

**کلیدواژه‌ها:** سواد جسمانی، معلمان، تربیت بدنی، مهارت‌های بنیادین حرکتی، برنامه بلندمدت توسعه، آموزش برای همه، دهه سوادآموزی، سازمان ملل

### مقدمه

در ۱۸ ژانویه ۲۰۰۲، مجمع عمومی سازمان ملل متحد (۲۰۰۲) قطعنامه ۱۱۶/۵۶ را به عنوان «دهه سوادآموزی سازمان ملل متحد: آموزش برای همه» تصویب کرد. پایه واساس این قطعنامه براساس اعتقاد جمعی بود که بیان می‌کرد: سوادآموزی از مهارت‌های ضروری برای هر کودک، نوجوان و بزرگ‌سال است که آن‌ها را قادر می‌سازد تا با

# سواد جسمانی برای معلمان

متelman: دکتر محسن حلاجی،  
عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان  
► دکتر آیدا معینی،  
آیت‌الله دهقان

### اشاره

عبارت «سواد جسمانی» که در برخی موارد به غلط «سواد حرکتی» خوانده شده است، در برنامه درسی تربیت بدنی مفهومی فرآیند دارد. این مفهوم صرفاً به یادگیری مهارت‌های بنیادین حرکتی محدود نمی‌شود، بلکه فراتر از آن، شامل فعالیت‌های برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس و فعالیت‌های ورزشی از سطح ابتدایی تا قهرمانی است. انتخاب این مقاله از سوی مترجمان و نویسندگان به دلیل نیاز به تعمیق بیشتر این مفهوم نزد معلمان تربیت بدنی و کارشناسان برنامه‌ریزی درسی تربیت بدنی است.

سواد جسمانی به عنوان پایه‌ای مهم برای بسیاری از سیاست‌های کلان ورزش و آموزش و پرورش (مانند برنامه‌های کار و گرفته می‌شود. این مقاله مروی کلی بر سواد جسمانی از دیدگاه یک معلم را فراهم می‌سازد و برای پر کردن شکاف در خور توجه میان ورزش و تربیت بدنی تلاش می‌کند. تعریف عملیاتی/کاربردی ارائه شده در این مقاله، تعریفی آزموده شده از سواد جسمانی را از منظر یک برنامه با کیفیت تربیت بدنی و نقشی که این مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌دهد.



چالش‌هایی که در زندگی مواجه می‌شوند کنار بیاند و همچنین نشان‌دهنده این است که سوادآموزی یک گام اساسی در آموزش ابتدایی است. آموزش ابتدایی نیز به نوبه خود یک ابزار ضروری برای مشارکت مؤثر در جوامع و اقتصادهای قرن بیست و یکم به شمار می‌آید. براساس این تعریف، سوادآموزی صرفاً به خواندن و نوشتمن محدود نمی‌شود. براساس نظریه سازمان آموزش و پرورش، علمی و فرهنگی سازمان ملل متعدد (یونسکو، ۲۰۰۳)، سوادآموزی تحت تأثیر دانش، زبان و فرهنگ و نیز نحوه ارتباط ما در جامعه قرار می‌گیرد. در دوره‌ای که برنامه‌های سوادآموزی برای وزارت خانه آموزش عالی در اولویت قرار گرفت، برای حرفه‌ما حائز اهمیت است که حامی قدرتمندی برای دستیابی به مهارت‌های سوادی قوی برای دانش‌آموزان امروز و فردا باشیم. مطالب این مقاله اطلاعات پیش‌زمینه‌ای در سواد جسمانی از دریچه نگاه یک معلم تربیت‌بدنی در اختیار می‌گذارد. در نهایت این مقاله با یک تعریف عملیاتی قصدشده از سواد جسمانی برای ملاحظه معلمان تربیت‌بدنی در سراسر کانادا خاتمه می‌یابد.

**افرادی که از لحاظ جسمی باسواندند در فعالیتهای جسمانی مختلف باشیستگی عمل می‌کنند که این امر سبب توسعه همه ابعاد فردی آن‌ها می‌شود**

سواد/سوادآموزی ابزاری است که امکان جستجو و پرسش بیشتر را فراهم می‌کند و به همین دلیل، امکان دسترسی عمیق تر و گستردگی تری به مطالب و ایده‌ها را برای دانش‌آموزان ممکن می‌سازد. در نتیجه، سواد به طور معمول آمیخته‌ای از مجموعه‌ای از مهارت‌های از نظر گرفته می‌شود که مبنای عمل عقلانی و اخلاقی اند (بیلی، هانس برگ و هیدن، ۱۹۹۸). برای مثال، براون و نیل (۱۹۹۱) سواد را به عنوان «توانایی در ک و استفاده از یک شکل استاندارد ارتباطات در یک زمینه خاص و برای یک هدف خاص» تعریف می‌کنند. فرایر و ماسدو (۱۹۸۷) سواد را نه تنها توانایی خواندن کلمه، بلکه تووانایی خواندن جهان تعریف کرند. همان‌طور که این تعریف‌ها نشان می‌دهند، سواد گستردگی از کسب دانش و در ک محتوای است. این امر مستلزم آن است که دانش‌آموز هر دو مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی را برای استفاده از دانش به دست آمده در راههای اخلاقی و منصفانه بر عهده بگیرد. «باسواد بودن» شامل استفاده از مهارت‌ها یا فرایندهای تفکر انتقادی و خلاقانه، انتقال اطلاعات از طریق اشکال مختلف ارتباطات و استفاده از دانش و مهارت‌ها برای برقراری ارتباط در درون و در میان زمینه‌های مختلف است. به عبارت دیگر، مهارت‌های زندگی که از منظر باسواند بودن شکل می‌گیرد، تجلی ویژگی اصلی و با معنای آن است.

## سواد جسمانی

اگر بخواهیم سواد جسمانی را بر پایه این تعریف کلی بنا کنیم، باسواند بودن در حوزه فعالیتهای جسمانی، ورزش و تربیت‌بدنی (PE) به چه معناست؟ برنامه بلندمدت توسعه ورزشکاران<sup>۱</sup> (LTAD) مرکز ورزشی

کانادا، سواد جسمانی را مبنایی برای توسعه مهارت‌ها، دانش و نگرش مورد نیاز جهت هدایت زندگی فعال و سالم در نظر گرفته است. برنامه LTAD در کانادا از مدل ورزشی بالی (۲۰۱۱) اقتباس شده که اولین بار ورزشکاران بریتانیایی از آن به عنوان مبنایی برای سیستم‌های ورزشی استفاده کردن.

مرکز ورزشی کانادا (هیگز و همکاران، ۲۰۰۸) سواد جسمانی را این گونه تعریف کرده است: «توسعه مهارت‌های پایه حرکتی و مهارت‌های پایه ورزشی که به یک کودک اجازه می‌دهد تا با اطمینان و کنترل در دامنه وسیعی از فعالیتهای جسمانی، ریتمیک و شرایط ورزشی شرکت کند. همچنین سواد جسمانی شامل تووانایی «خواندن» یک فعالیت در حال وقوع در اطراف دانش‌آموزان و واکنش مناسب به آن می‌شود. برداشت ورزش بریتانیا (۲۰۰۲) از سواد جسمانی عبارت است از توسعه قابلیت‌های تعامل، هماهنگی و نیز مهارت در طیف وسیعی از فعالیت جسمانی. در هر دوی این موارد، تعریف سواد جسمانی به توسعه انواع مختلفی از مهارت‌های جسمانی اشاره دارد. در محیط‌های آموزشی، نقش PE فراتر از توسعه جسمانی دانش‌آموزان است. اهداف برنامه درسی PE پیرامون «همه ابعاد کودک» (یعنی دامنه‌های جسمانی، شناختی و عاطفی) بنا شده است.

تعاریف و ادراک فعلی از سواد جسمانی در کانادا اساساً برگرفته از نظام ورزشی است. اگرچه ورزش و تربیت‌بدنی ارتباط تزدیکی با هم دارند، اما همیشه اهداف مشابهی ندارند یا به افراد مشابهی خدمت‌رسانی نمی‌کنند. از این‌رو، تعریفی از سواد جسمانی که مربوط و متناسب با محیط آموزشی کانادا باشد، ضروری است. مدارس و بهویژه درس تربیت‌بدنی در مدارس برای توسعه سواد جسمانی دانش‌آموزان مناسب‌بند تا با توجه به مأموریت خود برای دسترسی برابر و عادلانه به توسعه مهارت‌ها، دانش و نگرش‌های مورد نیاز برای رسیدن به سواد جسمانی در دانش‌آموزان تلاش کنند. در عین حال، حصول اطمینان از اینکه توسعه سواد جسمانی در تربیت‌بدنی به طور متقابل از توسعه سواد جسمانی در ورزش حمایت می‌کند، حائز اهمیت است.

در نتیجه، آموزش و تربیت افرادی که از نظر جسمی باسواند، اولویتی است که هم نظام آموزش و پرورش و هم نظام ورزشی در آن سهیم‌اند.

## سواد جسمانی برای معلمان تربیت‌بدنی

مفهوم سواد/سوادآموزی در یک محیط آموزشی فراتر از دستیابی به دانش و فهمیدن است. سوادآموزی به مفهوم کاربرد دانش و درک بنیادین در راههای (موقعیت‌های) اخلاقی و مولد در طیف وسیعی از محیط‌ها، ظایف و موقعیت‌هایی است که به خوبی فرد را باسواند می‌سازند. تصور کنید که فقط حروف

و فرهنگ او مرتبط خواهد بود». آن‌ها نتیجه‌گیری کردند که تعریف واپتهد (۲۰۰۷) از سواد جسمانی با حرفة معلمان همسوست، زیرا:

**سواد/سوادآموزی**  
**ابزاری است که**  
**امکان جستجو**  
**و پرسش بیشتر را**  
**فراهم می‌کند و به**  
**همین دلیل، امکان**  
**دسترسی عمیق تر**  
**و گستردگی تری به**  
**مطالب و ایده‌ها را**  
**برای دانش آموزان**  
**ممکن می‌سازد**

سواد جسمانی فراتر از داشتن مهارت در یک یا تعداد اندکی از فعالیت‌های جسمانی است. این موضوع شامل اصول یادگیری مادام‌العمر و همه‌جانبه است. این سواد از طریق اثر متقابل و پیچیده بین فرد، همسالان او، جامعه و جهان توسعه یافته است. مهم‌تر از همه، این سواد از طریق پیوند پیچیده بین شایستگی‌های جسمانی و ابعاد عاطفی محصور می‌شود (جدول ۱).

بنابراین، واضح است افرادی که از لحاظ جسمی باسواند، نه تنها به‌طور مؤثر حرکت می‌کنند، بلکه به‌صورت خلاقانه، شایسته، اخلاقی، مشتاق و با شیوه‌های اجتماعی مؤثر حرکت می‌کنند (پنی و چندر، ۲۰۰۰). از این‌رو، افرادی که از لحاظ جسمی سواد دارند، دانش، مهارت‌ها و نگرش‌های خود را در راستای طراحی یک شیوه زندگی سالم برای خود به کار می‌گیرند و به دیگران نیز در دستیابی به این مهارت‌ها کمک می‌کنند.

جدول ۱: ویژگی‌های سواد جسمانی از دیدگاه واپتهد (۲۰۱۰)

۱. سواد جسمانی می‌تواند به‌عنوان توانایی و انگیزه سرمایه‌گذاری بر پتانسیل حرکتی برای بالا بردن کیفیت زندگی توصیف شود.
۲. به‌عنوان انسان همه ما این پتانسیل را به نمایش می‌گذاریم، اما نمایش آن منحصر به فرهنگی که در آن زندگی می‌کنیم و ظرفیت‌های حرکتی است که به ما عطا شده است.
۳. فردی دارای سواد جسمانی در موقعیت‌های مختلف جسمانی چالش‌برانگیز، پایباتش، اقتصادی و با اعتماد به نفس حرکت می‌کند.
۴. فرد در «تعبیر» تمام جنبه‌های محیط فیزیکی، پیش‌بینی نیازها و امکانات حرکتی و پاسخ مناسب به آن، باهوش، با تخیل و با ادراک است.
۵. فردی که دارای سواد جسمانی است، احساس خوبی از خود به‌عنوان یک موجود در جهان دارد. این احساس همراه با تعامل بیانی با محیط‌زیست باعث افزایش عزت‌نفس و اعتماد به نفس مثبت می‌شود.
۶. حساسیت و آگاهی از ظرفیت‌های ذاتی‌مان باعث بیان خودکفایی از طریق ارتباطات غیر کلامی و تعامل ادراکی و برتر با دیگران می‌شود.
۷. فرد با سواد جسمانی توانایی شناسایی و بیان ویژگی‌های اساسی تأثیرگذار بر اثربخشی اجرای حرکتی خود را دارد و درک اصول بهداشت سلامت را با توجه به جنبه‌های اصلی مانند وزرش، خواب و تغذیه دارد.

## تعريفی از سواد جسمانی برای معلمان **تریبیت‌بدنی کانادایی**

تعريف پیشنهادشده از سوی LTAD برای معلمان تربیت‌بدنی کانادایی عمدتاً بر توسعه مهارت‌های حرکتی بنیادی متمرکز است. اگرچه این تعريف برای بسیاری از محیط‌های ورزشی

الفبای A تا M را به کودکان آموزش دهیم و درس را آنچا متوقف کنیم، به‌طور مشابه در درس تربیت‌بدنی نیز محدود کردن هدف تربیت‌بدنی به رشد و توسعه مهارت و نادیده گرفتن سایر جنبه‌های مهم آن غیرمنطقی خواهد بود. در نتیجه، سواد جسمانی بر پایه محکمی استوار است که در آن کودکان و نوجوانان مهارت‌ها، دانش و نگرش‌ها را در طیف وسیعی از فعالیت‌ها توسعه می‌دهند تا با اطمینان و اعتماد به نفس (واپتهد، ۲۰۰۷) به کار گرفته شوند. به عبارت دیگر، جوانان دارای سواد جسمانی باید «خلاق، دارای قوی تصور بالا در حرکات اشاره‌ای، شایسته و کارآمد در حرکات سودمند و نوادر، همه‌جانبه‌نگر و ماهر در حرکات هدفمند» باشند (موریسون ذکر شده در وال و موری، ۱۹۹۴: ۵).

مارگارت واپتهد (۲۰۰۷) به‌عنوان یکی از متخصصان آموزش عالی در سواد جسمانی شناخته شده است. آخرین تعریف از سواد جسمانی عبارت از: «انگیزه، اعتماد، شایستگی جسمانی، درک و دانش در حفظ فعالیت جسمی در سطح فردی و مناسب در طول زندگی» است. به عبارت دیگر فرد دارای سواد جسمانی شخصی است که از انگیزش، اعتماد، شایستگی جسمانی، دانش و درک و فهمی برخوردار است که به کمک آن‌ها فعالیت‌های جسمانی را در سطح مناسبی در سرتاسر زندگی خود حفظ می‌کند.

این تعریف از سواد جسمانی مبتنی بر ویژگی‌های چندگانه‌ای است که در جدول ۱ خلاصه شده‌اند و هم‌با سایر محققانی که بر اهمیت تعامل توانایی‌های جسمانی یک فرد در محیط اجتماعی و مفاهیم فرهنگی حرکت تأکید دارند (رایت و بورو، ۲۰۰۶). برای مثال، پنی و چندر (۲۰۰۰) پیشنهاد می‌کنند که:

بعد روان‌شناسی و جامعه‌شناسی مهمی در توسعه جسمانی وجود دارند و این مهارت‌ها و توانایی‌های اجتماعی و روانی برای این توسعه مورد نیازند و برای مشارکت و اجرای فعالیت‌های جسمانی، نسبت به آنچه اکنون انجام می‌شود، نیازمند توجه بیشتری به آن‌ها در طراحی و تدریس برنامه‌های درسی است. هایدن - دیویس (۲۰۰۸) در یک نظرسنجی بین‌المللی از دوازده کارشناس در سراسر جهان پرسیدند: «سواد جسمانی چیست؟» براساس پاسخ‌ها، اساس اصلی سواد جسمانی «توانایی ارتقاء تعامل بین شایستگی‌های جسمانی و ویژگی‌های عاطفی» است.

بنابراین، آنچه مهم است توانایی پاسخ‌گویی مؤثر در طیف وسیعی از شرایط است که شامل مشارکت مادام‌العمر و توسعه مهارت‌های زندگی می‌شود. هایدن و دیویس (۲۰۰۸) پیشنهاد کردند که توسعه این ویژگی‌ها «از طریق تعامل و اثر متقابل بین یک فرد، محیط و دیگران پرورش می‌یابد» و «هرگونه تعریف سواد جسمانی با ظرفیت‌های منحصر به‌فرد یک شخص

مهارت‌ها تعریف می‌شود و براساس هنچارهای جمعیتی بنا نهاده نشده است. همچنین مفهوم شایستگی کاربرد مهارت‌های مختلف را در سطح تخصصی در میان فعالیت‌های مختلف جسمانی (مانند بازی‌ها، حرکات موزون، تناسب اندام و ژیمناستیک و ورزش در فضای باز) با هم ترکیب می‌کند. اولین جمله، منطقی را در مورد «چراچی» اهمیت باسواند بودن از نظر جسمی ارائه کرده که برای همه ابعاد فرد (جسمانی، شناختی، عاطفی و غیره) سودمند است. بنابراین، تعریف کاربردی این واژه بر اهمیت فعالیت جسمانی برای توسعه جسمانی (مانند تناسب اندام و مهارت‌های حرکتی)، شناختی (مانند تفکر، درک، مهارت حل مسائل)، اجتماعی (مانند تعامل مشبت همگانی، برقراری ارتباط، کار گروهی، همکاری) و عاطفی (مانند عاطفی، معنوی و انگیزشی) تأکید می‌کند. درنهایت، انواع مختلف فعالیت‌های جسمانی با فحواری نسخه اداره ورزش کانادا از «سواد جسمانی» و همچنین با تعاریف فعلی سواد جسمانی سازگار است. با توجه به عبارت «طیف گستره»، خواننده تشویق می‌شود تا به طور گستردگر فکر کند؛ بسیار گستردگر از ورزش‌های معمولی و حتی فعالیت‌های جسمانی مدام‌العمر.

سپس این تعریف جزئیات بیشتری از ویژگی‌های خاص مرتبط با فرایند باسواند شدن و باسواند ماندن در حوزه جسمانی را توصیف می‌کند. **۶ انگیزه اغلب برای برگسته کردن اهمیت قلمرو عاطفی و تقویت و توسعه مداوم استفاده می‌شود.** درک، ارتباطات، کاربرد و تجزیه و تحلیل به طور معمول از چارچوبی برای سرفصل‌های آموزشی بهره می‌گیرند و با همانگی و تفاوت در ادبیات سوادآموزی قرارگرفته‌اند. در نتیجه، معلمان به درک و چشم‌اندازی غنی از نقش تربیت‌بدنی در آموزش دانش اموزان خواهند رسید.

**۷ شکل‌های مختلف حرکت** از اینواع مختلفی از حرکت مانند حرکات موزون، تناسب اندام، بازی‌ها، ژیمناستیک، فعالیت‌های فردی، تعلیم و تربیت در فضای باز و غیره را پرورش می‌دهد. این امر به تقویت این باور که دانش‌آموزان باید شایستگی‌های خود را در زمینه فعالیت‌های مختلف توسعه دهند، کمک می‌کند.

**۸ اعتماد به نفس و شایستگی** هر دو نقش عزت نفس را در توسعه مهارت‌ها تا سطح ماهرشدن توصیف می‌کنند (برای مثال، شکل بالغ یک مهارت). همچنین مهم است که به یاد داشته باشیم تنها به دست آوردن مهارت‌ها دارای اهمیت نیست، بلکه استفاده از مهارت‌ها درون و میان زمینه‌های مختلف برای توسعه سواد جسمانی ضروری است. اجرای یک مهارت بنیادی با یک الگوی بالغ لزوماً انتقال موفق دانش را تضمین نمی‌کند. برای مثال، انجام پرتاب بالای سر در سطح مهارتی پیشرفت‌هه تضمین نمی‌کند که همان فرد قادر باشد دانش و درک خود از این مهارت را در یک بازی و

مؤثر است، اما برای معلمان تربیت‌بدنی، بسیاری از فرایندهای یا ویژگی‌های آموزشی و چگونگی توسعه سواد جسمانی را مشخص نمی‌کند. اگر ما فقط افراد بسیار ماهر را پرورش دهیم و فرایندهایی را که به وسیله آنها به سطح بالاتری از مهارت‌ها رسیده‌اند نادیده بگیریم، ما در واقع محتوا و روش‌های آموزشی را نادیده گرفته‌ایم. به علاوه تعریف سواد جسمانی که از ادبیات ورزش استخراج شده است در مقایسه با مفهوم «سواد/ سوادآموزی» مفهوم آموزشی است که بیشتر بر بعد «جسمانی» متمرکز است.

همان‌طور که واپتهد (۲۰۰۷) نشان داده است، یکی از ویژگی‌های سواد جسمانی تعریف مخصوص آن در یک فرهنگ خاص است، یعنی فرهنگی که فرد در آن زندگی می‌کند. بنابراین ارائه تعریفی که خود را صرفاً در یک «سوله» قرار ندهد و حقایق چشم‌اندازها و اولویت‌های مختلف سراسر کشور را به رسمیت بشناسد، بسیار حائز اهمیت است. در ادامه، یک تعریف کارکرده از سواد جسمانی ارائه شده است که هدف آن همسویی با معلمان تربیت‌بدنی در سراسر کاناداست تا شکاف زیاد بین ورزش و تربیت‌بدنی را پر کند:

افرادی که از لحاظ جسمی باسواند در فعالیت‌های جسمانی مختلف با شایستگی عمل می‌کنند که این امر سبب توسعه همه ابعاد فردی آن‌ها می‌شود. افرادی که از لحاظ جسمانی باسواند، به طور مداوم انگیزه و توانایی درک، ارتباط، کاربرد و تحلیل انواع مختلف حرکت را توسعه می‌دهند. آن‌ها قادرند جنبه‌های گوناگون حرکت را با اطمینان، با مهارت، با خلاقیت و به طور جامع در گستره وسیعی از فعالیت‌های جسمانی مرتبط با سلامت نشان دهند. این مهارت‌ها افراد را قادر می‌سازد تا در طول عمر خود انتخاب‌های سالم و فعالانه‌ای داشته باشند که هر دوی آن‌ها در راستای منافع و احترام به خودشان، دیگران و محیط است.

**سوادآموزی از مهارت‌های ضروری برای هر کودک، نوجوان و بزرگ‌سال است که آن‌ها را قادر می‌سازد تا با چالش‌هایی که در زندگی مواجه می‌شوند کنار بیانی و همچنین نشان دهنده‌این است که سوادآموزی یک گام اساسی در آموزش ابتدایی است**

### توجیه‌ها برای تعریف سواد

#### جسمانی

به طور کلی، این تعریف برای اتصال بخش‌های ورزش و تعلیم و تربیت در نظر گرفته شده است و سواد جسمانی را به عنوان کانالی بین این دو سه‌های دارکلیدی در بهره‌مندی از فرصت‌های فعالیت جسمانی برای کانادایی‌ها قرار می‌دهد. این تعریف هم‌اهمیگ با مفاهیم تعلیم و تربیتی فعلی سوادآموزی است که برای کسانی که در بخش آموزش و پرورش فعالیت دارند، حیاتی است. اولین جمله، فرصتی برای تعریف کوتاه و مختصر سواد جسمانی فراهم می‌کند. اصطلاح «شایستگی» باید به صورت جامع تفسیر شود و این بدان معناست که برای هر فرد بی‌همتا و منحصر به‌فرد است و بر هنچارهای کسب مهارت بنا نهاده نشده است. به عبارت دیگر، شایستگی برمبنای فرد به فرد و براساس



**افرادی که از  
لحاظ جسمی  
سواد دارند،  
دانش، مهارت‌ها  
و نگرش‌های  
خود را در  
راستای طراحی  
یک شیوه زندگی  
سالم برای خود  
به کار می‌گیرند و  
به دیگران نیز در  
دستیابی به این  
مهارت‌ها کمک  
می‌کنند**



بی‌نوشت  
Long Term Athlete Development Plan

منبع:

Mandigo, J., Francis, N.,  
& Lodewyk, K. & Lopez,  
R. B. (2012). Physical  
Literacy for Educators.  
Brock University

باشد و قادر به پاسخ‌گویی راهبردی، مطمئن و شایسته در موقعیت‌های مختلف حرکتی باشد، اجرای اخلاقی، عادلانه و جامع او را تضمین نمی‌کند. این بخش نهایی از توصیف سواد جسمانی تأکید می‌کند شیوه‌ای که با آن ارتباط برقرار می‌سازیم و مهارت‌ها، درک و داشت خود را عامل می‌کنیم، به یک انسازه مهم است. این بخش همچنین بر نیاز ما به تقدیر و مراقبت از هر یک از اعماق تدرستی انسان (ذهن، بدن و روح) تأکید می‌کند. برای مثال، لودویک، لو و کنتال (در دست چاپ) معنویت را به عنوان یک "سفر به قلب" یا "شیوه بودن" تعریف می‌کنند که فرد را قادر می‌سازد با بدن، روان، طبیعت و دیگران روش‌نگرانه، آگاه و به طرز هماهنگی، صمیمی و همراه باشد. مفاهیم سودمند بودن و احترام به خود، دیگران و محیط خاطرنشان می‌کنند که افراد با «روحیه فعال» تمایل به لذت بردن از وجود متعادل تر، سالم‌تر، رضایت‌بخش‌تر، روش‌نگران‌تر، عاشقانه‌تر و شادتری دارند.

در هنگام مواجهه با فشار یک مدافع، انتقال دهد. از این رو، اصطلاحات «اعتمادی‌نفس» و «شایستگی» فرض می‌کنند که مهارت درست در زمینه‌های حرکتی اصلی/واقعی، اعمال می‌شود.

٤ خلاقیت توانایی اعمال مهارت‌ها در روش‌های جدید و بدیع را نشان می‌دهد. همچنین خلاقیت پیوند شکل‌های معنادار حرکت (مثلاً حرکات موزون، زیمناستیک، تناسب‌اندام) را به وجود می‌آورد. توانایی اعمال مهارت‌ها به طور خلاقانه (یعنی مهارت‌های جسمانی، شناختی و عاطفی) در توسعه سواد جسمانی حیاتی است، زیرا نشان‌دهنده تطبیق‌پذیری و توسعه راه حل‌های جدید و نوآورانه برای چالش‌های حرکتی است.

٥ نگاه راهبردی برای پیوند مفهوم تفکر راهبردی و توانایی تعبیر موقعیت‌های مختلف در انواع مختلف فعالیت‌های جسمانی استفاده می‌شود. این تعریف با تعریف سواد جسمانی LTAD همسو است. تفکر راهبردی نه تنها در بازی‌ها، بلکه در تمام جنبه‌های حرکت نیز حیاتی است. برای مثال، دانستن زمان تنظیم میزان نیرو در یک فعالیت خلاقانه می‌تواند اشکال مختلف حرکت معنادار را نشان دهد. دانستن چگونگی ذخیره انرژی در فعالیت‌هایی مانند اسکی روی زمین یا شنا کردن در مسافت زیاد، یک راهبرد مهم برای داشتن پایان قدرتمند است. تفکر راهبردی افراد را قادر می‌سازد تا در مورد زمان و چگونگی اعمال مهارت‌های خود تضمیم گیری کنند.

٦ انجام فعالیت‌های جسمانی با نگاه مرتبط با سلامت بر فعالیت‌های بدنی مقدم است تا بین ترتیب اطمینان حاصل شود که آمادگی جسمانی یک پیامد است و این (تفکر) را تقویت کند که فعالیت‌های جسمانی حقیقتاً به بهبود سلامت به عنوان قاعدة اصلی در راهنمای آمادگی جسمانی کانادایی‌ها کمک می‌کند. آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت به توسعه انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت اشاره دارد. این مؤلفه‌های مرتبط با سلامت به منظور کمک به افراد برای اعمال مهارت‌های خود در ماهراهترین شکل ممکن، حیاتی است.

٧ انتخاب‌های فعال سالم یک عبارت مشترک در اکثر برنامه‌های درسی تربیت‌بدنی در کاناداست و با اقدامات مبتکرانه مدارس مروج سلامت هماهنگی و سازگاری دارد. انتخاب‌های فعال سالم همچنین از طریق قاعدة اهمیت انتخاب فردی پیوند مهمی با یادگیری تمایز فراهم می‌کند.

٨ طول عمر به افراد یادآوری می‌کند که نقش معلمان، آموزش افراد برای انتخاب فعالانه و سالم در یک زندگی است و فعالیت بدنی به موضوع مدرسه یا صرفاً زمانی که دانش‌آموزان در مدرسه شرکت می‌کنند محدود نمی‌شود.

٩ سودمند بودن و احترام به خود، دیگران و محیط به مفاهیم بهداشتی پیوند می‌خورد و تأکید می‌کند که منافع حاصل از فعالیت بدنی باید از لنز مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی در نظر گرفته شود. برای مثال، حتی اگر شخص دارای سطح بالایی از مهارت و آمادگی جسمانی

### نتیجه‌گیری

سواد جسمانی در حال حاضر برای معلمان سراسر کانادا یک واقعیت است. بسیاری از برنامه‌های درمانی استانی در کانادا (یعنی بریتیش کلمبیا، ساسکاچوان، انتریو، نیوفاندلند و لابرادور) در حال حاضر تأکید دارند که دانش‌آموزان باید در نتیجه دستیابی به معیارهای انتظارات و نتایج خاص برنامه‌های تربیت‌بدنی و فعالیت‌های جسمانی باسوداتر شوند. برای مثال، وزارت آموزش و پرورش انتریو برای راهاندازی یک برنامه جدید درسی بهداشت و تربیت‌بدنی در سال ۲۰۰۹ مأموریت یافت که یک نسل از دانش‌آموزان دارای سواد جسمانی را هدف قرار دهد. بسیاری دیگر از برنامه‌های درسی استانی نیز دارای ویژگی‌های قوی هستند که باسواند جسمانی همسوی دارند.

تعزیز کاربردی سواد جسمانی ارائه شده در این مقاله در نظر دارد به معلمان برای پیاده‌سازی برنامه‌های باکیفیت تربیت‌بدنی، مرتبط با برنامه درسی طراحی شده استان‌ها و دستیابی به توسعه دانش‌آموزان باسواند از لحاظ جسمانی کمک کند. همچنین این تعزیز در نظر دارد شکاف قابل توجهی را که اغلب بین ورزش و تربیت‌بدنی، وجود دارد پر کند. تعزیز کاربردی سواد جسمانی تلاش می‌کند تا نشان دهد که یک برنامه باکیفیت تربیت‌بدنی می‌تواند نه تنها در توسعه سواد جسمانی شرکت کنندگان در برنامه‌های ورزشی، بلکه در توسعه سواد جسمانی افراد در کل زندگی ایفای نقش کند. با تقویت سواد جسمانی از طریق برنامه‌های باکیفیت تربیت‌بدنی، دانش‌آموزان امروز نه تنها برای دستیابی بهتر به زندگی سالم و فعال آماده می‌شوند، بلکه آمادگی بیشتری در انجام این کار برای کمک به دیگران، احترام به محیط زیست و ارائه ایده‌های جدید و نوآورانه دارند.