



- ✓ آخرین و مهمترین اخبار و بخشنامه های دانشگاه پیام نور
- ✓ آخرین و مهمترین اخبار آموزش عالی و دانشگاه آزاد اسلامی
- ✓ آخرین آگهی های استخدامی روز کشور
- ✓ بزرگترین و بروزترین بانک سوالات دانشگاه پیام نور به همراه پاسخنامه به صورت رایگان
- ✓ دانلود رایگان جزوات و کتب دانشگاهی

WWW.PNUNA.COM

آیا جزوه را از سایت ما دانلود کرده اید؟

کتابخانه الکترونیکی **PNUNA**

پیام نوری ها بشتابید

مزایای عضویت در کتابخانه **PNUNA**:

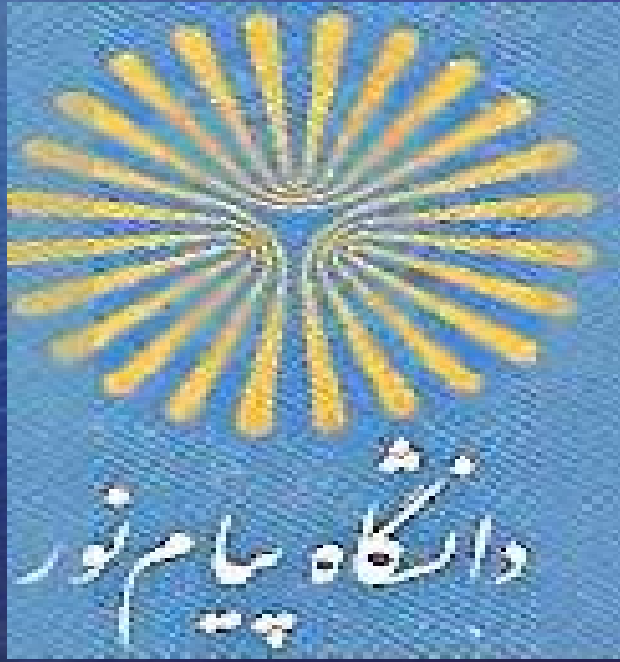
دانلود رایگان و نامحدود خلاصه درس و جزوه

دانلود رایگان و نامحدود حل المسائل و راهنما

دانلود کتابچه نمونه سوالات دروس مختلف پیام نور با جواب

WWW.PNUNA.COM

اللَّهُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ
تَبَارَكَ





راهنمای آمادگی جسمانی برای زندگی سالم ۱



مترجمان :

ابوالفضل فراهانی

محمد رضا اسد

بهر روز ژاله دوست

انتشارات : پیام نور

تهیه کننده : علیرضا شهبسوار



****اگر ندانی به کجا می خواهی بروی،
چگونه خواهی دانست که کی
میرسی؟****

جایگاه درس آمادگی جسمانی ۱

این درس پایه و پیشنیاز دروس عملی دانشجویان رشته تربیت

بدنی می باشد که درس مذکور برای دانشجویان دختر و پسر

مشترک بوده و علاوه بر آن دختر درس آمادگی جسمانی ۲

را نیز بایستی بگذرانند.

فصل اول

● هدف کلی: شناخت دستگاه‌های مختلف بدن و همچنین

چگونگی اهداف مختلف تمرین است.