

- اصول چیست؟ اصول در بیان لغوی جمع اصل و به معنای ریشه و پایه است.
- تعریف اصول تربیت بدنی.... اصول به عنوان نشان دهنده ی جهت و تعیین اهداف عمل می کند.
- ریشه کلمه مبانی مبانی هر پدیده یا علم متضمن پایه ها، چهار چوب، اسکلت و ساختار اصلی آن پدیده یا علم است.
- بازی.... برای کودک امری فطری و نیازی طبیعی است... عامل ضروری و الزم برای رشد و تکامل کودک است.
- شروع بازی... از بدو تولد تا زمان مرگ بوده
- تعریف بازی... بازی فعالیتی است غریزی و نشاط آور که مطابق است با مراحل رشد انسان
- لغت ورزش در زبان فارسی از فعل ورزیدن
- ورزش به فعالیت ها یا مهارت های عادی جسمانی ای گفته می شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگان و با اهداف تفریحی، یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزیدگی، مهارت جویی
- ماهیت ورزش نشاط هست، ولی ماهیت بازی هم نشاط و هم ناراحتی به دلیل باخت می باشد.
- در بازی قوانین رو خودمون تعیین می کنیم ولی ورزش قانون مندتر و چهارچوبش از بازی سخت تر می باشد.
- لغت تربیت بدنی از دو کلمه تربیت (پروردن، پروراندن و اسم مصدر پرورش) + بدن (جسم)
- تربیت بدنی کل هستش و بازی و ورزش زیر مجموعه آن می باشند.
- تربیت بدنی و ورزش بر یک چیز تأکید می کند و آن حرکت انسان یا به طور کلی فعالیت جسمانی است.
- تربیت بندی شامل (اکتساب و پالایش مهارت های حرکتی، رشد و نگهداری آمادگی جسمانی برای سلامتی و زندگی بهتر، اکتساب دانش در باره فعالیت های جسمانی، پرورش نگرش مثبت در راستای کمک به یادگیری در طول عمر و در سراسر زندگی و تربیت بدنی به منزله ی یک رشته علمی)
- اهداف اصلی تربیت بدنی (هدف های جسمانی، هدف های روانی و هدف های اجتماعی)
- هدف های جسمانی تربیت بدنی شامل تقویت قوای عمومی بدن، ایجاد سرعت و مهارت در واکنش های عضلانی، ایجاد استقامت، ازدیاد نیروی بدنی، اصلاح و بازسازی بدن و توانبخشی
- هدف های روانی تربیت بدنی شامل کشف استعداد های نهفته، برتری شخصیت و پرورش روحیه تعاون و همیاری و اجتناب از خود پسندی و خود بزرگ بینی، تقویت و پرورش هوش و قوه کنجکاوی
- هدف های اجتماعی تربیت بدنی شامل احترام به قوانین گروهی، رابطه، امانتداری، احترام، پرورش توان مدیریت و حس مسئولیت پذیری و از خودگذشتگی
- فیزیولوژی ورزشی برای کارکرد دستگاه های بدن
- طب ورزشی برای پیشگیری، درمان و توان بخشی
- بیومکانیک ورزشی برای فیزیک و مکانیک (نیرو، توان و زاویه و...)
- فلسفه ورزش برای مطالعه ماهیت، واقعیت، اخلاقی و...
- تاریخ ورزش برای گذشته، حال و آینده است
- روان شناسی ورزش برای مطالعه علم رفتار
- رشد حرکتی برای مطالعه در طول سال های متممادی (یعنی افزایش سن باعث رشد حرکتی شده مثل پرتاب کردن توسط کودک ۱ ساله و ۷ ساله)
- یاد گیری حرکتی برای مراحل پیشرفت فرد از مبتدی به سوی ماهر شدن (مثل ترم ۱ و ترم ۱۰ که همیشه یادگیری حرکتی)
- جامعه شناسی ورزش برای مطالعه نقش ورزش در جامعه (که سیاست، مذهب، آداب و رسوم و جنسیت تاثیر میذاره)
- روش های آموزشی ورزش در محیط های مدرسه و خارج از مدرسه
- تربیت بدنی تطبیقی برای طراحی برنامه های آموزشی برای افراد ناتوان (مثل والیبال معلولین که شرایط و ابزار های خاصی می خواد)
- مدیریت ورزش برای مدیریت منابع، بودجه بندی، تدوین سیاست ها، تسهیلات و برنامه ریزی
- از نظر افلاطون و فردوسی آغاز تحصیل در ایران هفت سالگی بوده
- هدف های آموزشی ایران باستان (دینی (گفتار نیک، کردار نیک، پندار نیک)، نیرومندی (جوانمردی، راستی، پاکدلی)، نظامی (سواری، تیر و کمان، راستگویی)، اقتصادی و سیاسی)
- ورزش های رایج در ایران باستان شنا، کشتی، اسب سواری، ازابه رانی، تیراندازی، زوبین، شکار و چوگان
- دیدگاه اسلام به ورزش و تربیت بدنی بدن و نفس هست.
- برای ابن سینا ورزش اهمیت دارد
- ورزش از نظر شهید مطهری در کتاب انسان در قرآن پرورش تن (مراقبت و حفظ سلامت و بهداشت) و تن پروری (نفس پروری و شهوت پرستی)