البلاك بورد