

الف) عنوان درس به فارسی: یوگا

عنوان درس به انگلیسی: Yoga

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی ۱	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی	<input 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 حرکات یوگا

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اهمیت و انواع یوگا
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکات و برنامه‌های یوگا

پ) سرفصل:

- ۲- مبانی، تاریخچه و اهمیت یوگا
- ۳- انواع یوگا
- ۴- انواع روش‌های کنترل ذهن (مراقبه)
- ۵- اجرا و آموزش حرکات یوگا
- ۶- اجرا و آموزش کنترل‌ولوژی (هماهنگی جسم، ذهن و روح)
- ۷- طراحی برنامه‌های یوگا با اهداف مختلف



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش طراحی و اجرای برنامه‌های یوگا

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- منابع علمی روز توسط مدرس معرفی گردد.