

Module Short Description مختصر توصيف المقرر

Course Name: Fitness Programs for Public Health	برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة	اسم المقرر:
Course Code: EP 453	فجب ٤٥٣	رقم المقرر ورمزه:
Pre-requisites: None	لا يوجد	المتطلب السابق للمقرر:
Course language: Mainly Arabic language and English language only for introducing the course terminologies.	اللغة العربية بالإضافة إلى المصطلحات باللغة الإنجليزية	لغة تدريس المقرر:
Course level: 5 th or 6 th or 7 th level	السابع	مستوى المقرر:
Credit hours: 2 hours	٢ ساعة	الساعات المعتمدة:

Module Description

وصف المقرر :

This course aims to equip students with the skills necessary to build, implement, monitor, and evaluate fitness programs to promote health in different social groups of males and females and in different age stages. Students get through on the basic concepts in the anatomical differences and physiological and mechanical capacity between gender and characteristics of each age stage from infancy until advanced stages of age, where the student can apply these principles and characteristics for building sports programs for developing the level of physical fitness for health promotion based on the health-related fitness components, and according to the recommendations and advice from accredited and specialized scientific organizations.	يهدف هذا المقرر إلى تزويد الطالب بالمهارات الضرورية لبناء وتنفيذ ومراقبة وتقييم برامج اللياقة البدنية من أجل تعزيز الصحة لدى فئات المجتمع المختلفة من ذكور وإناث في مراحل عمرية مختلفة. يحصل الطالب من خلاله على مفاهيم أساسية في الفروق التشريحية والقدرات الفسيولوجية والميكانيكية بين الجنسين وخصائص كل فئة عمرية من مرحلة الطفولة حتى مراحل متقدمة من العمر، حيث يستطيع الطالب توظيف هذه الأسس والخصائص لبناء برامج رياضية من أجل تطوير مستوى اللياقة البدنية لتعزيز الصحة استناداً إلى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ووفقاً للتوصيات والنصائح المعتمدة من المنظمات العلمية المتخصصة.
--	---

Module Aims

أهداف المقرر :

A critical knowledge and understanding of the nature of programs and exercises designed for males and females taking into account anatomical, physiological and mechanical capacities for different age stages.	معرفة وفهم طبيعة البرامج والتمارين الخاصة بالذكور والإناث وفق الأسس التشريحية والقدرات الفسيولوجية والميكانيكية الخاصة بكل جنس مع الأخذ في الاعتبار المرحلة العمرية.
Make use of special programs for the development of health-related fitness components in order to promote the health of community members for all groups.	توظيف البرامج الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من أجل تعزيز صحة أفراد المجتمع بكافة شرائحه.
Design, implement, monitor, and evaluate fitness programs for health.	الإطلاع والممارسة على كيفية تصميم وتنفيذ ومراقبة و تقويم برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة

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:

Make use of programs specially designed for each gender for the development of health-related fitness components in order to promote the health of community members for all groups.	توظيف البرامج والتمارين الخاصة بكل جنس من الذكور والإناث وفق الأسس التشريحية والقدرات الفسيولوجية والميكانيكية مع الأخذ في الاعتبار المرحلة العمرية.
Select and apply the suitable health-related fitness programs for different population classes.	اختيار وتنفيذ برامج عناصر اللياقة البدنية المناسبة من أجل تعزيز صحة أفراد المجتمع بكافة شرائحه.
Design, implement, monitor, evaluate fitness programs for health	تصميم وتنفيذ ومراقبة وتقويم برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة

Text books & Resources

الكتاب المقرر والمراجع المساندة:

سنة النشر (Pub. year)	اسم الناشر (Pub. Name)	اسم المؤلف (Author Name)	اسم الكتاب (Book name)
---	(تحت الطبع)	د. خالد المزيني	وصفة النشاط البدني
2007	Lippincott, Williams, Wilkins Publishing	American College of Sports Medicine.	ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual.