

تربیت بدنی (۱)

تعداد واحد : ۱

(۴ عمومی)

نوع درس : نظری - عملی

پیشنیاز : ندارد

هدف : اهداف درس تربیت بدنی (۱) بشرح زیر است :

۱- آشناسدن دانشجویان بامفاهیم واهداف تربیت بدنی ونقش واثراآن درزندگی

فردی واجتماعی

۲- فراگرفتن شیوه های حفظ ونگهداری سلامت وتناسب بدن بمنظورانجام وظایف

فردی ، اجتماعی وشرعی .

۳- فراگرفتن اصول حرکات بدنی (عملی ونظری) بمنظور ایجاد تحرك وپویائی بیشتر

درگذراندن اوقات فراغت وخودآزمائی درطول زندگی .

سرفصل درس : (هفته ای يك ساعت درطول يك نیمسال تحصیلی)

۱- درس تربیت بدنی طبیعتاً " نظری است ودانشجویان درضمن مشارکت درفعالیت های

حرکتی وورزشی بامفاهیم زیراآشنائی شوند :

اصول وفلسفه تربیت بدنی ازدیدگاه مکتب

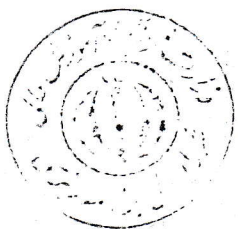
اهداف تربیت بدنی

اصول حفظ ونگهداری سلامت وتناسب بدن

شناخت اوقات فراغت ونقش ورزش دراین مورد

آشنائی بابیرنامه ها وفعالیت های تقویتی وورزشی

اصول خودآزمائی جسمی وحرکتی



منابع درس :

منبع اصلی ، کتاب تربیت بدنی - ازانتشارات سمت