

نام درس: تربیت بدنی (۲)

کلاس درس: ۱۰



تعداد واحد: ۱ (۳۴ ساعت)

نوع واحد: عملی

پیش نیاز: تربیت بدنی (۱)

هدف:

اهداف درس تربیت بدنی (۲) به شرح زیر است:

- ۱- ایجاد فرصت مناسب ورزشی برای کسب تجربه فردی و گروهی برای وصول به اهداف تربیت بدنی و ورزش
 - ۲- آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزشهای پایه
 - ۳- آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزشهای گروهی یا انفرادی
- مستاد اول در دانشگاه با توجه به امکانات موجود:

سرفصل دروس: (هفته ای ۲ ساعت در طول یک ترم تحصیلی)

- درس تربیت بدنی عمومی طبیعت نظری - عملی است دانشجویان در ضمن مشارکت در ورزشهای پایه و گروهی و انفرادی با ما آشنایی خواهند یافت.
- رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
- موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش
- رابطه ورزش با تغذیه، افزایش یا کاهش وزن بدن
- عوامل تبدیل کننده قلب و عروق را رابطه آنها با ورزش
- فیزیکی و عوارض آن
- آشنایی با فنون و مقررات ورزشی
- دوومیدانی، ژیمناستیک، شنا
- فوتبال، والیبال، بسکتبال، هندبال، تنیس روی میز، بدمیتون.
- کشتی، رزمی، اسکی، ورزشهای رزمی و ...