

PE101 الرياضة والصحة

نظرة عامة للمساق :

يتبنى هذا المساق منهجاً موضوعياً للرياضة والصحة، ويستكشف كيفية تطوير الأشخاص لأنماط حياتهم ضمن السياقات الأكاديمية وعبر البيئات المهنية والثقافية والاجتماعية الأخرى. وسيغطي المقرر النظريات والتطبيقات الأساسية في السلوكيات الرياضية والصحية. ستشمل المواضيع المحددة مشاركة الطلاب في المناقشات الصفية التفاعلية والعروض التقديمية والقراءة النقدية والعمل الجماعي وجلسات العصف الذهني والمناقشات عبر الإنترنت لمعرفة كيف يمكننا جعل الناس أكثر نشاطاً واتخاذ خيارات صحية بهدف تعزيز الصحة على مستوى الفرد أو السكان. وسيتم خلال المساق مناقشة مجموعة من الموضوعات مثل: مقدمة في الرياضة والصحة، الصحة واللياقة البدنية، اللياقة البدنية (مكوناتها، فوائدها)، التغذية، مرض السمنة، مرض السكري، الألعاب الأولمبية، الرياضة الأردنية، المنشطات، التدخين، الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية، الشغب، إضافة الى مناقشة التقارير والواجبات والعروض التقديمية.

الواجبات الإلزامية:

- واجبات كتابية و تقارير • الامتحانات والاختبارات • النقاشات الجماعية
- تعد المشاركة في القاعة الصفية والمشاركة عبر الإنترنت من المكونات الأساسية لدرجتك النهائية.

اهداف المساق:

- 1- اكتساب الثقافة الرياضية الجيدة
- 2- تحسين عناصر اللياقة البدنية
- 3- اكتساب ثقافة صحية جيدة
- 4- مقدمة إلى القيم والحركة الأولمبية
- 5- الإصابات الرياضية والمعرفة الأساسية للإسعافات الأولية
- 6- التعرف على بعض الحقائق حول موضوعات خاصة (التدخين، المنشطات، مرض السكري، السمنة، الشغب)
- 7- التركيز على المعرفة الغذائية

مخرجات المساق التعليمية :

- 1- سيتمكن الطلاب من تحديد وتلخيص السمات المهمة للثقافة الصحية في حياتهم.
- 2- سيتمكن الطلاب من تطبيق المفاهيم والمبادئ الهامة للإسعافات الأولية لتجنب الإصابات وتحقيق مستوى مقبول من المعرفة بكيفية التعامل مع الإصابات البسيطة
- 3- سيتمكن الطلاب من معرفة بعض الحقائق حول بعض المواضيع المعاصرة في مجال الصحة العامة والممارسات السلوكية (التدخين، تعاطي المنشطات، السكري، السمنة، التعصب الرياضي)
- 4- سيتمكن الطلاب من إظهار معرفتهم بأهمية الأبحاث الحالية في الرياضة والصحة من خلال كتابة تقرير.
- 5- سيتمكن الطلاب من تمييز وإدراك دور واهمية المهارات الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية في مختلف مراحل حياة الطلبة.
- 6- سيكون الطلاب قادرين على تحديد وفهم القيم السامية والممارسات الأولمبية والرياضية الفضلى.
- 7- سيتمكن الطلاب من الوصول الى فهم أكثر وضوحا حول التغذية الصحية من خلال التعرف على العناصر الغذائية الأساسية والمواصفات الفضلى للأنظمة الغذائية الصحية.
- 8- سيتمكن الطلبة من الربط بين الرياضة والصحة والعلاقة بين كلا المفهومين من خلال استخدام الرياضة كوسيلة لتطوير مستوى الصحة بكافة مكوناتها.

الكتاب المعتمد:

- مادة معدة خصيصا للمساق تعتمد على مجموعة من المراجع العلمية.

مواضيع المساق:

الموضوع	الأسبوع
مقدمة في الرياضة والصحة	الأول
الصحة واللياقة البدنية	الثاني
اللياقة البدنية (مكوناتها، فوائدها)	الثالث
التغذية	الرابع
مرض السمنة	الخامس
مرض السكري	السادس
القيم والحركة الاولمبية	السابع
الرياضة الأردنية	الثامن
المنشطات	التاسع
التدخين	العاشر
الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية	الحادي عشر
التعصب الرياضي	الثاني عشر
مناقشة التقارير والواجبات	الثالث عشر
مناقشة التقارير والواجبات	الرابع عشر

التقييم:

الدرجات	التقييم
40	• امتحان نصف فصلي (كتابي)
40	• امتحان نهائي (كتابي)
20	• اعمال فصلية (تقارير وواجبات ومشاركة فعالة)