

مختصر توصيف المقرر

Course title: Foundations of Physical Conditioning Course Code and No.: EP 380	اسم المقرر: أسس التهيئة البدنية رقم المقرر ورمزه: ٨٠ أ فجب
Pre-requisite Course: NONE	المتطلب السابق للمقرر: لا يوجد
Teaching language: Arabic including scientific terms	لغة تدريس المقرر: العربية بالإضافة إلى المصطلحات العلمية (إنجليزي)
Course level: the 2 <sup>nd</sup> level Credit hours: 2 hrs	مستوى المقرر: المستوى الثاني الساعات المعتمدة: ٢ ساعتان

Module Description

وصف المقرر :

This course aims to provide students with the knowledge and skills related to the basics of physiotherapy, its sections and components, and practical training in the development of fitness elements for health according to the needs of practitioners. The students also learn about the latest scientific recommendations and programs on physical fitness and the relationship of other sports sciences to fitness development , As well as providing them with the necessary skills to perform a training module.	يهدف هذا المقرر إلى تزويد الطلاب بالمعارف والمهارات الخاصة بأسس التهيئة البدنية وأقسامها وعناصرها والتدريب التطبيقي على التمارين الرياضية الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية من أجل الصحة وفق احتياجات الممارسين، كما يتعرف الطلاب على أحدث التوصيات والبرامج العلمية الخاصة بأسس التهيئة البدنية وعلاقة العلوم الرياضية الأخرى بتنمية اللياقة البدنية، بالإضافة إلى تزويدهم بالمهارات الضرورية لأداء وحدة تدريبيه.
---	--

Module Aims

أهداف المقرر :

Critical knowledge and understanding of the most important theories and knowledge of the foundations of physical conditioning, its components and subdivisions as well as the appropriate levels that suit different people including athletes and non-athletes.	المعرفة التامة والفهم العميق لأهم النظريات والمعارف الخاصة بأسس التهيئة واللياقة البدنية وتقسيماتها وعناصرها ومستوياتها المناسبة لمختلف الشرائح بما فيها الرياضيين وغير الرياضيين.
Deep understanding and critical knowledge of the most recent recommendations issued by scientific bodies and international organizations in the field of physical fitness. Students also understand and recognize the relationship between related sport sciences and foundations of physical conditioning and its roles in developing physical fitness.	الفهم العميق والمعرفة التامة لأحدث التوصيات العلمية الصادرة من الهيئات والمنظمات الدولية في مجال اللياقة البدنية. كما يعرف الطلاب علاقة العلوم الرياضية الأخرى بتنمية أسس التهيئة واللياقة البدنية ويدركون أهميتها.
Provide students with the necessary skills to conduct laboratory and field measurements are necessary to measure and evaluate physical fitness levels in order to develop physical fitness including taking an opportunity to apply the most important training batteries on the development of physical fitness elements.	تزويد الطلاب بالمهارات الضرورية لإجراء القياسات المعملية والميدانية اللازمة لقياس وتقييم مستوى اللياقة البدنية من أجل تطويرها. بالإضافة إلى أخذ فرصة كافية لتطبيق أهم بطاريات التدريب الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية.

**Learning outcomes:** On successful completion of this course, student should be able to:

**مخرجات التعليم: (الفهم والمعرفة والمهارات الذهنية والعملية):** يفترض بالطالب بعد دراسته لهذه المقرر أن يكون قادراً على:

Understand the most important theories and knowledge of the foundations of physical conditioning and able to determine the essential components and subdivisions as well as the appropriate levels that suit different people including athletes and non-athletes.	ملم بأهم النظريات والمعارف الخاصة بأسس التهيئة واللياقة البدنية وتقسيماتها وقادر على تحديد العناصر الأساسية للياقة البدنية ومستوياتها المناسبة لمختلف الشرائح بما فيها الرياضيين وغير الرياضيين.
Assimilating and understanding of the most recent recommendations issued by scientific organizations in the field of physical fitness. Students also understand the relationship between related sport sciences and foundations of fitness and physical conditioning.	استيعاب تامة لأحدث التوصيات العلمية الصادرة من الهيئات والمنظمات الدولية في مجال اللياقة البدنية. كما يعرف الطلاب علاقة العلوم الرياضية الأخرى بتنمية أسس التهيئة واللياقة البدنية ويدركون أهميتها.
Apply the necessary skills to conduct laboratory and field measurements are necessary to measure and evaluate physical fitness levels in order to develop physical fitness.	تطبيق المهارات الضرورية لإجراء القياسات المعملية والميدانية اللازمة لقياس وتقييم مستوى اللياقة البدنية من أجل تطويرها. بالإضافة إلى أخذ فرصة كافية لتطبيق أهم بطاريات التدريب الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية.

Text books & Resources

الكتاب المقرر والمراجع المساندة:

اسم الكتاب (Book name)	اسم المؤلف (Author Name)	اسم الناشر (Pub. Name)	سنة النشر (Pub. year)
Exercise physiology: Theoretical and practical foundations of laboratory physiological measurements.	AL Hazzaa Hazzaa	King Saud University for scientific publishing.	2009
ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 7th Edition.	American College of Sports Medicine.	Lippincott, Williams, Wilkins Publishing	2006

