

نام درس: تربیت بدنی (۱)

کد درس: ۹



تعداد واحد: ۱ (۳۴ ساعت)

نوع واحد: عملی

پیشنیاز: ندارد

هدف:

اهداف درس تربیت بدنی (۱) به شرح زیر است:

- ۱- آشناساختن دانشجویان با مفاهیم و اهداف تربیت بدنی و نقش و اثر آن در زندگی فردی و اجتماعی
- ۲- فراگرفتن شیوه‌های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن به منظور انجام وظایف فردی، اجتماعی و شرعی.
- ۳- فراگرفتن اصول حرکات بدنی (علمی و نظری) به منظور ایجاد تحرک و پویایی بیشتر در گذراندن اوقات فراغت و خودآزمایی در طول زندگی.

سرفصل دروس: (هفته‌ای یک ساعت در طول نیمسال تحصیلی)

- ۱- درس تربیت بدنی طبیعتاً نظری است و دانشجویان در ضمن مشارکت در فعالیتهای حرکتی و ورزشی با مفاهیم زیر آشنایی شوند:
 - اصول و فلسفه تربیت بدنی از دیدگاه مکتب
 - اهداف تربیت بدنی
 - اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن
 - شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این مورد
 - آشنایی با برنامه‌ها و فعالیت‌های تقویتی و ورزشی
 - اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی.