

اهداف کلی درس: اهداف رفتاری

آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی و علوم ورزشی و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی، فراگرفتن شیوه های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن، فراگرفتن اصول حرکات بدنی، آشنایی و کسب قابلیت های مربوط به حرکات پایه ورزشی و ایجاد فرصت مناسب ورزشی

جلسه اول :

اصول و اهداف تربیت بدنی -

جلسه دوم : -

شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه

جلسه سوم:

رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش -

جلسه چهارم:

موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش -

جلسه پنجم:

اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن -

جلسه ششم:

وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی -

جلسه هفتم:

روش های صحیح انجام حرکات در فعالیتهای روزمره زندگی از قبیل خوابیدن، نشستن، ایستادن، -  
راه رفتن،

جلسه هشتم:

بلند کردن اجسام

اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی -

جلسه نهم :

ورزش و درمان بیماری ها-

جلسه دهم الی شانزدهم :

توسعه عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و مهارت شامل: استقامت قلبی - تنفسی، -  
ترکیب بدنی،

انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، قدرت، سرعت، توان، چابکی، هماهنگی