



جامعة الدمام
كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع
وكالة التعليم عن بعد

الفصل الدراسي الأول ١٤٣٥\١٤٣٦

خطة سير المنهج

اسم المقرر: الصحة واللياقة	رمز المقرر:
مستوى المقرر: الأول	المتطلبات السابقة: لا يوجد
عدد الشعب: ٦ شعب	ساعات المقرر المعتمدة: ١

عضو هيئة التدريس وقنوات التواصل				
الاسم	الساعات المكتبية	رقم الهاتف	الايمل	
هيثم فايز محمود عقل	الأحد الاثنين الأربعاء	١١:٠٠-٠٩:٣٠ صباحاً	٠١٣٣٣٣٢٢٣١	hfakl@ud.edu.sa

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 :

- أولاً " 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 .

الكتاب المعتمد:

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

المادة العملية

- نظام التشغيل ويندوز ٧
- مايكروسوفت أوفيس ٢٠١٠

محتويات المقرر :

- - الرياضة للصحة والوقاية من الأمراض
- - الصحة والتغذية
- - مقدمة عن الإصابات والإسعافات الأولية
- - مكونات حقيبة الإسعافات الأولية
- - الأزمات القلبية
- - الإنعاش القلبي الرئوي
- - الجانب البدني العملي
-

توزيع الدرجات (تقييم الطالب)

- تحميل المحاضرات أو المشاهدة وحضور المحاضرات المباشرة
- الواجبات
- الاختبار الفصلي
- الاختبار النهائي

<u>خطة توزيع الدرجات</u>	
الدرجة	البند
١٠	تحميل المحاضرات أو المشاهدة وحضور المحاضرات المباشرة التحميل أو المشاهدة = ٧ درجات ، حضور المحاضرات المباشرة = ٣ درجات
١٠	الواجبات
١٠	الاختبار الفصلي
٧٠	الاختبار النهائي
١٠٠	المجموع

سياسة الحضور والغياب

يتحتم على الطالب حضور جميع المحاضرات المباشرة ، لما تحتويه من فائدة واجابة على استفسارات الطلبة بشكل مباشر واي طالب يتغيب عن المحاضرات المباشرة جميعها سيحرم من المادة.

مع امنياتي بالتوفيق للجميع