

دانلود جزوه خلاصه تربیت بدنی عمومی ۱ ابوالفضل فراهانی و ۱۵ دوره نمونه سوال با پاسخ نامه پیام نور



جزوه خلاصه [تربیت بدنی عمومی ۱](#) (ابوالفضل فراهانی) + ۱۵ دوره نمونه سوال با پاسخ نامه پیام نور

شامل:

جزوه و خلاصه درس تربیت بدنی عمومی ۱ در ۵۰ صفحه pdf

+ به همراه ۱۵ دوره نمونه سوال با پاسخ نامه

بر اساس کتاب ابوالفضل فراهانی

مناسب مرور سریع و آمادگی برای آزمون

[دانلود فایل](#)

درس تربیت بدنی عمومی ۱ از دروس عمومی دانشگاهی است که در دانشگاه پیام نور برای دانشجویان رشته های مختلف ارائه می شود و منبع شناخته شده آن کتاب ابوالفضل فراهانی از انتشارات دانشگاه پیام نور

است. این درس برخلاف تصور بعضی دانشجویان، فقط درباره ورزش کردن نیست؛ موضوعاتی مانند سلامت، آمادگی جسمانی، تغذیه، تمرین، وضعیت بدنی و ارزیابی توانایی های جسمانی را نیز پوشش می دهد. کتاب تربیت بدنی عمومی ۱ در چاپ های مختلف منتشر شده و ساختار آن بر پایه چند محور اصلی آموزشی تنظیم شده است.