

بسم الله الرحمن الرحيم

المباشرة الاولى لمقرر الصحة واللياقة.

د.عبدالحكيم المطر...المستوى الثاني

اهم ما ذكر فيها :

1- تم الغاء المذكرة التي سبق وان اعلن عنها الدكتور في المحاضرة التمهيديه وانكم غير مطالبين فيها.

2- مطالبين فقط بما في الشرائح والمحتوى فقط.

3-تم التعريف بالمنهج بصورة مختصرة.

التعريف الإشمل للياقة للجسم (هي قدرة اجهزة الجسم على تحمل جهداً غير اعتيادي.

٤-ماهي العلاقة بين الصحة واللياقة.

تمت بحمد الله

امنيتي لكم بالنجاح والتفوق

