



دوازدهمین دوره جشنواره ملی تولید محتوای آموزشی و تربیتی (الکترونیکی) رشد گروه سلامت و تربیت بدنی

محورهای تولید محتوا

زیر حوزه سلامت و بهداشت

- ۱ اصول ارگونومی؛
- ۲ تمرینات تقویت عضلات کمر؛
- ۳ انجام صحیح رایج ترین کارهای روزمره؛
- ۴ اختلالات روانی- رفتاری شایع در دوره نوجوانی؛
- ۵ سرسختی و تاب آوری؛
- ۶ خود آگاهی.

زیر حوزه تربیت بدنی، ورزش و تفریحات سالم

دوره اول ابتدایی:

- ۱ مهارت های جابه جایی؛
- ۲ مهارت های کنترل بدن؛
- ۳ مهارت های کنترل شیء؛
- ۴ مفاهیم ادراکی- حرکتی.

دوره دوم ابتدایی:

- ۱ تعادل؛
- ۲ هماهنگی؛
- ۳ چابکی؛
- ۴ انعطاف پذیری؛
- ۵ قدرت و استقامت عضلانی؛
- ۶ استقامت قلبی- تنفسی.