

Module Short Description مختصر توصيف المقرر

Course Name:	Exercise Prescription for Health and Fitness	وصفة التدريب للصحة واللياقة	اسم المقرر:
Course Code:	EP 447	فجب ٤٤٧	رقم المقرر ورمزه:
Pre-requisites:	Exercise Physiology (EP 211)	فسيولوجيا الجهد البدني ٢١١ فجب	المتطلب السابق للمقرر:
Course language:	Arabic including scientific terms	اللغة العربية وأهم المصطلحات العلمية	لغة تدريس المقرر:
Course level:	7 <sup>th</sup> level	السابع	مستوى المقرر:
Credit hours:	3 hours	٣ ساعات	الساعات المعتمدة:

Module Description

وصف المقرر :

This course explores some of the links between lifestyle, exercise and wellness; it seeks to develop students' understanding of the behavioral aspects of exercise. Also, it aims to further develop competencies in the appraisal of health status, lifestyle and health-related components of physical fitness. Additionally, it examines recent research evidence on effective exercise prescription for health.	يتيح هذا المقرر الفرصة للدراسة الشاملة لموضوعات ترتبط بوصفة التدريب الخاصة بالصحة و اللياقة البدنية. كما يتيح الفرصة للطلاب لتطوير معارفه وفهمه للعلاقة بين نمط الحياة و النشاط البدني و الصحة. ويهدف المقرر أيضا إلى تطوير مهارات وكفاءة الطالب في تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الرياضي واستخدام الأجهزة المناسبة لذلك. هذا بالإضافة إلى دراسة نتائج البحوث و الدراسات الحديثة حول وصفة التدريب.
---	--

Module Aims

أهداف المقرر :

<ul style="list-style-type: none"> <li>develop an understanding of the physiological principles that underpin health, fitness and exercise potential, with particular emphasis on exercise adherence and public health.</li> <li>examine the links between lifestyle factors, disease and health-related behaviors.</li> <li>enable students to further develop competencies in the use of tools and protocols to assess physical fitness.</li> <li>examine the principles underlying the design of training programs to enhance fitness for health and performance for different population groups.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تطوير معارف الطالب وفهمه للأسس الفسيولوجية المرتبطة بالصحة و اللياقة البدنية وبشكل خاص العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والصحة العامة.</li> <li>دراسة العلاقة ما بين العوامل المتعلقة بنمط الحياة الصحي و المرض.</li> <li>تطوير مهارات الطلاب على استخدام الأجهزة و الإجراءات المناسبة لتقييم عناصر اللياقة البدنية.</li> <li>تطوير مهارات الطلاب المرتبطة بأساليب تقييم الصحة واللياقة وتصميم وصفة التدريب لمختلف الفئات العمرية بما فيهم الخواص.</li> </ul>
---	--

Learning outcomes:

مخرجات التعليم: (الفهم والمعرفة والمهارات الذهنية والعملية):

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

يفترض بالطالب بعد دراسته لهذه المقرر أن يكون قادرا على:

<ul style="list-style-type: none"> <li>Evidence their knowledge of essential facts, concepts, principles, theories and research findings on exercise, fitness and health..</li> <li>Demonstrate In-depth knowledge and understanding of the concepts and principles underlying exercise evaluation and prescription</li> <li>Evaluate the efficacy of various forms of exercise prescription adopted across a diverse population.</li> <li>Apply the moral, ethical, environmental and legal issues which underpin best practice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التحقق من المعارف والحقائق والمفاهيم والمبادئ والنظريات ونتائج البحث العلمي في اللياقة البدنية والصحة.</li> <li>يلم بشكل تام بالمعارف ويفهم المبادئ والمفاهيم المتعلقة بتقييم الجهود البدني ووصفة النشاط البدني.</li> <li>تقييم مستوى مختلف أنواع وصفات النشاط البدني المعدة لمختلف الأعمار.</li> <li>تطبيق أدبيات وأخلاقيات المهنة والقضايا القانونية والنظامية لرفع مستوى الأداء المهني.</li> </ul>
--	--

Text books & Resources

الكتاب المقرر والمراجع المساندة

سنة النشر (Pub. year)	اسم الناشر (Pub. Name)	اسم المؤلف (Author Name)	اسم الكتاب (Book name)
2007	Lippincott, Williams, Wilkins Publishing	American College of Sports Medicine., Whaley MH, Brubaker PH, Otto RM, Armstrong LE,	ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 7th Edition.
2009	KSU – Scientific Publications	Hazzaa Al-Hazzaa	Exercise Physiology – Theoretical principles and laboratory protocols
2010	KSU – Scientific Publications	Hazzaa Al-Hazzaa	Selected topics in exercise physiology