

بسم الله

سواد حرکتی و فعالیت بدنی در دوران کودکی

www.ketab.ir

مؤلف:

عارف حیدری

سرشناسه	:	حیدری، عارف، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	سواد حرکتی و فعالیت بدنی در دوران کودکی / مؤلف عارف حیدری.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۰ ص.
شابک	:	978-600-482-812-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	مهارت‌های حرکتی در کودکان
موضوع	:	Motor ability in children
موضوع	:	تربیت بدنی کودکان
موضوع	:	Physical education for Children
رده بندی کنگره	:	RJ۱۳۳
رده بندی دیویی	:	۷۶/۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۶۱۸۸۱۵
وضعیت رکورد	:	فیبا



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن: ۶۶۴۰۲۷۲۲

www.NedayeKarafarin.ir

سواد حرکتی و فعالیت بدنی در دوران کودکی

عارف حیدری

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد - طراح جلد: رضا کاوه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۳-۸۱۲-۴۸۲-۶۰۰-۹۷۸- قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	فصل اول: تمرین و فعالیت بدنی.....
۹	مفهوم تمرین و فعالیت بدنی.....
۱۰	فعالیت قدرتی.....
۱۱	فعالیت استقامتی.....
۱۲	فعالیت‌های هوازی و غیرهوازی.....
۱۳	فعالیت بدنی و اختلال کاستی توجه و بیش فعالی.....
۱۴	تأثیر روانی و اجتماعی ورزش.....
۱۴	تأثیرات فیزیولوژیک ورزش.....
۱۵	انتخاب ورزش مناسب برای دانش‌آموزان مبتلا به بیش فعالی.....
۱۷	فصل دوم: سواد حرکتی.....
۱۹	الف- آگاهی‌های مورد نیاز.....
۱۹	حرکت پایه.....
۱۹	آمادگی جسمانی.....
۲۰	تغذیه و بهداشت ورزشی.....
۲۰	ایمنی در ورزش.....
۲۰	شناخت رشته‌های ورزشی.....
۲۱	اهداف تربیت بدنی.....
۲۱	ب- مهارت‌های ضروری.....
۲۲	پ- نگرش‌های مورد انتظار.....
۲۳	سواد حرکتی چیست؟.....
۲۳	ویژگی‌های افراد باسواد حرکتی.....
۲۴	آنچه در مدرسه قابل انتظار است.....
۲۴	۱. تلفیق درس‌ها با تربیت بدنی.....
۲۴	۲. توجه به کلاس درس تربیت بدنی.....
۲۵	۴. برگزاری اردوها و تفریحات ورزشی.....
۲۵	۵. پویا کردن حیطه مدرسه.....
۲۵	سواد حرکتی برای معلمان تربیت بدنی.....
۲۷	تعریفی از سواد حرکتی برای معلمان تربیت بدنی کانادایی.....
۲۸	توجیه.....
۳۲	نیازهای بدنی کودکان و نوجوانان.....
۳۳	مزایای فعالیت فیزیکی کودکان و نوجوانان.....
۳۴	ویژگی‌های فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان.....
۳۵	ترویج موفقیت با شرکت در فعالیت‌های جسمی.....
۳۵	نکاتی برای والدین، مربیان و معلمان.....
۳۵	راهنمایی.....

۳۶	انواع فعالیت بدنی
۳۷	فصل سوم: ورزش و سواد حرکتی در کودکان
۳۷	جهش رشد
۳۸	ساختار بدن
۳۹	آسیب استخوانی
۴۰	چربی بدن
۴۱	کودکان و فعالیت های بدنی
۴۳	راه های سنجش مقدار فعالیت بدنی کودکان
۴۵	عوامل مؤثر در تشویق کودکان به شرکت در فعالیت های بدنی
۴۸	کسب آمادگی جسمانی در زندگی پس از دوران تحصیل
۵۰	معرفی مکان ها و فضاهای موجود در جامعه
۵۱	فصل چهارم: سواد حرکتی و تمرین های هوازی
۵۱	تمرین های هوازی
۵۲	فواید تمرین های هوازی
۵۲	سلامت قلب
۵۲	کاهش وزن
۵۳	افزایش استقامت بدن
۵۳	بهبود میل جنسی
۵۳	درمان افسردگی
۵۴	پوکی استخوان
۵۴	نحوه سازگاری بدن با ورزش های هوازی
۵۵	مزایای ورزش های هوازی با شدت تند
۵۵	مزایای ورزش های هوازی با شدت کم
۵۶	انواع ورزش های هوازی
۵۶	پیاده روی
۵۶	دویدن
۵۶	دوچرخه سواری
۵۶	قایقرانی
۵۶	شنا کردن
۵۷	بوکس (مشت زنی)
۵۷	در چه صورت نباید این ورزش ها را انجام دهید؟
۵۸	اشتباهات رایج در ورزش های هوازی
۵۸	تأثیرات ورزش های هوازی در سلامتی
۵۹	سواد حرکتی و تمرین های هوازی
۶۰	ملاحظات ویژه برای کودکان و نوجوانان
۶۳	فصل پنجم: سواد حرکتی و آمادگی جسمانی
۶۵	علوم تمرین
۶۵	طرح برنامه تمرین

۶۵	بدنسازی و آمادگی جسمانی
۶۶	اجزای آمادگی تندرستی
۶۶	۱- استقامت قلبی - عروقی
۶۷	۲- ترکیب بدنی
۶۷	۳- قدرت و استقامت عضلانی
۶۷	۴- انعطاف پذیری
۶۸	۵- سرعت
۶۸	۶- توان
۶۸	۷- هماهنگی
۶۹	۸- تعادل
۶۹	۹- چابکی
۷۰	سواد حرکتی و آمادگی جسمانی
۷۰	گرم کردن و آماده سازی بدن پیش از تمرین و مسابقات ورزشی
۷۰	گرم کردن عمومی
۷۰	گرم کردن اختصاصی
۷۱	مدت گرم کردن
۷۱	شرایط محیطی
۷۱	لباس ورزشکار
۷۱	میزان آمادگی فرد
۷۱	نوع تمرین
۷۱	سن
۷۱	مقدار آسیب دیدگی
۷۱	شدت گرم کردن
۷۱	اصولی که در گرم کردن باید رعایت کرد
۷۳	فعالیت ورزشی
۷۳	سرد کردن
۷۵	فصل ششم: سواد حرکتی و حرکات اصلاحی ورزشی
۷۸	چرا حرکات اصلاحی مهم است؟
۷۹	مزایای حرکات اصلاحی
۷۹	چه کسانی به حرکات اصلاحی نیاز دارند؟
۷۹	حرکات اصلاحی
۸۰	انواع حرکات اصلاحی
۸۱	حرکت اصلاحی و ورزش
۸۲	اصول برنامه ریزی حرکات اصلاحی
۸۲	اصول طراحی برنامه حرکات اصلاحی
۸۲	۱. اصل رضایتمندی از برنامه تمرینات اصلاحی
۸۳	۲. خودداری از تمرین شدید
۸۳	۳. زمان بندی تمرین

پیشگفتار

سواد حرکتی موهبتی متناسب با هر فرد است که با انگیزه، اعتماد به نفس، شایستگی جسمانی، دانش و ادراک برای ادامه فعالیت بدنی در طول عمر توصیف می‌شود. مفهوم سواد حرکتی به معلمان کمک می‌کند تا آنچه را که تربیت‌بدنی در تلاش برای انجام آن است را به روشنی برای دانش‌آموزان بیان کنند. هم‌چنین سواد حرکتی، تربیت‌بدنی را هم‌سطح‌تر با سایر زمینه‌ها مانند ریاضیات، موسیقی و بهداشت که نوعی سواد به حساب می‌آیند قرار می‌دهد و چارچوبی برای معلمان فراهم می‌کند تا برنامه‌های درسی‌شان را توسعه دهند. در دوره ابتدایی (پایه اول تا ششم) تأکید بر مهارت‌های بنیادی، دانش و ارزش‌ها است که اهمیت مهارت‌های حرکتی بنیادی به عنوان پایه قابلیت در الگوهای حرکتی بیشتر است.

فعالیت‌ها در سطوح ابتدایی بر مهارت‌های حرکتی و ترکیبیات آن، ژیمناستیک، تمرینات در محیط کوچک است. در دبیرستان (متوسطه اول پایه هفتم تا نهم) تأکید بر کاربرد مهارت‌های بنیادی، دانش و ارزش‌های کسب شده در دوره ابتدایی با توجه خاص بر تغییرات رشدی مرتبط با بلوغ (افزایش قابلیت تفکر، اهمیت ارتباط بین فردی و تفاوت‌های بدنی مربوط به جنسیت) است. وایت هد تأکید خاصی بر اهمیت شایستگی حرکتی برای سواد حرکتی به ویژه در الگوهای حرکتی بنیادی که پایه بیشتر مهارت‌های حرکتی هستند، دارد. البته گروه زیادی از فعالیت‌های بدنی وجود دارد که معلمان برای رسیدن به اهداف تربیت‌بدنی از آن‌ها استفاده می‌کنند و بهتر است معلمان تربیت‌بدنی دانش‌آموزان را درگیر همه گروه‌های فعالیت‌های بدنی کنند تا تجربه وسیع‌تری از حرکات را برای دانش‌آموزان فراهم آورند.