

الف) عنوان درس به فارسی: ورزش‌های جسمی-ذهنی  
 عنوان درس به انگلیسی: Physically-Mentally Sports

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی ۱	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input type="checkbox"/> انتخابی	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> پایه	تعداد ساعت: ۶۴
		<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> نظری		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش ورزش‌ها و حرکات جسمی-ذهنی (پيلاتس، یوگا، تای چی، بادی بالانس و...)

اهداف ویژه:

- مطابق با یکی از دروس پيلاتس، یوگا و... در جدول دروس انتخابی

پ) سرفصل:

۱- طبق سرفصل یکی از دروس مورد نظر در جدول دروس انتخابی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی-عملی

ث) روش ارزشیابی:

مطابق با درس مورد نظر در جدول دروس انتخابی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

