

١٥٠ تررض الأسس النظرية والتطبيقية للتمرينات البدنية ١ ساعة

يهدف هذا المقرر إلى تزويد الطالب بالمعارف المتعلقة بالتمرينات البدنية من حيث تاريخها وتقسيماتها وأنواعها وطريقة كتابة التمرين والنداء عليه، كما يهدف إلى تعريف الطالب بأنواع التمرينات الخاصة بتنمية عضلات أجزاء الجسم المختلفة وتطوير صفات اللياقة البدنية حتى يتمكن الطالب من تعلم هذه الحركات بمستوى متميز .

### **PHED 150 Principles of Calisthenics (1 credit-hour)**

**This course introduces calisthenics in terms of history, divisions, importance, classifications, and ways of writing and conducting exercises. The course includes also studying calisthenics as a mean for developing physical fitness.**