

تربیت بدنی (۲)

تعداد واحد: ۱

(۹ عمومی)

نوع درس : عملی

پیشنیاز : تربیت بدنی (۱)

هدف : اهداف درس تربیت بدنی (۲) بشرح زیر است :

۱- ایجاد فرصت مناسب ورزشی برای کسب تجارب فردی و گروهی برای وصول به اهداف

تربیت بدنی و ورزش

۲- آشنائی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزشهای پایه *

۳- آشنائی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزشهای گروهی یا انفرادی متداول در

دانشگاه با توجه به امکانات موجود *

سرفصل درس : (هفته ای ۲ ساعت در طول يك نیمسال تحصیلی)

درس تربیت بدنی عمومی طبیعتاً " نظری - عملی است دانشجویان در ضمن مشارکت

در ورزشهای پایه و گروهی و انفرادی با مفاهیم زیر آشنائی شوند :

- رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش

- موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش

- رابطه ورزش با تغذیه و افزایش یا کاهش وزن بدن

- عوامل تهدید کننده قلب و عروق و رابطه آنها با ورزش

- فربهی و عوارض آن

- آشنائی با فنون و مقررات ورزشی

- دوومیدانی ، ژیمناستیک ، شنا

- فوتبال ، والیبال ، بسکتبال ، هندبال ، تنیس روی میز ، بدمینتون *

- کوهنوردی ، تنیس ، اسکی ، ورزشهای رزمی و ...

منابع درس :

منبع اصلی ، کتاب تربیت بدنی - از انتشارات سمت

