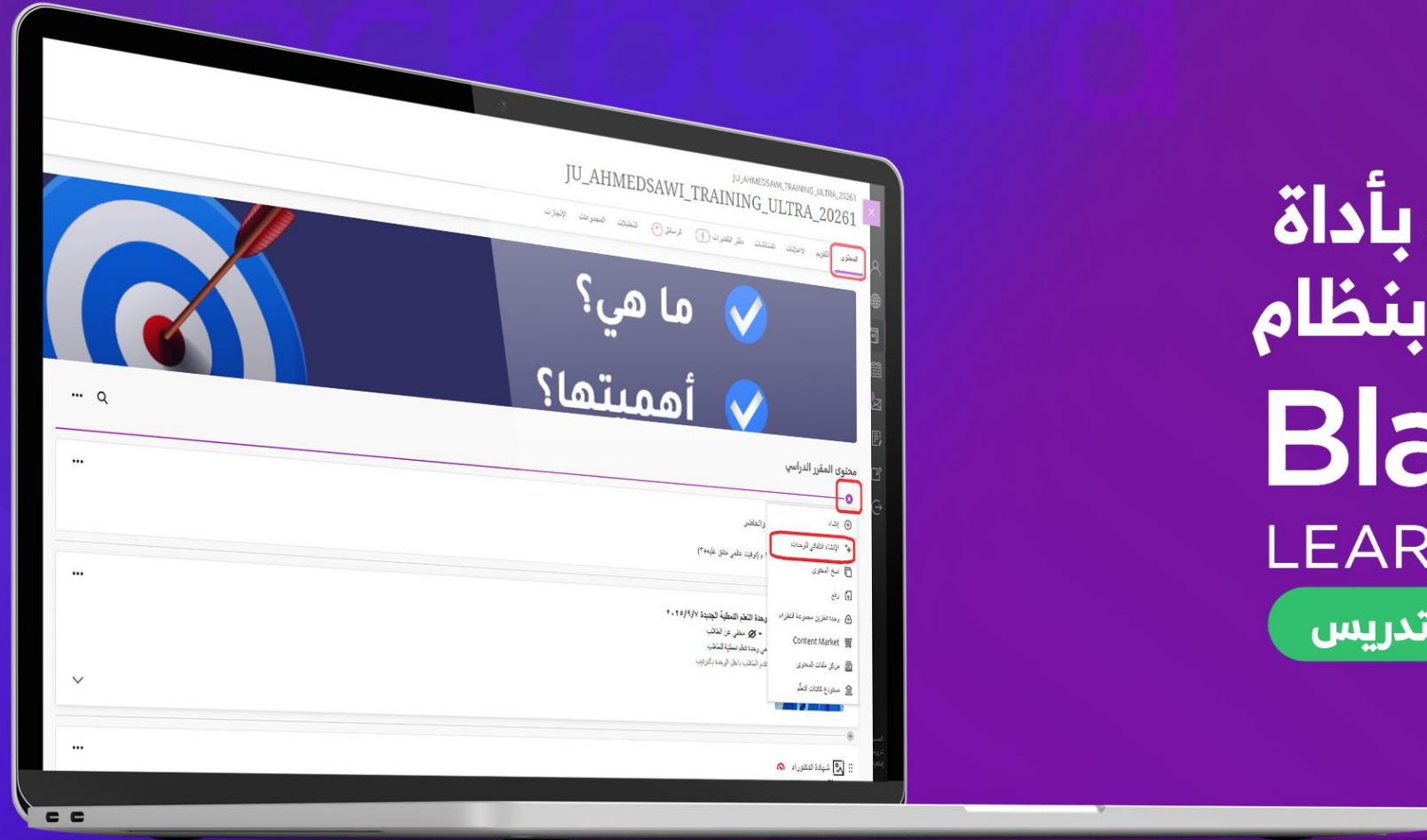


دليل إنشاء محتوى بأداة الذكاء الاصطناعي بنظام

Blackboard®

LEARN ULTRA

أعضاء هيئة التدريس



JU_AHMEDSAWI_TRAINING_ULTRA_20261

المحتوى | التقويم | الإعلانات | المناقشات | دفتر التقديرات | الرسائل | التحليلات | المجموعات | الإجازات

ما هي؟
أهميتها؟

محتوى المقرر الدراسي

إشياء

الإشياء التلقائية للوحدات

نسخ المحتوى

راجع

وحدة تمارين مجموعة النظراء

Content Market

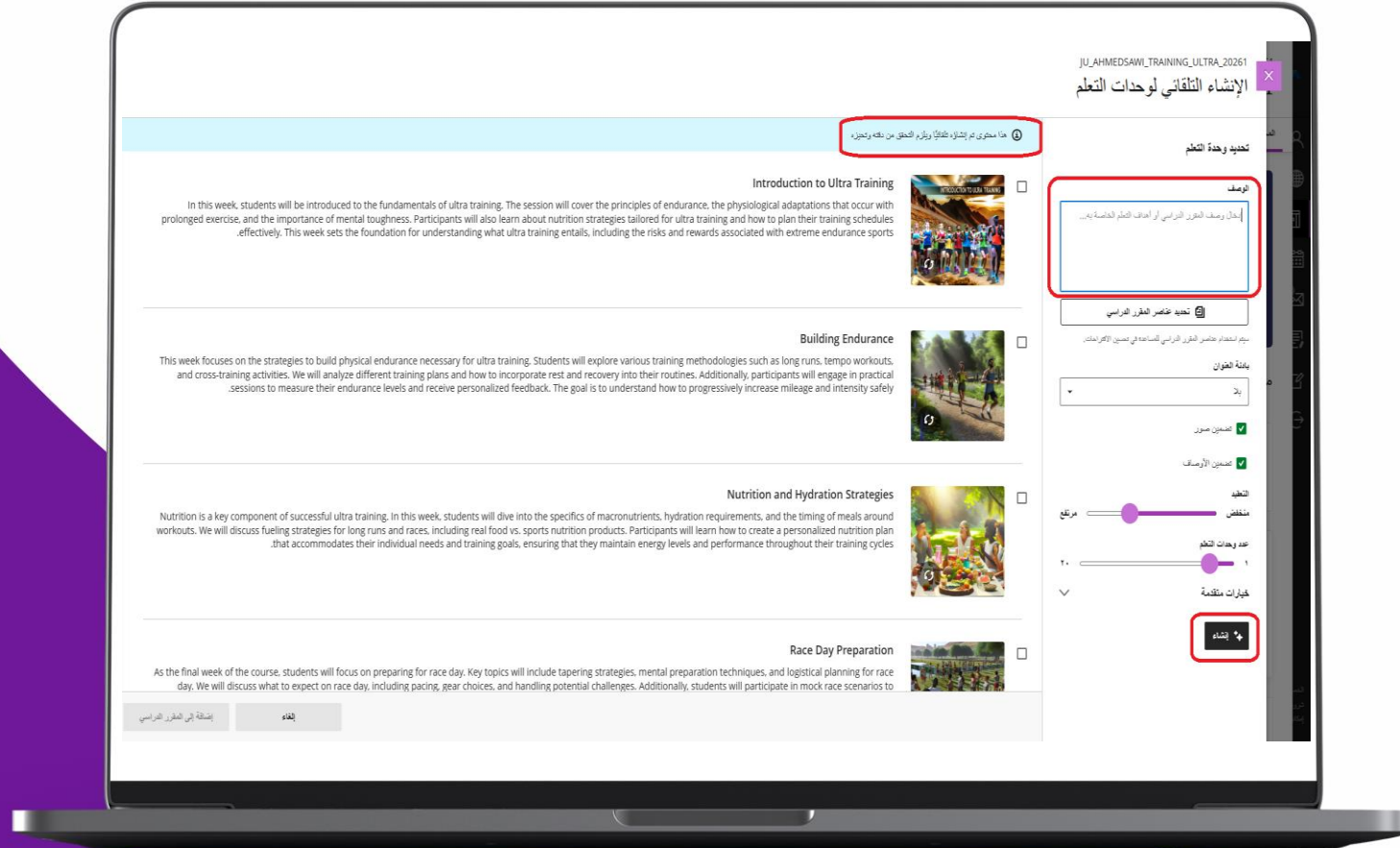
مركز ملفات المحتوى

مستودع كائنات التعلم

شهادة التكملة

عزيزي عضو هيئة التدريس بجامعة جازان؛ يمكنك الآن من خلال نظام Blackboard Ultra إنشاء محتوى باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي وذلك باتباع الخطوات التالية:

قم بتسجيل الدخول للنظام واختر المقرر الذي تريد إنشاء محتوى بالذكاء الاصطناعي به ثم اضغط على علامة + واختر من القائمة (الإنشاء التلقائي للوحدات)



قم بكتابة وصف للمحتوى الذي تريد
إنشائه بأدوات الذكاء الاصطناعي
وأقرأ ملاحظة لزوم التحقق من دقته
وتحيزه

هذا المحتوى تم إنشاؤه تلقائياً ولزمن التحقق من دقته وتحديثه

الإشياء التلقائي لوحدة التعلم

تقديم وحدة التعلم

الوصف

إيمان وصف الدورة الدراسي إلى أهداف التعلم الخاصة به...

تعليق عناصر الدورة الدراسي

يتم استخدام عناصر الدورة الدراسي للمساعدة في تحسين الكفاءة...

بناءة الطالب

إلا

تحسين الصور

تحسين الأوصاف

التعليق

منخفض

عدد وحدات التعلم

٢٠

١

خيارات متقدمة

إنشاء

Introduction to Ultra Training

In this week, students will be introduced to the fundamentals of ultra training. The session will cover the principles of endurance, the physiological adaptations that occur with prolonged exercise, and the importance of mental toughness. Participants will also learn about nutrition strategies tailored for ultra training and how to plan their training schedules effectively. This week sets the foundation for understanding what ultra training entails, including the risks and rewards associated with extreme endurance sports

Building Endurance

This week focuses on the strategies to build physical endurance necessary for ultra training. Students will explore various training methodologies such as long runs, tempo workouts, and cross-training activities. We will analyze different training plans and how to incorporate rest and recovery into their routines. Additionally, participants will engage in practical sessions to measure their endurance levels and receive personalized feedback. The goal is to understand how to progressively increase mileage and intensity safely

Nutrition and Hydration Strategies

Nutrition is a key component of successful ultra training. In this week, students will dive into the specifics of macronutrients, hydration requirements, and the timing of meals around workouts. We will discuss fueling strategies for long runs and races, including real food vs. sports nutrition products. Participants will learn how to create a personalized nutrition plan that accommodates their individual needs and training goals, ensuring that they maintain energy levels and performance throughout their training cycles

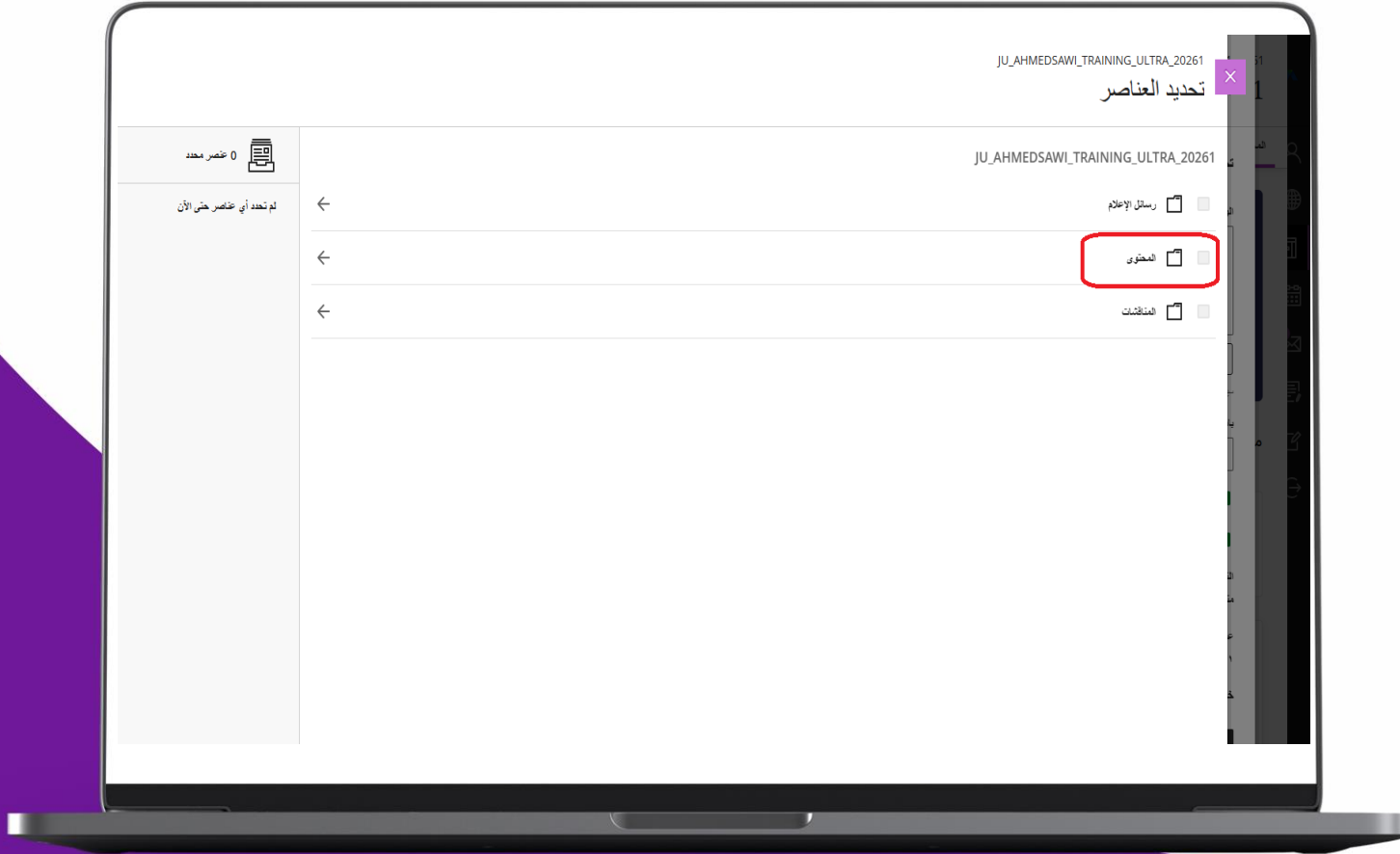
Race Day Preparation

As the final week of the course, students will focus on preparing for race day. Key topics will include tapering strategies, mental preparation techniques, and logistical planning for race day. We will discuss what to expect on race day, including pacing, gear choices, and handling potential challenges. Additionally, students will participate in mock race scenarios to

إضافة إلى المقرر الدراسي

إلغاء

في حال رغبتك في إنشاء محتوى بالذكاء الاصطناعي أستناداً إلى عناصر المقرر الدراسي فقم باختيار عناصر المقرر الدراسي

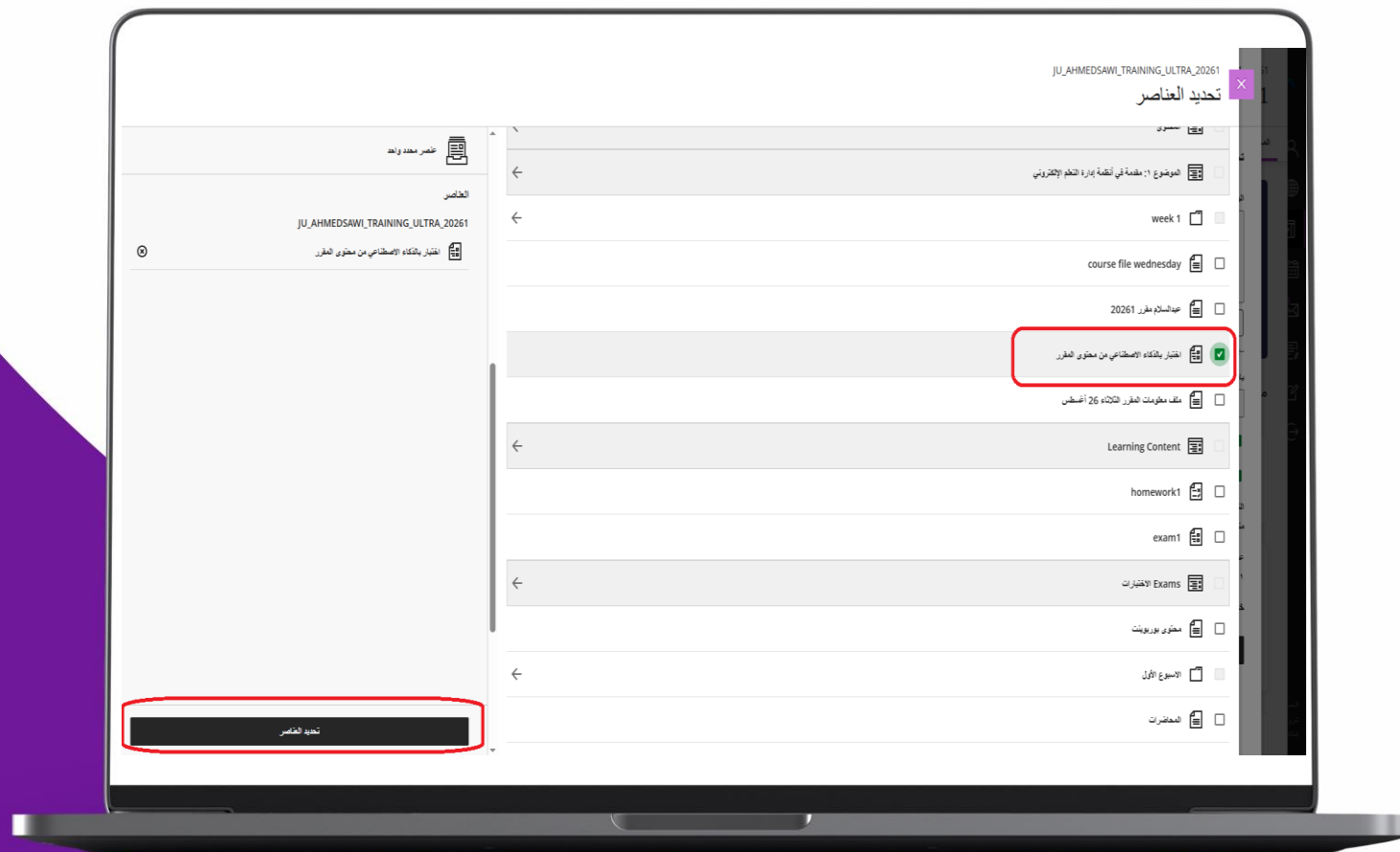


حدد العناصر التي تريد إنشاء محتوى
بالذكاء الاصطناعي منها



Blackboard
LEARN ULTRA

جامعة جازان
مركز التعليم الإلكتروني



قم بتحديد العناصر ثم اضغط على
تحديد العناصر لإدراجها

JU_AHMEDSAWI_TRAINING_ULTRA_20261

الإنشاء التلقائي لوحدة التعلم

هذا مستوى تم إنشاؤه تلقائيًا ويأخذ الملق من تلقه ويخبره

تحديد وحدة التعلم

الوصف

إعداد وصف المقرر الدراسي أو أهداف التعلم الخاصة به...

تحديد عناصر المقرر الدراسي

يتم استخدام عناصر المقرر الدراسي للمساعدة في تحسين الإكمال.

إضافة عنوان

عنوان

الموضوع

الوحدة

الأنموذج

الصفحة

الوحدة

خيارات متقدمة

إظهار

Introduction to Ultra Training

In this week, students will be introduced to the fundamentals of ultra training. The session will cover the principles of endurance, the physiological adaptations that occur with prolonged exercise, and the importance of mental toughness. Participants will also learn about nutrition strategies tailored for ultra training and how to plan their training schedules effectively. This week sets the foundation for understanding what ultra training entails, including the risks and rewards associated with extreme endurance sports.

Building Endurance

This week focuses on the strategies to build physical endurance necessary for ultra training. Students will explore various training methodologies such as long runs, tempo workouts, and cross-training activities. We will analyze different training plans and how to incorporate rest and recovery into their routines. Additionally, participants will engage in practical sessions to measure their endurance levels and receive personalized feedback. The goal is to understand how to progressively increase mileage and intensity safely.

Nutrition and Hydration Strategies

Nutrition is a key component of successful ultra training. In this week, students will dive into the specifics of macronutrients, hydration requirements, and the timing of meals around workouts. We will discuss fueling strategies for long runs and races, including real food vs. sports nutrition products. Participants will learn how to create a personalized nutrition plan that accommodates their individual needs and training goals, ensuring that they maintain energy levels and performance throughout their training cycles.

Race Day Preparation

As the final week of the course, students will focus on preparing for race day. Key topics will include tapering strategies, mental preparation techniques, and logistical planning for race day. We will discuss what to expect on race day, including pacing, gear choices, and handling potential challenges. Additionally, students will participate in mock race scenarios to

إضافة إلى المقرر الدراسي

إلغاء

قم باختيار بادئة العنوان من القائمة أمامك


الإنشاء التلقائي لوحدات التعلم

JU_AHMEDSAWI_TRAINING_ULTRA_20261

هذا محتوى تم إنشاؤه تلقائيًا ويُنظم التحقق من مكانه وتحجيزه


Introduction to Ultra Training

amentals of ultra training. The session will cover the principles of endurance, the physiological adaptations that occur with ss. Participants will also learn about nutrition strategies tailored for ultra training and how to plan their training schedules in for understanding what ultra training entails, including the risks and rewards associated with extreme endurance sports


☐


Building Endurance

ance necessary for ultra training. Students will explore various training methodologies such as long runs, tempo workouts, aining plans and how to incorporate rest and recovery into their routines. Additionally, participants will engage in practical ls and receive personalized feedback. The goal is to understand how to progressively increase mileage and intensity safely


☐


Nutrition and Hydration Strategies

this week, students will dive into the specifics of macronutrients, hydration requirements, and the timing of meals around d races, including real food vs. sports nutrition products. Participants will learn how to create a personalized nutrition plan dual needs and training goals, ensuring that they maintain energy levels and performance throughout their training cycles


☐

Race Day Preparation

ing for race day. Key topics will include tapering strategies, mental preparation techniques, and logistical planning for race ng pacing, gear choices, and handling potential challenges. Additionally, students will participate in mock race scenarios to


☐

تحديد وحدة التعلم

الوصف

إدخال وصف المقرر الدراسي أو أهداف التعلم الخاصة به...

تعيين عناصر المقرر الدراسي

يتم استخدام عناصر المقرر الدراسي للمساعدة في تعيين الافتراضات.

بيان العنوان

القبول

تعيين صورة ☒

تعيين الأوصاف ☒

التعليق

منخفض مرتفع

عدد وحدات التعلم

خيارات متقدمة

لغة المخرجات

العربية - العربية

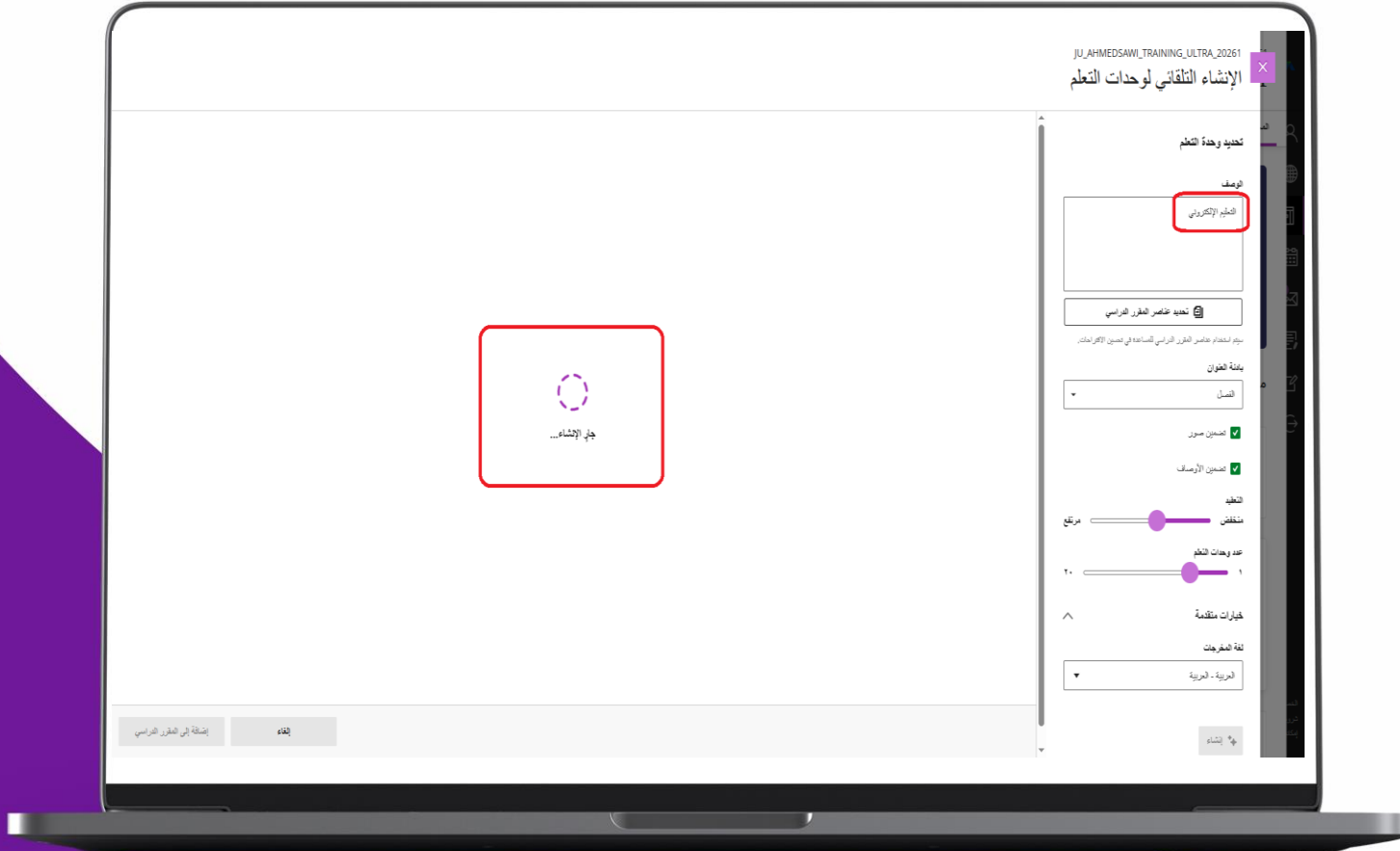
إنشاء

قم بتحديد تضمين صور أو أوصاف
ومستوى التعقيد وعدد وحدات التعلم
ولغة المخرج ثم اضغط إنشاء

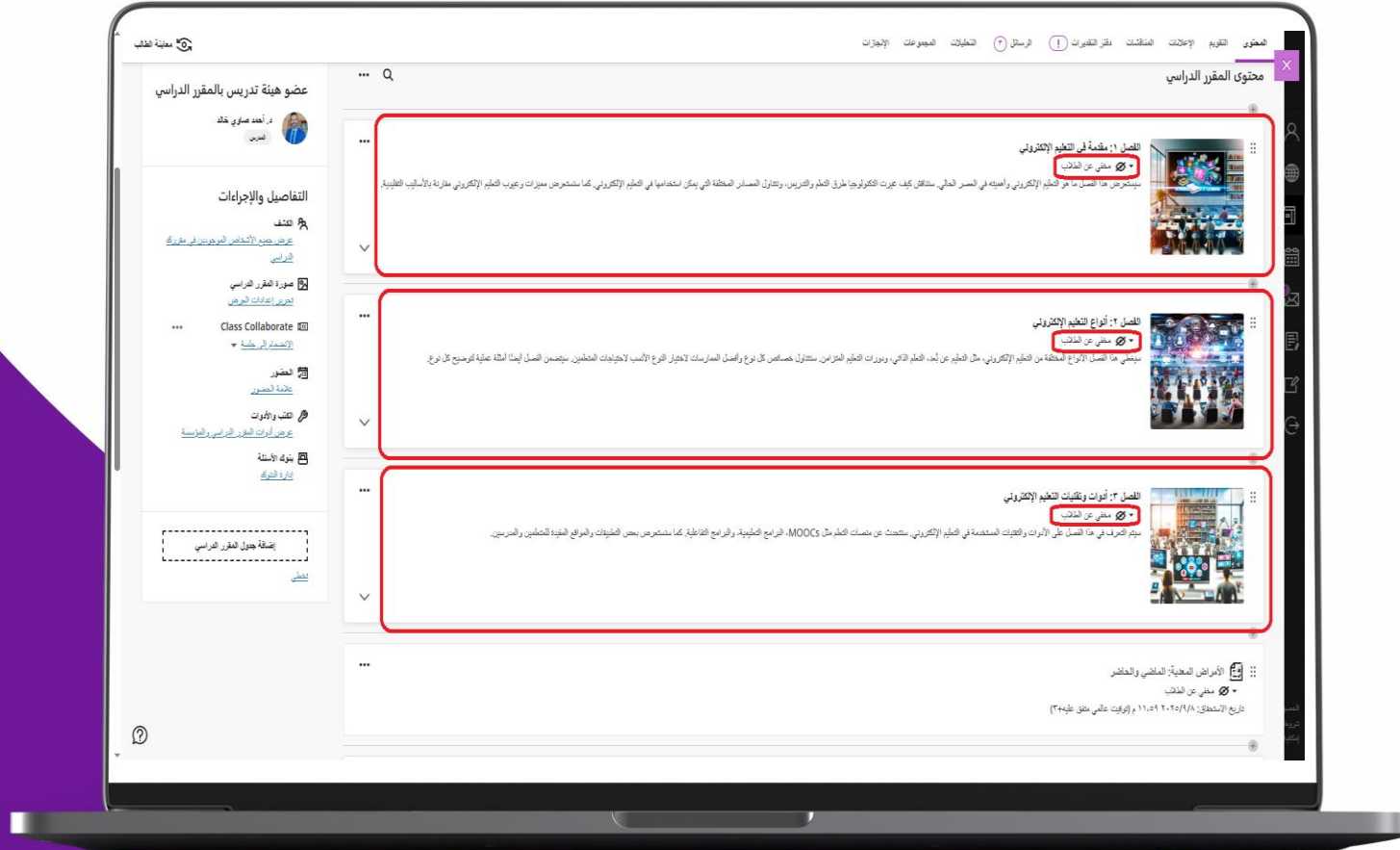


Blackboard®
LEARN ULTRA

جامعة جازان
مركز التعليم الإلكتروني



انتظر حتى يتم إنشاء المحتوى



والآن المحتوى جاهز ولكن قم بتغيير حالته لمرئي للطلاب في حال أردت إظهاره لهم

Blackboard®

جامعة جازان
مركز التعليم الإلكتروني



X JazanU_ELC
elc@jazanu.edu.sa