

فعالیت‌های بدنی برای افراد مبتلا به کم‌توانی شدید

نویسندگان:

لیندسی ک. کانالس و ریسا ک. لایتل

مترجمین:

دکتر زهرا پورآقایی اردکانی

(استادیار دانشگاه علامه طباطبایی تهران)

محمد رستمی پور

(مدرس دانشگاه آزاد)

علیرضا وظیفه‌دوست

(کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی)

سرشناسه	: کانالس، لینزی، ۱۹۸۰ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: فعالیت‌های بدنی برای افراد مبتلا به کم‌توانی شدید/لیندسی، ک کانالس، ریسیا، ک لایتل ؛ مترجمین زهرا پورآقایی/اردکانی، محمد رستمی پور، علیرضا وظیفه‌دوست.
مشخصات نشر	: تبریز: طنین دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۸ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۵۰-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Physical activities for young people with severe disabilities, c2011.
یادداشت	: کتاب حاضر در سال ۱۳۹۵ با عنوان "تربیت‌بدنی برای نوجوانان دچار معلولیت‌های شدید" و ترجمه محمدعلی زبردست و علی امامی توسط انتشارات ضریح آفتاب فیپا گرفته است.
یادداشت	: کتاب‌نامه.
عنوان دیگر	: تربیت‌بدنی برای نوجوانان دچار معلولیت‌های شدید.
موضوع	: کودکان ناتوان در یادگیری — ایالات متحده — آموزش
موضوع	: Learning disabled children — Education — United States
موضوع	: معلولان — ایالات متحده — آموزش و پرورش
موضوع	: People with disabilities — Education — United States
موضوع	: ورزش — ایالات متحده — مدیریت
موضوع	: Sports administration — United States
شناسه افزوده	: لیتل، ربکا کی، ۱۹۶۱ - م.
شناسه افزوده	: Lytle, Rebecca K.
شناسه افزوده	: پورآقایی اردکانی، زهرا، ۱۳۵۸ - مترجم
شناسه افزوده	: رستمی پور، محمد، ۱۳۶۹ - مترجم
شناسه افزوده	: وظیفه دوست، علیرضا، ۱۳۶۸ - مترجم
رده بندی کنگره	: LC۴۸۰۲/ک۲ت۴ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۹۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۴۹۴۵۵



تبریز، چهارراه شهید بهشتی، برج تجاری ابریشم،

طبقه همکف حیاط مترو، واحد ۱۵

تلفن: ۳۵۵۹۵۶۰۹

www.TaninDanesh.ir



طنین دانش
ناشر تخصصی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

فعالیت‌های بدنی برای افراد مبتلا به کم‌توانی شدید

نویسندگان: لیندسی ک. کانالس و ریسیا ک. لایتل

مترجمین: دکتر زهرا پورآقایی اردکانی - محمد رستمی پور - علیرضا وظیفه‌دوست

ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی)

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۱۳۸

نوبت چاپ: دوم - ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۵۰-۴

صفحه آرای و طراحی جلد: واحد گرافیک انتشارات طنین دانش

تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌ای از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نبوده و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

فهرست مطالب

۵ | راهنمای فعالیت ها

۱۱ | مقدمه

۲۲ | سخنی با خوانندگان

فصل اول

۲۳ | فعالیت‌های تعادلی و انعطاف پذیری

فصل دوم

۴۵ | فعالیت‌های قدرت عضلانی و استقامت قلبی و تنفسی

فصل سوم

۶۷ | فعالیت‌های هماهنگی چشم-دست و چشم-پا

فصل چهارم

۱۰۵ | فعالیت‌های حرکت در فضای عمومی

۱۳۲ | منابع

۱۳۷ | درباره نویسندگان

راهنمای فعالیت ها

شماره صفحه	تجهیزات	اهداف ثانویه	اهداف اولیه	نام فعالیت
۵۹	کیسه حبوبات، بطری‌های آب، میز	نشانه‌گیری، دقت، نیرو	هماهنگی چشم و دست	ضربه‌هاکی
۶۲	توپ درمانی بزرگ، رشته‌های استخری، نوار چسب	ضربه زدن، استقامت قلبی تنفسی	هماهنگی چشم و دست	حمله با توپ
۲۹	پمپ پرتاب بادکنک، بادکنک‌های موشکی	حرکت خلاق، مهارت‌های حرکتی، حرکت در فضای عمومی	قدرت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی	موشک‌های بادکنکی
۶۵	بادکنک بزرگ، ریسمان	ضربه زدن، تعقیب با چشم	هماهنگی چشم و دست	ضربه به بادکنک
۶۷	رشته‌های استخری، توپ‌های ساحلی، حلقه هولاهوپ	ضربه زدن، نشانه‌گیری، دقت، نیرو	هماهنگی چشم و دست	گلف با توپ ساحلی
۲	کیسه حبوبات	مفاهیم موقعیتی، شناسایی اجزا بدن	تعادل و انعطاف‌پذیری	کیسه لوبیا
۷۱	کیسه حبوبات، میز، نوار چسب	نشانه‌گیری، دقت، نیرو	هماهنگی چشم و دست	بازی شافل بورد با کیسه حبوبات
۴۵	پین‌های بولینگ، زیر انداز (تشک)	ضربه زدن	تعادل و انعطاف‌پذیری	بولینگ بدن
۷	حباب‌ها، ماشین حباب‌ساز (اختیاری)	شناسایی اجزا بدن، هماهنگی چشم و دست	تعادل و انعطاف‌پذیری	بدن و حباب‌ها
۳۲	حباب‌ها، ماشین حباب‌ساز (اختیاری)	تعقیب کردن، فرار کردن، جاخالی دادن، حرکت در فضای آزاد، تعقیب با چشم	قدرت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی	به این طرف و آن طرف رفتن با حباب

شماره صفحه	تجهیزات	اهداف ثانویه	اهداف اولیه	نام فعالیت
۱۱۳	فرش حبابی، موسیقی یا طبل	حرکت خلاق، ریتم و ضرب	حرکت در فضای عمومی	راه رفتن روی حبابها
۷۴	بین‌های بولینگ، توپ بزرگ	غلطاندن، نشانه‌گیری، نیرو، دقت	هماهنگی چشم و دست	بولینگ دایره‌ای
۷۷	توپ بزرگ، صندلی	ضربه زدن، نشانه‌گیری، دقت، نیرو	هماهنگی چشم و پا	فوتبال در دایره
۱۰	کاغذهای ضخیم برش داده شده در رنگ‌ها، سایز، شکل و جنس متفاوت، نوار چسب	هماهنگی چشم و دست	تعادل و انعطاف‌پذیری	بالا رفتن از دیوار
۸۰	لوله مقوایی، تپله	کار گروهی	هماهنگی چشم و دست	عبور تپله با همکاری
۱۱۶	مخروط، رشته‌های استخری	تعقیب کردن، فرار کردن، جاخالی دادن، عبور از مسیر	حرکت در فضای عمومی	مخروط‌های دیوانه
۱۱۸	توپ‌های نخی، مخروط‌های بزرگ، حلقه هولاهوپ	گرفتن و رها کردن	حرکت در فضای عمومی	پر کردن سبد
۱۲۲	گچ یا نوار چسب، مخروطها	عبور از مسیر، مفاهیم اضافی	حرکت در فضای عمومی	تعقیب رهبر در بین موانع
۸۳	دم روباه، سطل، مخروط	پرتاب کردن، نشانه‌گیری، دقت، نیرو	هماهنگی چشم و دست	گلف دم روباهی
۸۶	کیسه حبوبات، بطری خالی یا مخروط	پرتاب کردن، غلتاندن، نشانه‌گیری، دقت، نیرو	هماهنگی چشم و دست	ضربه به قوطی
۸۸	توپ ساحلی، نوار چسب، توپ کوچک، سطح شیب‌دار بولینگ	غلطاندن، نشانه‌گیری، دقت، نیرو	هماهنگی چشم و دست	بیرون انداختن توپ از منطقه طراحی شده
۳۵	نشانگرلیزر، پیشانی‌بند، نوار چسب رنگی، دیوار خالی	کنترل سر، تعقیب با چشم	قدرت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی	ماز لیزر

شماره صفحه	تجهیزات	اهداف ثانویه	اهداف اولیه	نام فعالیت
۳۷	مخروط بزرگ، توپ وایفل بزرگ، حلقه هولاهوپ، مارکر، چوب برای ضربه زدن	هماهنگی چشم و دست، ضربه زدن، حرکت در فضای عمومی	قدرت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی	مینی بیس بال
۹۲	تبله، توپ سایز متوسط، لوله مقوایی	گرفتن و رها کردن، نشانه‌گیری، نیرو، دقت	هماهنگی چشم و دست	بولینگ تعدیل شده
۱۲۴	رشته‌های استخری	تعقیب کردن، فرار کردن، جاخالی دادن، استقامت قلبی تنفسی	حرکت در فضای عمومی	زدن با نودل استخری
۴۰	توپ‌های نخی، نوار چسب یا گچ	هماهنگی چشم و دست، پرتاب کردن (نشانه‌گیری، نیرو، دقت)، ضربه زدن	قدرت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی	نه در حیات
۴۳	چتر نجات، توپ‌های نخی	مفاهیم اضافی، کار گروهی	قدرت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی	سرگرمی چتر نجات
۱۸	گچ	هماهنگی چشم و دست، دقت	تعادل و انعطاف‌پذیری	کنترل مسیر
۴۶	توپ پینگ‌پنگ، نی (اختیاری)، مقوا، میز	تعقیب با چشم	قدرت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی	هاکی پینگ‌پنگ
۱۴	بشقاب‌های کاغذی	قدرت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی	تعادل و انعطاف‌پذیری	ایروبیک با بشقاب
۴۹	مارکر، کرنومتر (اختیاری)	حرکت در فضای عمومی	قدرت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی	عبور از موانع
۹۵	رشته‌های استخری، مخروط، توپ سایز متوسط	ضربه زدن، حرکت در فضای عمومی	هماهنگی چشم و دست	نیزه بازی قدرتی با ویلچر
۵۱	توپ درمانی بزرگ، مخروط یا تور	هماهنگی چشم و پا، حرکت در فضای عمومی	قدرت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی	فوتبال قدرتی

فعالیت های بدنی برای افراد مبتلا به کم توانی شدید

شماره صفحه	تجهیزات	اهداف ثانویه	اهداف اولیه	نام فعالیت
۱۲۸	چوب ریتم، ابزار موسیقی، موسیقی، پخش کننده موسیقی	حرکت خلاق، ریتم و ضرب، مفاهیم اضافی	حرکت در فضای عمومی	بازی با چوب ریتم و ابزار موسیقی
۱۳۱	روسری، چوب روبان دار، موسیقی، دستگاه پخش کننده موسیقی	حرکت خلاق، ریتم و ضرب	حرکت در فضای عمومی	روسری و چوب های روبان دار
۲۰	توپ درمانی بزرگ	هماهنگی چشم و دست و چشم و پا	تعادل و انعطاف پذیری	شوت کردن تیوب
۳۳	۶ متر طناب، قلاب، اسکوتر (اختیاری)	قدرت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی	تعادل و انعطاف پذیری	نشستن و کشیدن
۲۵	توپ ساحلی، ۳/۵ متر طناب، دو صندلی، مارکر	هماهنگی چشم و دست، ضربه زدن	تعادل و انعطاف پذیری	والیبال نشسته
۱۰۴	بطری اسپری، توپ پینگ پنگ، بطری آب	گرفتن و رها کردن، نشانه گیری، نیرو، دقت	هماهنگی چشم و دست	پایین انداختن توپ با اسپری آب
۱۳۴	مرغ پلاستیکی، مارکر	تعقیب کردن، فرار کردن، جاخالی دادن، استقامت قلبی تنفسی	حرکت در فضای عمومی	سرقت مرغ
۱۳۷	علامت ایست و رو	استقامت قلبی تنفسی، مفاهیم اضافی	حرکت در فضای عمومی	بایست و برو
۱۰۷	توپ و ایفل، طناب	عبور از خط میانی	هماهنگی چشم و دست	حرکت توپ در داخل طناب
۱۱۰	۶ متر طناب، توپ زمین بازی، بالش، بین های بولینگ، قلاب	نشانه گیری، نیرو، دقت	هماهنگی چشم و دست	بولینگ با تاب دادن
۱۴۰	روبان	تعقیب کردن، فرار کردن، جاخالی دادن، استقامت قلبی تنفسی	حرکت در فضای عمومی	کشیدن دم