

فعالیت بدنی در نوجوانان

Physical activity in children and adolescents

نویسنده: علی سعیدی

دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد

رشته آمزشی بهداشت و ارتقاء سلامت



انتشارات پژوهشگر برتر

تهران ۱۳۹۷

سرشناسه : سعیدی، علی، ۱۳۶۳ -
 فعالیت بدنی در نوجوانان = Physical
 عنوان و نام پدیدآور : /activity in children and adolescents
 نویسنده علی سعیدی.
 مشخصات نشر : تهران: پژوهشگر برتر، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۲۴ ص.: مصور.
 شابک : ۸-۸۰-۸۸۴۴-۶۰۰-۹۷۸ : ۱۰۰۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا
 وضعیت اشت : کتابنامه: ص. ۲۴.
 موضوع : تمرین‌های ورزشی برای نوجوانان و جوانان
 Exercise for youth
 رده بندی کنگره : ۷۱۳۹۷/۷ف/س/۷۲۴۲/۷۰۳۳
 رده بندی دیسی : ۷۰۳۳/۷۰۳۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۱۲۰۵۱

نشانی مرکز نشر: تهران، بزرگراه شهید بهشتی، کدپستی: ۱۷۶۷۹۷۸۱۱۷
 دفتر مرکزی نشر: ۳۳۱۸۶۵۲۹ - ۳۳۱۸۶۴۰۶ پیام‌گیر و دورنگار: ۳۳۱۶۹۴۰۶
 Site: www.bookph.ir E_mail: info@bookph.ir

نام کتاب: فعالیت بدنی در نوجوانان

نویسنده: علی سعیدی

صفحه‌آرایی: عفت اقرلو

طراح جلد: محمدحسین عین‌اللهی

نوبت و سال چاپ: اول (۱۳۹۷)

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۸-۸۰-۸۸۴۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب برای مؤلف و ناشر محفوظ است.

فهرست

فصل اول: تعاریف پایه‌ای ۹

مقدمه ۹

تعاریف و الیه‌های بدنی ۱۱

تعریف اول فعالیت بدنی ۱۱

تعریف دوم فعالیت بدنی ۱۱

تعریف فعالیت ورزشی ۱۳

نمونه‌هایی از فعالیت بدنی قابل اجرا توسط یک نوجوان یا دانش‌آموز

..... ۱۳

فعالیت بدنی توصیه شده برای نوجوانان ۱۳

راهنمای ارتقاء فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان ۱۳

انواع فعالیت بدنی ۱۵

فعالیت فیزیکی با شدت متوسط ۱۵

فعالیت بدنی شدید ۱۵

فعالیت بدنی سبک ۱۶

فصل دوم: توصیه‌ها در باره و تاثیرات فعالیت بدنی در نوجوانان

..... ۱۶

نکاتی برای والدین، معلمان و مربیان ۱۹

تاثیرات فعالیت بدنی و ورزش در کودکان و نوجوانان ۲۱

۲۱ تحرک و بازی

۲۱ عوامل روانی

۲۱ صفات اخلاقی و شخصیتی

۲۳ مهارت‌های اجتماعی

۲۴ روحیه همکاری

۲۴ موازنه اخلاقی

۲۵ روحیه نوع دوستی

فصل سوم: موانع فعالیت بدنی و راهکارهای مقابله ۲۷

۲۷ باورهای غلط در رابطه با فعالیت‌های بدنی

۲۹ موانع تحرک و فعالیت بدنی: نظم

۲۹ راهکارهای مقابله با عدم تحرکی

۳۰ معرفی بازی‌های گروهی مخصوص نوجوانان

۳۰ * بازی ستاره دریایی

۳۱ * بازی پایکوبی بادکنک

۳۲ * بازی بله و نه معکوس

فصل چهارم: معرفی هرم فعالیت بدنی ۳۵

۳۶ هرم فعالیت بدنی

۳۸ فعالیت‌های قاعده هرم

۳۹ فعالیت‌های سطح دوم هرم

- ۴۰ فعالیتهای سطح سوم هرم
- ۴۲ فعالیتهای سطح چهارم هرم
- ۴۴ منابع مورد استفاده