

سواد بدنی در حرکت

بازی‌هایی برای توسعه اعتماد به

نفس و شایستگی در فعالیت بدنی

مؤلف:

مهدی گاردنر

ویراستار علمی:

دکتر معصومه علی اصغری تویه

مترجمان:

دکتر ماهرخ دهقانی (دانشیار رفتار حرکتی دانشگاه محقق اردبیلی)

دکتر معصومه علی اصغری تویه (دکترای رفتار حرکتی - مدرس دانشگاه مازندران)

دکتر لاله همبوشی (دکترای رفتار حرکتی - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سبزوار)



انتشارات مبینی

سرشناسه: گاردنر، هیژ، نویسنده همکار Gardner, Heather

عنوان و نام پدیدآور: سواد بدنی در حرکت: بازی‌هایی برای توسعه اعتماد به نفس و شایستگی در فعالیت بدنی / مولف هدر گاردنر؛ ویراستار علمی معصومه علی‌اصغری تویه؛ مترجمان ماهرخ دهقانی [و دیگران].

ISBN 978-622-6882-65-1



9 786226 882651

مشخصات نشر: میاندوآب: انتشارات مبانی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۱ ص.؛ مصور، جدول: ۲۲ × ۲۹ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۶۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: مترجمان ماهرخ دهقانی، معصومه علی‌اصغری تویه، لاله همبوشی.

یادداشت: اصلی: Physical literacy on the move: games for developing confidence and competence in physical activity, ۲۰۱۷.

عنوان دیگر: بازی‌هایی برای توسعه اعتماد به نفس و شایستگی در فعالیت بدنی.

موضوع: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی

شناسه افزوده: دهقانی، ماهرخ، ۱۳۵۳-، مترجم

شناسه افزوده: علی‌اصغری تویه، معصومه، ۱۳۵۹-

شناسه افزوده: Ali Asghari Toyeh, Masoumeh

رده بندی کنگره: GV۴۴۳

رده بندی دیویی: ۳۷۲/۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۸۴۴۱



قیمت: ۱۶۰,۰۰۰ تومان

سواد بدنی در حرکت: بازی‌هایی برای توسعه اعتماد به نفس و شایستگی در فعالیت بدنی

مؤلف: هدر گاردنر

ویراستار علمی: دکتر معصومه علی‌اصغری تویه

مترجمان: دکتر ماهرخ دهقانی، دکتر معصومه علی‌اصغری تویه، دکتر لاله همبوشی

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

صفحه آرا و طراح روجلد: واحد گرافیک

ناظر کیفی: فرید صفرخانی

ناشر: انتشارات مبانی

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

آدرس: آذربایجان غربی، میاندوآب، خیابان ستارخان، انتشارات مبانی

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی: www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده

عضو خبرنامه سایت انتشارات مبانی و مجموعه علمی فرهنگی پویا کتاب شوید.

فهرست

سپاسگزاری ۱

مقدمه ۳

۱۹	بازی‌هایی با سازمان‌دهی پایین	فصل ۱
۲۹	آمادگی جسمانی فردی	فصل ۲
۵۳	ژیمناستیک	فصل ۳
۷۷	حرکت خلاقانه	فصل ۴
۱۰۱	دویدن و سکسکه	فصل ۵
۱۲۱	پرتاب کردن و گرفتن	فصل ۶
۱۴۵	ضربه زدن با دست	فصل ۷
۱۶۷	ضربه زدن با پای وسیله	فصل ۸

درباره نویسنده ۱۸۹

مقدمه

• این مهارت‌ها به افراد امکان می‌دهند تا انتخاب‌های سالم و فعالی را که برای خودشان، دیگران و محیط قابل احترام هستند انجام دهند.

بازی‌ها و فعالیت‌ها در سواد بدنی در حرکت به شرکت کنندگان در سطوح مختلف و از کودکان تا کلاس دوازدهم، امکان می‌دهند تا توانایی و اعتماد به نفس مورد نیاز برای زندگی سالم و فعال را ایجاد نمایند. این کتاب از آموزش مهارت‌های ورزشی، تمرین و آمادگی بدنی فراتر رفته و به استفاده از روشی کلی برای آموزش سواد بدنی می‌رسد. این روش شامل یادگیری مهارت‌های حرکتی اصلی و راهبردها از طریق بازی و فعالیت و نیز کاوش گری حرکات خلاقانه، ژیمناستیک و بازی‌های با سازمان دهی پایین است.

یادگیری سرگرم کننده با انتخاب شرکت کنندگان

مربیانی که از این کتاب بهره می‌جویند، شرایط را برای شرکت کنندگان گروه‌ها تسهیل می‌کنند که بتوانند تجهیزات، شرایط بازی و تطبیق‌های خود را انتخاب کنند تا چالش را بهینه کرده و مشارکت و سرگرمی خود را به حداکثر برسانند. انعطاف پذیری مربی کلید ایجاد یک محیط یادگیری است، که در آن شرکت کنندگان می‌توانند انتخاب‌های شخصی خود را بیازمایند تا در سطح چالش بهینه خود عمل کنند. اجازه دادن به شرکت کننده برای انتخاب رنگ، نوع یا اندازه تجهیزات، اندازه محل بازی، فاصله از هدف و یا طرح امتیاز دهی به او این امکان را می‌دهد تا در تمام سطوح مهارت بتواند به نیازهای شخصی خود دست پیدا کند و در عین حال در محیط فعالیت یکسان، از دیگران بیاموزد. به دنبال هر فعالیت، سازگاری‌های گوناگونی وجود دارد که فرصت‌هایی را برای یادگیرنده در سطح سواد بدنی خود در یک محیط یادگیری مشترک فراهم می‌آورد.

سواد بدنی^۱ در حرکت برای کمک به مربیان کودکان و جوانان از کودکان تا کلاس ۱۲ در آموزش بازی‌های باکیفیت و سرگرم کننده و فعالیت‌هایی نوشته شده است که نیازهای هنرجویان را در حین افزایش سواد بدنی آن‌ها تامین می‌کند. این منبع جامع، ۱۲۰ بازی آماده تبدیل تئوری به تمرین را ارائه می‌دهد، که به تجهیزات کمتری نیاز دارند و در شرایط مختلف قابل اجرا هستند. این بازی‌ها در هشت فصل جمع بندی شده‌اند تا به تسهیل آماده‌سازی سریع بازی‌های با سازمان دهی کم، آمادگی بدنی شخصی، حرکات خلاقانه، دویدن و سکسکه رفتن، پرتاب کردن و گرفتن، ژیمناستیک، ضربه با دست و ضربه با یک ابزار یا پا کمک نمایند. هر فعالیت شامل تطبیق‌هایی برای افزایش یا کاهش چالش می‌باشد. همراه با فعالیت‌ها خودآزمایی‌های مربوط به مهارت‌های حرکتی، مفاهیم و رویکردهای مطرح شده و نیز مهارت‌های زندگی مانند رابطه و مهارت‌های اجتماعی و تفکر انتقادی همراه می‌باشند.

سواد بدنی چیست؟

تربیت بدنی و سلامتی کانادا افراد دارای سواد بدنی را افرادی تعریف می‌کند که با اعتماد به نفس و توانایی طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های بدنی را در محیط‌های مختلفی انجام می‌دهند که برای رشد سالم فرد سودمند می‌باشند. تعریف به صورت زیر ادامه می‌یابد:

- افراد دارای سواد بدنی به شکلی مناسب انگیزه و توانایی خود را برای درک، برقراری ارتباط، بکار بستن و تحلیل اشکال مختلف حرکت افزایش می‌دهند.
- آن‌ها می‌توانند حرکات مختلف را به راحتی، توانمندانه، خلاقانه و استراتژیک در طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های بدنی مربوط به سلامت نشان دهند.