

فصل ۱

توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی



آیا می‌دانید هدف از آموزش و پرورش کودکان کمک به رشد همه‌جانبه و یکپارچه آنان است؟

واحد یادگیری ۱

توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی

مقدمه

سال‌های اولیه کودکی در رشد و تکامل کودکان نقش مؤثری دارد. رشد و تکامل همه‌جانبه و یکپارچه کودکان شامل رشد جسمی-حرکتی؛ شناختی؛ عاطفی؛ اجتماعی؛ کلامی و خلاقیت است. در این واحد یادگیری، به رشد جسمی-حرکتی پرداخته شده است که بخش مهمی از رشد و تکامل همه‌جانبه و یکپارچه کودکان است. همچنین در این واحد یادگیری، هنرجویان با شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی، روش‌های توسعه این شاخص‌ها، ضرورت و اهمیت‌شان و عوامل مؤثر بر این جنبه رشد آشنا می‌شوند و با انجام تمرین‌های متنوع و طراحی فعالیت‌ها، مهارت‌های عملی خود را قوت می‌بخشند.

استاندارد عملکرد

توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی با استفاده از حرکات جسمانی، تمرینات ورزشی، فعالیت‌های هنری، انجام بازی‌ها و استفاده از اسباب‌بازی‌ها مطابق با دستورالعمل‌های وزارت آموزش و پرورش و سازمان بهزیستی کشور. در پایان این واحد یادگیری هنرجو به شایستگی‌های زیر دست می‌یابد:

شایستگی‌های فنی:

- ۱ تعیین شاخص‌های رشد جسمی-حرکتی؛
- ۲ پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ (درشت)؛
- ۳ پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک (ظریف)؛
- ۴ پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات؛
- ۵ پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل.

شایستگی‌های غیرفنی:

- ۱ انتخاب و به کارگیری فناوری‌های مناسب؛
- ۲ مدیریت مواد و تجهیزات؛
- ۳ مسئولیت‌پذیری.

پیش‌نیاز و یادآوری

- ۱ کتاب علوم پایه ۸ دستگاه‌های بدن و فصل وراثت؛
- ۲ استفاده از مباحث آناتومی و فیزیولوژی زیست‌شناسی هم‌زمان.

۱-۱- هدف توانمندسازی: رشد جسمی - حرکتی را توضیح دهد.



شکل ۱

سال‌های اولیه کودکی در رشد و تکامل کودکان نقش مؤثری دارد. رشد و تکامل کودکان محصول جنبه‌های مختلف رشد از جمله جسمی-حرکتی، شناختی، عاطفی، اجتماعی، کلامی و خلاقیت است که با یکدیگر ارتباط متقابل داشته، و رشد و تکامل یکپارچه و همه‌جانبه کودک را شکل می‌دهند (شکل ۱).
به شکل ۱ با دقت نگاه کنید.

فعالیت ۱: در گروه‌های کلاسی با توجه به شکل ۱، در مورد تغییرات رشدی انسان از شیرخوارگی تا سالمندی با یکدیگر گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



رشد^۱ و تکامل^۲ کودک

می‌گردد که در عملکرد فرد ایجاد می‌شود. برای مثال، کودکی که از سینه‌خیز رفتن به مرحله راه رفتن می‌رسد، تکامل یافته است. به عبارت دیگر این فرایند شامل پیشرفتی منظم است که در طول یک پیوستار روی می‌دهد و به تدریج اطلاعات، رفتارها و مهارت‌های کودک به‌طور روزافزونی پالایش یافته، گسترده‌تر می‌شود. تکامل ارتباط نزدیکی با فیزیولوژی سیستم عصبی، ماهیچه‌ها و دستگاه اسکلتی، وراثت، عوامل محیطی، فرهنگ و ارزش‌های خانوادگی هر فرد دارد. گفتنی است که رشد و تکامل (تغییرات کمی و کیفی) دو پدیده جدا از هم نیستند و به شکل مجموعه‌ای واحد عمل می‌کنند.

رشد و تکامل: به تغییرات منظم، پیوسته و مستمری گفته می‌شود که از زمان شکل‌گیری حیات تا پایان زندگی، طی مراحل در انسان ایجاد می‌شود. این دو واژه دارای مبانی نزدیک به هم و در عین حال متفاوت هستند که به شکل یک مجموعه واحد عمل می‌کنند. در زبان فارسی معمولاً واژه رشد، برای هر دو مورد (رشد و تکامل) به کار می‌رود.

رشد: رشد به تغییرات اندازه بدن اشاره می‌کند که جنبه کمی دارد. در واقع افزایش تعداد سلول‌ها، اندازه آنها و مواد داخلشان موجب افزایش قابل مشاهده و اندازه‌گیری قد، وزن، دور سر و غیره می‌شود.
تکامل: تکامل، به آن دسته از تغییرات کیفی اطلاق

۱- growth

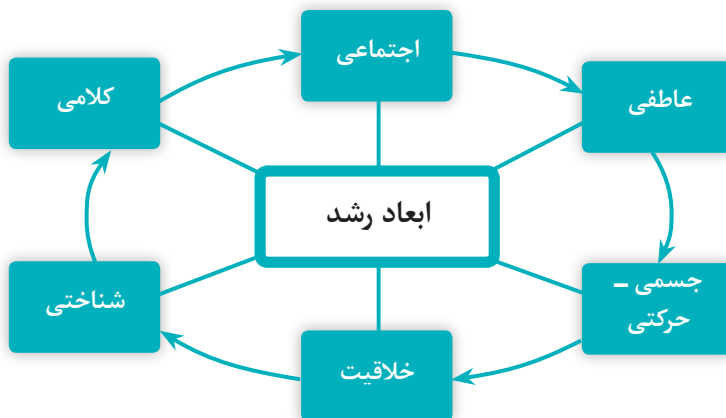
۲- development: در بعضی منابع development «تحول» ترجمه شده است.



هدف از آموزش و پرورش کودکان پیش از دبستان، کمک به رشد و تکامل همه جانبه و یکپارچه آنهاست که همه ابعاد را در بر می گیرد.

منظور از ابعاد رشد، جنبه های اساسی رشد انسان است. رشد به ابعاد جسمی - حرکتی، عاطفی، اجتماعی، شناختی، زبانی و خلاقیت طبقه بندی شده است، اما این طبقه بندی تصویر واقع گرایانه ای از انسان نیست. رفتار انسان سیستم درهم تنیده و واحدی است و ارتباط دوسویه میان شناخت، عواطف، حرکت و بعد جسمانی او وجود دارد. رشد در یک زمینه، در زمینه های دیگر تأثیر می گذارد و خود نیز از آن تأثیر می پذیرد؛ مثلاً عملکرد شما در یک امتحان نوشتاری که به رشد شناختی مربوط است، تحت تأثیر احساسات شما قرار می گیرد که با رشد عاطفی ارتباط دارد. رشد و تکامل کودکان همان گونه که در نمودار نیز نشان داده می شود، دارای شش بعد اصلی است:

- ۱ **رشد اجتماعی:** به توانایی برقراری ارتباط مناسب و مؤثر با خود، با دیگران و با محیط زندگی خود اطلاق می شود، مانند برقراری رابطه مناسب با همسالان و بزرگ ترها؛
- ۲ **رشد عاطفی یا هیجانی:** این رشد شامل عواطف و احساسات فرد است. عواطف حالت های درونی است که به صورت طبیعی در همه انسان ها وجود دارد مانند شادی، امید، غم، ترس و غیره؛
- ۳ **رشد شناختی:** به ذهن و چگونگی عملکرد آن اشاره دارد. رشد شناختی نشان می دهد که کودک چگونه فکر می کند. جهان خود را چگونه می بیند، چگونه یاد می گیرد و چگونه از آنچه یاد گرفته است استفاده می کند؛
- ۴ **رشد کلامی (زبانی):** زبان به نظامی از نمادها، گفته ها، نوشته ها و حالات بدنی گفته می شود که فرد را قادر به ایجاد ارتباط با دیگران می کند. به عبارت دیگر رشد زبانی شامل درک و ارتباط و برقراری ارتباط از طریق کلمات، به صورت گفتاری و نوشتاری است؛
- ۵ **رشد خلاقیت:** رشد خلاقیت، توانایی شخص در ایجاد و به کارگیری ایده ها و افکار جدید و نو است. به عبارت دیگر، توانایی اندیشیدن، اقدام کردن یا ساختن چیزی که بکر و جدید است و خود فرد و دیگران از آن استفاده می کنند؛



نمودار ۱- ابعاد رشد کودکان

۶ **رشد جسمی - حرکتی:** این رشد شامل رشد اندام ها و حرکات بدن، هماهنگی بین اندام های بدن و حرکات تعادلی است. از این ابعاد شش گانه، رشد جسمی - حرکتی در این واحد یادگیری، و سایر ابعاد رشد در واحدهای یادگیری دیگر توضیح داده می شود (نمودار ۱).

فعالیت ۲: در گروه‌های کلاسی در مورد ابعاد رشد، در منابع علمی^۱ جست‌وجو کنید و نتیجه را به صورت کارت آموزشی در کلاس ارائه دهید.

جست‌وجو کنید



رشد جسمی - حرکتی

به این تصاویر با دقت نگاه کنید.



شکل ۲- فعالیت‌های کودکان

فعالیت ۳: در گروه‌های کلاسی، با توجه به شکل ۲، در مورد ارتباط سن و نوع فعالیت بر رشد جسمی کودکان گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



رشد جسمی- حرکتی و کسب مهارت در انجام فعالیت‌های عضلانی، یک جنبه از رشد است که باید مورد توجه قرار گیرد و دارای دو بخش است:

۱ رشد جسمی: شامل تغییراتی است که در شکل، اندازه و تناسب کلی بدن ایجاد می‌شود. همچنین عامل افزایش نیروی ماهیچه‌ها برای حرکت کردن، رشد اندام‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن مانند دستگاه عصبی، لنفاوی، تناسلی و غیره است که بیشتر جنبه کمی دارد (شکل ۳).

۱- منظور از منابع علمی کتاب‌های مرجع، کتاب‌های علمی به روز، نشریات علمی و امثال آن است.



شکل ۳- اندازه‌گیری وزن و دور سر کودک

اساسی نوزاد یعنی غذا، محبت، حمایت و غیره برآورده شود. مهارت‌های حرکتی از بازتاب‌ها ریشه می‌گیرند. با افزایش توانایی کنترل ارادی، تعدادی از بازتاب‌ها به طور طبیعی بعد از دوران کودکی از بین می‌روند و تعدادی نیز باقی می‌مانند، مانند بازتاب گام برداشتن که مرحله‌ی اساسی برای حرکت ارادی راه رفتن است. بازتاب گام برداشتن به وسیله‌ی نگه‌داشتن کودک به طور عمودی و با تماس پاهایش با زمین و فشار به کف پا باعث بلند شدن ساق‌ها و پایین آمدن آنها می‌شود. این حرکات سبب راه رفتن غیرارادی کودک می‌گردد.

۲ رشد حرکتی: شامل توانایی حرکت و کنترل بخش‌های مختلف بدن است. رشد حرکتی انسان، به عواملی از جمله رشد سیستم عصبی، رشد سیستم اسکلتی (استخوان‌ها و مفاصل)، رشد سیستم عضلانی و همچنین فرصت‌هایی برای تمرین و تجربه بستگی دارد (شکل ۴).

فعالیت‌های حرکتی کودک در ماه‌های اول زندگی، حرکات بازتابی است. بازتاب‌ها، پاسخ‌های غیرارادی و قالبی به محرک‌های خاص است که امکان بقا را برای نوزاد به حداکثر می‌رساند و باعث می‌شود تا نیازهای



شکل ۴- رشد حرکتی

اهداف رشد حرکتی

- رشد حرکتی دارای چهار هدف زیر است:
- ۱ کنترل حرکات عضلات بزرگ (درشت): حرکت دادن اندام‌های بزرگ بدن، به‌ویژه بازوان و پاها به آرامی و به‌صورت کنترل‌شده؛
 - ۲ کنترل حرکات عضلات کوچک (ظریف): استفاده از ماهیچه‌های کوچک دست و مچ دست با مهارت؛
 - ۳ برقراری هماهنگی بین عضلات مانند عضلات چشم و دست، چشم و پا و غیره؛
 - ۴ انجام حرکات تعادلی مانند لی لی کردن، پریدن و غیره. به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۵ - مهارت‌های حرکتی

فعالیت ۴: در گروه‌های کلاسی، با توجه به شکل ۵، در مورد اهداف رشد حرکتی هر فعالیت، گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



اهمیت رشد جسمی - حرکتی

- فعالیت ۵:** در گروه‌های کلاسی،
- ۱ در مورد پیام زیر گفت‌وگو کنید.
 - ۲ اگر ضرب‌المثل، جملات کوتاه، یا شعری در این زمینه می‌دانید در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



«امنیت و سلامت دو نعمت ناشناخته هستند».

حضرت رسول (ص)

نکته



در فرایند رشد و تکامل کودکان، رشد جسمی - حرکتی از اهمیت فراوانی برخوردار است، زیرا استفاده از حرکات و فعالیت‌های بدنی نه تنها جسم کودک را نیرومند می‌سازد بلکه در سایر جنبه‌های رشد نیز تأثیرگذار است، به‌طوری که رشد اجتماعی را سرعت می‌بخشد و به اعتماد به نفس کودکان کمک می‌کند، همچنین هیجان‌ها و تنش‌ها را

کنترل کرده، در مجموع چرخه مثبتی را ایجاد می‌کند که سلامت عمومی کودک را سبب می‌شود.

رشد جسمی - حرکتی به دلایل زیر اهمیت دارد:

1 تأثیر رشد جسمی - حرکتی بر سایر ابعاد رشد: رشد جسمی - حرکتی با سایر ابعاد رشد ارتباط دارد. برای نمونه، در ارتباط آن با رشد شناختی، راه رفتن و حرکت شرایطی را برای کودک فراهم می‌سازد که بر اساس آن می‌تواند به اکتشاف دنیای پیرامونش بپردازد. همچنین در ارتباط با رشد عاطفی، فعالیت‌های جسمی - حرکتی سبب تخلیه هیجانی، کنترل تنش‌ها و اضطراب کودک می‌شود و با شادی و نشاط کودک همراه است. بسیاری از فعالیت‌ها، بازی‌ها و حرکات ورزشی مرتبط با رشد جسمی - حرکتی به صورت گروهی انجام می‌شود و در

نتیجه، به رشد اجتماعی کودکان کمک می‌کند.

2 تشخیص سریع و به موقع مشکلات رشدی:

سنجش رشد جسمی - حرکتی کودکان آسان‌تر از سایر جنبه‌های رشد صورت می‌گیرد و آگاهی در زمینه رشد جسمی - حرکتی این امکان را ایجاد می‌کند تا هر گونه انحراف از الگوی طبیعی رشد، سریع تشخیص داده شده، از عوارض آن پیشگیری شود.

3 تدوین برنامه‌های آموزشی مناسب با

نیازهای رشدی کودک: دانش رشد جسمی - حرکتی همانند ابعاد دیگر رشد به مربیان کمک می‌کند تا در برنامه‌های آموزشی خود نیازها و شرایط رشدی را در نظر داشته و روش‌های آموزشی را انتخاب نمایند که نیازهای کودک را به بهترین وجه برآورده نماید.

اصول رشد جسمی - حرکتی

این نوع فعالیت به حرکات جزئی‌تر تبدیل می‌شود. به عنوان مثال، نوشتن، فعالیتی است که مستقیماً به انگشتان، مچ دست و بازوها مربوط می‌شود، اما کودکی

که در ابتدای این راه است برای انجام فعالیت نوشتن، کل بدن خود را حرکت می‌دهد، زبانش را در می‌آورد و پاهایش را حرکت می‌دهد، در طی کسب مهارت نوشتن، کم‌کم از این فعالیت‌های زاید کاسته شده، فقط همان عضو خاص را به کار می‌گیرد.

4 الگوی رشد ماهیچه‌ای بزرگ به کوچک:

بر اساس این اصل، ماهیچه‌های بزرگ دست و پا، زودتر شروع به فعالیت می‌کنند. بنابراین حرکات مربوط به آنها، زودتر از حرکات ماهیچه‌های کوچک همچون ماهیچه‌های انگشتان و چهره آغاز می‌شود.

5 نظم و توالی: مسیر رشد حرکتی نیز، مانند

رشد بدنی از نظم خاصی پیروی می‌کند، کودک اول می‌نشیند و بعد قادر به ایستادن می‌شود. در گرفتن اشیاء ابتدا از کف دست استفاده می‌کند و سپس انگشتان را به کار می‌گیرد. البته ممکن است کودکی یکی دو مرحله را به طور جهشی بگذراند و نسبت به

در تمام مهارت‌های حرکتی، اصولی وجود دارد که بیشتر آنها در جنبه‌های دیگر رشد نیز حاکم است و توجه به آنها ضروری است.

1 الگوی سری - دمی: بر اساس این اصل، رشد حرکت قسمت‌های بالایی بدن مانند سر و گردن بر رشد و حرکت قسمت‌های پایینی بدن مانند دست و پا تقدم دارد. این اصل هم بر کل اندام‌های بدن حاکم است - مثلاً نوزادی که در اوایل تولد روی زمین خوابیده، می‌تواند سر خود را بالا بگیرد - و هم هر عضو خاص را نیز شامل می‌شود - مثلاً در سر، حرکات چشم بر حرکات فک تقدم دارد.

2 الگوی مرکزی - جانبی: بر اساس الگوی مرکزی -

جانبی، رشد حرکات قسمت‌های مرکزی بدن بر رشد قسمت‌های پیرامونی آن، تقدم دارد. کنترل تنه و بازوها معمولاً بر کنترل دست‌ها و انگشتان، پیشی می‌گیرد. وجود این الگو سبب می‌شود که فعالیت‌های مربوط به عضلات پیرامونی، همچون نوشتن با تأخیر بیشتری صورت پذیرد.

3 الگوی کلی - جزئی: در مسیر رشد حرکتی، ابتدا

حرکات کلی و عمومی بدن مشاهده می‌شود و به تدریج،

نباید کودکان را با یکدیگر مقایسه کرد. **۷ ارتباط رشد با سن کودک:** رشد جسمی- حرکتی با سن کودک ارتباط دارد. کودکان در سنین مختلف فعالیت‌های جسمی- حرکتی متفاوتی را انجام می‌دهند؛ به‌عنوان مثال یک کودک یک‌ساله می‌تواند بایستد اما نمی‌تواند بدود.

کودکان دیگر زودتر دست به فعالیت می‌زنند، اما چنین نیست که نظم مراحل را به‌هم بزند و مثلاً اول راه برود و بعد قدرت نشستن پیدا کند.

۶ تفاوت‌های فردی کودکان: کودکان از نظر رشد جسمی- حرکتی با یکدیگر تفاوت دارند؛ مثلاً ممکن است کودکی زودتر از یک‌سالگی بایستد و کودک دیگری دیرتر. تفاوت‌های فردی امری طبیعی است و

جست‌وجو کنید



فعالیت ۶: جدول زیر را با توجه به اصول رشد جسمی - حرکتی تکمیل کنید.

رشد حرکات	اصول مهارت‌های حرکتی
	الگوی سری - دمی
	الگوی مرکزی - جانبی
	نظم و توالی

۱-۲- هدف توانمندسازی: شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی را توضیح دهد.

شاخص‌های رشد جسمی- حرکتی

به تصاویر زیر به دقت نگاه کنید.



شکل ۶ - فعالیت‌های مختلف کودکان

۱- به زیرمجموعه‌های یک پدیده که در سنجش آن پدیده استفاده می‌شود، شاخص می‌گویند. در منابع مختلف به‌جای شاخص، واژه‌های سطوح، جنبه و حیطة نیز استفاده شده است.



فعالیت ۷: در گروه‌های کلاسی، با توجه به شکل ۶ در مورد ارتباط رشد اندام‌های کودک با انجام فعالیت‌های جسمی - حرکتی گفت‌وگو کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

منظور از شاخص‌های رشد جسمی-حرکتی، جنبه‌ها یا سطوح مختلف آن در کودکان است. (ب) **شاخص‌های رشد حرکتی:** شاخص‌های رشد حرکتی شامل موارد زیر است: ۱ مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ (درشت)؛ (الف) **شاخص‌های رشد جسمی:** شاخص‌های رشد جسمی شامل قد، وزن و محیط بدن کودک (دور سر، دور بازو) است.^۱ ۲ مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک (ظریف)؛ ۳ مهارت‌های هماهنگی عضلات؛ ۴ مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل؛



نمودار ۲- شاخص‌های رشد حرکتی



شکل ۷- عضلات بدن

فعالیت ۸: با مشاهده مولاژ عضلات بدن انسان و انطباق آن با شکل ۷، عضلات بزرگ و کوچک را با گذاشتن علامت بر روی شکل سمت راست، مشخص کنید.



۱- برای اطلاع بیشتر در مورد شاخص‌های رشد جسمی به واحد یادگیری «نظارت بر بهداشت فردی کودک» مراجعه شود.

فصل اول: توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی

۱-۳- هدف توانمندسازی: عوامل مؤثر بر رشد جسمی - حرکتی را توضیح دهد.

عوامل مؤثر بر رشد جسمی - حرکتی

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۸- تأثیر وراثت بر کودکان

فعالیت ۹: در گروه‌های کلاسی با توجه به شکل ۸، در مورد تفاوت‌های رشد جسمی - حرکتی کودکان گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۹- تأثیر محیط متفاوت بر رشد کودکان

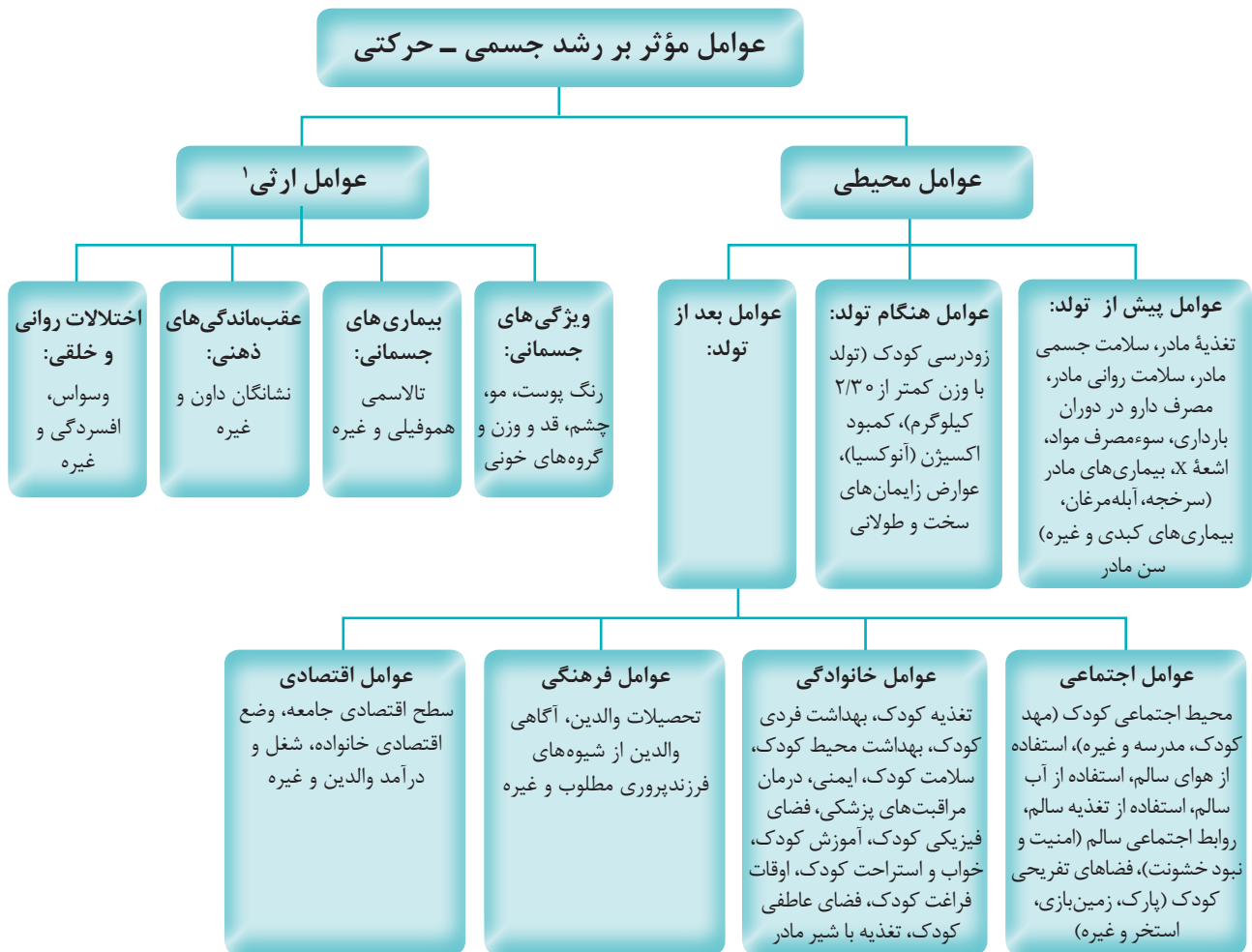
فعالیت ۱۰: در گروه‌های کلاسی با توجه به شکل ۹، در مورد تأثیر محیط بر تفاوت‌های رشد حرکتی-جسمی کودکان، گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



عوامل مؤثر بر رشد جسمی - حرکتی عبارت‌اند از:

- عوامل ارثی:** عواملی هستند که باعث انتقال صفات از طریق ژن‌ها و کروموزوم‌ها از والدین به کودک می‌شوند، مانند رنگ مو، چشم، اندازه قد و وزن و غیره (شکل ۸).
 - عوامل محیطی:** عواملی هستند که از طریق محیط زندگی بر کودک تأثیر می‌گذارند و شامل عوامل پیش از تولد، هنگام تولد و بعد از تولد است، مانند تغذیه، بهداشت، محیط فیزیکی و غیره (شکل ۹).
- عوامل ارثی و عوامل محیطی هر کدام شامل زیرمجموعه‌هایی است که در نمودار ۳ نشان داده شده است.



نمودار ۳- عوامل مؤثر بر رشد جسمی - حرکتی

فعالیت ۱۱: در گروه‌های کلاسی، هر گروه در مورد یکی از عوامل محیطی و ارثی با جست‌وجو در منابع علمی، کارت‌های آموزشی تهیه کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

جست‌وجو کنید

۱-۴- هدف توانمندسازی: شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی را متناسب با سن از جدول رشد تعیین کند.

جدول رشد کودکان^۱

جدول یا پیوستار رشد کودک، فرایند رشد و تکامل بهنجار و طبیعی کودکان را برای هر یک از گروه‌های سنی و در هر یک از ابعاد رشد (جسمی- حرکتی، شناختی، عاطفی- اجتماعی، کلامی و خلاقیت) نشان می‌دهد. پیوستار رشد، مربی را از چگونگی رشد کودک آگاه می‌سازد و به‌عنوان یک نقشه راه به او کمک می‌کند تا تشخیص دهد که کودکان از نظر رشد در کجای پیوستار قرار دارند و با توجه به سطح پیشرفت هر کودک برای یادگیری و آموزش او برنامه‌ریزی کند. الگوی طبیعی رشد در همه کودکان مشترک و یکسان است. اما با توجه به تفاوت‌های فردی، هر کودک وضعیت خاص رشد خود را دارد. همچنین جدول رشد توانایی‌های کودکان را در هر یک از ابعاد رشد و برای هر گروه سنی نشان می‌دهد و برای شناخت توانایی‌های کودکان و ارزشیابی آنها استفاده می‌شود. برای استفاده از جدول رشد، به این نکات توجه کنید:

- بر اساس سن زمانی کودک، رشد او را بررسی کنید، به‌عنوان مثال اگر کودک یک‌ساله است، به جدول رشد کودکان یک‌ساله مراجعه کنید؛
- با مشاهده رفتارهای کودک و مقایسه آن با جدول رشد مربوط، وضعیت رشد و تکامل کودک را در هر یک از ابعاد رشد مشخص کنید؛
- با مشخص شدن رفتارهای قابل انتظاری که در کودک مشاهده نمی‌شود و یا آغاز به ظاهر شدن نموده‌اند، فعالیت‌های آموزشی مناسب و اختصاصی برای کودک طراحی و اجرا کنید؛
- با توجه به تفاوت‌های فردی برای استفاده از جدول رشد بهتر است در هر گروه سنی به جدول سن پیش و پس از آن نیز توجه شود، مثلاً برای پایش رشد کودک پنج‌ساله، جدول رشد کودک چهارساله و کودک شش‌ساله هم در نظر گرفته شود تا مشخص شود که کودک تا چه حد رفتارهای گروه سنی پایین‌تر یا بالاتر از خود را نشان می‌دهد.

مزایای استفاده از جدول رشد

- ۱ جداول رشد با نشان دادن رفتارهای مورد انتظار در هر یک از ابعاد رشد، هنرجو را قادر می‌سازد تا به روند رشد کودک آگاهی یابد؛
 - ۲ با استفاده از جدول رشد، کودکانی که دارای رشد سریع هستند یا تأخیر در رشد دارند، شناسایی می‌شوند؛
 - ۳ پیوستار یا جدول رشد، ابزاری برای هدفمند کردن مشاهده است. هدف از مشاهده، شناخت کودک است. مشاهده، نگاه عینی به کار و رفتار کودک است. پس از مشاهده برای مشاهدات دقیق‌تر از جدول یا پیوستار رشد استفاده کنید تا برای یادگیری کودکان برنامه آموزشی طراحی کنید. نتایج مشاهده باید عینی و به‌دور از برچسب‌زدن و بی‌غرضانه باشد.
- نکات زیر برای مشاهده دقیق رفتار کودک با توجه به اهمیت آن، پیشنهاد می‌گردد:
- مشاهده رفتار کودک، در شرایط طبیعی صورت گیرد؛
 - در هر نوبت یک رفتار کودک مشاهده شود؛

۱- جدول رشد کودک به‌طور کامل در کتاب همراه هنرجو آمده است.

- مشاهده رفتار در طول زمان و به دفعات و در موقعیت‌های متفاوت صورت گیرد؛
- پیش از مشاهده، رفتار مورد نظر به دقت تعریف و ابعاد آن مشخص گردد تا هنگام مشاهده تنها به آن جنبه از رفتار کودک توجه شود.

روش استفاده از جدول رشد

- کودکی چهارساله را در نظر بگیرید. با استفاده از جدول رشد، توانایی‌های رشد جسمی-حرکتی او را به شرح زیر مشخص کنید:
- 1 توانایی‌های رشد جسمی-حرکتی کودک چهارساله را در جدول رشد بررسی کنید؛
 - 2 در صورت نداشتن برخی از توانایی‌ها، جدول رشد جسمی-حرکتی کودک سه‌ساله را نیز در نظر بگیرید تا مشخص شود کودک 4ساله کدام یک از توانایی‌های کودک 3ساله را دارد؛
 - 3 در صورت نداشتن توانایی‌های رشد جسمی-حرکتی کودک چهارساله، جدول رشد جسمی-حرکتی کودک پنج‌ساله را در نظر بگیرید تا مشخص شود کودک 4ساله کدام یک از توانایی‌های کودک 5ساله را نیز دارد؛
 - 4 با استفاده از نتایج به دست آمده، توانایی‌های رشد جسمی-حرکتی کودک چهارساله مشخص می‌شود. برای آشنایی شما با نحوه تکمیل جدول رشد جسمی-حرکتی، نمونه زیر آورده شده است؛ به عنوان مثال با مشاهده رفتار غذا خوردن کودک و با توجه به موارد زیر گزینه 1 جدول را تکمیل نمایید:
- در صورتی که کودک در غذا خوردن کاملاً مهارت داشته باشد، گزینه کاملاً انجام می‌دهد، علامت زده می‌شود؛
 - در صورتی که کودک در غذا خوردن مهارت لازم را نداشته باشد، گزینه تا حدی انجام می‌دهد، علامت زده می‌شود؛
 - در صورتی که کودک در غذا خوردن مهارتی نداشته باشد، گزینه انجام نمی‌دهد، علامت زده می‌شود. سایر گزینه‌ها را می‌توانید با توجه به موارد بالا تکمیل کنید.

جدول ۱- نمونه‌ای از مهارت‌های رشد جسمی- حرکتی کودک ۴ ساله

ردیف	مهارت‌های رشد جسمی- حرکتی کودک چهار ساله	کاملاً انجام می‌دهد	تا حدی انجام می‌دهد	انجام نمی‌دهد
۱	کودک در غذا خوردن با قاشق و چنگال مهارت دارد.			
۲	قلم‌مو را مثل بزرگ‌ترها به دست می‌گیرد.			
۳	در نقاشی‌هایش شکل‌های قابل تشخیص‌تری می‌کشد (مثلاً با چند دایره صورت و چشم‌های یک انسان را می‌کشد و برای صورتک دست و پا می‌گذارد).			
۴	اگر برای او گردی بکشید به آن نگاه می‌کند و مثل آن را می‌کشد.			
۵	هنگام پایین رفتن از پله به تناوب از پاها استفاده می‌کند.			
۶	یک ثانیه روی یک پا می‌ایستد و بین یک تا سه قدم لی‌لی می‌کند.			
۷	می‌تواند سوار سه‌چرخه شود، پا بزند و موانع را با سه‌چرخه دور بزند.			
۸	می‌تواند چند قدم روی میله تعادل راه برود ولی زود تعادلش را از دست می‌دهد.			
۹	هر وقت که اراده کند می‌تواند بایستد، بچرخد و یورتمه برود.			
۱۰	پازلی با سه تا پنج قطعه‌ای را درست می‌کند.			
۱۱	مهره‌های با سوراخ‌های درشت را به نخ می‌کشد.			

فعالیت ۱۲: در بازدید از یک مهد کودک با مشاهده یک کودک ۵ ساله و استفاده از نظر مربی:

۱ توانایی‌های رشد جسمی- حرکتی کودک را با استفاده از جدول رشد (مانند جدول بالا) متناسب با سن او مشخص کنید؛

۲ در مورد جدول تکمیل شده، گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

تمرین کنید



نکته



هنگام اجرای فعالیت‌های آموزشی به ایمنی وسایل و تجهیزات توجه شود.

هنگام اجرای فعالیت‌های آموزشی به حفظ محیط‌زیست (کم کردن دورریزها و صدمه زدن به گیاهان و غیره) توجه شود.

تمرین کنید

- ۱ فهرستی از اصول رشد جسمی - حرکتی تهیه کنید.
- ۲ کودک ۲ ساله و ۴ ساله را مشاهده کنید و نحوه استفاده از دست‌ها در انجام کارها را با توجه به اصول رشد جسمی - حرکتی مشخص کنید.
- ۳ کودکی با وزن یک کیلو و ۷۰۰ گرم به دنیا آمده است، با استفاده از نمودار عواملی که احتمالاً بر رشد وزن کودک تأثیر گذاشته را فهرست کنید.
- ۴ با استفاده از جدول رشد همراه هنرجو، مهارت‌های رشد جسمی - حرکتی کودک ۳ ساله را مشخص کنید.

خودارزیابی				
واحد یادگیری: توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی مرحله: تعیین شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی				
این کاربرگ برای ارزیابی مهارت‌های شما در واحد یادگیری توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی تهیه شده است. در هر سؤال بیشترین امتیاز، سه و کمترین امتیاز یک است. بر این اساس خود را ارزیابی نمایید و به خود امتیاز دهید.				
ردیف	موارد	۱	۲	۳
۱	تا چه حد می‌توانید جدول رشد جسمی - حرکتی را در مورد یک کودک ۵ ساله تکمیل کنید؟			
۲	تا چه حد می‌توانید فهرستی از عوامل محیطی مؤثر بر رشد جسمی - حرکتی کودکان را تهیه کنید؟			
۳	تا چه حد می‌توانید شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی را به صورت نمودار مشخص کنید؟			
۴	تا چه حد می‌توانید فهرستی از بازی‌های مرتبط با مهارت‌های رشد جسمی - حرکتی تهیه کنید؟			
۵	تا چه حد می‌توانید یک بازی گروهی برای پرورش یکی از مهارت‌های رشد جسمی - حرکتی با توجه به جدول رشد جسمی - حرکتی کودکان ۶ ساله را طراحی کنید؟			

۵- ۱- هدف توانمندسازی: پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ را توضیح دهد.

پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۱- مهارت‌های حرکتی کودکان

فعالیت ۱: در گروه‌های کلاسی، با توجه به شکل ۱ بحث کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

۱ کودکان در حال انجام چه فعالیت‌هایی هستند؟

۲ کدام عضلات در انجام این فعالیت‌ها نقش مهم‌تری دارند؟

گفت‌وگو کنید



مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ



شکل ۲- عضلات بزرگ

مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ یکی از شاخص‌های مهم رشد جسمی- حرکتی است. حرکات عضلات بزرگ به آن دسته از حرکاتی اشاره دارد که غالباً به‌وسیله عضلات بزرگ بدن نظیر دست، پا، گردن و غیره انجام می‌شود. این عضلات وظیفه انجام فعالیت‌های حرکتی مانند دویدن، راه رفتن و غیره را بر عهده دارند (شکل ۲).

تمرین کنید



فعالیت ۲: در گروه‌های دونفره کلاسی، موارد زیر را تمرین کنید.

۱ با استفاده از مولاژ، عضلات بزرگ را مشخص کنید.

۲ عضلات بزرگ بدن هم‌گروهی خود را نشان دهید.

اهمیت پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ

نکته



تحرک رمز سلامت است.

(پیام سازمان بهداشت جهانی)

تصاویر زیر را با دقت مشاهده کنید.



شکل ۳- مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ

فعالیت ۳: در گروه‌های کلاسی، با توجه به شکل ۳، در مورد نقش و اهمیت مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ در رشد جسمی - حرکتی و سلامت عمومی کودک گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



ضرورت و اهمیت پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ شامل موارد زیر است:

- ۱ به رشد جسمی کودک مانند افزایش قد و وزن کمک می‌کند؛
- ۲ به رشد حرکتی کودک مانند نشستن، راه رفتن کمک می‌کند و ارتباط با دیگران را در کودکان تقویت می‌کند؛
- ۳ به سلامت عمومی کودک کمک می‌کند؛
- ۴ به رشد شناختی کودک کمک می‌کند. حرکت کودک با یادگیری و شناخت محیط پیرامون خود ارتباط مستقیم دارد؛

فصل اول: توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی

۵ به رشد اجتماعی و عاطفی کودک کمک می‌کند و اعتماد به نفس و ارتباط با دیگران را در کودکان تقویت می‌کند (نمودار ۱).



نمودار ۱- تأثیر پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ بر رشد کودک

عوامل مؤثر بر پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ

عوامل مؤثر بر رشد مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ همان عوامل مؤثر بر رشد جسمی-حرکتی است. با این توضیح که نقش مربی در توجه به عوامل محیطی در رشد مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ مؤثرتر است.

فعالیت ۴: از بازی‌ها و فعالیت‌های مرتبط با عضلات بزرگ کودکان در زمین بازی و پارک کودک عکس‌هایی را از نشریات و مجلات تهیه کنید و در کلاس به صورت پوستر ارائه دهید.

پوستر
تهیه کنید



انواع مهارت‌های عضلات بزرگ

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۴- بازی و ورزش کودکان

فعالیت ۵: در گروه‌های کلاسی، در مورد شکل ۴ (مهارت‌های عضلات بزرگ) گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو
کنید



انواع مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ شامل موارد زیر است:

- 1 انواع بازی‌های حرکتی به صورت فردی و گروهی مانند توپ‌بازی، طناب‌بازی و غیره؛
- 2 انواع حرکات ورزشی به صورت فردی و گروهی مانند نرمش، ژیمناستیک و غیره؛
- 3 انواع فعالیت‌های جسمی - حرکتی مانند راه رفتن، سر خوردن و غیره؛

فعالیت ۶: در گروه‌های کلاسی، موارد زیر را انجام دهید.

- 1 در مورد هر یک از انواع مهارت‌های عضلات بزرگ فهرستی تهیه کنید.
- 2 تصاویری از انواع مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ را از منابع مختلف^۱ تهیه کنید و به صورت آلبوم در کلاس ارائه دهید.

مجموعه
تصاویر
درست
کنید



نکته

در اجرای حرکات و فعالیت‌های مرتبط با عضلات بزرگ به نکات ایمنی توجه کنید.



۱-۶- هدف توانمندسازی: انواع مهارت‌ها و حرکات ورزشی را در جهت پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ طراحی و اجرا کند.

روش‌های پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ

- پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ با روش‌های زیر انجام می‌شود:
 - 1 طراحی و اجرای انواع بازی‌ها مانند توپ‌بازی، طناب‌بازی و غیره؛
 - 2 طراحی و اجرای انواع حرکات ورزشی مانند نرمش، ورزش صبحگاهی و غیره؛
 - 3 طراحی و اجرای انواع فعالیت‌های جسمی-حرکتی مانند دویدن، چرخیدن، سر خوردن و غیره.
- در طراحی و اجرای بازی‌ها، حرکات ورزشی و فعالیت‌های جسمی - حرکتی به این نکات توجه نمایید:
- تنوع فعالیت از نظر اجرا شامل فعالیت‌های فردی و گروهی؛
 - تنوع فعالیت از نظر مکان اجرا (فضای باز و فضای بسته)؛
 - تنوع فعالیت از نظر کاربرد ابزار (با وسیله و بدون وسیله)؛
 - توجه به سن کودکان؛
 - توجه به تفاوت‌های فردی کودکان؛
 - تأکید بر نکات ایمنی و بهداشتی کودکان؛
 - توجه به حفظ محیط زیست.

فعالیت ۷: در گروه‌های کلاسی، یک بازی و یک حرکت ورزشی برای پرورش عضلات بزرگ طراحی و در کلاس اجرا کنید.

تمرین کنید



۱- روزنامه‌ها، مجلات، کتاب‌های کودکان و غیره منابع مناسبی برای تهیه این تصاویر می‌باشند.

طراحی فعالیت آموزشی

یک فعالیت آموزشی بر اساس موارد زیر طراحی می‌شود:

- | | |
|---------------|-------------------------|
| ۱ نام فعالیت؛ | ۶ مکان فعالیت؛ |
| ۲ هدف فعالیت؛ | ۷ وسیله و ابزار فعالیت؛ |
| ۳ زمان؛ | ۸ تعداد کودکان؛ |
| ۴ نوع فعالیت؛ | ۹ تعداد مربیان؛ |
| ۵ سن کودک؛ | ۱۰ روش کار. |

- ۱ نام فعالیت: بیانگر موضوع و محتوایی است که قرار است مربی آموزش دهد؛
 - ۲ هدف فعالیت: هدف‌ها، شاخص‌هایی است که یادگیری‌های مختلف یادگیرندگان را برحسب تغییرات حاصل در رفتار یا عملکرد آنان نشان می‌دهد و در واقع دربردارنده فعالیت‌هایی است که فراگیران با انجام آنها نشان می‌دهند که یادگیری صورت گرفته است؛
 - ۳ زمان: زمان بندی بر اساس محتوا انجام می‌شود. برای اجرای فعالیت‌ها و تجارب یادگیری باید به فراگیران، فرصت کافی داده شود. سازمان‌دهی زمان فعالیت‌های آموزشی با عوامل مختلفی مانند هدف، محتوا، شرایط رشدی فراگیران و رویکردهای آموزشی ارتباط دارد؛
 - ۴ نوع فعالیت: بر اساس محتوا و موضوع به صورت فردی یا گروهی انجام می‌شود؛
 - ۵ سن کودک: با توجه به سن زمانی و ویژگی‌های رشدی و نیازهای او در هر دوره سنی فعالیت طراحی می‌شود؛
 - ۶ مکان فعالیت: فضایی که هنرجویان در مراحل کار و فعالیت در مراکز پیش از دبستان در آن مشغول به کار می‌شوند با دو عنوان فضای باز و بسته مطرح می‌شود. منظور از فضای بسته کلاس‌های مراکز پیش از دبستان شامل کلاس‌ها، کتابخانه، غذاخوری، سالن خواب و استراحت، خانه عروسکی، سالن‌های چندمنظوره، کارگاه هنری و غیره است و منظور از فضای باز حیاط مراکز است که شامل وسایل بازی، باغبانی و باغچه، مرکز شن، آب‌بازی و غیره می‌شود، از این مجموعه برای آموزش کلیه مفاهیم (هنر، ریاضی، علوم و غیره) استفاده می‌شود؛
 - ۷ وسیله و ابزار فعالیت: بر حسب نوع فعالیت متفاوت است؛
 - ۸ تعداد کودکان: بر اساس سن، محتوا و نوع فعالیت متفاوت است؛
 - ۹ تعداد مربیان: بر اساس سن کودکان متفاوت است؛
 - ۱۰ روش کار: بر اساس هدف، محتوا، نوع فعالیت، سن و زمان انجام می‌شود.
- برای آشنایی بیشتر شما با طراحی فعالیت آموزشی، یک نمونه فعالیت ارائه شده است.

تمرین کنید



مثال:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ۳ زمان: ۲۰ دقیقه | یک فعالیت آموزشی برای پرورش عضلات بزرگ |
| ۴ نوع فعالیت: فعالیت گروهی | برای کودک ۵-۶ ساله طراحی و اجرا کنید. |
| ۵ سن کودک: ۵-۶ ساله | ۱ نام فعالیت: راه رفتن خرگوشی |
| ۶ مکان فعالیت: فضای باز (وجود کف پوش) | ۲ هدف فعالیت: تقویت عضلات بزرگ |
| ۷ وسیله و ابزار فعالیت: ندارد | |

به وسیله‌ای نیاز نیست. یکی از مهم‌ترین ملاحظات در این زمینه ایمنی کودک است. مربیان باید به خاطر داشته باشند که بدن خردسالان به سادگی دچار آسیب می‌شود. از این رو ضمن ایمن‌سازی زمین بازی و مسیر حرکت کودکان از موانع و وسایل آسیب‌زا، از حرکاتی که مستلزم نیرو و مقاومت بدنی فراتر از حد کودکان خردسال است، اجتناب نمایند.

۸ تعداد کودکان: گروه‌های سه یا چهار نفره
 ۹ تعداد مربیان: یک مربی و یک کمک مربی
 ۱۰ روش کار: دو خط فرضی برای شروع و پایان بازی در نظر بگیرید. سپس کودکان را در گروه‌های سه نفره پشت خط شروع قرار دهید. آنها باید مثل خرگوش روی دو پا چمباتمه بزنند. سپس با علامت مربی، مانند خرگوش شروع به راه رفتن کنند. در این فعالیت



توجه: این بازی را با تقلید از حیوانات دیگر مانند قورباغه، پروانه و غیره می‌توان اجرا کرد.

هنگام کار با کودکان نکات ایمنی را در نظر بگیرید.

نکته



فعالیت ۸: در گروه‌های کلاسی خود، یک فعالیت آموزشی برای پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ کودکان، طراحی و اجرا کنید.

تمرین کنید



تمرین کنید

- ۱ برای پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ با توجه به موارد ده گانه، یک فعالیت برای کودکان ۳-۴ ساله طراحی کنید.
- ۲ برای پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ یک بازی برای کودکان ۵ ساله طراحی کنید.
- ۳ با توجه به کافی نبودن فضای کلاس برای فعالیت‌های حرکتی پرورش عضلات بزرگ چه فعالیتی را در کلاس طراحی می‌کنید.
- ۴ کودکی را در حین بازی به مدت ۱۵ دقیقه مشاهده کنید و موارد الف و ب را انجام دهید.
الف) همهٔ اعمالی را که کودک در جریان بازی انجام می‌دهد، فهرست نمایید.
ب) اعمالی را که نشان‌دهندهٔ مهارت‌های عضلات بزرگ است، مشخص کنید.
- ۵ برای تقویت پریدن کودک ۵ ساله از روی یک مانع ۱۰ سانتی‌متری فهرستی از فعالیت‌های پرورش عضلات بزرگ را تهیه کنید.
- ۶ یک بازی گروهی به منظور پرورش حرکات بزرگ برای کودکان ۵ ساله طراحی کنید.
- ۷ برای پرورش عضلات بزرگ دست کودک ۴ ساله یک بازی طراحی کنید.

خودارزیابی						
واحد یادگیری: توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی مرحله: پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ						
این کاربرد برای ارزیابی مهارت‌های شما در واحد یادگیری توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی تهیه شده است. در هر سؤال بیشترین امتیاز، سه و کمترین امتیاز یک است. بر این اساس خود را ارزیابی نموده، به خود امتیاز دهید.						
ردیف	موارد			۱	۲	۳
۱	تا چه حد می‌توانید یک بازی انفرادی برای پرورش عضلات بزرگ کودکان طراحی کنید؟					
۲	تا چه حد می‌توانید یک بازی گروهی برای پرورش عضلات بزرگ کودکان طراحی کنید؟					
۳	تا چه حد می‌توانید اسباب‌بازی‌های مناسب برای پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ را فهرست کنید؟					
۴	تا چه حد می‌توانید فهرستی از بازی‌های مرتبط با پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ کودکان را تهیه کنید؟					
۵	تا چه حد می‌توانید به والدین و مربیان کودکان در سنین مختلف کمک کنید تا اسباب‌بازی مناسبی برای کودکان در مورد پرورش مهارت‌های عضلات بزرگ تهیه کنند؟					

۷-۱- هدف توانمندسازی: پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ را توضیح دهد.

پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک

تصاویر زیر را با دقت نگاه کنید.



شکل ۱- مهارت‌های حرکتی

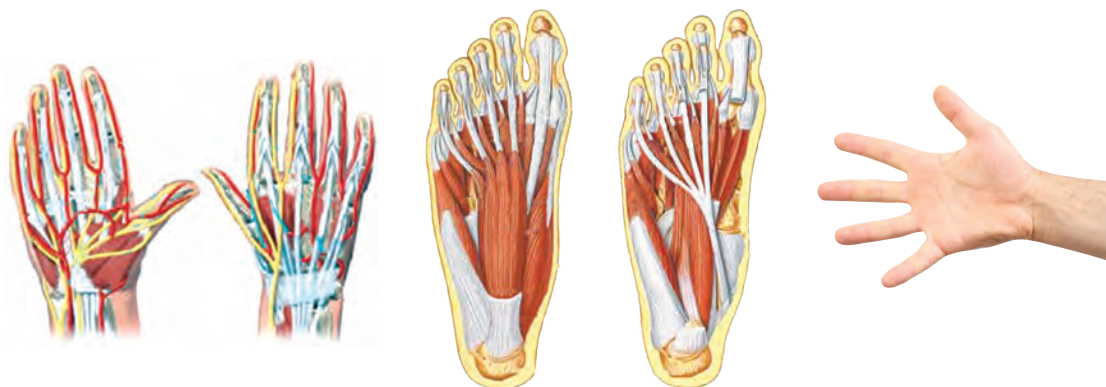
فعالیت ۱: در گروه‌های کلاسی، با توجه به شکل ۱ به سؤالات زیر پاسخ دهید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

- ۱ کودکان در حال انجام چه فعالیت‌هایی هستند؟
- ۲ کدام عضلات در انجام این فعالیت‌ها نقش بیشتری دارند؟

گفت‌وگو کنید



مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک یکی دیگر از شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی است (شکل ۱). عضلات کوچک بافت‌هایی از عضلات بدن هستند که انجام حرکات ظریف مانند نقاشی، مسواک زدن و غیره را به عهده دارند. این عضلات شامل اندام‌ها و عضلات کوچک بدن مانند میچ و انگشتان دست، انگشتان پا و چشم و غیره است (شکل‌های ۲ و ۳).



شکل ۲- عضلات کوچک



شکل ۳- استفاده از عضلات کوچک

اهمیت پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک

- اهمیت و ضرورت پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک شامل موارد زیر است:
- ۱ به رشد شناختی و یادگیری کودک کمک می‌کند، مثلاً کودک با نقاشی و تقویت عضلات کوچک دست می‌تواند نوشتن را یاد بگیرد (شکل ۳)؛
 - ۲ مهارت‌های ارتباطی کودک را افزایش می‌دهد، مثلاً کودک با اجرای فعالیت‌های گروهی مانند درست کردن یک کاردستی، مشارکت و ارتباط با
- کودکان دیگر را می‌آموزد؛
- ۳ فعالیت‌های مربوط به عضلات کوچک مانند نقاشی، کاردستی، بازی با لگو و غیره سرگرمی‌های مفیدی برای اوقات فراغت کودکان فراهم ساخته و به سلامت عمومی کودک کمک می‌کند؛
 - ۴ به رشد عاطفی کودک کمک می‌کند مثلاً کودک با نقاشی، هیجانان خود را بیان می‌کند (شکل ۴).



شکل ۴- نقاشی کودکان

عوامل مؤثر در رشد مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک:

عوامل مؤثر در رشد مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک همان عوامل مؤثر بر رشد جسمی- حرکتی است. با این توضیح که انجام فعالیت‌هایی مانند کاردستی، پازل، نقاشی و غیره در رشد این عضلات نقش مؤثرتری دارند.

انواع مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۵- مهارت‌های حرکتی

فعالیت ۲: در گروه‌های کلاسی، با توجه به شکل ۵، در مورد انواع فعالیت‌ها و ارتباط آنها با عضلات کوچک گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



انواع مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک که هم به صورت فردی و هم گروهی انجام می‌شود، شامل موارد زیر است (شکل ۵):

- ۱ فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، کاردستی، و غیره ؛
- ۲ بازی‌ها مانند بازی با مهره‌ها، پازل و غیره ؛
- ۳ حرکات ورزشی مانند پرتاب کردن، ضربه زدن با دست و غیره .

فعالیت ۳: در گروه‌های کلاسی، در مورد هر یک از انواع مهارت‌های عضلات کوچک فهرستی تهیه کنید و با پیدا کردن تصاویری از مجلات و کتاب‌ها، آنها را به صورت آلبوم در کلاس ارائه دهید.

فهرست تهیه کنید



هنگام کار با کودکان نکات ایمنی را در نظر بگیرید.

نکته



۸-۱- هدف توانمندسازی: انواع فعالیت‌های هنری، بازی‌ها و مهارت‌های خودیاری را در جهت پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ طراحی و اجرا کند.

روش‌های پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک

- پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک با روش‌های زیر انجام می‌شود:
- طراحی و اجرای فعالیت‌های هنری (نقاشی، کاردستی، پاره کردن کاغذ به شکل نوار برای کلاژ، رنگ‌آمیزی با انگشت و غیره) مرتبط با رشد عضلات کوچک به صورت فردی و گروهی؛ (شکل ۶)**
 - طراحی و اجرای بازی‌های مرتبط با رشد عضلات کوچک مانند بازی با مهره‌ها، نخ کردن مهره‌ها، کار با قیچی و غیره؛**
- ۲ طراحی و اجرای حرکات ورزشی مرتبط با رشد عضلات کوچک مانند پرتاب کردن، ضربه‌زدن با دست و غیره .**
- به عوامل هفت‌گانه‌ای در روش‌های پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ (تنوع فعالیت از نظر اجرا و مکان اجرا و کاربرد ابزار، سن کودکان، تفاوت‌های فردی کودکان، نکات ایمنی و بهداشتی کودکان، و حفظ محیط‌زیست) توجه کنید.

فعالیت ۴: در گروه‌های کلاسی، با توجه به روش‌های پرورش مهارت‌های عضلات کوچک، یک فعالیت آموزشی طراحی و اجرا کنید.

تمرین کنید



طراحی فعالیت آموزشی

- فعالیت آموزشی زیر با توجه به موارد ده‌گانه (نام، هدف، زمان و نوع فعالیت، سن کودک، مکان و وسیله فعالیت، تعداد کودکان، تعداد مربیان، روش کار) طراحی شده است.
- مثال:** یک فعالیت آموزشی برای پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک کودک ۳-۴ ساله طراحی کنید.
- نام فعالیت: پازل (جورجورک)
 - هدف فعالیت: تقویت رشد مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک
 - زمان: ۱۵-۱۰ دقیقه
 - نوع فعالیت: فردی و گروهی
 - سن کودک: ۳-۴
 - مکان فعالیت: فضای بسته
 - وسيله و ابزار فعالیت: انواع جورجورک‌های مقوایی، چوبی و پلاستیکی ۱۰ قطعه‌ای
 - تعداد کودکان: پنج گروه ۲ نفره
 - تعداد مربیان: یک مربی و یک کمک مربی
 - روش کار: یک پازل به هر دو نفر داده می‌شود، دو نفر با هم بازی و پازل را درست می‌کنند.

نکته



در انجام این نوع فعالیت‌ها به نکات ایمنی کودکان توجه کنید.



شکل ۶- پازل

فعالیت ۵: در گروه‌های کلاسی خود یک فعالیت برای پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک، طبق الگوی داده شده، طراحی و اجرا کنید.

تمرین کنید



فعالیت ۶: در بازدید از مهدکودک یا خانه اسباب‌بازی:
۱ فعالیت‌های کودکان را هنگام استفاده از عضلات کوچک مانند بازی با لگو و غیره مشاهده کنید و گزارش آن را در کلاس ارائه دهید.
۲ عکس‌ها را در آلبومی قرار دهید و آنها را در کلاس ارائه دهید.

تمرین کنید



تمرین کنید

- ۱ برای پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک با توجه به موارد ده‌گانه، یک فعالیت برای کودکان ۳-۴ ساله طراحی کنید.
- ۲ برای پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک یک بازی برای کودکان ۵ ساله طراحی کنید.
- ۳ برای پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک یک حرکت ورزشی برای کودکان ۴ ساله طراحی کنید.
- ۴ کودکی را در حین نقاشی به مدت ۱۰ دقیقه مشاهده کنید. فهرستی از حرکات کودک هنگام نقاشی که نشان‌دهنده مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک اوست، را تهیه نمایید.
- ۵ یکی از والدین با شما برای تهیه وسایلی برای تقویت مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک کودک مشورت می‌کند، سه مورد از وسایلی را که پیشنهاد می‌دهید، فهرست کنید.
- ۶ برای پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک یک کاردرستی درست کنید.

خودارزیابی				
واحد یادگیری: توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی مرحله: پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک				
این کاربرد برای ارزیابی مهارت‌های شما در واحد یادگیری توسعه شاخص‌های رشد جسمی-حرکتی تهیه شده است. در هر سؤال بیشترین امتیاز، سه و کمترین امتیاز یک است. بر این اساس خود را ارزیابی نمایید و به خود امتیاز دهید.				
ردیف	موارد	۱	۲	۳
۱	تا چه حد می‌توانید یک بازی انفرادی برای پرورش عضلات کوچک کودکان طراحی کنید؟			
۲	تا چه حد می‌توانید یک بازی گروهی برای پرورش عضلات کوچک کودکان طراحی کنید؟			
۳	تا چه حد می‌توانید اسباب‌بازی‌های مناسب برای پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک را فهرست کنید؟			
۴	تا چه حد می‌توانید فهرستی از بازی‌های مرتبط با پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک کودکان را تهیه کنید؟			
۵	تا چه حد می‌توانید به والدین و مربیان کودکان کمک کنید تا اسباب‌بازی مناسبی برای پرورش عضلات کوچک کودکان تهیه کنند؟			

۹-۱- هدف توانمندسازی: پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات را توضیح دهد.

پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۱- مهارت‌های حرکتی کودک

فعالیت ۱: در گروه‌های کلاسی خود، با توجه به شکل ۱، به سؤالات زیر پاسخ دهید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

- ۱ کودکان در حال انجام چه فعالیت‌هایی هستند؟
- ۲ کدام عضلات در انجام این فعالیت‌ها نقش مهم‌تری دارند؟
- ۳ برای انجام این فعالیت‌ها، هماهنگی کدام عضلات لازم است؟

گفت‌وگو
کنید



هماهنگی عضلات

مهارت‌های هماهنگی عضلات که یکی از شاخص‌های رشد جسمی- حرکتی است، توانایی ایجاد هماهنگی بین عضلات بدن برای انجام یک فعالیت را فراهم می‌کند و شامل موارد زیر است:

- هماهنگی بین چشم و دست مانند نقاشی؛
- هماهنگی بین چشم و پا مانند ضربه به توپ؛
- هماهنگی بین دست و پا مانند نرمش‌های حرکات ورزشی دست و پا.

فعالیت ۲: در گروه‌های کلاسی، با استفاده از مجلات و روزنامه‌ها، تصاویری از فعالیت‌های کودکان در ارتباط با هماهنگی عضلات تهیه کنید و آنها را به صورت کارت تصویری در کلاس ارائه دهید.

پوستر
تهیه کنید



اهمیت پرورش هماهنگی عضلات

هماهنگی عضلات به جنبه‌های مختلف رشد کودک کمک می‌کند که مهم‌ترین آنها شامل موارد زیر است:

- ۱ کمک به رشد شناختی کودک مانند درست کردن پازل که سبب افزایش تمرکز کودک می‌شود؛
- ۲ مهارت‌های ارتباطی کودک مانند برقراری ارتباط با همسالان را در ساختن یک کاردستی گروهی
- ۳ کمک به رشد عاطفی کودکان مانند فعالیت‌های هنری و ورزشی که اوقات فراغت مفیدی را برای کودکان فراهم می‌سازد؛
- ۴ کمک به رشد مهارت‌های خودیاری کودک مانند اینکه کودک به تنهایی لباس خود را می‌تواند بپوشد.

مهارت‌های خودیاری: فعالیت‌هایی هستند که کودکان را برای انجام فعالیت‌های شخصی آماده می‌سازد مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن و غیره. این مهارت‌ها آموختنی است و با سن کودک ارتباط دارد.

نکته



عوامل مؤثر بر رشد هماهنگی عضلات

عوامل مؤثر بر رشد هماهنگی عضلات عبارت‌اند از:

- ۱ رشد دستگاه‌های عصبی مانند مغز و اعصاب مرکزی؛
- ۲ رشد استخوان‌ها و عضلات بزرگ و کوچک بدن؛
- ۳ انجام تمرینات مرتبط با پرورش هماهنگی عضلات (نمودار ۱).

عوامل مؤثر در هماهنگی عضلات شامل عوامل محیطی و ارثی است. انجام فعالیت‌هایی مانند پازل، نقاشی، کاردستی و غیره از جمله عوامل محیطی مؤثر در پرورش هماهنگی عضلات است.



نمودار ۱- عوامل مؤثر بر رشد هماهنگی عضلات

انواع مهارت‌های هماهنگی عضلات

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۲- مهارت‌های هماهنگی عضلات

فعالیت ۳: در گروه‌های کلاسی خود، با توجه به شکل ۲، در مورد تفاوت فعالیت‌های کودکان و نقش این فعالیت‌ها در پرورش هماهنگی عضلات با یکدیگر گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



انواع مهارت‌های هماهنگی عضلات شامل موارد زیر **۲** انواع بازی‌ها به صورت فردی و گروهی مانند بازی با لگو، جعبه اشکال و غیره؛ است:

۱ انواع فعالیت‌های هنری به صورت فردی و گروهی مانند نقاشی، کاردستی، و غیره؛

۲ انواع حرکات ورزشی به صورت فردی و گروهی مانند پرتاب کردن، گرفتن توپ با دست و غیره (شکل ۳).



شکل ۳- مهارت‌های حرکتی

فعالیت ۴: در گروه‌های کلاسی، فهرستی از انواع مهارت‌های حرکتی هماهنگی عضلات را تهیه کنید و آن را به صورت بروشور در کلاس ارائه دهید.

بروشور تهیه کنید



در انجام فعالیت‌های مرتبط با هماهنگی عضلات به تفاوت‌های فردی کودکان توجه کنید.



۱۰-۱- هدف توانمندسازی: فعالیت‌های هنری، مهارت‌های خودیاری و حرکات ورزشی را در جهت تقویت هماهنگی عضلات طراحی و اجرا کند.

روش‌های پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات

روش‌های پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات به شرح زیر است:

- ۱ طراحی و اجرای فعالیت‌های هنری (نقاشی، انواع کاردستی و غیره) به صورت فردی و گروهی؛
- ۲ طراحی و اجرای بازی‌ها مانند بازی با مهره‌ها، نخ کردن مهره‌ها و غیره؛
- ۳ طراحی و اجرای مهارت‌های خودیاری مانند تشویق است.

کودک به انجام فعالیت‌های روزانه از جمله غذا خوردن، شستن دست و صورت، جمع کردن وسایل و غیره؛

۴ طراحی و اجرای حرکات ورزشی مانند پرتاب کردن، گرفتن و ضربه زدن به توپ.

رعایت نکات هفت‌گانه که در روش‌های پرورش مهارت‌های عضلات بزرگ آورده شده است، ضروری است.

فعالیت ۵: یک فعالیت آموزشی با توجه به روش‌های پرورش هماهنگی عضلات برای کودکان ۳ تا ۴ ساله طراحی کنید و در کلاس اجرا کنید.

تمرین کنید



در طراحی فعالیت‌های آموزشی به حفظ محیط زیست توجه کنید.



طراحی فعالیت آموزشی

با توجه به موارد ده‌گانه گفته‌شده (نام، هدف، زمان و نوع فعالیت، سن کودک، مکان و وسیله فعالیت، تعداد کودکان، تعداد مربیان، روش کار) یک فعالیت آموزشی طراحی می‌شود.

مثال: یک فعالیت آموزشی برای پرورش هماهنگی حرکات عضلانی برای کودک ۴-۵ ساله طراحی کنید.

۱ نام فعالیت: انداختن توپ در سبد

۲ هدف فعالیت: تقویت هماهنگی عضلات چشم و دست

۳ زمان: ۱۵-۱۰ دقیقه

۴ نوع فعالیت: گروهی

- ۵ سن کودک: ۴-۵ ساله
- ۶ مکان فعالیت: فضای باز و بسته
- ۷ وسیله و ابزار فعالیت: انواع توپ نرم کوچک و سبد پلاستیکی به تعداد گروه‌ها
- ۸ تعداد کودکان: سه گروه پنج نفره
- ۹ تعداد مربیان: یک مربی و یک کمک مربی
- ۱۰ روش کار: هر گروه یک توپ و یک سبد داشته باشند. کودکان به نوبت با فاصله مناسب با سبد، سعی کنند توپ را داخل سبد بیندازند. رعایت نوبت در انداختن توپ در سبد مهم است.

نکته



در انجام این نوع فعالیت‌ها به نکات ایمنی کودکان توجه کنید.

تمرین کنید



فعالیت ۶: در گروه‌های کلاسی، یک فعالیت آموزشی برای گروه‌های سنی براساس موارد ده‌گانه طراحی کنید و در کلاس اجرا کنید.

تمرین کنید

- ۱ برای پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات یک بازی یا فعالیت طراحی کنید.
- ۲ با وسایل زیر، فعالیتی برای پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات طراحی کنید. مقوا، کاغذ رنگی، رنگ گواش، چسب کاغذ.
- ۳ مربی برای پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات کودکان خود با وسایل موجود، یک بازی با عنوان انداختن توپ در سبد طراحی می‌کند. الف) وسایل لازم برای طراحی این بازی را فهرست کنید. ب) با این وسایل چه فعالیت‌های دیگری را می‌توانید برای پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات طراحی کنید.
- ۴ برای پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات یک حرکت ورزشی طراحی کنید.

خودارزیابی				
واحد یادگیری: توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی				
مرحله: پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات				
این کاربرد برای ارزیابی مهارت‌های شما در واحد یادگیری توسعه شاخص‌های رشد جسمی- حرکتی تهیه شده است. در هر سؤال بیشترین امتیاز، سه و کمترین امتیاز یک است. بر این اساس خود را ارزیابی نمایید و به خود امتیاز دهید.				
ردیف	موارد			
۱			تا چه حد می‌توانید یک بازی انفرادی برای پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات کودکان طراحی کنید؟	
۲			تا چه حد می‌توانید یک بازی گروهی برای پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات کودکان طراحی کنید؟	
۳			تا چه حد می‌توانید فهرستی از اسباب بازی‌های مناسب برای پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات تهیه کنید؟	
۴			تا چه حد می‌توانید فهرستی از بازی‌های مرتبط با پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات کودکان تهیه کنید؟	
۵			تا چه حد می‌توانید از تصاویر بازی‌های فردی و گروهی مرتبط با هماهنگی عضلات یک پوستر تهیه کنید؟	

۱۱-۱ هدف توانمندسازی: پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل را توضیح دهد.

پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۱- مهارت‌های حرکتی

فعالیت ۱: در گروه‌های کلاسی خود، با توجه به شکل ۱ در مورد فعالیت‌های حرکتی و ارتباط آن با شاخص‌های رشد با یکدیگر گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو
کنید



مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل

مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل یکی از شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی است (شکل ۱).
مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل مهارت‌هایی هستند که برای برقراری تعادل بین اعضای مختلف بدن، هنگام انجام فعالیت‌هایی مانند بالا رفتن از پله، لی لی کردن، پریدن و غیره صورت می‌گیرد. پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل به عوامل زیر نیاز دارد:

- ۱ رشد دستگاه‌های عصبی مانند مغز و اعصاب مرکزی؛
- ۲ رشد استخوان‌ها و عضلات بزرگ و کوچک بدن؛
- ۳ انجام تمرینات شامل انواع حرکات ورزشی و بازی‌های مرتبط با حفظ تعادل در سنین مختلف کودکی.

اهمیت پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل

حرکات تعادلی در تقویت سایر جنبه‌های رشد مؤثر است:

- ۱ به رشد جسمی - حرکتی کودک کمک می‌کند و سبب تقویت عضلات بزرگ و کوچک می‌شود؛
- ۲ به انجام مهارت‌های خودیاری کمک می‌کند، مانند پوشیدن لباس و کفش یا شلوار که باید کودک بتواند یک پا را بلند کند و روی یک پا بایستد؛
- ۳ به رشد عاطفی - اجتماعی کودک کمک می‌کند، مانند به‌تنهایی از پله‌ها بالا رفتن، دویدن، پریدن و غیره که اعتماد به نفس و استقلال کودک را تقویت می‌کند.

۴ به رشد و سلامت عمومی کودک کمک می‌کند. انجام حرکات و بازی‌های بیشتری را پیدا می‌کند و کودک با انجام حرکات تعادلی با محیط پیرامون خود ارتباط گسترده‌تری برقرار می‌سازد و توانایی عمومی کودک می‌شود.

عوامل مؤثر در رشد مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل

عوامل مؤثر در رشد حرکات تعادلی شامل عوامل محیطی و ارثی است و مانند سایر شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی، نقش مؤثری بر رشد حرکات تعادلی دارند.

انواع مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۲- مهارت‌های حرکتی

فعالیت ۲: در گروه‌های کلاسی خود، با توجه به شکل ۲، در مورد نقش تعادل در انجام فعالیت‌های حرکتی گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



انواع مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل شامل موارد زیر است (شکل ۳):

- ۱ انواع بازی‌ها به صورت فردی و گروهی مانند لی کردن، تاب خوردن و غیره؛
- ۲ انواع حرکات ورزشی تعادلی به صورت فردی و گروهی مانند عبور از موانع، پیمودن راه پر پیچ و خم و غیره؛
- ۳ انواع حرکات موزون تعادلی به صورت فردی و گروهی مانند انجام حرکات ریتمیک (همراه با آهنگ) و غیره.



شکل ۳- مهارت‌های تعادلی (بازی، حرکت ورزشی)

فعالیت ۳: چند حرکت ورزشی برای رشد حفظ تعادل کودکان سنین مختلف بنویسید و با استفاده از نقاشی ساده آدمک‌ها، یک پوستر بسازید و در کلاس ارائه دهید.

پوستر
تهیه کنید



۱-۱-۲- هدف توانمندسازی: فعالیت‌های هنری، بازی‌ها و حرکات ورزشی در جهت تقویت مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل را طراحی و اجرا کند.

روش‌های پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل

بازی‌ها و حرکات ورزشی مرتبط با حفظ تعادل به صورت فردی و گروهی انجام می‌شود. فعالیت‌های گروهی یا مشارکتی علاوه بر پرورش حفظ تعادل به رشد اجتماعی و عاطفی کودکان کمک می‌کند. روش‌های پرورش مهارت‌های حفظ تعادل شامل دو مرحله است:

۱ یادگیری مهارت‌ها؛

۲ تمرین مهارت‌ها.

در مورد تمرین مهارت‌ها می‌توان با آموزش خانواده از کمک آنان بهره‌مند شد.

برای پرورش مهارت‌های حفظ تعادل از روش‌های زیر می‌توان استفاده کرد:

۱ طراحی و اجرای انواع بازی‌های تعادلی مانند تاب خوردن، طناب بازی، پریدن، لی‌لی کردن و غیره؛

۲ طراحی و اجرای انواع حرکات ورزشی مانند روی یک پا ایستادن، عبور از موانع، راه رفتن در یک مسیر پر پیچ و خم؛

۳ طراحی و اجرای انواع حرکات موزون مانند حرکت دست‌ها و پاها با موسیقی، انجام حرکات ورزشی با موسیقی، انجام بازی‌های تعادلی با موسیقی.

فعالیت ۴: در گروه‌های کلاسی، یک بازی یا یک فعالیت ورزشی برای پرورش مهارت‌های حفظ تعادل طراحی کنید و اجرا کنید.

تمرین کنید



طراحی فعالیت آموزشی

با توجه به موارد ده‌گانه گفته شده (نام، هدف، زمان و نوع فعالیت، سن کودک، مکان و وسیله فعالیت، تعداد کودکان، تعداد مربیان، روش کار) یک فعالیت آموزشی طراحی می‌شود.
مثال: یک فعالیت آموزشی برای پرورش حرکات تعادلی برای کودک ۴-۵ ساله طراحی کنید.

- ۱ نام فعالیت: دویدن در راه پر پیچ و خم
- ۲ هدف فعالیت: پرورش مهارت حفظ تعادل
- ۳ زمان: ۲۰ دقیقه
- ۴ نوع فعالیت: فردی
- ۵ سن کودک: ۴-۵ ساله
- ۶ مکان فعالیت: فضای باز
- ۷ وسیله و ابزار فعالیت: گچ
- ۸ تعداد کودکان: سه گروه پنج نفره
- ۹ تعداد مربیان: یک مربی و یک کمک مربی
- ۱۰ روش کار: مربی با گچ رنگی در فضای باز یک راه پر پیچ و خم به طول تقریبی ۱۲ متر و عرض یک متر می‌کشد. کودکان در گروه‌های سه نفری به‌طور منظم در ابتدای راه قرار می‌گیرند و با سوت یا فرمان مربی شروع به دویدن می‌کنند بدون اینکه با خطوط دو طرف تماس پیدا کنند و کودکان دیگر آنها را تشویق می‌کنند. بدین ترتیب همه کودکان به نوبت در گروه‌های سه نفری این فعالیت را انجام می‌دهند.

نکته



- در طراحی فعالیت‌های آموزشی به حفظ محیط‌زیست توجه کنید.
- در طراحی فعالیت‌های آموزشی به نکات ایمنی کودکان توجه کنید.
- در طراحی فعالیت‌های مربوط به مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل به سن کودکان توجه کنید.

تمرین کنید



فعالیت ۵: یک فعالیت گروهی برای تقویت حرکات تعادلی طراحی کنید و در کلاس اجرا کنید.

بازدید کنید

فعالیت ۶: با هماهنگی از یک مرکز پیش از دبستان بازدید کنید و با توجه به آنچه در مورد شاخص‌های رشد آموخته‌اید، گزارشی تهیه کنید و در کلاس ارائه دهید.

جست‌وجو کنید



فعالیت ۷: در مورد تأثیر عوامل محیطی و ارثی بر رشد مهارت‌های حرکتی از منابع علمی جست‌وجو کنید و نتیجه را به صورت بروشور در کلاس ارائه دهید.

تمرین کنید

- ۱ برای پرورش مهارت‌های حفظ تعادل یک بازی حرکتی طراحی کنید.
- ۲ با کاغذهای رنگی و مقوا یک فعالیت برای پرورش مهارت‌های حفظ تعادل طراحی کنید.
- ۳ برای تقویت حرکات تعادلی یک کودک شش‌ساله یک بازی با عنوان ساخت وسایل و اشکال با استفاده از آجرک‌های پلاستیکی و گل رس طراحی کنید.
- ۴ برای پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل یک حرکت ورزشی طراحی کنید.
- ۵ والدین یکی از کودکان از شما می‌خواهد فهرستی از وسایل لازم برای تقویت مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل کودکش در اختیارش بگذارد، چهار مورد از وسایل لازمی که برای تقویت این مهارت پیشنهاد می‌کنید را فهرست کنید.

خودارزیابی				
واحد یادگیری: توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی				
مرحله: پرورش مهارت‌های حفظ تعادل				
این کاربرد برای ارزیابی مهارت‌های شما در واحد یادگیری توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی تهیه شده است. در هر سؤال بیشترین امتیاز، سه و کمترین امتیاز یک است. بر این اساس خود را ارزیابی کرده، به خود امتیاز دهید.				
ردیف	موارد	۳	۲	۱
۱	تا چه حد می‌توانید یک بازی فردی تعادلی برای پرورش مهارت‌های حفظ تعادل کودکان طراحی کنید؟			
۲	تا چه حد می‌توانید یک بازی گروهی برای پرورش مهارت‌های حفظ تعادل کودکان طراحی کنید؟			
۳	تا چه حد می‌توانید اسباب بازی‌های مناسب برای پرورش مهارت‌های حفظ تعادل فهرست کنید؟			
۴	تا چه حد می‌توانید فهرستی از بازی‌های مرتبط با پرورش مهارت‌های حفظ تعادل کودکان تهیه کنید؟			
۵	تا چه حد می‌توانید از تصاویر بازی‌های فردی و گروهی مرتبط با حفظ تعادل، یک پوستر تهیه کنید؟			

ارزشیابی شایستگی توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی

<p>شرح کار:</p> <p>۱- تهیه فهرستی از جدول رشد برای تعیین شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی (عضلات بزرگ، عضلات کوچک و غیره)</p> <p>۲- طراحی و اجرای یک فعالیت برای پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ از طریق حرکات ورزشی و جسمانی</p> <p>۳- طراحی و اجرای یک فعالیت برای پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک از طریق نقاشی، دوخت و دوز، خمیربازی و غیره</p> <p>۴- طراحی و اجرای یک فعالیت برای پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات از طریق نخ کردن مهره‌ها و باز و بسته کردن بندها، پرتاب کردن توپ و غیره</p> <p>۵- طراحی و اجرای یک فعالیت برای پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل از طریق لی لی کردن، ایستادن روی یک پا و غیره</p> <p>طراحی هر فعالیت با توجه به موارد زیر انجام شود:</p> <p>نام فعالیت: نوع فعالیت:</p> <p>هدف فعالیت: مکان فعالیت:</p> <p>زمان فعالیت: وسیله و ابزار مورد نیاز:</p> <p>سن کودکان: تعداد کودکان:</p> <p>تعداد مربی و کمک مربی: روش کار:</p>																																					
<p>استاندارد عملکرد:</p> <p>توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی با استفاده از حرکات جسمانی، تمرینات ورزشی، فعالیت‌های هنری، انجام بازی‌ها و استفاده از اسباب‌بازی‌ها مطابق با دستورالعمل‌ها و آیین‌نامه‌های وزارت آموزش و پرورش و سازمان بهداشتی کشور</p> <p>شاخص‌ها:</p> <p>تعیین شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی (عضلات بزرگ، عضلات کوچک و غیره)</p> <p>پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ (حرکات ورزشی و بازی)</p> <p>پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک (فعالیت‌های هنری، ورزشی و بازی)</p> <p>پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات (بازی‌های جسمانی)</p> <p>پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل (انجام حرکات تعادلی)</p>																																					
<p>شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات: طراحی و انجام فعالیت‌های آموزشی جهت توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی با توجه به شرایط زیر انجام می‌شود.</p> <p>مکان: مرکز آزمون (کارگاه فعالیت‌های هنری و خلاق) زمان: ۵۰ دقیقه (۱۰ دقیقه برای طراحی و اجرای فعالیت‌های هر یک از مراحل کار)</p> <p>تجهیزات: سالن، تجهیزات ورزشی و کارگاهی متناسب با استاندارد</p> <p>ابزار: وسایل ورزشی و اسباب‌بازی‌ها متناسب با استانداردهای بهداشتی و آموزش و پرورش پیش از دبستان</p> <p>مواد مصرفی: مواد لازم در فعالیت‌های هنری (مقوا، نوارهای رنگی، چسب، قیچی مخصوص، رنگ‌های نقاشی مواد و ماژیک‌های رنگی و غیره) و لوازم‌التحریر</p> <p>استاندارد و سایر شرایط: استفاده از آیین‌نامه‌ها و منابع علمی آموزش و پرورش و جداول رشد</p>																																					
<p>معیار شایستگی:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ردیف</th> <th>مرحله کار</th> <th>حداقل نمره قبولی از ۳</th> <th>نمره هنر جو</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱</td> <td>تعیین شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی</td> <td>۱</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۲</td> <td>پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ</td> <td>۱</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۳</td> <td>پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک</td> <td>۱</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۴</td> <td>پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات</td> <td>۲</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۵</td> <td>پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل</td> <td>۲</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:</p> <p>شایستگی‌های غیرفنی: مدیریت مواد و تجهیزات، مسئولیت‌پذیری، انتخاب و به‌کارگیری فناوری ایمنی: استفاده از روپوش کار و رعایت نکات ایمنی در انجام فعالیت‌های جسمی - حرکتی بهداشت: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌ها</p> <p>توجهات زیست‌محیطی: رعایت بهداشت محیط در هنگام اجرای فعالیت‌های ورزشی و هنری و حرکات بدنی و به حداقل رساندن دورریزها در محیط زیست و جمع‌آوری صحیح آنها</p> <p>نگرش: مسئولیت‌پذیری در انجام فعالیت‌های آموزشی مراحل کاری</p> </td> <td>۲</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">میانگین نمرات</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">*</td> </tr> </tbody> </table>		ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنر جو	۱	تعیین شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی	۱		۲	پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ	۱		۳	پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک	۱		۴	پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات	۲		۵	پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل	۲		<p>شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:</p> <p>شایستگی‌های غیرفنی: مدیریت مواد و تجهیزات، مسئولیت‌پذیری، انتخاب و به‌کارگیری فناوری ایمنی: استفاده از روپوش کار و رعایت نکات ایمنی در انجام فعالیت‌های جسمی - حرکتی بهداشت: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌ها</p> <p>توجهات زیست‌محیطی: رعایت بهداشت محیط در هنگام اجرای فعالیت‌های ورزشی و هنری و حرکات بدنی و به حداقل رساندن دورریزها در محیط زیست و جمع‌آوری صحیح آنها</p> <p>نگرش: مسئولیت‌پذیری در انجام فعالیت‌های آموزشی مراحل کاری</p>		۲		میانگین نمرات				*			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنر جو																																		
۱	تعیین شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی	۱																																			
۲	پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ	۱																																			
۳	پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک	۱																																			
۴	پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات	۲																																			
۵	پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل	۲																																			
<p>شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:</p> <p>شایستگی‌های غیرفنی: مدیریت مواد و تجهیزات، مسئولیت‌پذیری، انتخاب و به‌کارگیری فناوری ایمنی: استفاده از روپوش کار و رعایت نکات ایمنی در انجام فعالیت‌های جسمی - حرکتی بهداشت: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌ها</p> <p>توجهات زیست‌محیطی: رعایت بهداشت محیط در هنگام اجرای فعالیت‌های ورزشی و هنری و حرکات بدنی و به حداقل رساندن دورریزها در محیط زیست و جمع‌آوری صحیح آنها</p> <p>نگرش: مسئولیت‌پذیری در انجام فعالیت‌های آموزشی مراحل کاری</p>		۲																																			
میانگین نمرات																																					
*																																					
<p>* حداقل میانگین نمرات هنر جو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.</p>																																					

