

- مفاهيم ومصطلحات رياضة وصحة: المفاهيم الرياضية والنشاط الحركي، مفاهيم الصحة، الصحة الشاملة.
- الأهداف العامة للتربية الرياضية: الأهداف المعرفية، الأهداف الوجدانية، الأهداف النفس حركية.
- الأسس التاريخية للتربية الرياضية: التربية الرياضية في: الصين، الهند، بلاد فارس، الإغريق، الرومان، العصر الجاهلي، الإسلام، عصر النهضة، الرياضة الأردنية، الألعاب الأولمبية.
- اللياقة البدنية: مفهومها، أهدافها، أهميتها وأنواعها.
- التغذية والنشاط الرياضي: مصطلحات الغذاء والتغذية، عناصر الغذاء، أهميتها للنشاط الرياضي.
- الإصابات الرياضية: الأسباب العامة لها، خطوات الإسعاف الفوري، أنواعها.
- أمراض نقص الحركة والنشاط الرياضي: السكري، السمنة، النحافة، هشاشة العظام، آلام أسفل الظهر، السرطان.
- شغب الملاعب: مصطلحات شغب الملاعب، أسبابه، مظاهره.
- المخدرات، الكحول، المنشطات، المكملات الغذائية، التدخين: مفهوم كل منها، أضرارها.

#### مخرجات المساق:

1. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في حياته اليومية.
2. رفض السلوكيات الخاطئة (التدخين، المنشطات، قلة الحركة، وغيرها) والإقلاع عنها.
3. توصية النصائح للمحافظة على القوام السليم والكشف عن الانحرافات القوامية.
4. ممارسة السلوكيات الحركية والصحية السليمة.
5. تتبع العادات السليمة المرتبطة بالقوام والتغذية وربطها بالممارسات الرياضية.
6. امتلاك المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالرياضة والصحة والمقارنة بينها.