



راهنمای معلم

تقویت مهارت های حسی - حرکتی

معاونت برنامه ریزی آموزشی و توان بخشی

دوره اول متوسطه پیش حرفه ای

۱۳۹۶

وزارت آموزش و پرورش
سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

- نام کتاب: راهنمای معلم، تقویت مهارت های حسی- حرکتی
پدیدآورنده: معاونت برنامه ریزی آموزشی و توان بخشی گروه برنامه ریزی آموزشی و درسی دوره اول و دوم متوسطه حرفه ای
- مؤلفان: مژگان فرهید، فاطمه هداوندخانی، شهرداد مهشیدی (اعضای گروه تألیف)
مدیریت آماده سازی هنری: با همکاری: نازلی مشایخی، مهدیه مهدویان
شناسه افزوده آماده سازی: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
مدیریت آماده سازی هنری: لیدا نیک روش (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - حدیث جزایری،
شناسه افزوده آماده سازی: ارمان رحمانپور (تصویرسازی)- سمیرا قمرخمیرانی، ارمان رحمانپور (طراح گرافیک، طراح جلد
و صفحه آرا) - احمد رضا امینی، حمید ثابت کلاچاهی (امور آماده سازی)
ناشر: شرکت افست: تهران - کیلومتر ۴ جاده ی آبعلی، پلاک ۸، تلفن: ۰۷۷۳۳۹۰۹۳، دورنگار: ۰۷۷۳۳۹۰۹۷،
صندوق پستی: ۴۹۷۹-۱۱۱۵۵
- چاپخانه: شرکت افست «سهامی عام»
سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۶

ISBN 978 - 964 - 05 - 2746-7

شابک ۷- ۲۷۴۶ - ۰۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸



آنهایی که جنبه ورزشکاری و عادی دارند، آنهایی هستند که قوای جسمی شان به خاطر همین ورزش نشاط و آمادگی پیدا می کند آن وقت روح آنها، معنویت و ایمان را زودتر قبول می کند.

حضرت امام خمینی (رحمة الله عليه) « صحیفه نور »

فهرست:

- سخنی با همکار : ۸
دانستنی‌هایی برای معلم : ۱۰

فعالیت های پایه هفتم

- ۱- نام فعالیت: مثل مجسمه..... ۱۸
۲- نام فعالیت: دست‌های همراه..... ۲۰
۳- نام فعالیت: بین و پیر..... ۲۲
۴- نام فعالیت: لیوان‌های مدرج..... ۲۴
۵- نام فعالیت: بزن به توپ..... ۲۶
۶- نام فعالیت: توپ‌های روزنامه‌ای..... ۲۸
۷- نام فعالیت: پیچ و مهره..... ۳۰
۸- نام فعالیت: توپ راشوت کن..... ۳۲
۹- نام فعالیت: بگیر و پرت کن..... ۳۴
۱۰- نام فعالیت: رو خط برو..... ۳۶
۱۱- نام فعالیت: حس کن و بگو..... ۳۸
۱۲- نام فعالیت: هل بده..... ۴۲
۱۳- نام فعالیت: به هدف برسون..... ۴۴
۱۴- نام فعالیت: پاره کن..... ۴۶
۱۵- نام فعالیت: جمله‌رو تکرار کن..... ۴۸
۱۶- نام فعالیت: پرچم..... ۵۰
۱۷- نام فعالیت: (قوطی‌های صدا دار)..... ۵۲
۱۸- نام فعالیت: بشنو دنبال کن..... ۵۴

فعالیت های پایه هشتم

- ۱- نام فعالیت: ایستگاه..... ۵۸
- ۲- نام فعالیت: تعادلت را حفظ کن..... ۶۰
- ۳- نام فعالیت: کلمه های رنگی..... ۶۲
- ۴- نام فعالیت: کلمه های رمزی..... ۶۴
- ۵- نام فعالیت: بده بغلی..... ۶۶
- ۶- نام فعالیت: شوت بز مکرر..... ۶۸
- ۷- نام فعالیت: بز و بگیر..... ۷۰
- ۸- نام فعالیت: گردو شکستم..... ۷۲
- ۹- نام فعالیت: جا پا..... ۷۴
- ۱۰- نام فعالیت: جای کی تغییر کرده..... ۷۸
- ۱۱- نام فعالیت: کارت داور..... ۸۰
- ۱۲- نام فعالیت: طوطی..... ۸۲
- ۱۳- نام فعالیت: این صدای چیه؟..... ۸۴
- ۱۴- نام فعالیت: نوار فرمانده..... ۸۶

فعالیت های پایه نهم

- ۱- نام فعالیت: بگو من چه کاری کنم؟..... ۹۰
- ۲- نام فعالیت: بخوان و انجام بده..... ۹۲
- ۳- نام فعالیت: شوت به هدف..... ۹۶
- ۴- نام فعالیت: فعالیت سه مرحله‌ای..... ۹۸
- ۵- نام فعالیت: توپ و راکت..... ۱۰۲
- ۶- نام فعالیت: پرتاب دارت..... ۱۰۴
- ۷- نام فعالیت: لیوان آب..... ۱۰۶
- ۸- نام فعالیت: بقالی..... ۱۰۸
- ۹- نام فعالیت: واژه‌های تکراری..... ۱۱۰
- ۱۰- نام فعالیت: بشنو، انجام بده..... ۱۱۴
- ۱۱- نام فعالیت: خط و مربع..... ۱۱۲
- ۱۲- نام فعالیت: بیاب..... ۱۱۸
- ۱۳- نام فعالیت: ببین و دنبال کن..... ۱۲۰

فعالیت های ضمیمه

- ۱- نام فعالیت: ببین، بگو و بکش.....۱۲۴
- ۲- نام فعالیت: مارپیچ.....۱۲۸
- ۳- نام فعالیت: چاه و سطل.....۱۳۰
- ۴- نام فعالیت: بدو و بایست.....۱۳۲
- ۵- نام فعالیت: گام به جلو، گام به عقب.....۱۳۴
- ۶- نام فعالیت: به هدف بزن.....۱۳۶
- ۷- نام فعالیت: دویدن در بین موانع به صورت مارپیچی.....۱۳۸
- ۸- نام فعالیت: توپ صدا دار.....۱۴۰
- ۹- نام فعالیت: ببین و شوت بزن.....۱۴۲
- ۱۰- نام فعالیت: مچاله کن.....۱۴۴
- ۱۱- نام فعالیت: پرتاب آزاد.....۱۴۶
- ۱۲- نام فعالیت: کیسه شن.....۱۴۸
- ۱۳- نام فعالیت: توپ رو قل بده.....۱۵۰
- ۱۴- نام فعالیت: بطری های شماره دار.....۱۵۲

پیوست: کاربرگ ارزیابی.....

منابع.....

یکی از اهداف دوره اول متوسطه پیش حرفه ای، آماده نمودن دانش آموزان جهت دریافت آموزش های حرفه ای در دوره دوم متوسطه حرفه ای می باشد. این مسئله بسیار مهم را باید مد نظر قرار دهیم که دانش آموزان با نیاز ویژه، در زمینه های مختلفی از جمله ادراک، توجه، مهارت های حرکتی و... دچار آسیب هستند. لذا علاوه بر آموزش های مبتنی بر حرف مختلف، تقویت مهارت های ضروری ادراکی و حرکتی، حائز اهمیت خواهند بود.

از آنجایی که نیروی متخصص توانبخشی در جهت برنامه ریزی های تقویت فعالیت های ادراکی و حرکتی دانش آموزان در اغلب مدارس حضور ندارد، ارایه محتوی برای ساعت درسی درس توان بخشی (به عنوان یک واحد انتخابی) می تواند در تقویت مهارت های ضروری موثر باشد. لذا کتاب « راهنمای معلم تقویت مهارت های حسی - حرکتی » تدوین گردید، تا ضمن تقویت مهارت های ضروری پیش نیاز، دانش آموزان (به ویژه دانش آموزان مبتلا به اختلالات جسمی - حرکتی) را جهت ورود به آموزش های حرفه ای در دوره دوم متوسطه حرفه ای آماده نماید.

لازم به ذکر است به علت کمبود نیروی توانبخشی در بسیاری از مدارس دوره متوسطه اول پیش حرفه ای، دبیران تربیت بدنی (فارغ التحصیلان رشته تربیت بدنی) که در دوره تامین مدرس کتاب مذکور شرکت نموده اند و یا دبیران تربیت بدنی که زیر نظر مدرسین در دوره های استانی آموزش های لازم را دیده باشند می توانند این درس را تدریس نمایند.

فعالیت های این کتاب راهنما، برای سه پایه تحصیلی طراحی شده است و با افزایش پایه تحصیلی دانش آموز سطح دشواری فعالیت ها تا حدی افزایش یافته است. در پایان این کتاب، فعالیت های ضمیمه ای درج گردیده است تا در صورتی که دانش آموزان به دلیل محدودیت های جسمانی قادر به انجام برخی از فعالیت

های مربوط به پایه تحصیلی خود نبودند، همکاران گرامی از این فعالیت ها برای تقویت مهارت های دانش آموزان بهره مندی به عمل آورند.

ارزیابی دانش آموز در این درس فرایند محور می باشد و بر اساس میزان پیشرفت وی نسبت به توانمندی اولیه او تعیین می شود. برای ارزیابی دانش آموزان کاربرگی طراحی شده است که در پیوست کتاب ارائه شده است. نمره دانش آموز در هر نیمسال، میانگین، نمرات کسب شده وی در فعالیت های ارائه شده به او در آن نیمسال می باشد.

مؤلفان



مهارت های حسی - حرکتی و یکپارچگی حسی

محرومیت حسی ناظر به شرایطی است که در آن کاهش چشم گیر در تحریک مناسب حسی در طول یک دوره زمانی مشاهده می گردد. به طور کلی همه اشخاص مبتلا به ناتوانایی ها ، فاقد تحریک و ظرفیت درک و تعبیر و تفسیر درون داد حسی می باشند. از این رو لازم است تا به مهارت های حسی - حرکتی برای یکپارچگی حسی توجه بیشتری گردد.

یکپارچگی حسی به روندی اطلاق می شود که در طی آن مغز تجربه های حسی مختلف از جمله بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه، حرکت، آگاهی بدنی و جابه جایی نقطه ثقل بدن را تفسیر و سازمان دهی می کند. خانم جین آیرز اولین بار نظریه یکپارچگی حسی و نحوه کاربرد آن را در کودکان با نیازهای ویژه مطرح نمود. یکپارچگی حسی پایه و اساس برای رفتارها و یادگیری بسیار پیچیده است. گاهی در برخی از افراد یکپارچگی حسی به نحو مؤثر و صحیحی رشد نمی کند، در چنین حالتی مشکلاتی در زمینه یادگیری، رشد و رفتار حاصل خواهد شد.

خانم آیرز نظریه یکپارچگی حسی را مطرح کرد تا بتواند ارتباط بین رفتار و عملکرد عصبی و به ویژه پردازش اطلاعات حسی یا یکپارچگی حسی را توضیح دهد. هدف او بنیانگذاری فرضیه ای بود که ارتباطات ویژه عملکرد عصبی، رفتارهای حسی- حرکتی و یادگیری تحصیلی اولیه را توصیف و توجیه کند. او امیدوار بود به کمک این فرضیه بتواند زیرگروه ها یا الگوهای خاص اختلال عملکرد در کودکان مبتلا به مشکلات یادگیری یا حسی- حرکتی را بیابد و روش های درمانی خاص را برای این گروه ها پیدا کند. در واقع هدف اولیه آیرز از بیان این فرضیه، یافتن علل مشکلات این کودکان و مشخص کردن بهترین شیوه درمان آنان بود یکی از بارزترین نمونه های کار آیرز که در رشد درک کودکان مورد استفاده قرار گرفت، تمرکز بر پردازش حسی به ویژه در مورد حواس سطح بالا^۱ (تعادلی، لامسه و عمقی) بود. از نقطه نظر یکپارچگی حسی، این حواس بسیار مورد تأکید قرار می گیرند، زیرا حواس ابتدایی و اصلی هستند و روابط متقابل کودکان با جهان را در سال های اولیه زندگی کنترل می کنند. حواس سطح پایین^۲ (بینائی و شنوایی) نیز بسیار مهم هستند و همگام با رشد کودک آشکارتر می شوند و غلبه بیش تری می یابند. به عقیده آیرز، حس پایه و اساسی است که کارهای پیچیده بر آن استوار می گردد.

۱. proximal

۲. distal

آیرز(۱۹۸۹) در ابتدا یکپارچه‌سازی را به صورت توانایی سازمان‌دهی اطلاعات حسی جهت کاربرد آنها تعریف کرد و سپس آن را به صورت زیر بیان نمود:

یکپارچگی حسی فرآیندی عصب شناختی است که اطلاعات حسی بدست آمده از بدن فرد و محیط را ساماندهی می‌کند و برای کاربرد مؤثر و مناسب بدن در محیط، بکار می‌گیرد. البته نکته قابل توجه این است که کودک باید فعالانه دروندادها را سازماندهی و برای عملکرد در محیط استفاده کند. جنبه‌های زمانی^۱ و مکانی^۲ دروندادهای حسی مختلف، تفسیر^۳ و تداعی^۴ می‌شوند و در نهایت یکپارچه می‌گردند. یکپارچه‌سازی حسی، پردازش اطلاعات است. مغز باید اطلاعات حسی را یکپارچه^۵ کند. نظریه یکپارچگی حسی در صدد توصیف مسائل زیر است: ارتباط بین نقایص تعبیر اطلاعات حسی که از بدن و محیط دریافت می‌شوند و نقایص یادگیری تحصیلی یا عصبی- حرکتی در افرادی که اختلال یادگیری^۶ یا خام حرکتی^۷ دارند.

نظریه یکپارچگی حسی دارای سه جزء است:

- ۱- درباره رشد عملکرد طبیعی، یکپارچگی حسی و توصیف آن است.
- ۲- اختلال عملکرد یکپارچگی حسی را بیان می‌کند.
- ۳- روش درمانی شامل تکنیک‌های یکپارچگی را معرفی می‌نماید.

هر جزء یک موضوع اصلی دارد.

موضوع اول این است که یادگیری به توانایی فرد برای دریافت اطلاعات حسی از محیط و حرکات بدن و پردازش و یکپارچه کردن این اطلاعات در سامانه عصبی مرکزی و کاربرد این اطلاعات برای برنامه‌ریزی و ساماندهی رفتار وابسته است. این موضوع در پی مسأله اول می‌آید، یعنی وقتی فردی در پردازش و یکپارچه کردن اطلاعات حسی مشکل داشته باشد، در برنامه‌ریزی و ساماندهی رفتار هم نقایصی پیدا می‌کند که به یادگیری حرکتی و درکی او لطمه می‌زند. بنابراین موضوع نهایی و اساس درمان بر این فرض استوار است: فراهم کردن فرصت‌هایی طی یک فعالیت معنی‌دار و هدفمند به طوری که رخدادهای حسی را افزایش دهند و در بستر و زمینه فراهم شده، رفتارهای انطباقی را تسهیل کنند تا از این طریق توانایی سامانه عصبی مرکزی را در پردازش اطلاعات و برنامه‌ریزی و ساماندهی رفتار بهبود بخشند و یادگیری حرکتی و ادراکی^۸ تسهیل گردد.

-
۱. temporal
 ۲. spatial
 ۳. interpreted
 ۴. associated
 ۵. unified
 ۶. learning disorder
 ۷. Clumsiness
 ۸. perceptual learning

حس عمقی که حس ششم هم نامیده می شود به ما کمک می کند تا بدنمان را حس کنیم، وضعیت آن را تشخیص دهیم، و حرکت آن را درک کنیم. حواس پنجگانه به ما کمک می کنند تا جهان بیرونی را تجربه کنیم ولی حس عمقی به ما امکان می دهد مکان فیزیکی خود را در این جهان دریابیم. بنابراین محرک های حس عمقی از درون بدن می آیند و گیرنده های آن در گوش داخلی، عضلات و مفاصل قرار دارند؛ در صورتی که محرک های حواس پنجگانه از بیرون بدن می آیند. این حس که برای تجارب روزانه ما ضروری است در بسیاری از بیماری های عصب شناختی مثل فلج مغزی آسیب می بیند. برای درک این سیستم حسی، باید ببینیم اگر این حس وجود نداشته باشد چه اتفاقی می افتد. یک فرد طبیعی با تلاشی اندک و با چشمان بسته می تواند بفهمد که کدام انگشتش به کدام جهت حرکت می کند. بدون حس عمقی مغز نمی داند کدام انگشت به کدام سمت حرکت می کند و مجبور است کل این فرایند را به صورت هوشیارانه و با محاسبات انجام دهد. در این شرایط فرد از حس بینایی استفاده می کند تا فیدبک از دست رفته حس عمقی را جبران کند. حس حرکت یکی از اجزای حس عمقی است که تشخیص حرکت، سرعت و جهت حرکت در مفاصل را به عهده دارد. بنابراین بدون حس حرکت شناخت بدن و حرکت آن امکان پذیر نیست.

برنامه ریزی حرکتی

برنامه ریزی حرکتی، یکی از توانایی های مغز است که به وسیله آن مغز مراحل یک عمل را انجام می دهد. در طول روز هر یک از ما حرکات بیشماری را که هر یک دارای مراحل زیادی هستند با کمترین تلاش انجام می دهیم، به طور مثال، دوش گرفتن، مسواک زدن، لباس پوشیدن، رانندگی و تایپ کردن. در صورت عدم وجود این توانایی، فرد به رغم دارا بودن توانایی حرکتی و شناختی کافی برای آن حرکات، قادر به انجام آن اعمال نیست. برنامه ریزی حرکتی شامل سه فرایند اساسی است؛ در ابتدا فرد در مورد نحوه انجام آن عمل، مثلاً شانه کردن، ایده پردازی می کند، سپس مراحل را مرتب می کند و در نهایت آن مراحل را اجرا می کند. افرادی که در برنامه ریزی حرکتی مشکل دارند در تقلید، سازماندهی محیط اطراف، سازماندهی خودشان در محیط، یادگیری عادات روزمره زندگی و نیز سازگار شدن با این عادات، انجام اعمال چند مرحله ای، سازماندهی افکار و کلمه ها مشکلات اساسی دارند. البته در برخی موارد قادر به انجام عمل هستند ولی آن را کندتر انجام می دهند. در برخی موارد نیز فرد به صورت ناخودآگاه قادر به انجام حرکت است ولی در صورتی که از او خواسته شود حرکت را انجام دهد، مشکل آشکار می شود. به طور مثال، اگر کودک بخواهد اسباب بازی را که در بالای پله ها است بردارد، از پله ها بالا می رود و شیء را بر می دارد؛ ولی اگر از او خواسته شود از پله ها بالا برود و اسباب بازی را بردارد، قادر به برنامه ریزی برای بالا رفتن و برداشتن نیست. این مشکل ممکن است از بدو تولد وجود داشته باشد یا در طول زندگی به دلیل آسیب ها و بیماری ها ایجاد شود. بنابراین بدون برنامه ریزی حرکتی ما از عهده زندگی مستقل بر نمی آییم.

تصویر بدنی

تصویر بدنی، عبارت است از: شناخت اعضاء بدن، آگاهی از موقعیت آنها نسبت به یکدیگر و نگرش و احساسی که فرد نسبت به بدن خود دارد و همچنین اینکه فرد فکر می کند دیگران او را چگونه می بینند. تصویر بدنی شامل کل بدن و یا اجزای آن، مثل دست ها و پاها، بینی، رنگ پوست، رنگ و طرح مو و ... است. تصویر بدنی مثبت که یکی از مواردی است که در این زیرمجموعه قرار می گیرد، بدین معنی است که فرد بیشتر اوقات خود را خوب و متناسب می داند، در بدن خود احساس راحتی داشته و فکر می کند که دیگران او را خوب می بینند. بالعکس، تصویر بدنی منفی بدین معنی است که فرد بیشتر اوقات خود را زشت و نامتناسب می بیند و فکر می کند که دیگران نیز او را زشت می پندارند. فرهنگ و افرادی که در اطراف فرد هستند تأثیر عمیقی بر تصویر بدنی فرد دارند، زیرا به صورت مداوم پیام های مثبت و منفی درباره بدن خود از خانواده و دوستان دریافت می کند. این پیام ها معمولاً از سنین پایین شروع می شوند. یکی از راه های مؤثر بهبود تصویر بدنی، ورزش است که حتی بدون ایجاد تغییر واقعی در بدن، می تواند تصویر بدنی مثبتی در فرد ایجاد کند.

توجه

توجه یک فرایند شناختی است که طی آن فرد به صورت انتخابی بر یک یا چند چیز ذهنی یا عینی متمرکز شده و سایر محرک هایی که در حوزه ادراکی او قرار دارند را نادیده می گیرد. اصل مهم این است که بدون توجه هیچ یادگیری صورت نمی گیرد. کودکان کوچک عموماً حواسشان از یک موضوع به موضوع دیگر جلب می شود و نمی توانند برای مدت طولانی به یک موضوع توجه داشته باشند. با افزایش سن کودک این مشکل کمتر می شود، محرک های جانبی و مزاحم تأثیر کمتری بر او دارند و او می تواند توجه خود را برای مدت طولانی تری بر یک موضوع متمرکز سازد. توجه دارای سه بخش است که برای داشتن توجه کارآمد لازم است که هر سه قسمت در سطح مطلوب باشند: شروع توجه، دامنه توجه، جابجایی توجه. شروع توجه به فرد کمک می کند تا به محرک جدیدی که در حوزه ادراکی او قرار گرفته، توجه کند. دامنه توجه مقدار زمانی است که فرد می تواند بر روی یک موضوع متمرکز بماند بدون این که حواسش توسط سایر محرک ها پرت شود. جابجایی توجه نیز به معنای متمرکز شدن ارادی از یک محرک بر روی محرک دیگر و در صورت لزوم بازگشت دوباره به محرک اول است.

ادراک بینایی

ادراک بینایی توانایی شناختی است که فرد را قادر می سازد اطلاعات به دست آمده از طریق چشم ها را تعبیر و تفسیر کرده و از این طریق محیط پیرامون خود را شناسایی کند. ادراک بینایی نقش مهمی در املاء، ریاضیات و خواندن بازی می کند. کاستی در این توانایی ممکن است منجر به اشکال در یادگیری، بازشناسی و یا به یادآوری حروف و کلمات، یادگیری مفاهیم اساسی ریاضی مثل اندازه و وضعیت، تفاوت ها و شباهت ها، و دست نویسی ضعیف شود. این توانایی به خرده مهارت های زیر تقسیم می شود:

تمیز بینایی: توانایی تشخیص ویژگی های متمایز اشیاء از نظر رنگ، شکل، جهت و اندازه.

تشخیص شکل از زمینه: تشخیص تصویر یک شیء از زمینه محیطی آن. بندش بینایی (اکمال بصری): تشخیص شکلها یا اشیاء از نمادهای ناکامل آنها. برای مثال دانش آموز قادر خواهد بود یک خودکار را از مداد تشخیص دهد حتی وقتی که قسمتی از آن زیر کاغذی پنهان شده باشد. یا در هنگام مطالعه بدون اینکه تمام کلمه را ببیند بتواند آن را تکمیل کند حافظه بینایی: توانایی به یاد آوردن اطلاعات بعد از مدت زمان کافی. حافظه توالی بینایی: به یاد آوردن یک توالی از حروف، اعداد، یا اشیاء به همان ترتیبی که دیده شده اند. ثبات شکل: شناسایی اشکال حتی وقتی اندازه، شکل یا جهت آنها تغییر می کند. روابط فضایی: توانایی فهمیدن مفاهیم مربوط به جهات که به فرد کمک می کنند تا مفاهیمی مثل چپ و راست، جلو و عقب، و بالا و پایین را درک کند.

ادراک شنوایی

توانایی تشخیص، تعبیر و معنابخشی به صداهای شنیده شده را ادراک شنوایی می نامند. این توانایی که یک توانایی شناختی است به خرده مهارت هایی تقسیم می شود: تمیز شنوایی (اکمال سمعی): توانایی تشخیص تفاوت ها و شباهت هایی که بین صداها وجود دارد. بندش شنوایی: توانایی تکمیل کردن یک واژه نامفهوم یا ناکامل. حافظه شنوایی: توانایی ذخیره سازی و یادآوری صداهای شنیده شده حافظه توالی شنوایی: توانایی ذخیره سازی و یادآوری صداهای شنیده شده به همان ترتیبی که شنیده شده اند.

تثبیت و تعقیب بینایی

تثبیت بینایی به معنی نگه داشتن نگاه بر یک مکان خاص است. این توانایی که از توانایی های مهم چشم است، ادراک بینایی را تسهیل می کند. تعقیب بینایی مهارت چشمی است که به فرد امکان می دهد شیء متحرک را به دقت دنبال کرده و ادراک بینایی را تقویت می کند.

عملکرد اجرایی

فعالیت های اجرایی یک اصطلاح چتری برای مدیریت برخی فرایندهای شناختی مغز شامل حافظه فعال، استدلال، حل مسئله، برنامه ریزی و اجراست. نقص در کارکردهای اجرایی مغز، مشکلات زیادی به وجود می آورد از قبیل مشکلات و نقص در سازماندهی اعمال، به یاد داشتن تکالیف منزل، آغاز انجام کاری و به پایان رساندن آن، یادآوری قوانین، انجام تکالیف پیچیده ریاضی، یادآوری متن خوانده شده، تکمیل کارهای زمان بر، وقت شناس بودن، کنترل هیجانات و برنامه ریزی برای آینده. یکی از توانایی های این مجموعه بازداری از پاسخ است که به معنای توانایی متوقف کردن یا به تأخیر انداختن یک عمل به جای انجام دادن یک رفتار تکانشی (بدون فکر) است. این توانایی در تمرین های کدگذاری تقویت می شود.

هماهنگی دو دست

در فرایند تحول دست ها، کودکان ابتدا به صورت غیر ارادی هر دو دست خود را با هم حرکت می دهند، سپس می آموزند که از یک دست، یعنی دست برتر، استفاده کنند. اما پس از آن یاد می گیرند که به صورت ارادی از هر دو دست برای انجام فعالیت ها استفاده کنند. البته نحوه همکاری دو دست در فعالیت های مختلف متفاوت است. به طور مثال، در برخی فعالیت ها هر دو دست کار مشابه را انجام می دهند، مانند حمل کردن اشیای سنگین؛ و در برخی فعالیت ها هر دست عمل مجزایی را انجام می دهد مانند نوشتن. در نوشتن یک دست قلم را حرکت می دهد و دست دیگر کاغذ را نگاه می دارد.

انقباض همزمان عضلات

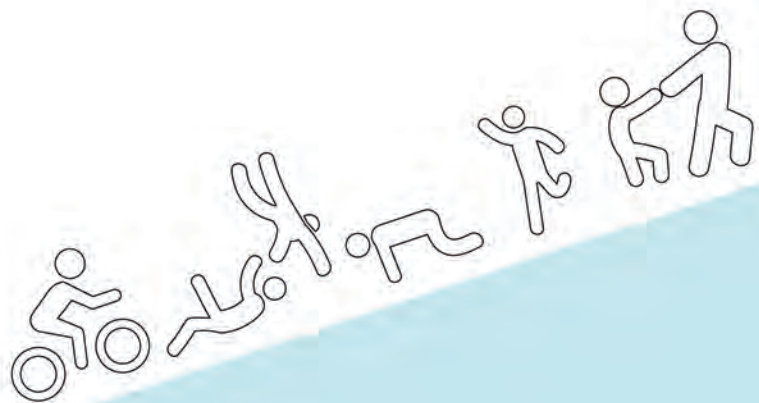
منظور از انقباض همزمان عضلات، انقباض عضلاتی است که در دو سمت یک مفصل قرار گرفته اند. در حالت عادی برای اجرای حرکات، وقتی عضلات یک طرف مفصل منقبض می شوند، عضلات سمت مقابل منبسط می شوند تا اجازه حرکت به مفصل داده شود. ولی در انجام برخی حرکات لازم است که انقباض همزمان عضلات صورت گیرد تا آن مفصل را ثابت نگاه داشته و بقیه مفاصل بتوانند به خوبی حرکت را انجام دهند و در نهایت کنترل حرکتی در آن اندام تسهیل می شود. به طور مثال، در هنگام نوشتن، عضلات مفاصل شانه و آرنج و مچ در حالت انقباض همزمان قرار گرفته تا انگشتان بتوانند نوشتن را انجام دهند. در ضمن انقباض همزمان عضلات مانع استهلاک و همچنین خشک شدگی مفاصل می شود.

تعادل

توانایی حفظ ثبات بدن را تعادل می گویند به گونه ای که خط ثقل بدن (خط عمودی که از مرکز بدن می گذرد) با کمترین میزان تاب خوردن در درون سطح اتکا قرار گیرد. دو نوع تعادل ایستا و پویا وجود دارد. تعادل ایستا، توانایی حفظ تعادل در حالت سکون و تعادل پویا، توانایی حفظ تعادل در حال حرکت است. حفظ تعادل نیاز به دروندادهای حسی از چند سیستم حسی شامل سیستم های دهلیزی، حس های بدنی (حس عمقی و حس حرکت) و حس بینایی دارد.

مهارت های حرکتی درشت و ظریف

مهارت های حرکتی درشت مهارت هایی هستند که عضلات بزرگ و درشت بدن را درگیر می کنند که شامل حرکات بازوها، پاها و نیز حرکات کل بدن است. این مهارت ها در فعالیت هایی مثل دویدن، چهار دست و پا رفتن و شنا کردن مشارکت دارند. مهارت های حرکتی ظریف مهارتهایی هستند که عضلات کوچک و ظریف بدن را درگیر می کنند و در حرکات کوچک تری که در مچ دست، کف دست و انگشتان و نیز گاهی مچ پا و انگشتان پا اتفاق می افتند دخالت دارند. این حرکات در سرتاسر دوران کودکی ایجاد شده، توسعه می یابند و به سطح بالایی از کنترل می رسند، اما تا بزرگسالی به تقویت خود ادامه می دهند.



فعالیت‌های پایه هفته





۱۰- نام فعالیت: رو خط برو



۱۱- نام فعالیت: حس کن و یگو



۱۲- نام فعالیت: هل بده



۱۳- نام فعالیت: به هدف برسون



۱۴- نام فعالیت: پاره کن



۱- نام فعالیت: مثل مجسمه



۲- نام فعالیت: دست‌های همراه



۱۵- نام فعالیت: جمله‌رو تکرار کن



۳- نام فعالیت: بین و ببر



۱۶- نام فعالیت: پرچم



۴- نام فعالیت: لیوان‌های مدرج



۱۷- نام فعالیت: (قوٹی‌های صدادار)



۵- نام فعالیت: بزن به توپ



۱۸- نام فعالیت: بشنو و دنبال کن



۶- نام فعالیت: توپ‌های روزنامه‌ای



۷- نام فعالیت: پیچ و مهره



۸- نام فعالیت: توپ راشوت کن



۹- نام فعالیت: بگیر و پرت کن

- هدف کلی: بهبود حس عمقی، بهبود انقباض همزمان عضلات
- فضا و مکان: کلاس، حیاط
- وسایل مورد نیاز: -----
- نوع فعالیت: گروهی

شرح فعالیت: دانش‌آموزان به صورت دو به دو تقسیم می‌شوند. اعضاء گروه اول، در حالت چهار دست و پا قرار می‌گیرند، در همین وضعیت سر را به طرف راست چرخانده و با گذاشتن دست راست به کمر، چانه را بر شانه راست قرار داده مانند مجسمه بی حرکت می‌مانند، گروه دیگر سعی می‌کنند با نظارت مربی و با رعایت نکات ایمنی، با هل دادن یا کشیدن افراد گروه مجسمه شده، آنان را از این وضعیت خارج سازند. دانش‌آموزان گروه اول باید تلاش کنند حالت «مجسمه» را حفظ نمایند و اگر بتوانند سی ثانیه وضعیت خود را حفظ کنند برنده می‌شوند. سپس جای گروه‌ها عوض می‌گردد. این فعالیت، در وضعیت چرخش سر به سمت چپ، دست چپ به کمر؛ سر به چپ و دست راست به کمر؛ سر به راست و دست چپ به کمر و یا حتی وضعیت‌های مختلف دیگر، می‌تواند تکرار شود. در طول انجام فعالیت، دانش‌آموزانی که نقش مجسمه را بازی می‌کنند باید چشم‌هایشان بسته باشد.

نکته: دانش‌آموزی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کند، این فعالیت را با استفاده از اندام‌های فوقانی و در حالت نشسته روی زمین یا صندلی انجام دهد.

- **نکات ایمنی:** ۱- هل دادن یا کشیدن دانش‌آموز، به صورتی نباشد که به‌طور ناگهانی تعادلش را از دست بدهد.
- ۲- در صورتی که دانش‌آموز از صندلی چرخدار استفاده می‌کند، حتماً ترمز صندلی قفل شود.



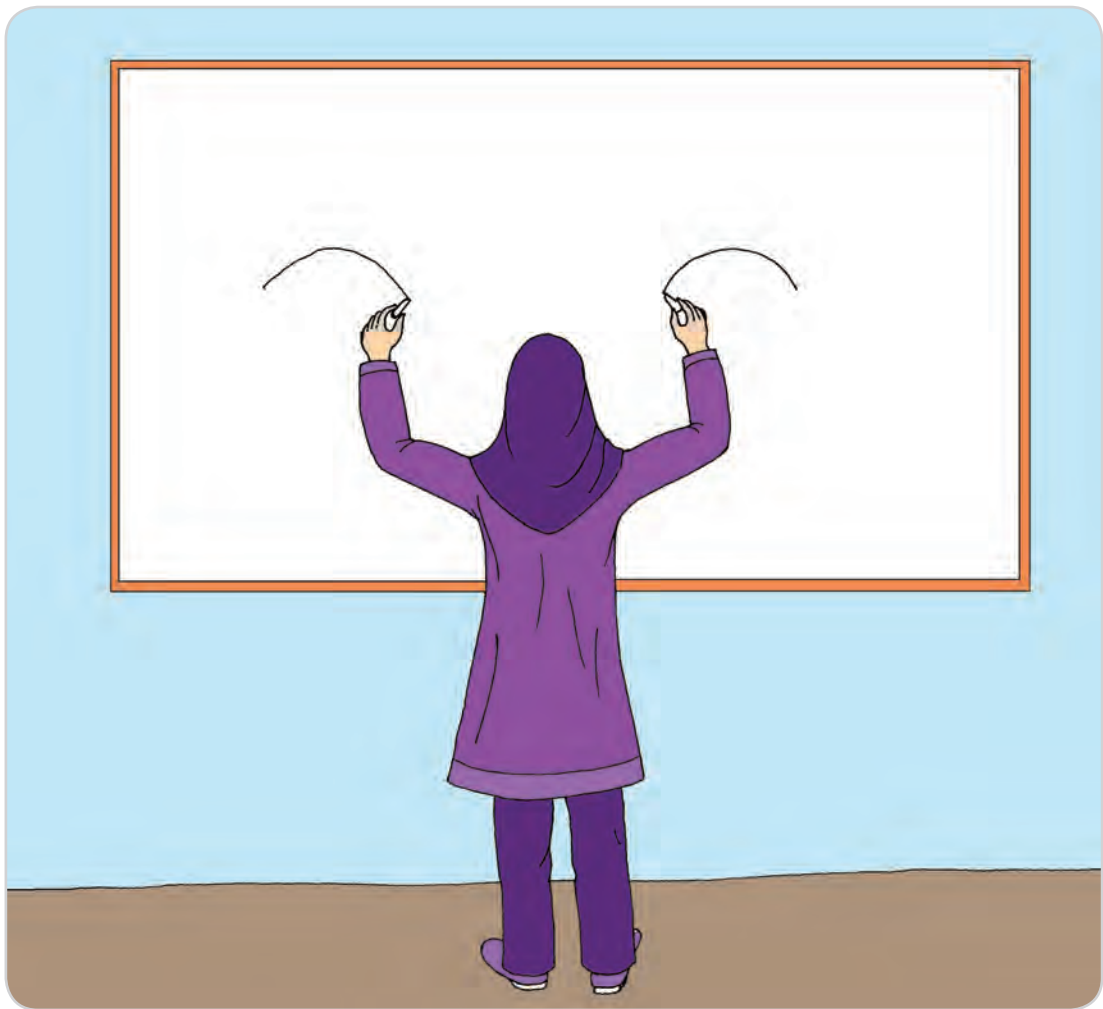
- هدف کلی: بهبود هماهنگی حرکتی دو دست
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: تخته سیاه و گچ یا ماژیک و وایت بورد
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: دانش‌آموز در هر دست تکه‌ای گچ نگه می‌دارد و روبروی تخته می‌ایستد. (یا با ماژیک در مقابل تخته وایت برد). سپس به‌دنبال دستور معلم با هر دو دست به‌طور همزمان اشکال یکسانی را رسم می‌کند. اشکال شامل خطوط حلقوی، خط افقی، خط عمودی، دایره، مربع، بعلاوه، خط مایل، مثلث و ضربدر هستند.

نکته: دانش‌آموزی که فلج یک طرفه بدن دارد، می‌تواند کف هر دو دست را بر روی یک برگه A۴ گذاشته، و برگه را حرکت داده و مسیر اشکال مورد نظر را روی تخته، نشان دهد.

- نکته ایمنی: در هنگام استفاده همزمان از دست‌ها مراقب تعادل دانش‌آموز باشید.





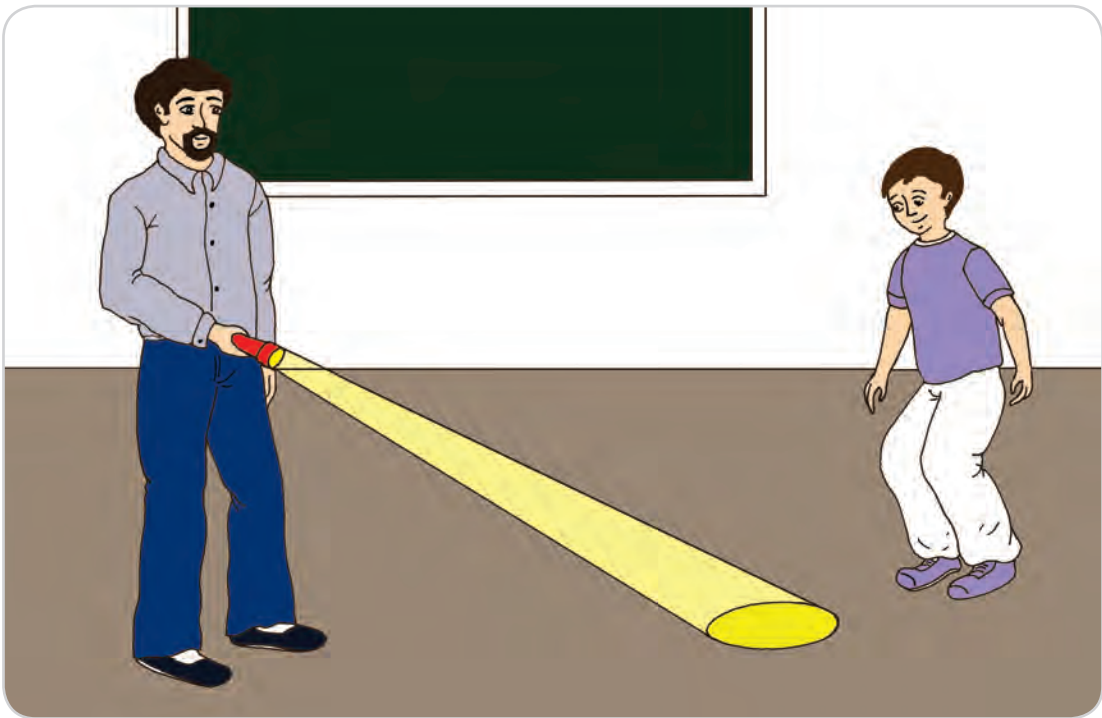
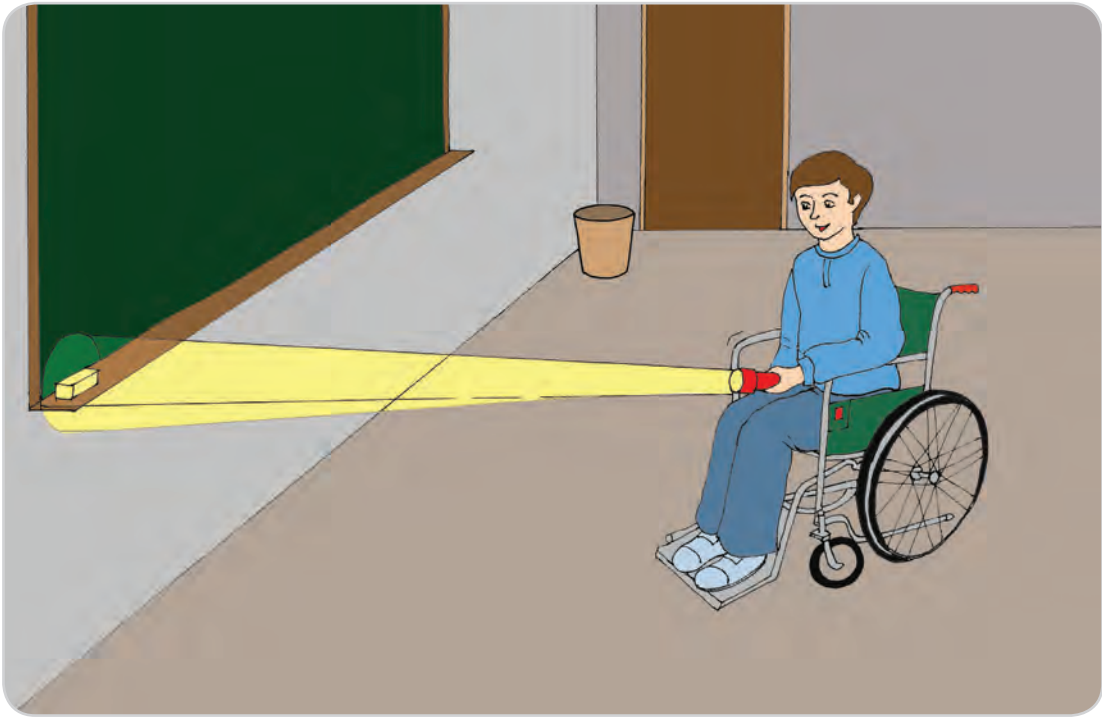
- هدف کلی: افزایش توجه و تمرکز
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: چراغ قوه
- نوع فعالیت: انفرادی - گروهی

شرح فعالیت: نور چراغ قوه را بر روی زمین بتابانید تا دانش‌آموز لکه نور را ببیند و روی آن بپرد. معلم با حرکت دادن چراغ قوه جای نقطه نورانی را تغییر می‌دهد و پرش ادامه می‌یابد. در مرحله بعد دانش‌آموزان هر کدام به نوبت چراغ قوه را در دست گرفته و رهبر گروه می‌شوند. سپس دانش‌آموزان با دستور معلم اشیای موجود در اتاق را با نور چراغ قوه نشان می‌دهند مثلاً دستگیره در، صورت دوستان و..

نکته ۱: برای دانش‌آموز کم بینا، بهتر است از اتاق تاریک (انباری) استفاده شود.
نکته ۲: دانش‌آموزی که روی صندلی چرخدار است با صندلی خود به سمت لکه نور حرکت کند.

- نکته ایمنی: دانش‌آموزان از انداختن نور مستقیم به چشمان هم‌خودداری نمایند.







- هدف کلی: ادراک بینایی - اندازه‌گیری
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: پارچ آب، ۱۰ لیوان یک بار مصرف، ماژیک پفی
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: روی ۵ لیوان با ماژیک یک خط مدرج (خط نشانه) و روی ۵ لیوان دیگر دو خط علامت بگذارید. سپس از دانش‌آموز بخواهید که از پارچ، داخل لیوان‌های نشانه دار (که دارای یک خط نشانه هستند) آب بریزند به گونه‌ای که سطح آب از نشانه بالاتر نرود. در مرحله بعد که دانش‌آموز تسلط بیشتری روی حرکت پیدا کرد، از لیوان دارای دو خط نشانه استفاده کنید، دانش‌آموز باید سعی کند به گونه‌ای داخل لیوان آب بریزد که سطح آب بین دو خط نشانه قرار بگیرد.

نکته ۱: برای دانش‌آموز کم‌بینا، خط نشانه از داخل لیوان بوسیله ماژیک پفی یا نوار باریکی از چسب کفش (ولکر) برجسته شود. این دانش‌آموز می‌تواند انگشت اشاره دست مقابل را از لبه لیوان به داخل برده، میزان آب داخل لیوان را بسنجد.

نکته ۲: در صورتی که دانش‌آموزی به سرعت بر تکلیف تسلط پیدا کردند، از لیوان‌های کوچک‌تر (مثل استکان) استفاده شود.

- نکته ایمنی: از پارچ پلاستیکی برای ریختن آب استفاده گردد. به دانش‌آموزان تاکید گردد که مراقب ریختن آب داخل لیوان‌ها باشند.



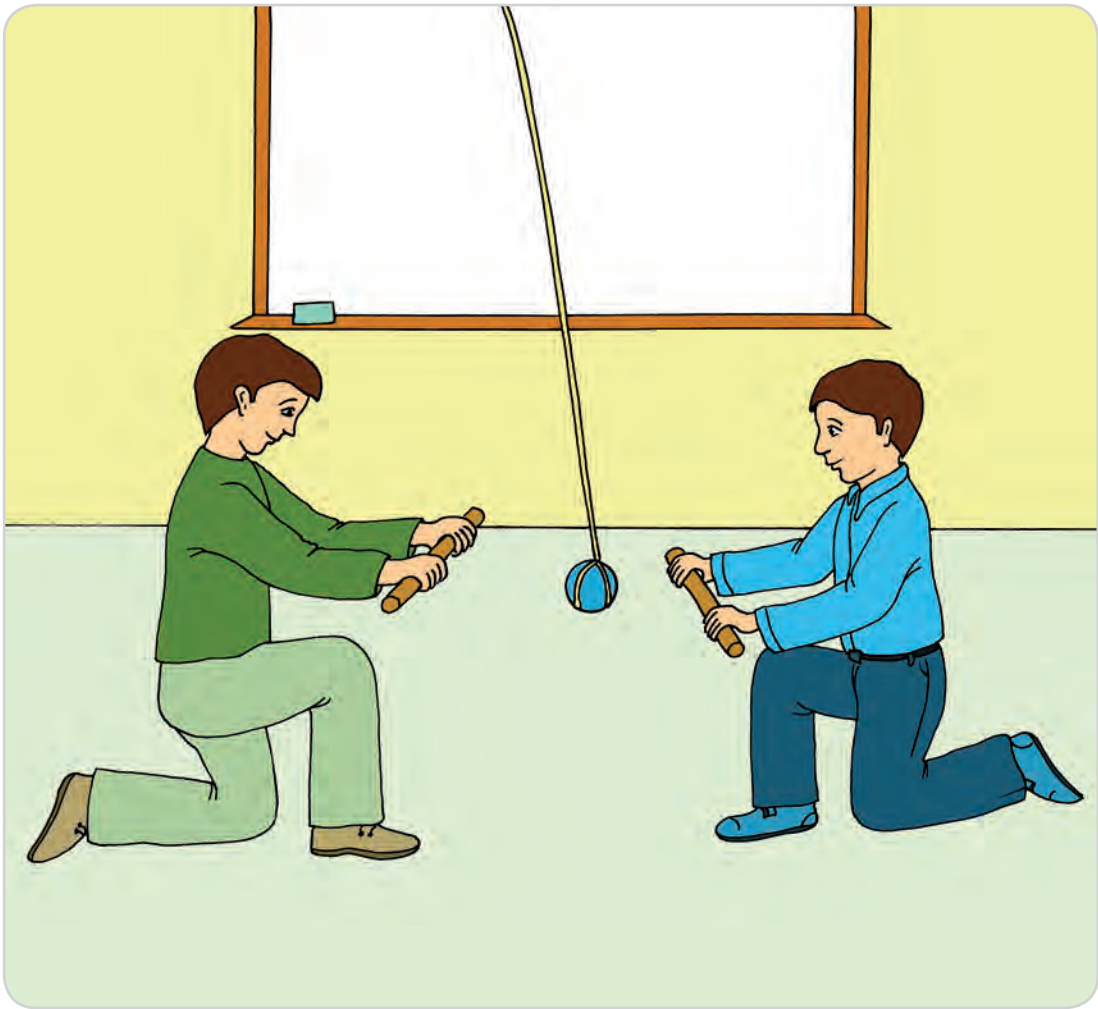
۵- نام فعالیت: بزن به توپ

- هدف کلی: هماهنگی حرکتی دو دست
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: توپ پلاستیکی - لوله مقوایی یا وردنه، طناب
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: توپ را با استفاده از طناب در ارتفاع ۳۰ تا ۱۰۰ سانتیمتری از سطح زمین آویزان کنید. دانش آموز در حالت نشسته، دو سر لوله مقوایی را به گونه‌ای می‌گیرد که توپ را به طرف دانش آموز دیگر، یا به محل خاصی بر روی دیوار پرت کند. در مراحل بعد، این تمرین در حالت دو زانو، یک زانو و ایستاده انجام می‌شود.

- نکته ایمنی: اگر دانش آموزی نمی‌تواند بخوبی توپ را کنترل کند، بهتر است هدف، ضربه روی دیوار باشد.





- هدف کلی: بهبود انقباض همزمان عضلات دست و بهبود حس عمقی
- فضا و مکان: کلاس و حیاط
- وسایل مورد نیاز: روزنامه
- نوع فعالیت: گروهی

شرح فعالیت: هر دانش‌آموز یک ورق روزنامه را برداشته و با فشردن آن یک توپ روزنامه‌ای درست می‌کند (ابتدا با دو دست و سپس با دست برتر) و آن را در مرکز دایره‌ای که روی زمین کشیده شده پرتاب می‌کند. اگر توپ‌ها خارج از دایره افتاد دوباره به سمت مرکز دایره پرتاب شود. بدین ترتیب یک کوه کاغذی از روزنامه‌ها و توپ‌های کاغذی درست می‌شود. پس از ساخته شدن کوه کاغذی دانش‌آموزان به نوبت سعی می‌کنند تا یکدیگر را زیر کوه پنهان کنند. (هر دانش‌آموز حداقل ۱۵ برگه روزنامه مچاله کند).

- نکته ایمنی: از قرارگیری سر و بینی زیر گلوله‌های کاغذی خودداری شود.



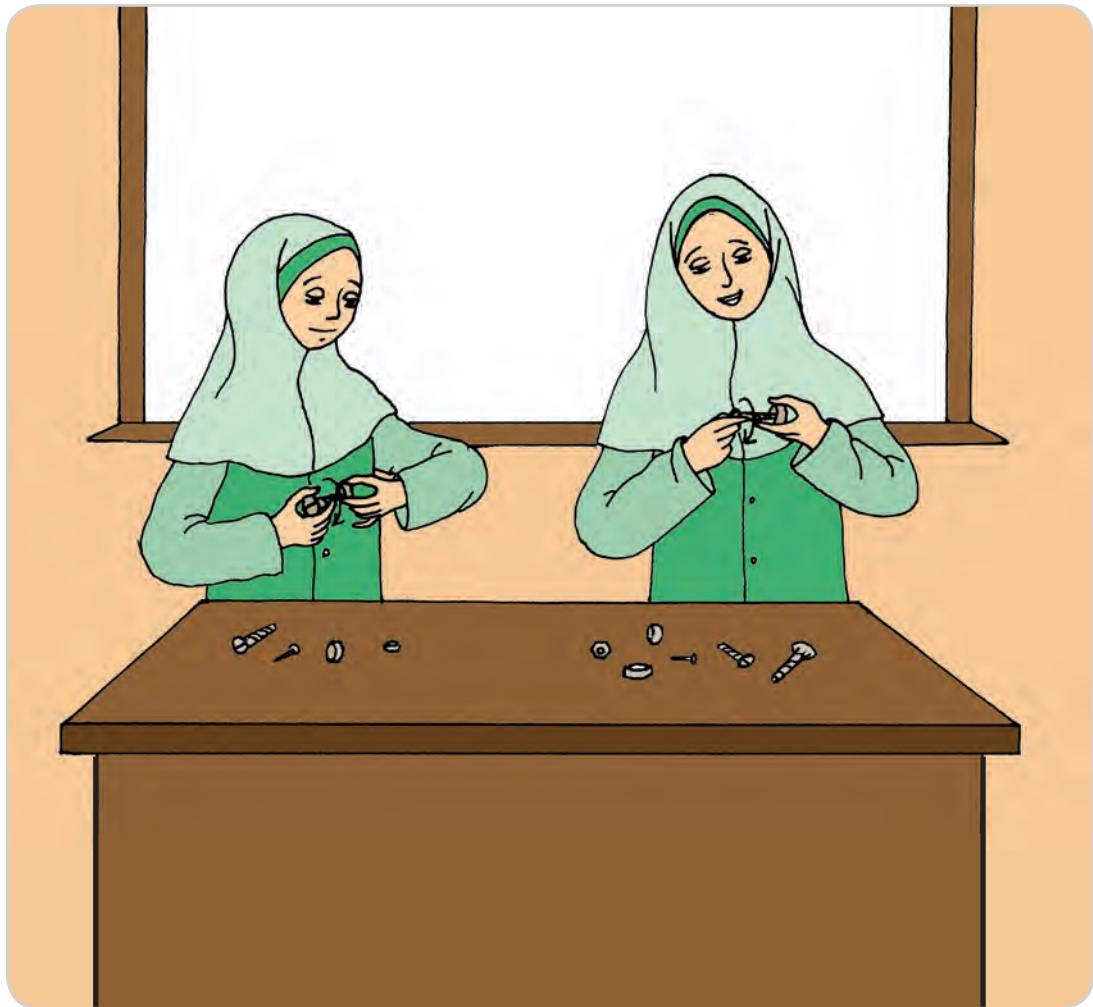


- هدف کلی: تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف، هماهنگی هردو دست
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: ۳ اندازه پیچ و مهره از هر کدام به تعداد ۶ عدد
- نوع فعالیت: انفرادی - گروهی

شرح فعالیت: دانش‌آموزان را به ۲ گروه مساوی مثلاً ۳ یا ۴ نفری تقسیم کنید به هر گروه تعدادی پیچ و مهره (مثلاً ۵-۶ عدد) در اندازه نسبتاً بزرگ بدهید. دانش‌آموزان به صورت گروهی ابتدا یک بار پیچ و مهره‌ها را بسته و سپس آن‌ها را باز می‌کنند. گروهی که سریع‌تر مهره‌ها را باز و بسته کند به مرحله بعدی که باز و بسته کردن پیچ و مهره‌های با اندازه متوسط است، راه پیدا می‌کند بدین ترتیب گروه منتخب این مرحله به آخرین مرحله که باز و بسته کردن پیچ و مهره‌های کوچکتر است، صعود پیدا می‌کند.

- نکته ایمنی: ندارد.





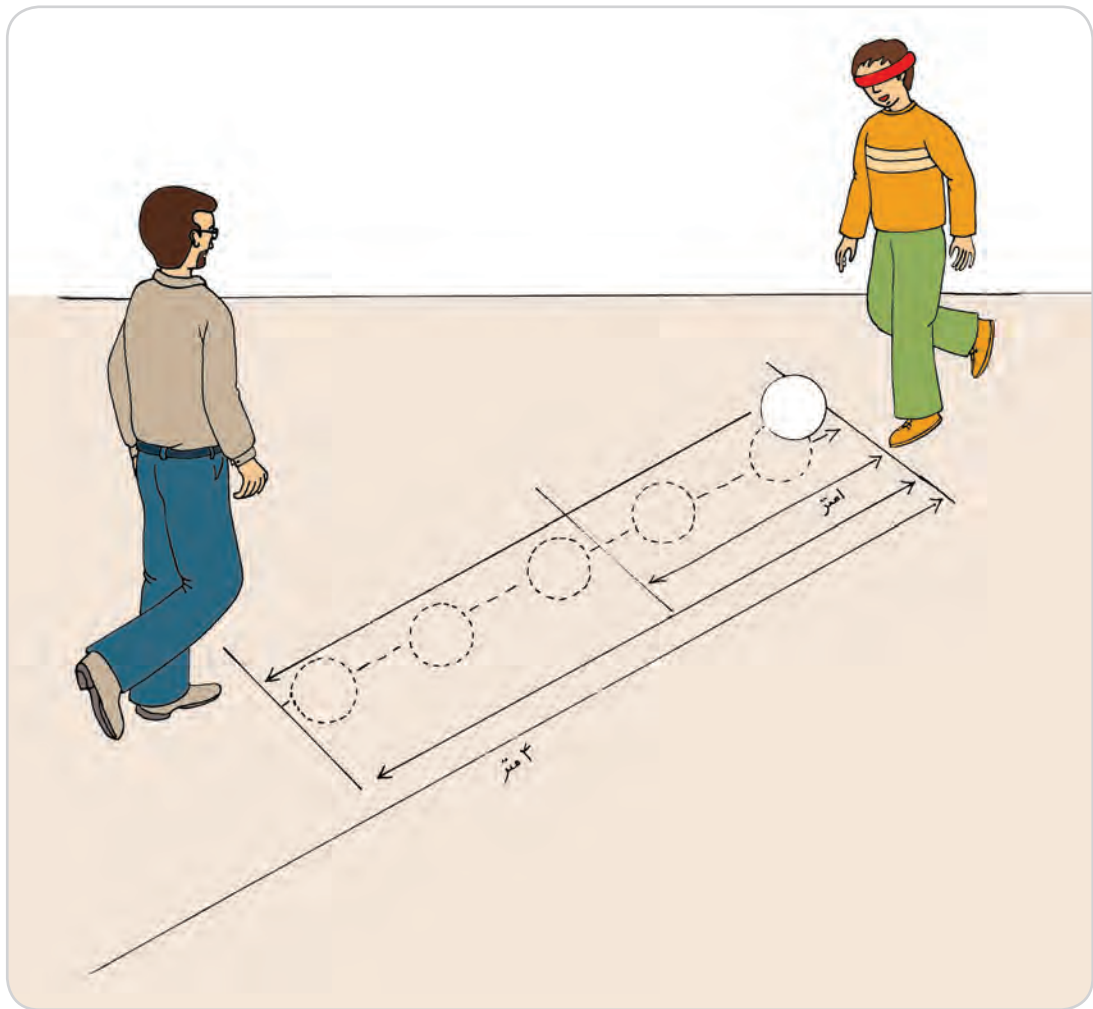
- **هدف کلی:** تقویت حس حرکت، تقویت برتری طرفی، سرعت تصمیم‌گیری، جهت‌یابی و تقویت حس عمقی
- **فضا و مکان:** حیاط
- **وسایل مورد نیاز:** گچ، توپ صدا دار، چشم‌بند
- **نوع فعالیت:** انفرادی

شرح فعالیت: روی زمین خطوطی در فواصل ۱، ۲ و ۴ متری از هم ترسیم می‌شود. چشم‌بند را بپوشانید. دانش‌آموز روی خط ۱ متری می‌ایستد. شروع بازی از فاصله ۱ متری است. توپ را به طرف دانش‌آموز شوت کنید و او آن را گرفته و مجدد به سمت شما شوت می‌کند. شوت‌هایی که به طور صحیح به سمت شما پرتاب می‌شود شوت‌های موفق هستند. سپس این کار در فاصله‌های ۲ و ۴ متری نیز انجام می‌شود. از هر نقطه ۷ توپ شوت می‌شود. تعداد شوت‌های موفق در ۳ فاصله محاسبه و در نهایت دانش‌آموزی که بیشترین امتیاز را کسب کند، برنده می‌شود.

نکته: فعالیت در مورد دانش‌آموزانی اجرا می‌شود که می‌توانند با چشم بسته و با تعادل خوب، جهت‌یابی مناسب از خود نشان دهند.

- **نکته ایمنی:** به هنگام شوت زدن توپ، دانش‌آموزان دیگر، پشت دانش‌آموز شوت‌زننده در یک صف قرار گیرند.





- **هدف کلی:** هماهنگی دو دست، موقعیت یابی، افزایش توجه و تمرکز، تقویت درک موقعیت در فضا

- **فضا و مکان:** حیاط و یا محیط کلاس

- **وسایل مورد نیاز:** توپ

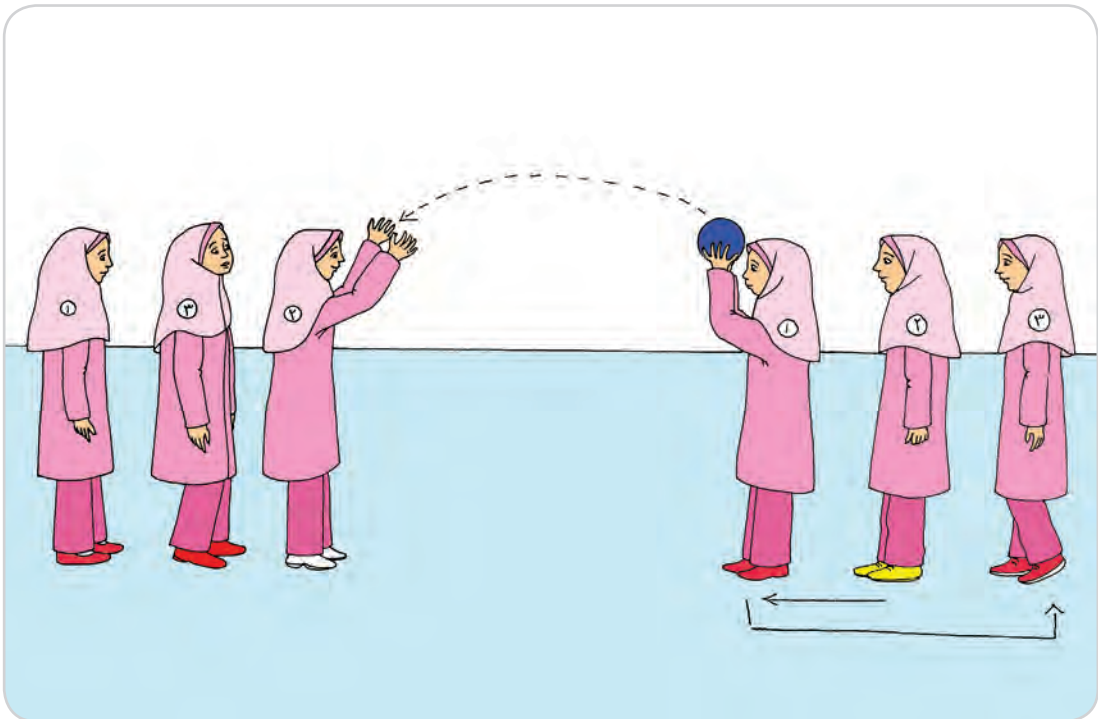
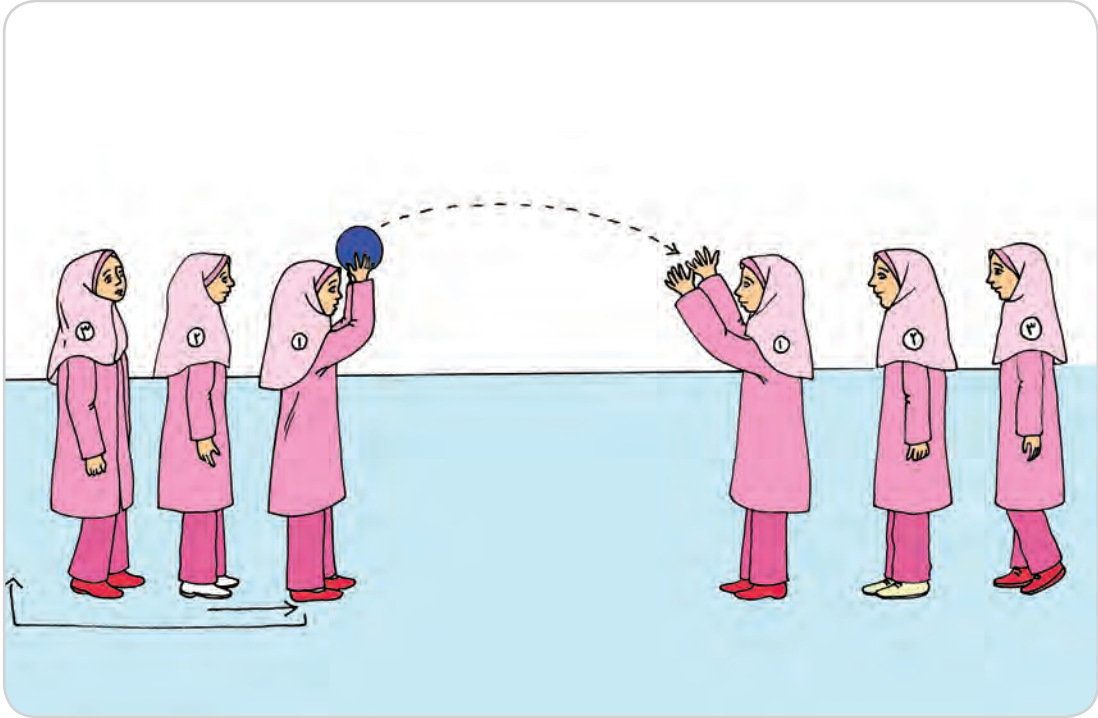
- **نوع فعالیت:** گروهی

شرح فعالیت: دانش‌آموزان در دو ردیف روبروی یکدیگر با فاصله مناسبی قرار می‌گیرند. دانش‌آموزان یک ردیف، باید بتوانند بدون از دست دادن تعادل و بدون این‌که توپ به زمین بیفتد، یکی یکی توپ را به ترتیب به طرف دانش‌آموز گروه مقابل خود پرتاب کنند تا آنان نیز توپ را بگیرند و بلافاصله همین کار را تکرار کرده و برای نفر بعدی پرتاب کنند. این کار ادامه می‌یابد تا دانش‌آموزان یک ردیف به انتها برسند.

نکته ۱: فعالیت را ابتدا در وضعیت نشسته آغاز کنید. در صورت توانایی دانش‌آموزان، در وضعیت ایستاده فعالیت را دنبال نمایید.


نکته ۲: این فعالیت برای دانش‌آموزی که از ویلچر استفاده می‌کند نیز مناسب است.

- **نکته ایمنی:** ۱- به هنگام پرتاب توپ مراقب دانش‌آموزان باشید. دانش‌آموزان باید از پرتاب توپ به صورت دانش‌آموزان روبرو خودداری نمایند.
- ۲- وزن و اندازه توپ باید متناسب با توانمندی دانش‌آموزان انتخاب شود. (توپ سبک با اندازه متوسط مناسب‌تر است).



- هدف کلی: تقویت مهارت ادراک بینایی (بینایی حرکتی)
- فضا و مکان: حیاط مدرسه
- وسایل مورد نیاز: گچ
- نوع فعالیت: انفرادی

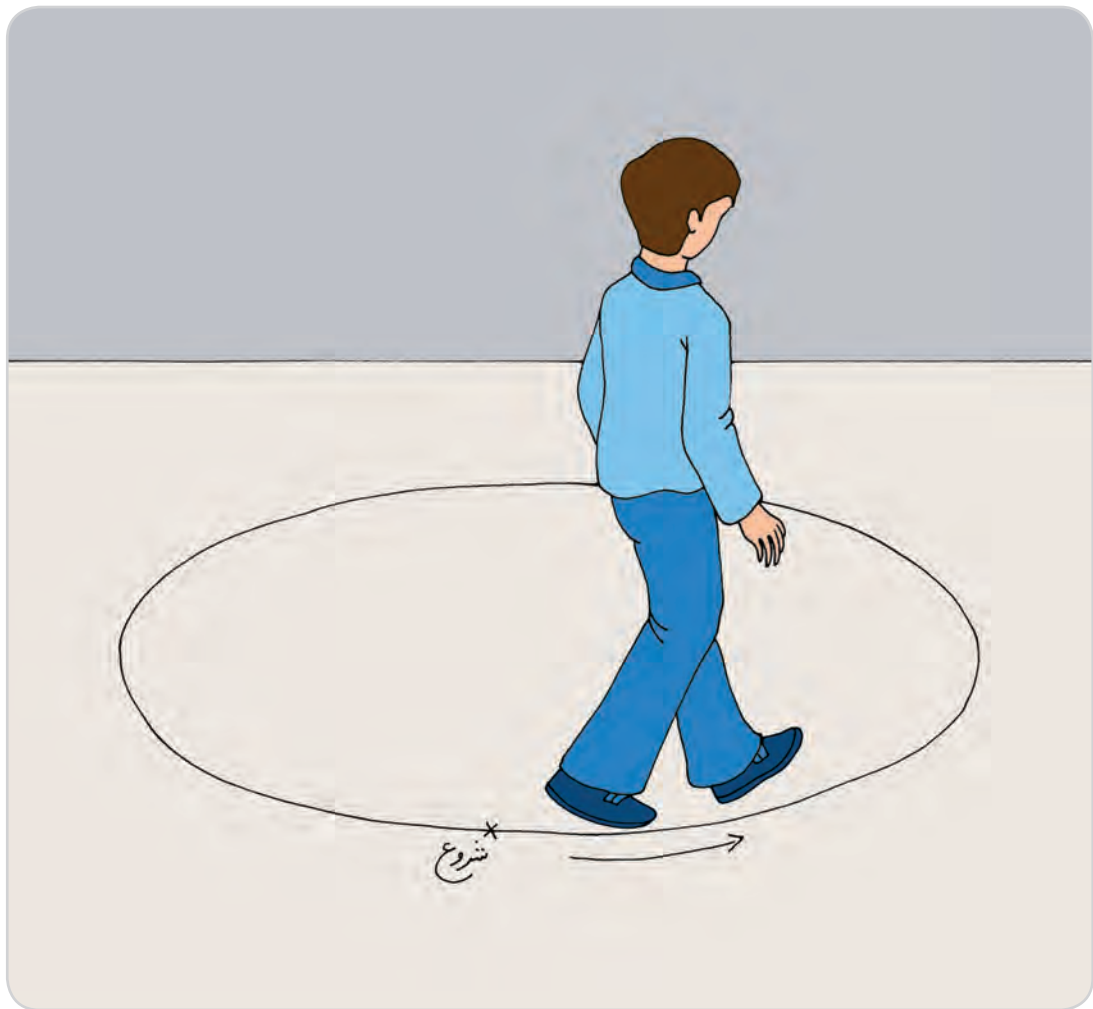
شرح فعالیت: ابتدا با گچ یک دایره نسبتاً بزرگ روی زمین ترسیم نمایید. از دانش‌آموز بخواهید از کناره‌های داخلی خط به گونه‌ای حرکت کند که پای او از خط خارج نشود. نقطه ابتدایی و انتهایی مسیر را نیز مشخص نمایید.

در مرحله بعدی جهت دشوارتر کردن فعالیت به جای دایره می‌توان مربع، مثلث و یا اشکال نامنظم مارپیچی بسته مانند  روی زمین ترسیم کرد و فعالیت را ادامه داد.

نکته: دانش‌آموز با تمامی شرایط می‌تواند در این فعالیت شرکت کند (عصا، واکر و ویلچر). در این حالت نباید اجازه دهند هر یک از وسایل کمکی ذکر شده از خط بیرون بزنند.

- نکته ایمنی: به هنگام حرکت روی خطوط مراقب مشکلات احتمالی در تعادل دانش‌آموزان باشید.





- **هدف کلی:** تقویت تصور بدنی، آگاهی از وضعیت جانبی، جهت یابی، حافظه توالی، رمزگشایی لمسی و شنوایی.
- **فضا و مکان:** کلاس
- **وسایل مورد نیاز:** گچ، تخته (ماژیک و وایت برد)، مقوا و یا کاغذ A3 (که پشت دانش آموز نصب شود) ماژیک
- **نوع فعالیت:** گروهی - انفرادی

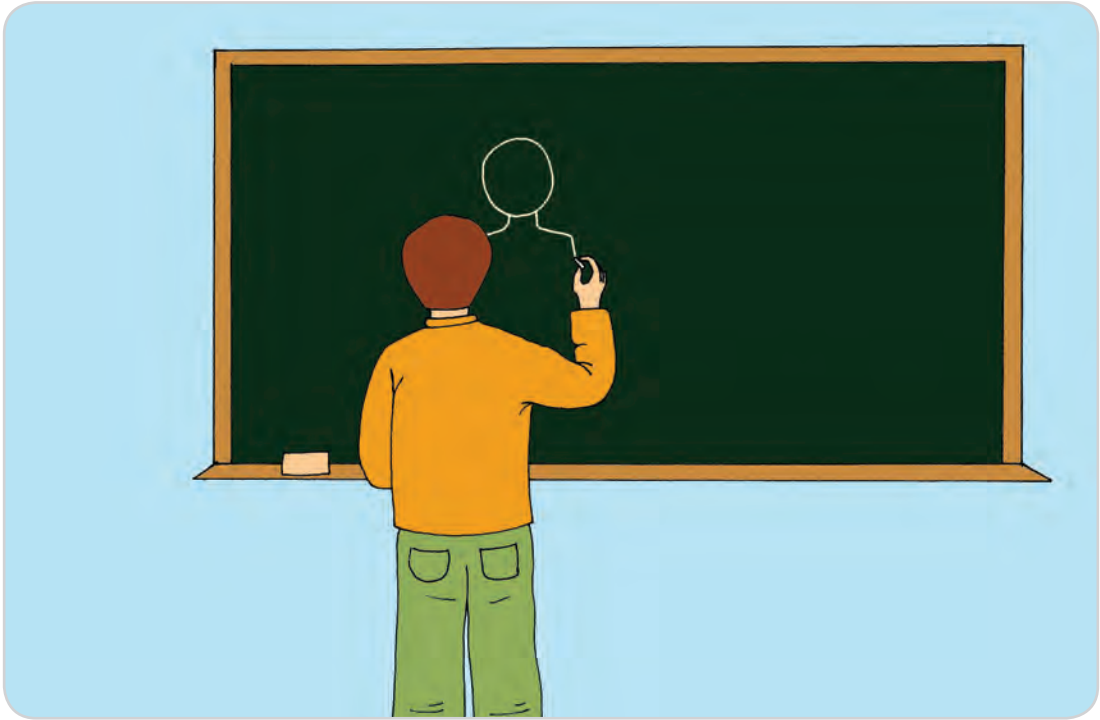
شرح فعالیت: مرحله اول از دانش آموز بخواهید با گچ یا ماژیک روی تخته یا مقوا، تصویر انسان را بدون اجزای سر و صورت رسم کند. در صورت عدم توانایی وی، به او کمک کنید. از دانش آموز دیگری بخواهید که اعضاء سر و صورت (چشم و گوش و ...) را به آن اضافه کند. حال از هر دو بخواهید اعضای بدن و کاربرد آنها را به طور کامل توضیح دهند.

مرحله دوم، دو کاغذ هم اندازه تهیه کنید و ضربدرهایی را در دو ردیف ۲تایی، روی آنها مشابه هم رسم نمایید. یکی از کاغذها را پشت یکی از دانش آموزان و دیگری را مقابل او روی دیوار یا تخته نصب کنید. بوسیله انگشت خود، دور کاغذی که پشت دانش آموز نصب شده را برای وی مشخص نمایید. سپس روی یکی از علامتهای ضربدر پشت دانش آموز را لمس کنید و از وی بخواهید که محل لمس شده را روی کاغذ مقابل خود نشان دهد.

مرحله سوم، با انگشت خود اشکال هندسی مختلف را در پشت دانش آموز رسم کنید از او بخواهید همان اشکال را روی کاغذ یا تخته رسم کند و در صورت عدم توانایی برای کشیدن، فقط نام ببرد.

نکته: ابتدا با یکی از دانش آموزان توانمند این فعالیت را انجام دهید.

- **نکته ایمنی:** برای دانش آموزی که به لحاظ حسی تحریک پذیر است، به گونه ای عمل شود که تمرین اجرا گردد.





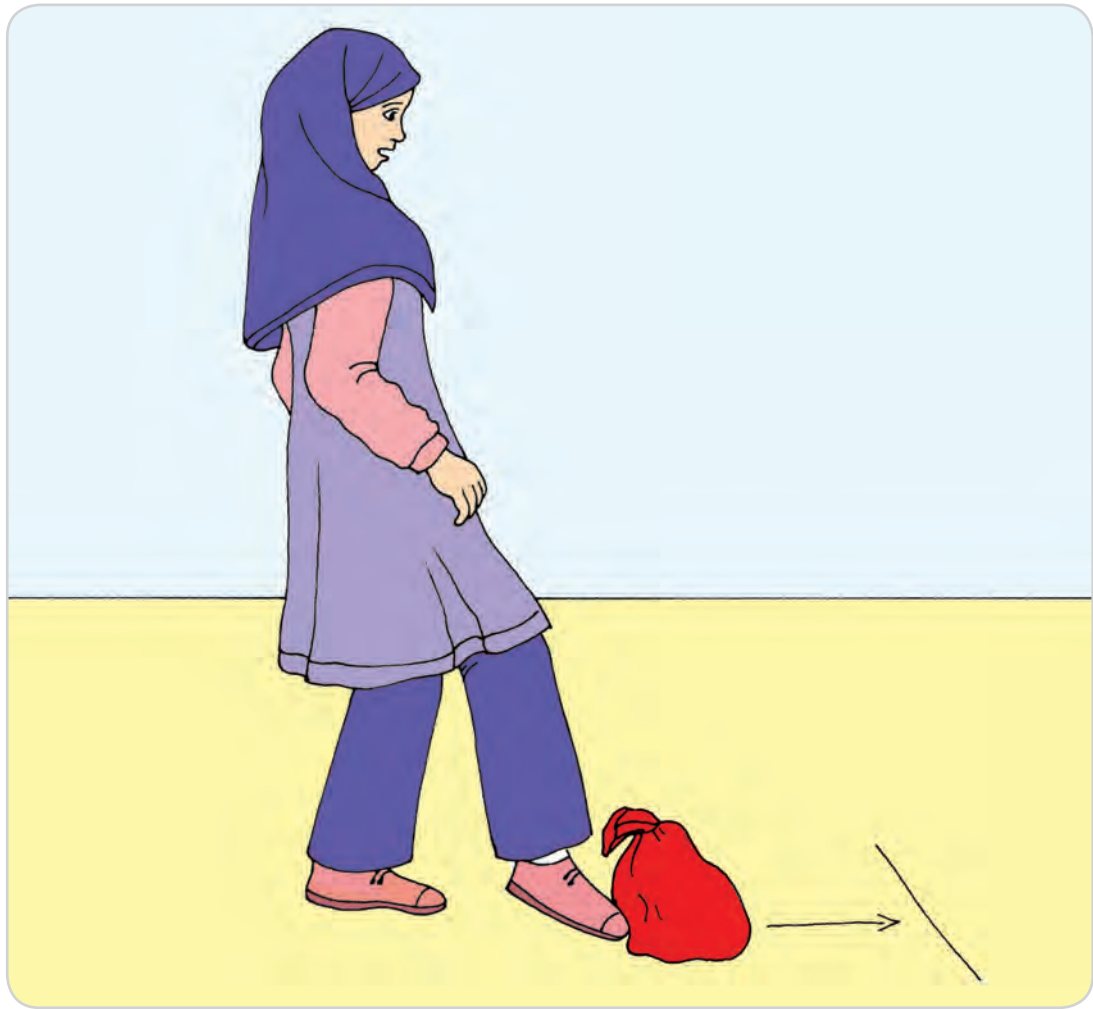


- هدف کلی: تقویت تعادل، افزایش قدرت عضلانی، جهت‌یابی
- فضا و مکان: حیاط و کلاس
- وسایل مورد نیاز: کیسه شن، نوار مشخص‌کننده مسیر، چوب
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: کیسه شنی را مقابل دانش‌آموز بگذارید و از او بخواهید که با پا و یا با یک چوب، کیسه شنی را هل دهد و به مقصدی که با نوار یا گچ مشخص کرده‌اید، برساند. نکته: با توجه به توانمندی دانش‌آموزان، مسیر را به تدریج مشکل‌تر کنید.

- نکته ایمنی: وزن کیسه شن را متناسب توانایی متوسط کلاس در نظر بگیرید.





- هدف کلی: تقویت جهت‌یابی، تمرکز
- فضا و مکان: حیاط
- وسایل مورد نیاز: هر وسیله‌ای که بتوان به عنوان مانع مورد استفاده قرار داد
- نوع فعالیت: انفرادی - گروهی

شرح فعالیت: موانعی را روی زمین با فاصله‌های مناسب بچینید. در انتهای مسیر نیز هدفی تعیین کنید. از دانش‌آموز بخواهید که با عبور از بین موانع، مسیر را طی کند و به هدف برسد. مثلاً: توپی با خود بردارد و پس از طی مسیر، در نهایت آن را داخل سبد بیاندازد.

نکته ۱: موانع را به گونه‌ای بچینید که اگر دانش‌آموزی از ویلچر، عصا و واکر استفاده می‌کند بتواند از کنار موانع عبور کند.

نکته ۲: می‌توانید مسیر را از ساده به پیچیده طراحی کنید، از مسیر تقریباً مستقیم و ساده تا مارپیچی‌های سخت‌تر.

- **نکته ایمنی:** به نوع چیدمان موانع توجه کنید و به دانش‌آموزان تاکید کنید تا هنگام عبور از موانع مراقب خود باشند.



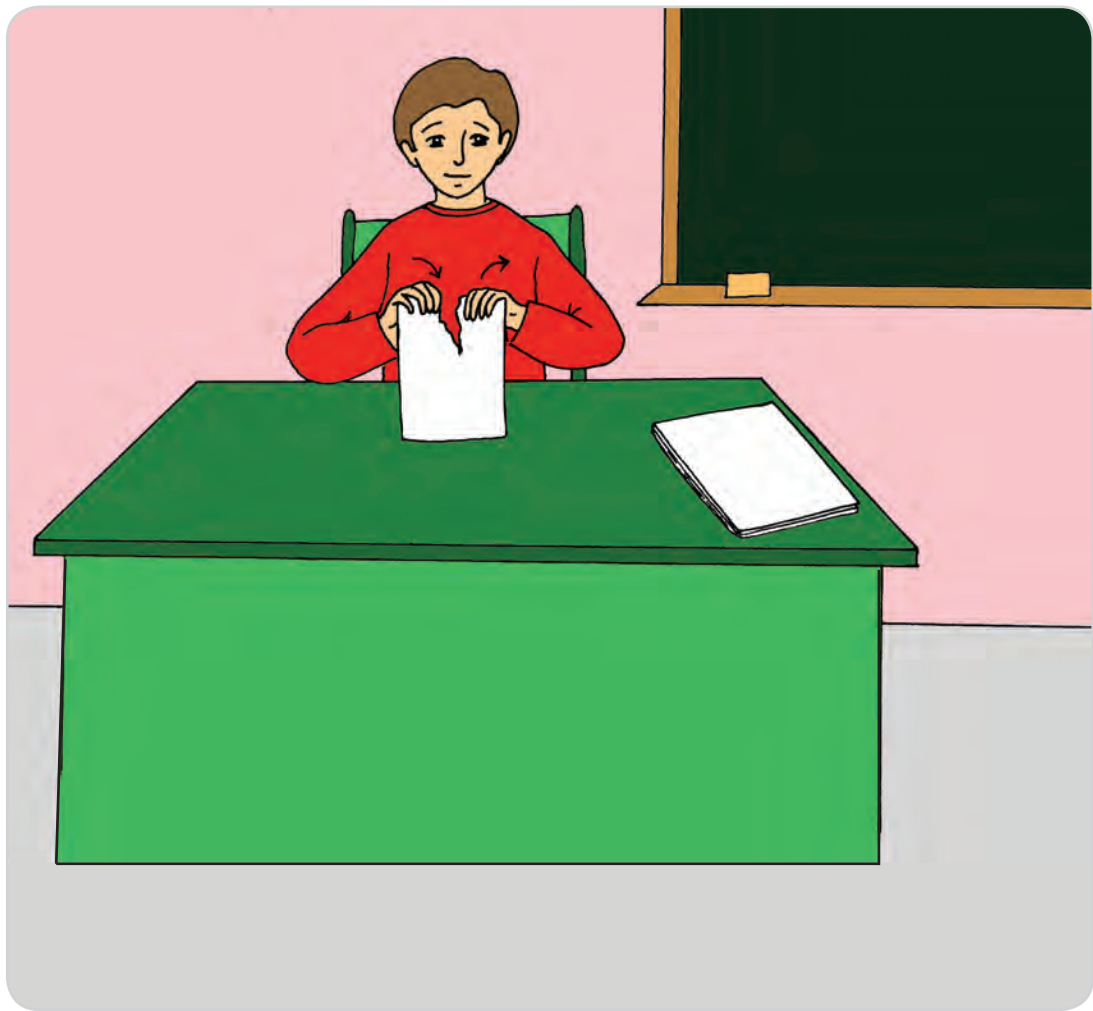


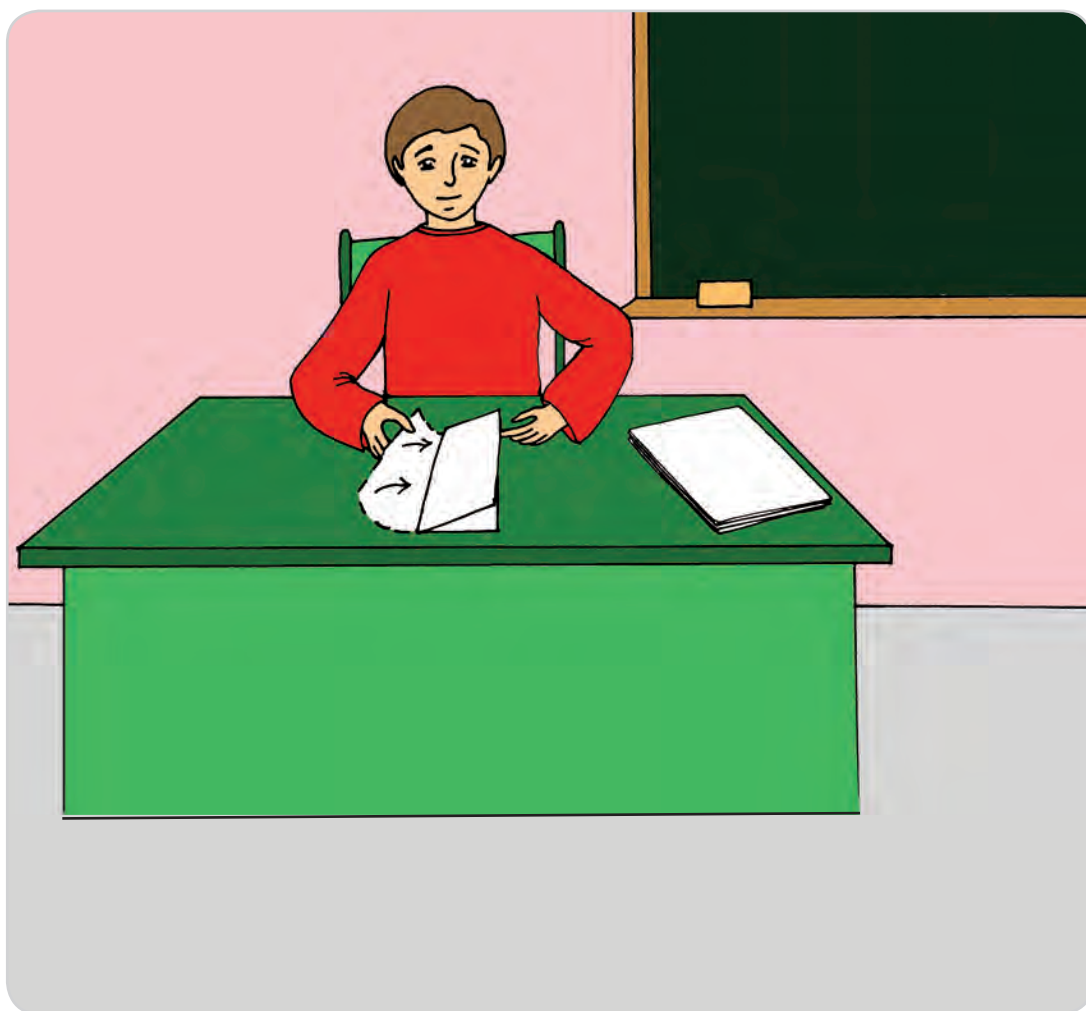
- هدف کلی: تقویت هماهنگی‌های هر دو دست و چشم و دست
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: کاغذ باطله
- نوع فعالیت: انفرادی

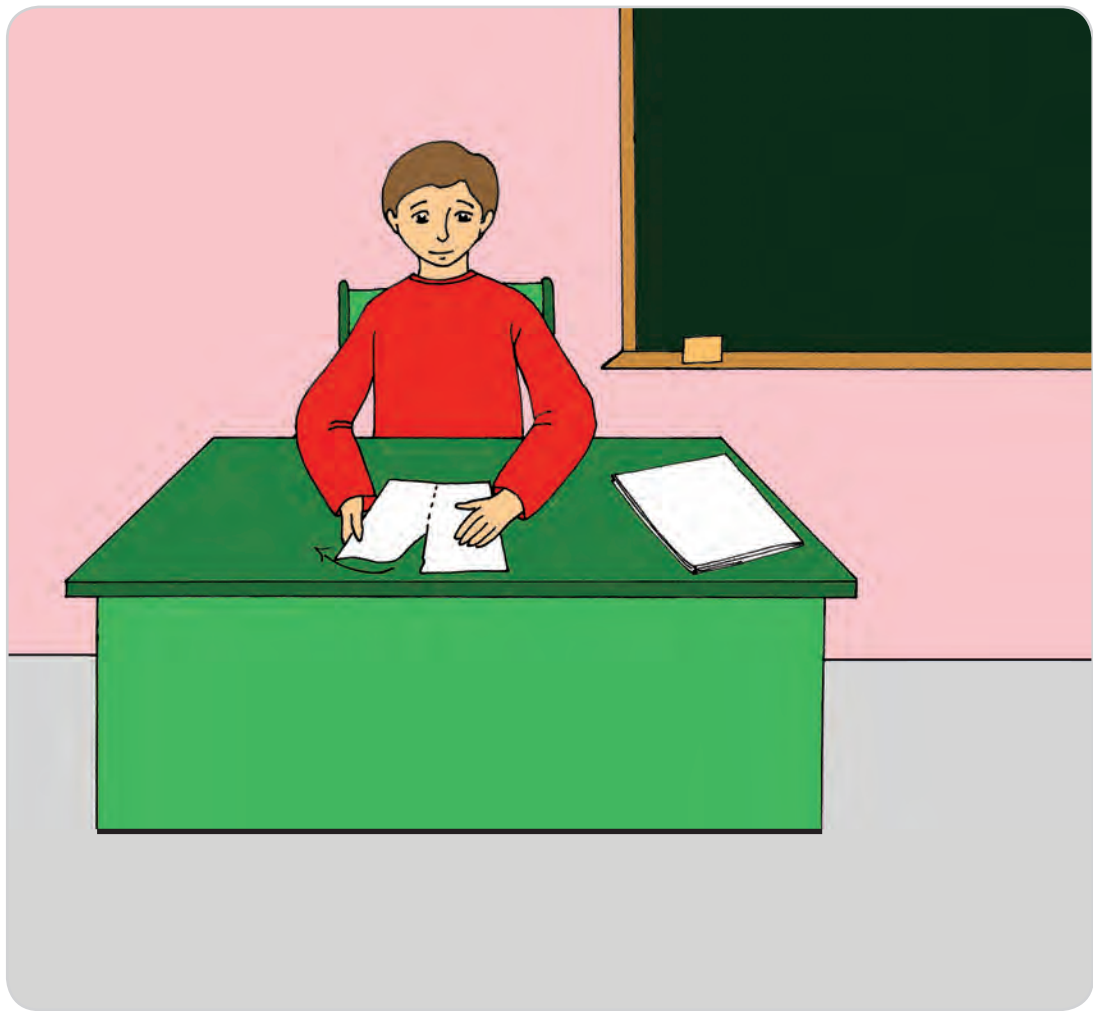
شرح فعالیت: تعدادی کاغذ باطله با اندازه‌های مختلف در اختیار دانش‌آموز قرار دهید. در ابتدا از او بخواهید فقط کاغذ را پاره کند. در مرحله بعد از او بخواهید که ۲ لبه کاغذ را روی هم گذاشته، کاغذ را تا کند و از روی خط تا، آن را به طور منظم پاره کند. عرض کاغذ را، براساس توانمندی دانش‌آموز تعیین کنید.

- نکته ایمنی: ندارد.









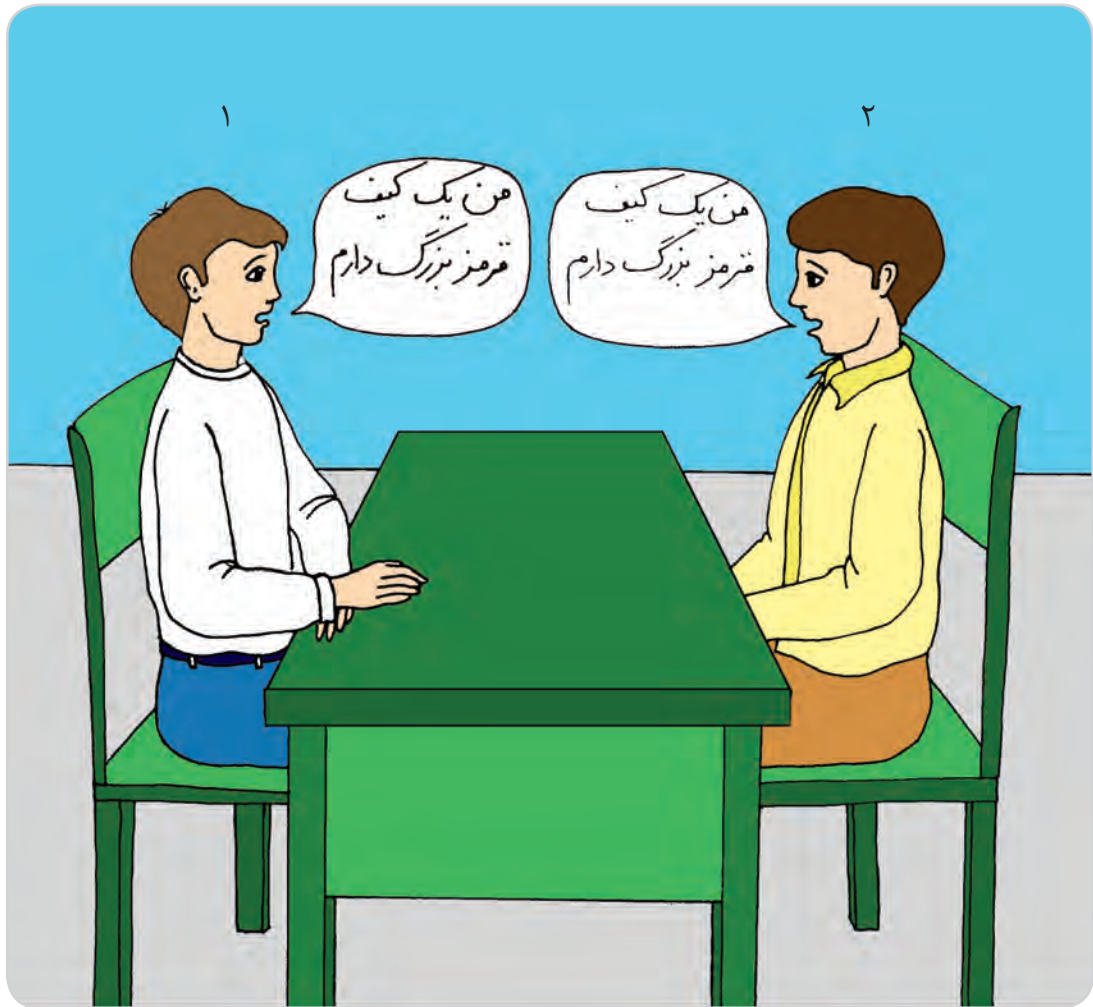
۱۵- نام فعالیت: جمله‌رو تکرار کن

- هدف کلی: تقویت توجه و حافظه شنیداری
- فضا و مکان: کلاس
- فعالیت به صورت دو به دو انجام می‌شود
- وسایل مورد نیاز: -----
- نوع فعالیت: دو به دو

شرح فعالیت: دانش‌آموزان را دو به دو در مقابل هم قرار دهید، ابتدا یکی از دانش‌آموزان جمله‌ای را بیان کند و سپس دانش‌آموز دوم جمله او را عیناً تکرار می‌کند. در مرحله بعد دانش‌آموز دوم جمله می‌گوید و دانش‌آموز اول آن را تکرار می‌کند. در مراحل پیشرفته طول جمله (تعداد کلمات) را افزایش دهید.

- نکته ایمنی: ندارد.





- هدف کلی: توجه شنوایی
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: خط کش، پرچم‌های کاغذی، چوب بستنی
- نوع فعالیت: انفرادی

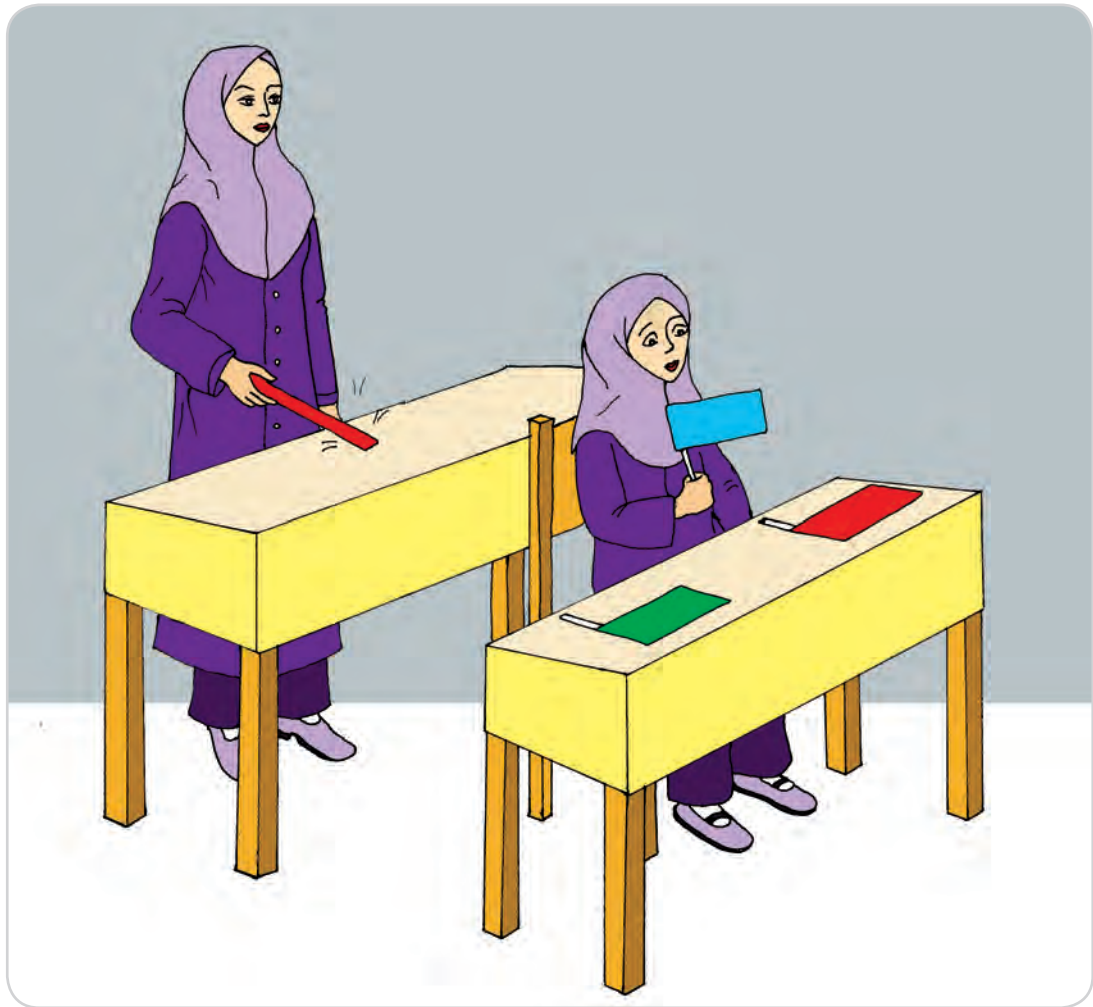
شرح فعالیت: تعدادی کاغذ رنگی تهیه کنید و به هر کاغذ یک چوب بستنی بچسبانید تا به شکل پرچم درآید.

به صورت قراردادی اعلام کنید که هر تعداد ضربه معرف چه رنگی است (مثلاً یک ضربه، معرف رنگ آبی، دو ضربه، معرف رنگ قرمز و سه ضربه معرف رنگ سبز). سپس پشت سر دانش آموز با خط کش به میز ضربه بزنید. با توجه به تعداد ضربه‌ها، دانش آموز باید پرچم با رنگ مناسب با قرارداد را بالا ببرد. در صورتی که این تمرین برای دانش آموزان ساده بود، می توان تعداد ضربات را افزایش داد، یا فاصله بین ضربات را کم کرد (یعنی با سرعت بیشتری ضربه بزنید) و یا به مرور صدای ضربه‌ها را آهسته تر نمود.

نکته: در مورد دانش آموز کم شنوا از صداهای بلندتر استفاده کنید.

- نکته ایمنی: ندارد.





- هدف کلی: تمیز شنیداری
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: ۲۰ قوٹی خالی یک شکل، نخود، لوبیا، سکه، قند، شکر و ...
- نوع فعالیت: انفرادی

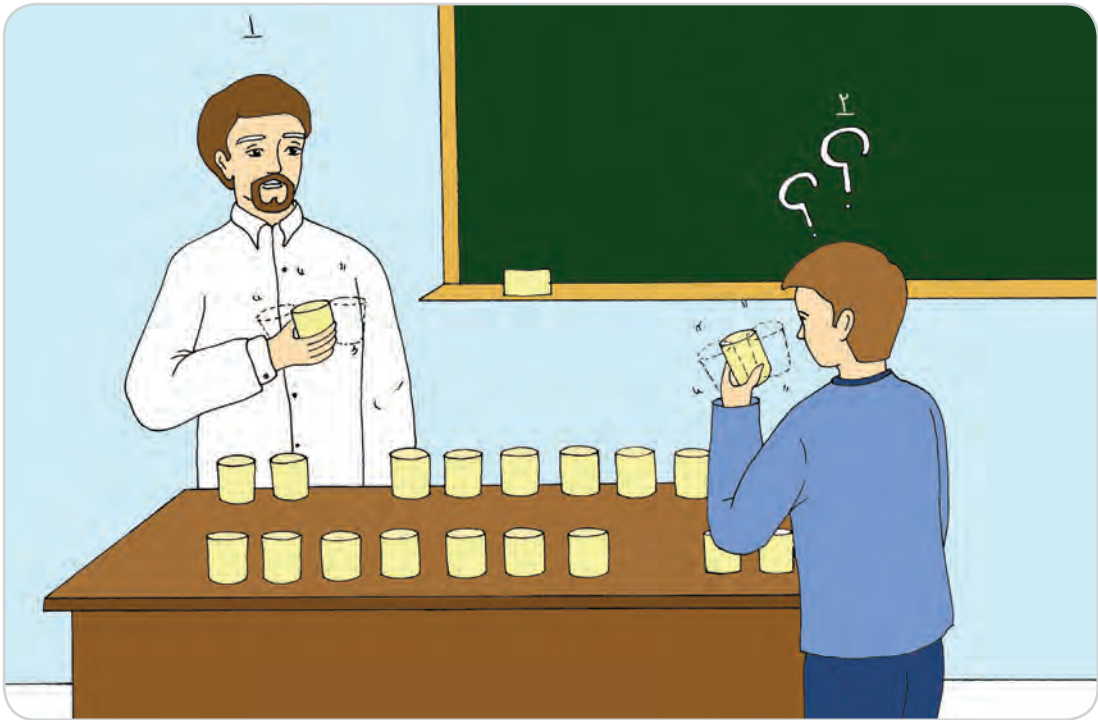
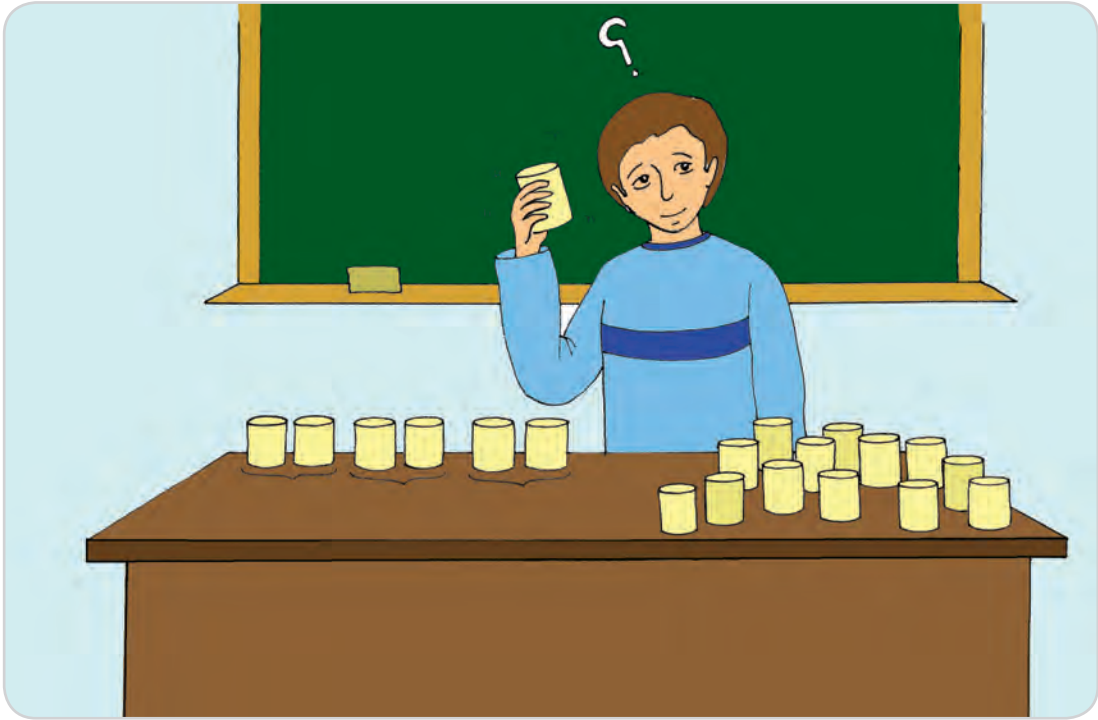
شرح فعالیت: ۲۰ قوٹی خالی و مشابه تهیه نمایید و در هر دو قوٹی از یک نوع ماده بریزید به گونه‌ای که در انتها دو سری قوٹی ۱۰ تایی از حبوبات و مواد مختلف داشته باشید. سپس فعالیت را در چند مرحله انجام دهید.

در مرحله اول: همه قوٹی‌ها را در اختیار دانش‌آموز قرار دهید او باید با تکان دادن آنها، زوج‌های مشابه از نظر صدا را پیدا کند. در مرحله دوم: قوٹی‌ها را به دو سری ۱۰ تایی همسان تقسیم کنید بگونه‌ای که یک سری در اختیار شما و سری دیگر در اختیار دانش‌آموز قرار گیرد. یکی از قوٹی‌های خود را تکان دهید، دانش‌آموز باید از بین ۱۰ قوٹی خودش، مشابه آن صدا را پیدا کند. در مرحله سوم: دانش‌آموز باید با تکان دادن قوٹی حدس بزند درون قوٹی چیست؟ برای این کار، لازم است یک بار محتویات همه قوٹی‌ها را به او نشان دهید سپس فعالیت را انجام دهید. در آخرین مرحله: از بین سری قوٹی‌های خود، ۳ قوٹی را انتخاب کرده و به ترتیب تکان دهید. دانش‌آموز باید به همان ترتیبی که شما انتخاب کرده اید، از بین قوٹی‌های خود، ۳ قوٹی مد نظر را پیدا کرده و مرتب نماید.

نکته ۱: برای دانش‌آموز کم‌شنوا، نشان دادن محتویات قوٹی و تجربه کردن صدای هر قوٹی ضروری است

نکته ۲: برای دانش‌آموز نابینا تشخیص صدای مشابه نمونه از بین چند صدا کافی است.

- نکته ایمنی: از محکم بودن در قوٹی‌ها اطمینان داشته باشید تا در حین کار باز نشوند و محتویات داخل آن به اطراف پاشیده نشود.

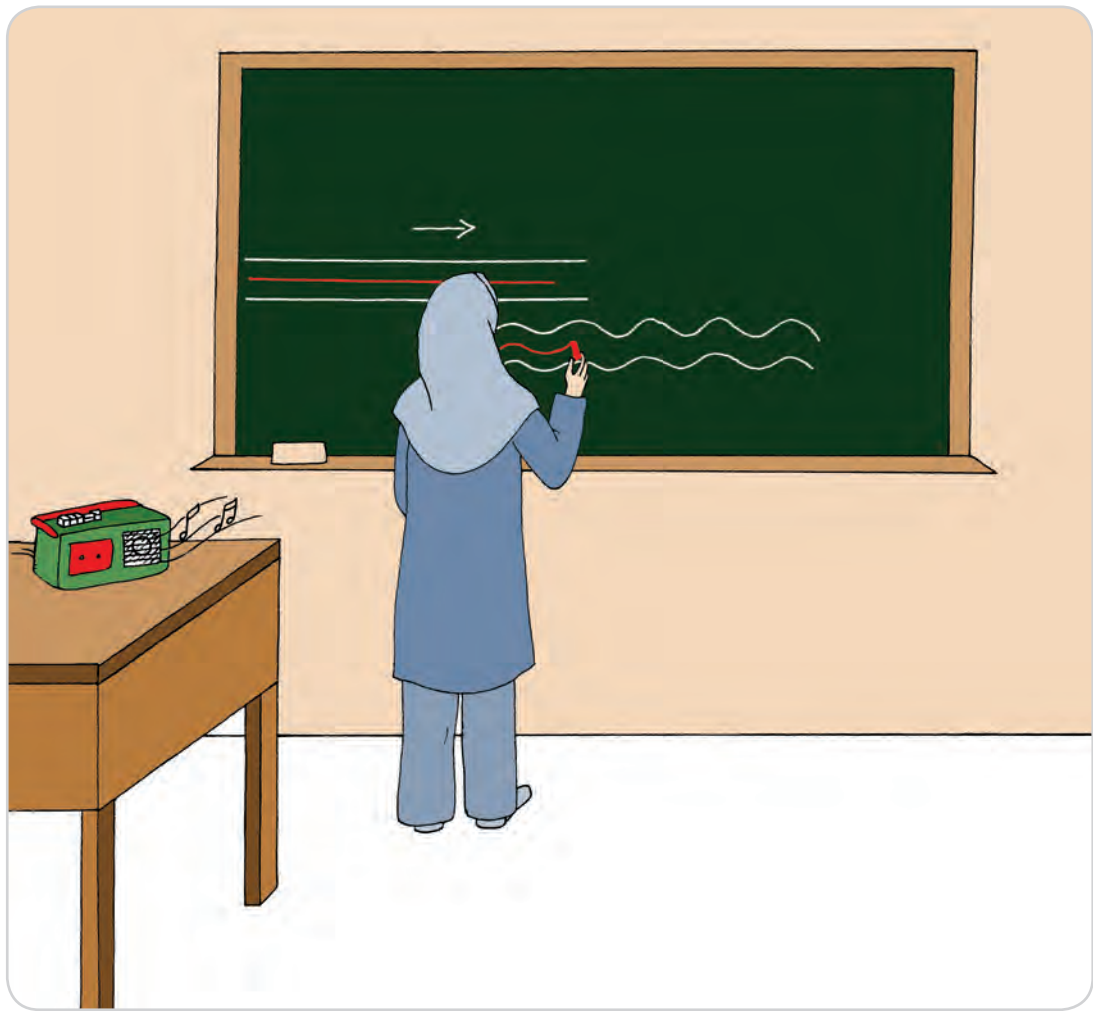


- هدف کلی: جهت‌یابی و درک شنیداری
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: کاغذ، قلم و صدای موسیقی بدون کلام (از طریق موبایل یا ضبط صوت)
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: بر روی کاغذ یا تخته خطوط متفاوتی مانند نمونه از ساده به پیچیده رسم کنید. از دانش‌آموز بخواهید با شنیدن صدای موزیک شروع به ترسیم خطی بین دو خط زمینه بنماید و با قطع شدن صدای موزیک ترسیم را قطع نماید ولی دست خود را از روی کاغذ یا تخته برندارد و هنگامی که موزیک آغاز گردید، مجدداً ترسیم را شروع کند تا به نقطه انتهایی مسیر برسد.

- نکته ایمنی: ندارد.







فعالیت‌های پایه هشتم





۱- نام فعالیت: ایستگاه



۲- نام فعالیت: تعادلت را حفظ کن



۳- نام فعالیت: کلمه های رنگی



۴- نام فعالیت: کلمه های رمزی



۵- نام فعالیت: بده بغلی



۶- نام فعالیت: شوت بزن مکرر



۷- نام فعالیت: بزن و بگیر



۸- نام فعالیت: گردو شکستم



۹- نام فعالیت: جا پا



۱۰- نام فعالیت: جای کی تغییر کرده



۱۱- نام فعالیت: کارت داور



۱۲- نام فعالیت: طوطی



۱۳- نام فعالیت: این صدای چیه؟



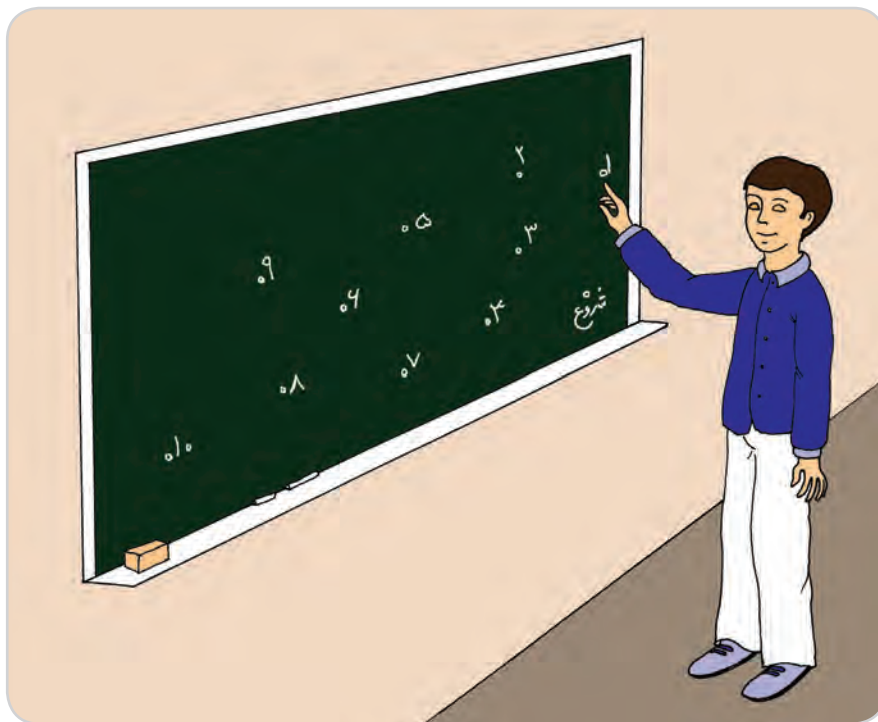
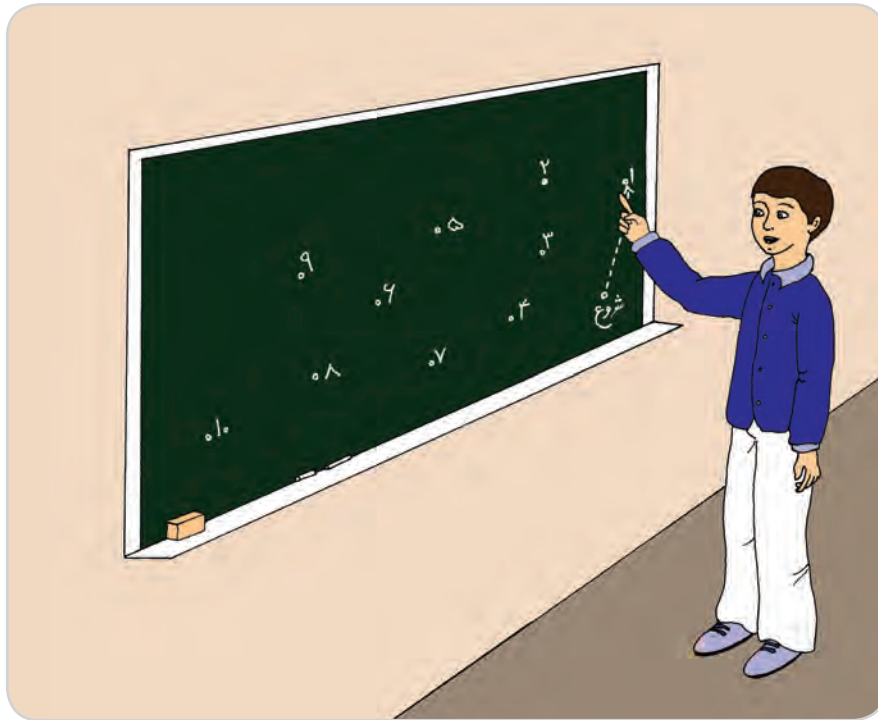
۱۴- نام فعالیت: نوار فرمانده

- **هدف کلی:** بهبود برنامه‌ریزی حرکتی و حس عمقی
- **فضا و مکان:** کلاس
- **وسایل مورد نیاز:** تخته سیاه و گچ (ماژیک و وایت‌برد)
- **نوع فعالیت:** انفرادی

شرح فعالیت: بر روی تخته سیاه، ۱۰ دایره (از این پس، دایره‌ها را ایستگاه می‌نامیم) به طور پراکنده رسم کرده و آن‌ها را شماره‌گذاری کنید. ایستگاه اول از سمت راست را "خانه شروع" بنامید. دانش‌آموز انگشت اشاره دست برتر را از خانه شروع به ایستگاه شماره ۱ و سپس شماره ۲ و تا آخر می‌سُراند. سپس همین تمرین را با چشم بسته انجام می‌دهد، بدین ترتیب که انگشت را در خانه شروع گذاشته و مسیر خانه ۱ را نگاه می‌کند اما با چشم بسته، انگشت را به خانه ۱ می‌سُراند. پس از توقف چشم‌ها را باز کرده و مسیر خانه ۲ را به حافظه می‌سپارد و با چشم بسته به خانه ۲ سُر می‌خورد، به همین ترتیب ایستگاه‌ها را به اتمام می‌رساند.

- **نکته ایمنی:** ندارد.





۲- نام فعالیت: تعادلت را حفظ کن

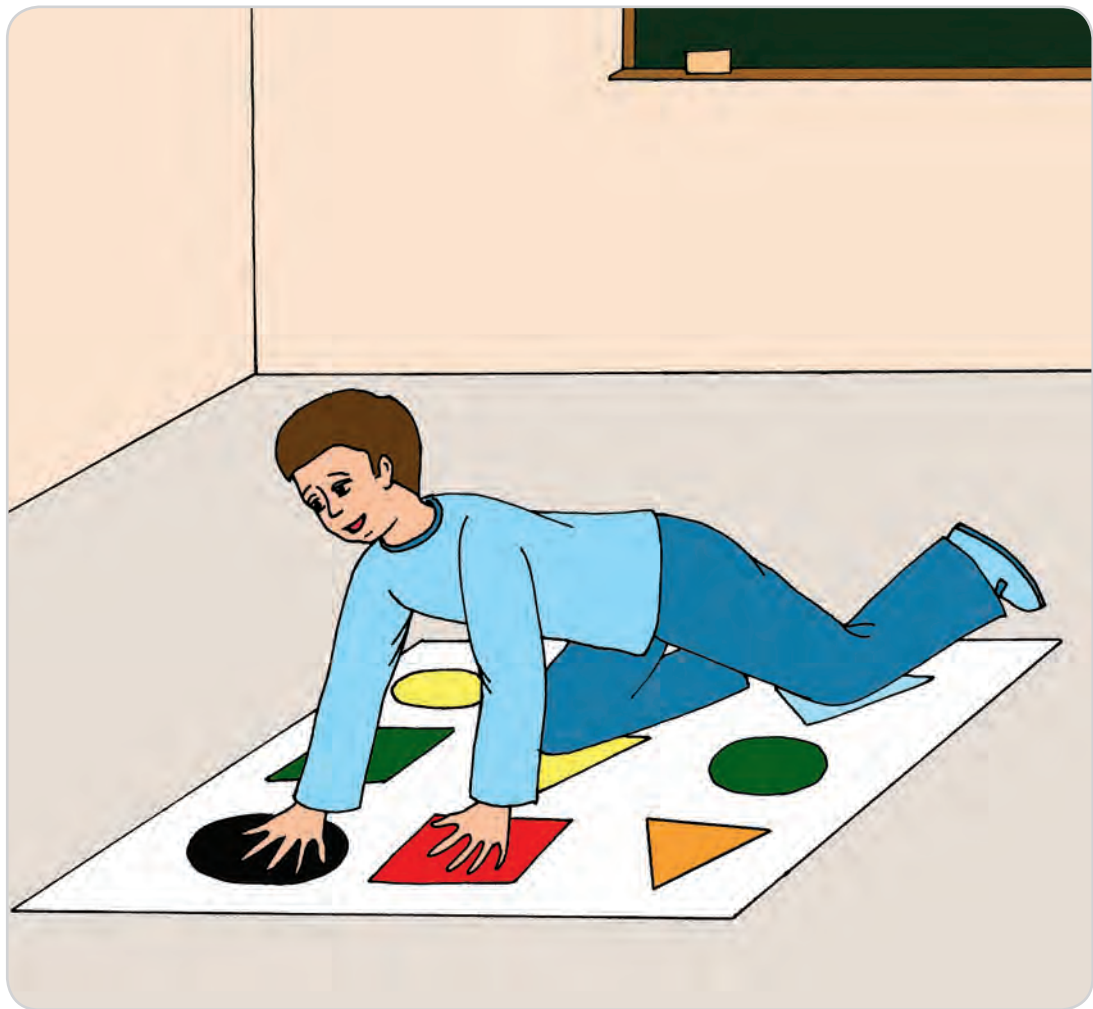
- **هدف کلی:** بهبود تصویر بدنی، تقویت تعادل و تقویت حافظه شنیداری
- **فضا و مکان:** کلاس و حیاط
- **وسایل مورد نیاز:** صفحه اشکال (پارچه یا مقوایی به ابعاد 1×1 متر که اشکال هندسی کاغذی روی آن چسبانده شده)
- **نوع فعالیت:** انفرادی

شرح فعالیت: پارچه یا مقوایی تهیه کنید که اشکال هندسی مختلف روی آن چسبانده شده است. دانش آموز طبق دستور معلم، اعضای بدن را روی اشکال می‌گذارد، مثلاً دست راست روی دایره سیاه، پای چپ روی مثلث آبی و ... و تعادل خود را در این حالت حفظ می‌کند. با افزایش مهارت دانش آموزان، ۲ تا ۳ دستور صادر کنید و دانش آموز دستورها را در حافظه نگه داشته و به صورت متوالی اجرا کند.

نکته: برای دانش آموزی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کند، می‌توان صفحه اشکال را روی دیوار نصب کرد و دستورات را فقط برای دو دست صادر نمود.

- **نکته ایمنی:** دانش آموزی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کند، به هنگام اجراء فعالیت، ترمز صندلیش را قفل کند.





۳- نام فعالیت: کلمه های رنگی

- هدف کلی: افزایش توجه
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: کارت های مخصوص- زمان سنج
- نوع فعالیت: انفرادی

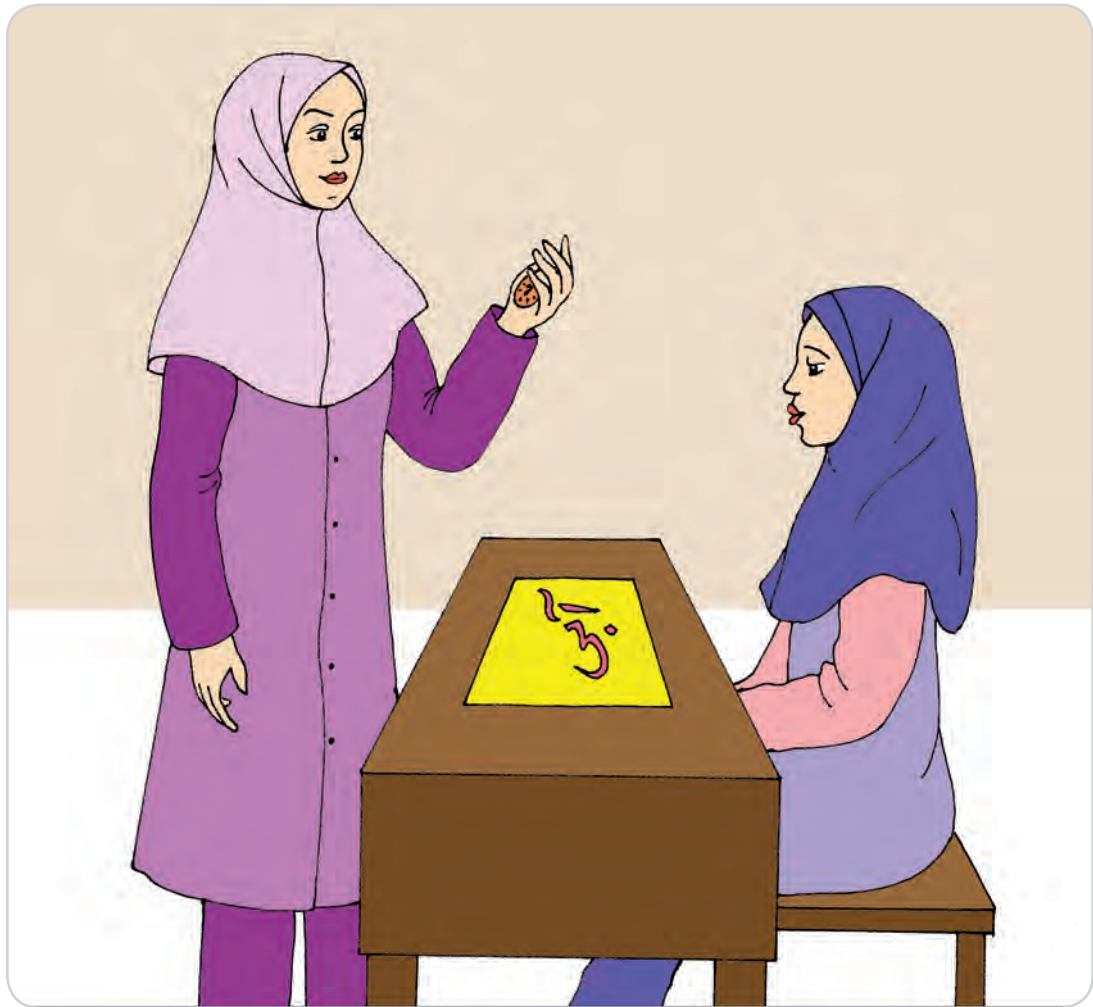
شرح فعالیت: تعدادی کارت رنگی به رنگ های مختلف آماده کنید. روی هر یک از کارت ها نام یک رنگ را بنویسید. رنگ نوشته، باید با رنگ زمینه و نام خود رنگ مورد نظر، متفاوت باشد. به عنوان مثال در نمونه رو به رو، کلمه آبی به رنگ صورتی روی زمینه زردنوشته شده و یا کلمه قرمز به رنگ سبز روی زمینه نارنجی نوشته می شود.

دانش آموز باید بدون توجه به نوشته و رنگ زمینه، رنگ کلمات را بگوید. در مثال بالا پاسخ های درست صورتی و سبز و پاسخ های نادرست آبی و قرمز است. در پایان تعداد خطها و زمان ثبت می شود.

نکته: برای دانش آموز کم بینا می توان کارت ها را بزرگ نمایی کرد.

- نکته ایمنی: ندارد.





۴- نام فعالیت: کلمه‌های رمزی

- هدف کلی: رمز گشایی بینایی
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: مداد و کاغذ - تخته وایت برد - ماژیک - (تخته سیاه و گچ)
- نوع فعالیت: انفرادی

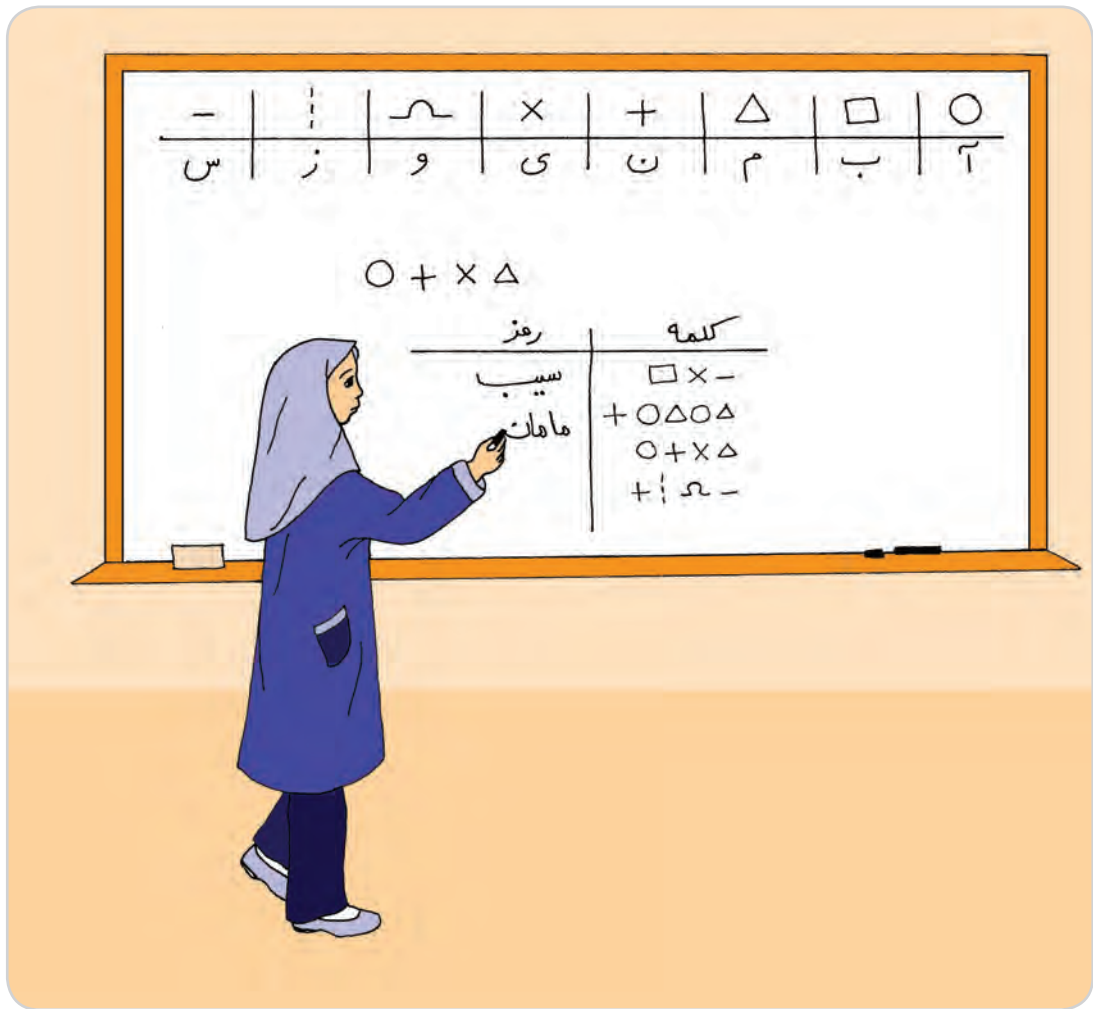
شرح فعالیت: حروفی را روی تخته سیاه بنویسید و برای هر حرف یک شکل به عنوان رمز در نظر بگیرید. سپس با استفاده از آن حروف، ۲ کلمه روی تخته بنویسید و از دانش‌آموز بخواهید که این کلمات را به صورت رمز درآورد.

در مرحله بعد چند کلمه رمزی پای تخته بنویسید و از دانش‌آموز بخواهید که کلمه‌ها را رمزگشایی کند. در آخرین مرحله دانش‌آموز خودش باید کلمه‌هایی با آن حروف بسازد و سپس آنها را به صورت رمز در بیاورد.

نکته: برای دانش‌آموز کم بینا و نابینا می‌توان رمزها را به صورت شفاهی خواند.

- نکته ایمنی: ندارد.





۵- نام فعالیت: بده بغلی

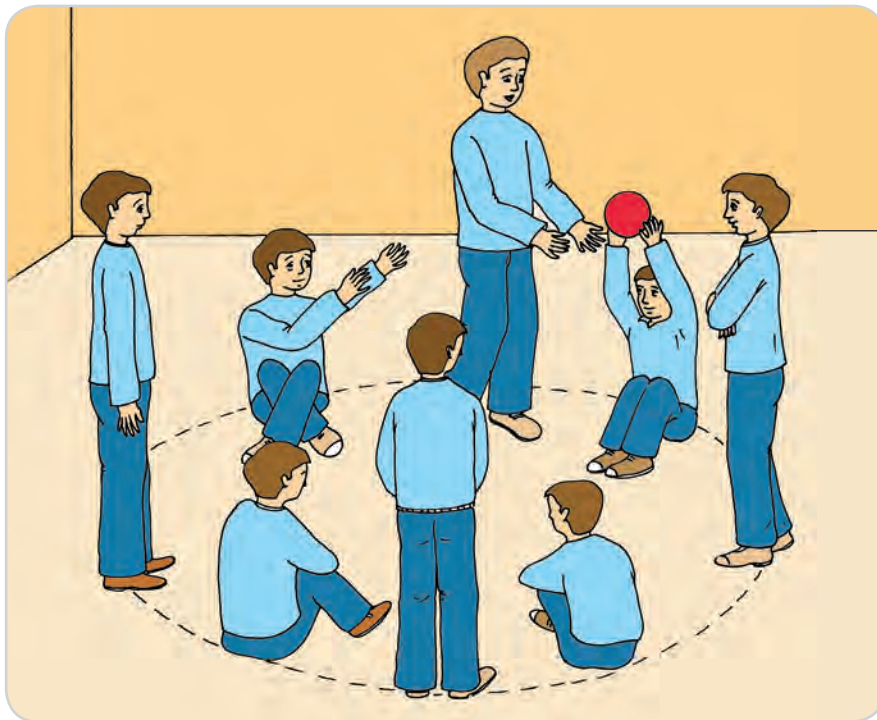
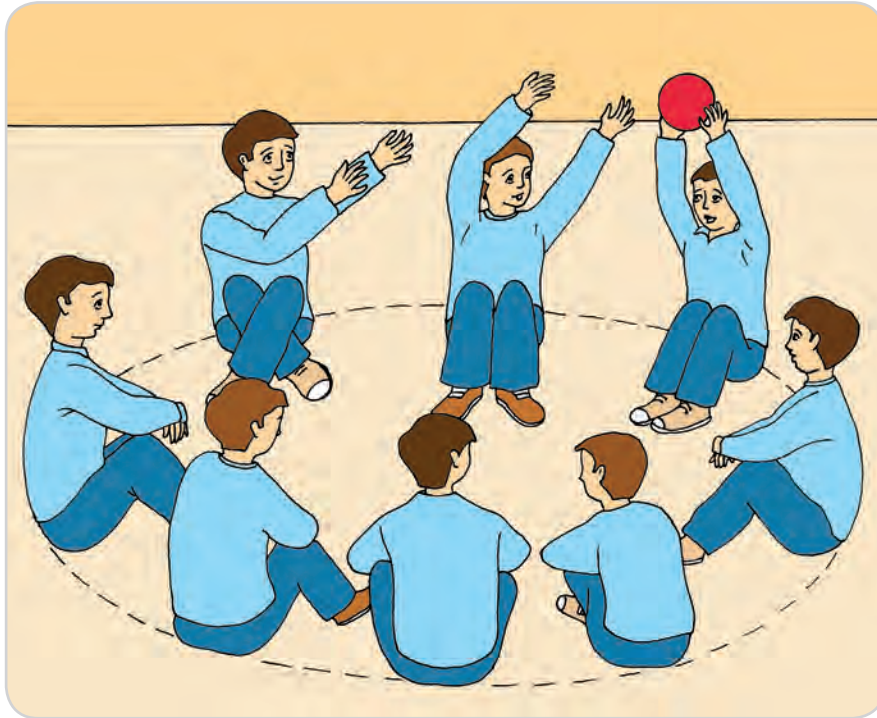
- **هدف کلی:** تقویت هماهنگی حرکتی دو طرفه دست‌ها
- **فضا و مکان:** کلاس و حیاط
- **وسایل مورد نیاز:** توپ والیبال یا فوتبال
- **نوع فعالیت:** گروهی

شرح فعالیت: دانش‌آموزان دایره وار می‌نشینند و در حالی که رو به مرکز دایره‌اند با استفاده از هر دو دست، توپ را به نفر کناری دست گردان می‌کنند. سپس همه پشت به مرکز دایره می‌نشینند و مجدداً توپ را دست گردان می‌کنند. در مرحله بعد یکی در میان در حالت نشسته و ایستاده، توپ را دست گردان می‌کنند. در آخرین مرحله، توپ را از بالای سر (و پس از آن از زیر ساق‌های پا دست گردان می‌کنند) در حالت ایستاده).

نکته: دانش‌آموزی که ناتوانی یک طرفه بدن (همی پلژی) دارد، اگر در دست آسیب‌دیده یک دستکش کار داشته باشد توپ را بهتر می‌تواند در دست نگه دارد.

- **نکته ایمنی:** اگر دانش‌آموز تعادل کافی در حالت ایستاده ندارد، بهتر است مراحل ایستاده روی تشک انجام شوند.





۶- نام فعالیت: شوت بزن مکرر

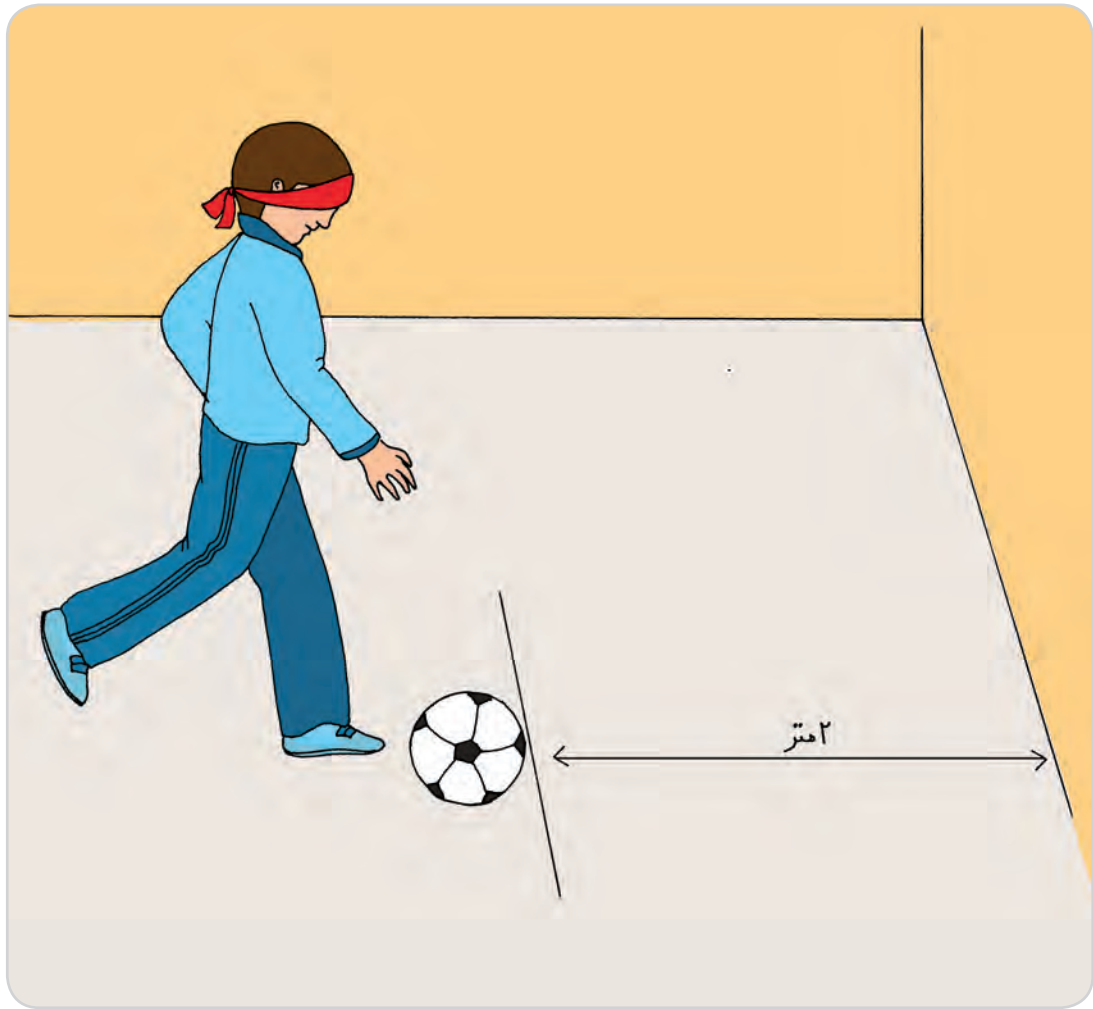
- **هدف کلی:** هماهنگی بین چشم و پا، تقویت برتری طرفی
- **فضا و مکان:** حیاط یا سالن مدرسه
- **وسایل مورد نیاز:** چشم بند، توپ
- **نوع فعالیت:** انفرادی

شرح فعالیت: در فاصله ۲ متری از دیوار، دانش‌آموز در حالی که چشم غیر غالب او بسته شده است توپ را به طور متوالی به سمت دیوار شوت می‌زند. زمان اجراء فعالیت برای افزایش سرعت عمل دانش‌آموز مهم است که ۱ دقیقه در نظر گرفته می‌شود. توجه شود که دانش‌آموز از خط کشیده شده ۲ متری، جلوتر نیاید، شوت‌ها باید با قدرت مناسب زده شوند تا برگشت توپ به نقطه شروع امکان پذیر باشد. افزایش تعداد ضربه‌ها تقویت سرعت دانش‌آموز را نشان می‌دهد.

نکته: در مورد دانش‌آموز ویلچری پرتاپ توپ، به دیوار از فاصله ۱ متری با احتساب زمان یک دقیقه محاسبه شود.

- **نکات ایمنی:** در دانش‌آموزانی که از تعادل کمتری برخوردارند، مراقب عدم تعادل آن‌ها باشید. دانش‌آموزی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کند به هنگام اجرای فعالیت، ترمز صندلی‌اش را قفل کند.





- **هدف کلی:** تقویت توجه و تمرکز، افزایش سرعت عمل
- **فضا و مکان:** کلاس و حیاط
- **وسایل مورد نیاز:** توپ
- **نوع فعالیت:** گروهی

شرح فعالیت: ۳ دایره به قطر ۲۰ سانتی متر و با فاصله ۰/۵ متری از یکدیگر روی دیوار بکشید.

دو دانش‌آموز پشت سر هم رو به دیوار قرار می‌گیرند، یکی از دانش‌آموزان توپ را به دیوار زده و سریع خود را کنار می‌کشد و پشت سر دانش‌آموز دیگر قرار می‌گیرد، دانش‌آموز دوم توپ را به دیوار خورده را می‌گیرد و مجدداً توپ را به دیوار زده و همانند دانش‌آموز اول عمل می‌کند. تعداد تمرین‌ها، ۲۰ بار است و هر دانش‌آموزی که موفق شود تعداد بیشتری از توپ‌ها را به‌طور صحیح به دایره‌ها بزند و همچنین توپ‌ها را بگیرد برنده محسوب می‌شود.

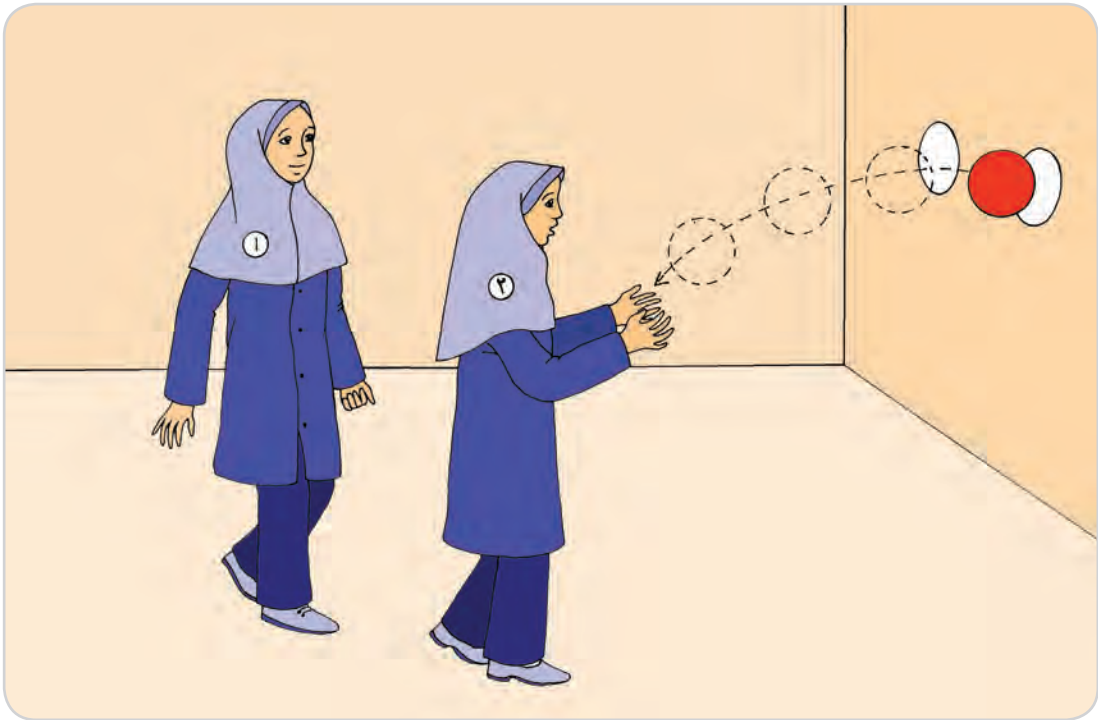
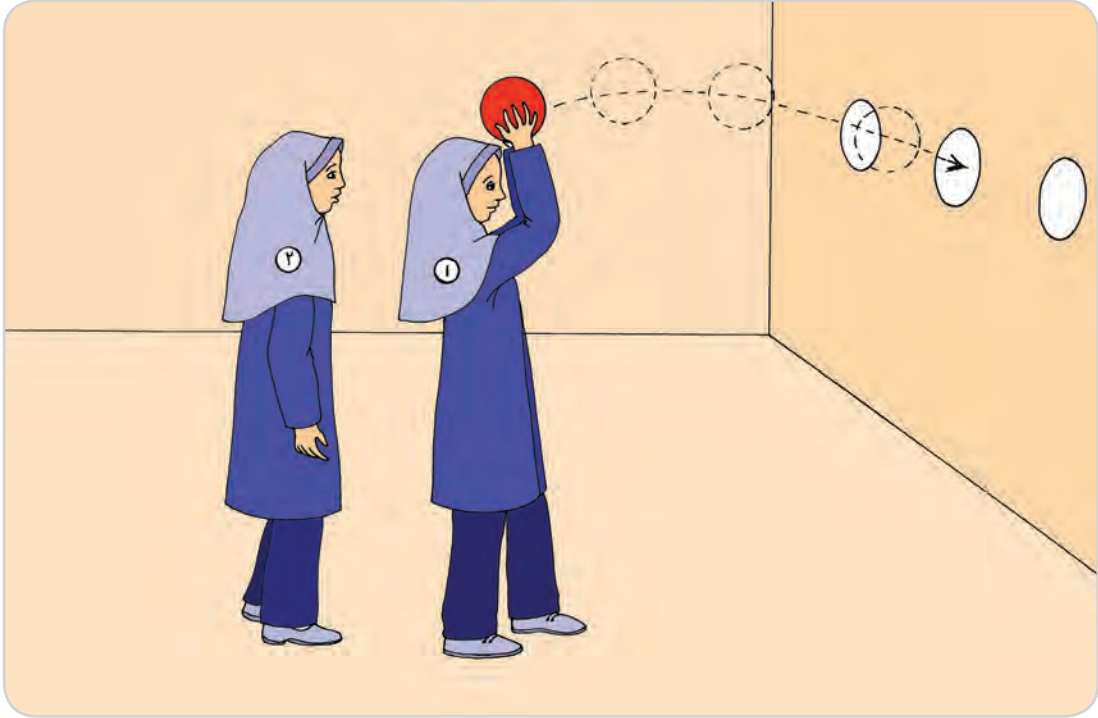
نکته ۱: از دانش‌آموزان بخواهید که به انتخاب خود، توپ را به یکی از دایره‌ها بزنند. اگر برای دانش‌آموزی محدودیت حرکتی وجود داشته باشد و یا سرعت عمل پایینی داشته باشد، بهتر است با دو دایره این فعالیت را انجام دهد.

نکته ۲: شما به عنوان داور و محاسبه‌کننده تعداد اشتباهات عمل کنید.

نکته ۳: دانش‌آموز ویلچری با فاصله مناسب از سایر دانش‌آموزان قرار می‌گیرند و فقط توپ را به دیوار زده و دانش‌آموز دیگر آن را می‌گیرد.



- **نکته ایمنی:** ندارد.

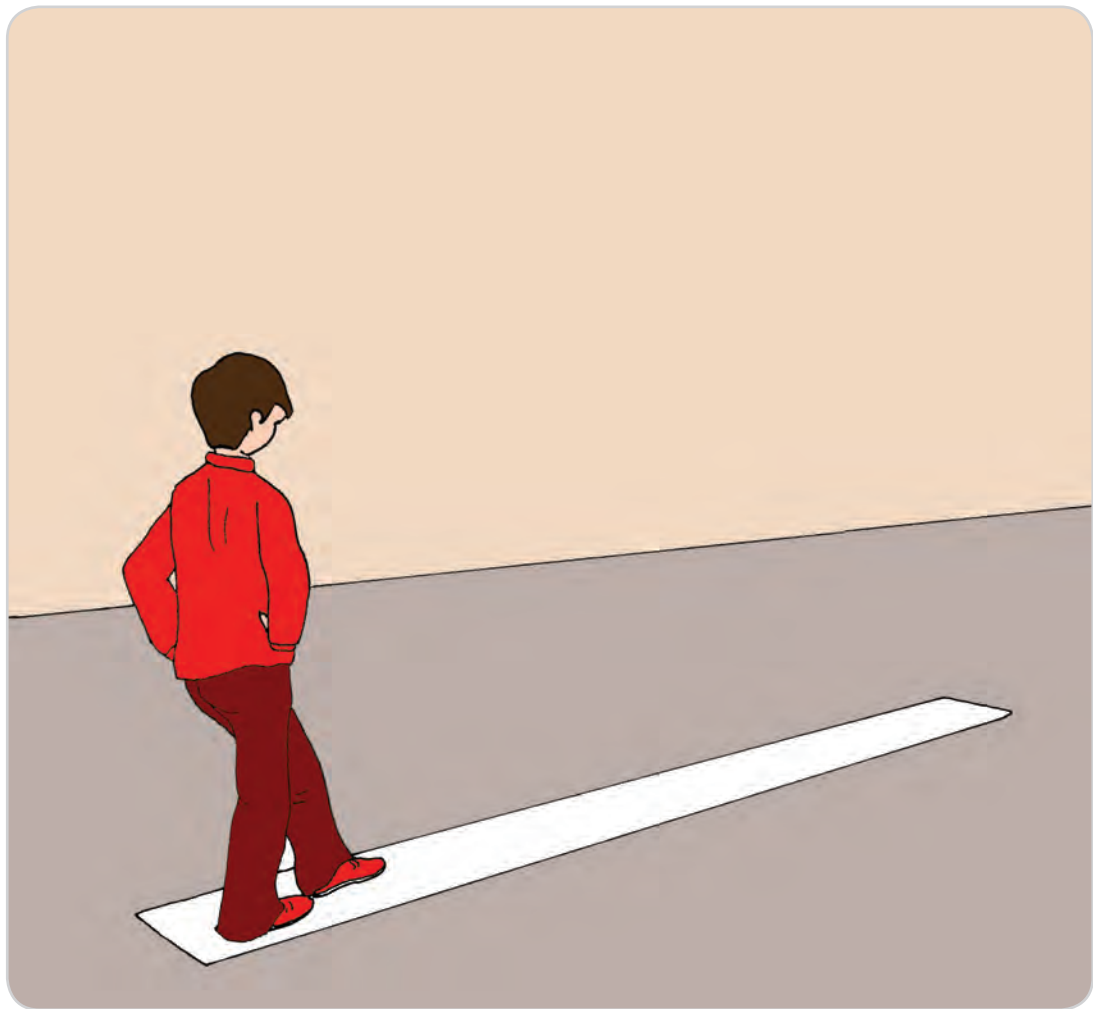


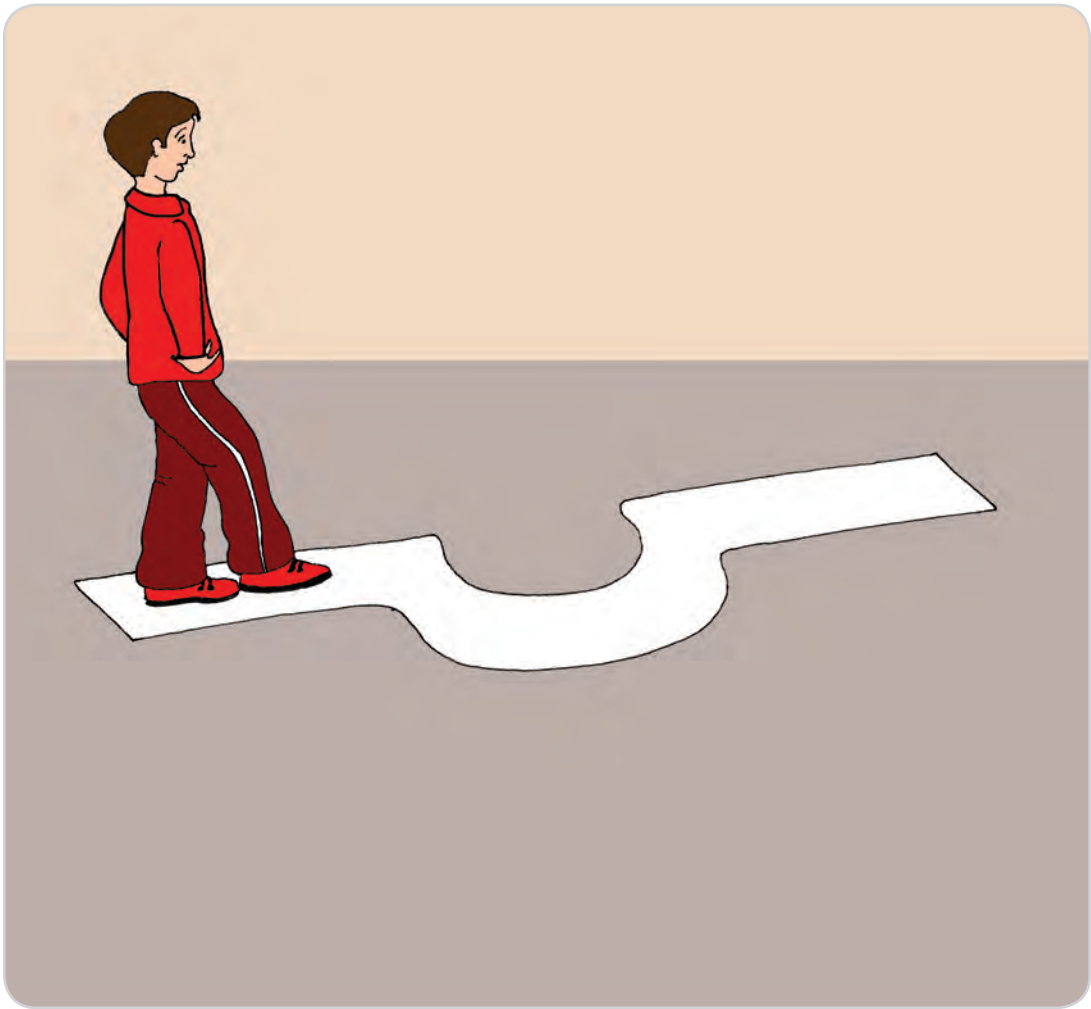
- **هدف کلی:** تقویت راه رفتن و افزایش تعادل، تقویت هماهنگی‌های اندام تحتانی
- **فضا و مکان:** حیاط یا سالن مدرسه و یا کلاس
- **وسایل مورد نیاز:** نواری که روی زمین چسبانده شود یا گچ رنگی
- **نوع فعالیت:** انفرادی

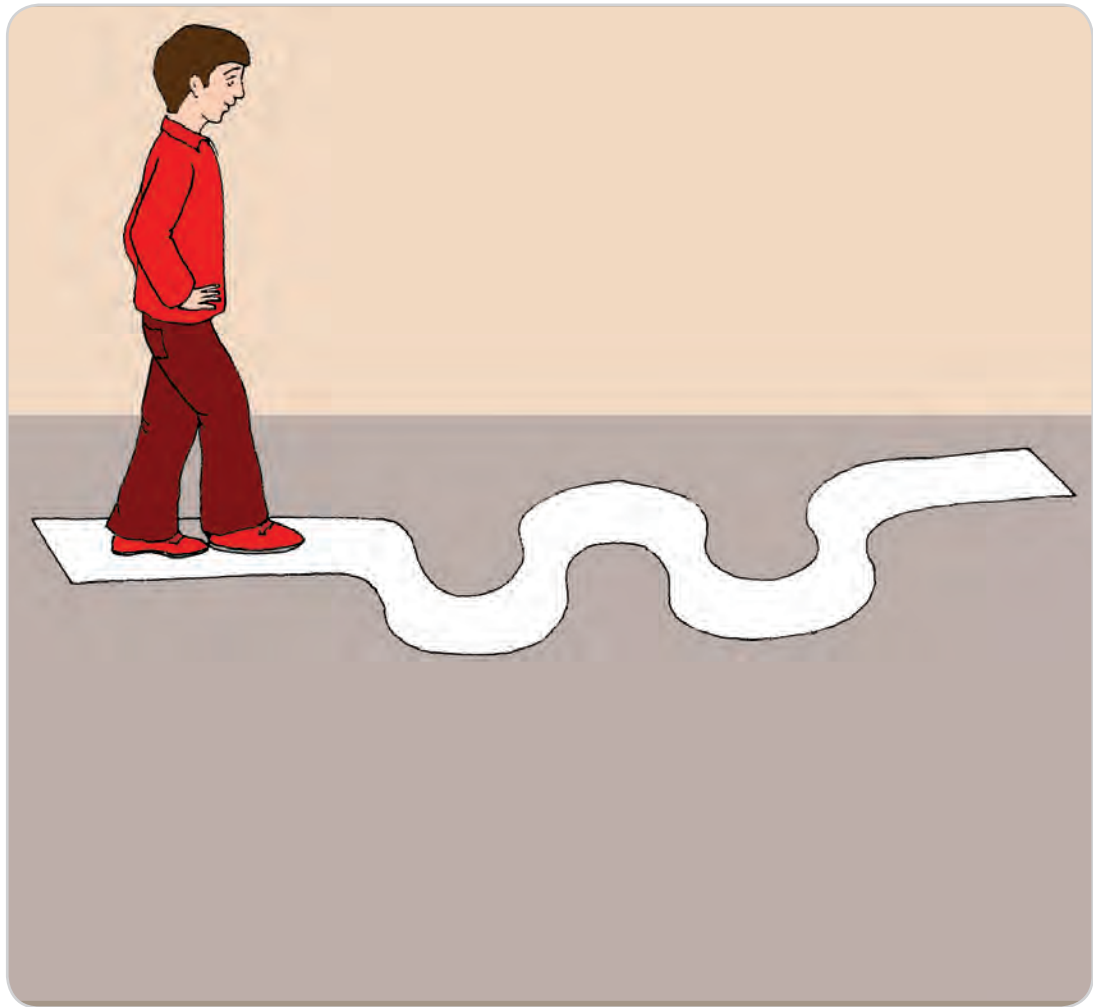
شرح فعالیت: توسط نوار یا گچ، مسیری مستقیم و کوتاه روی زمین مشخص کنید و از دانش‌آموز بخواهید که این مسیر را به حالت گردو شکستم طی کند. این فعالیت را می‌توان با تغییر مسیر حرکت، مشکل‌تر نمود. برای نمونه مسیر را به شکل مارپیچ رسم کرد. در مرحله سوم با کم و زیاد کردن انحنایها، مسیر را مشکل‌تر نمایید. نکته: برای نمونه یکبار فعالیت را خودتان انجام دهید.

- **نکته ایمنی:** به دلیل ضعف در کنترل حرکتی دانش‌آموز، حتما در طول اجرای فعالیت جهت جلوگیری از افتادن احتمالی، همراه دانش‌آموز باشید. از دانش‌آموزان نیز خواسته شود با تمرکز روی انجام فعالیت مراقب تعادل خود باشند.









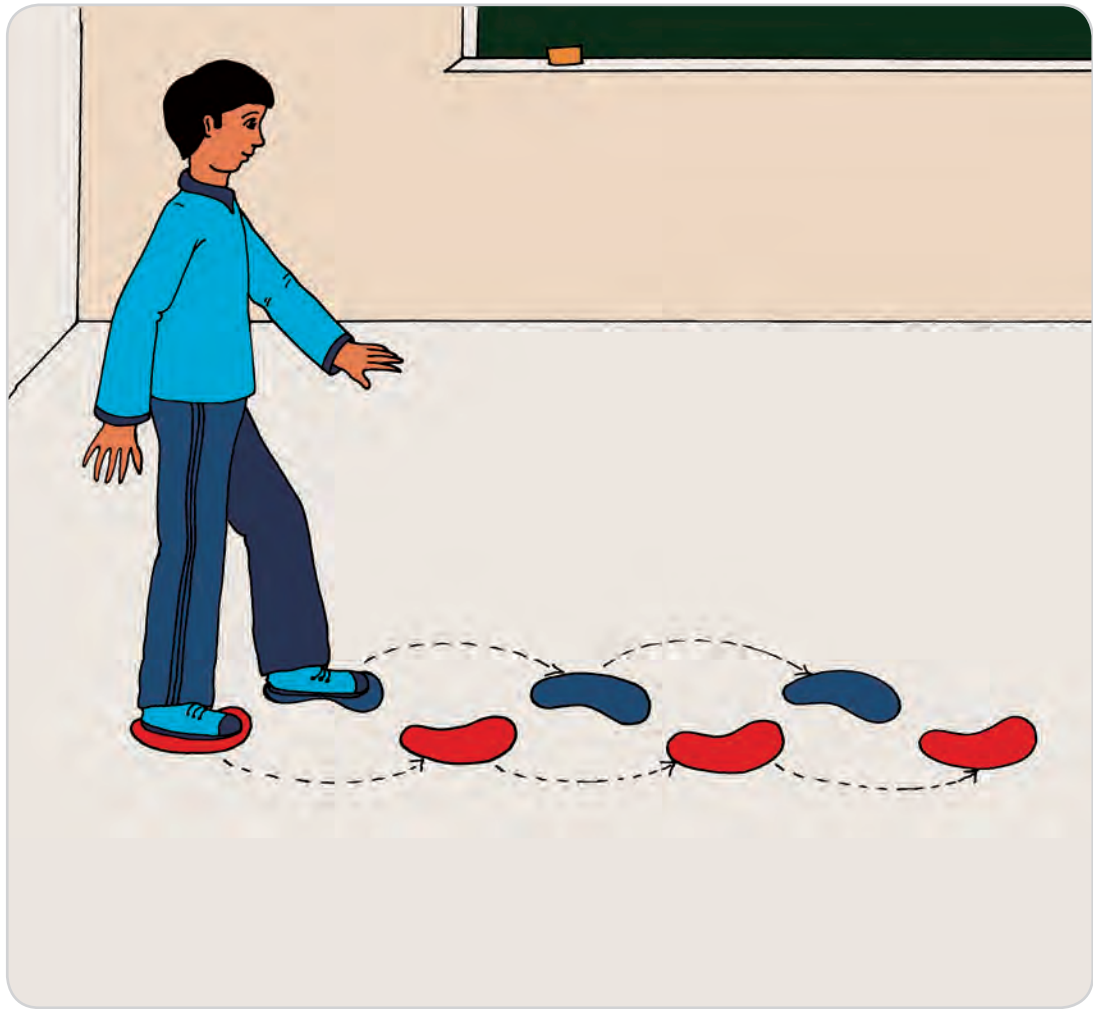
- **هدف کلی:** تقویت تعادل، هماهنگی حرکات درشت و مهارت آگاهی فضایی
- **فضا و مکان:** حیاط، داخل کلاس
- **وسایل مورد نیاز:** مقوا به رنگ‌های دلخواه، قیچی و چسب
- **نوع فعالیت:** انفرادی

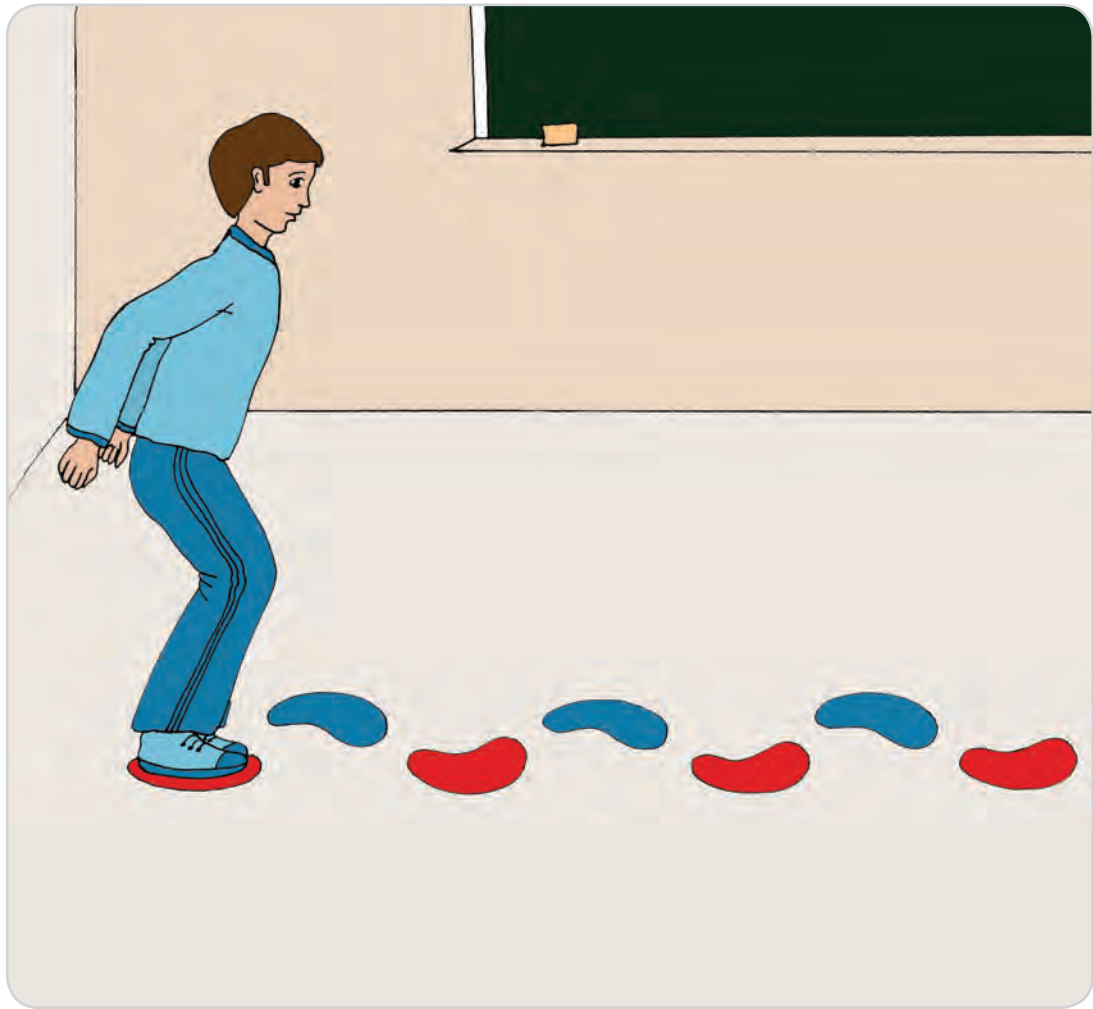
شرح فعالیت: تعدادی عکس کف پا به رنگ‌های مختلف مثلاً آبی و قرمز و یا رنگ‌هایی که دانش‌آموزان کاملاً می‌شناسند، تهیه و به فاصله قدم‌های دانش‌آموز روی زمین نصب نمایید. و از دانش‌آموز بخواهید فعالیت‌های زیر را به ترتیب انجام دهد

- ۱- به گونه‌ای گام بردارد که پاهایش فقط روی جا پاهای نصب شده قرار گیرد
- ۲- روی جا پاها، جفت پا بپرد
- ۳- روی جا پاها، لی‌لی کند
- ۴- رنگ خاصی را نام ببرید و از دانش‌آموز بخواهید روی همان رنگ بپرد
- ۵- در نهایت از دانش‌آموز بخواهید برای چند ثانیه با چند شماره، روی یک جاپایی که تعیین می‌کنید بایستد و تعادل خود را حفظ نماید.

- **نکته ایمنی:** از دانش‌آموز بخواهید با تمرکز بر انجام فعالیت و اجتناب از شیطنت مراقب تعادل خود باشد.







۱۰- نام فعالیت: جای کی تغییر کرده

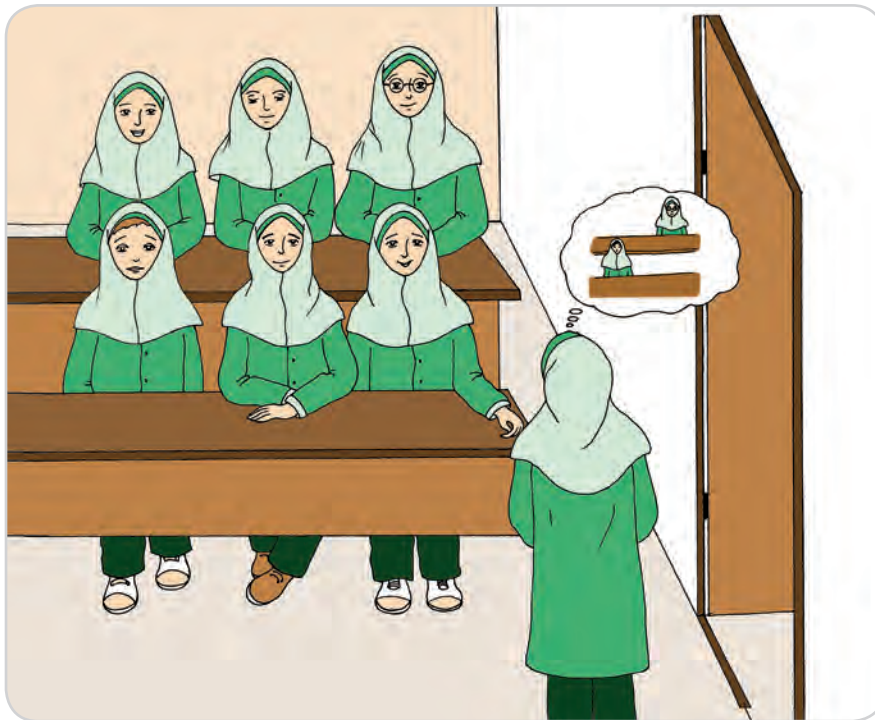
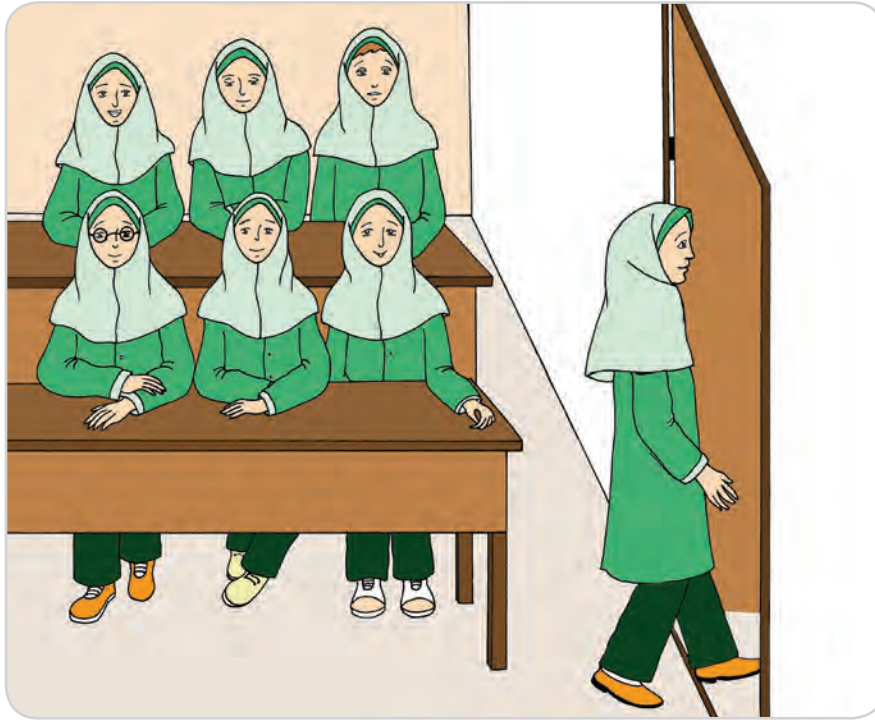
- هدف کلی: حافظه بینایی / شنیداری
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: -----
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: دانش‌آموزان به ترتیب، باید سرجاهای خود بنشینند، یکی از آنها، بعد از نگاه دقیق به جای هر دانش‌آموز، از کلاس خارج شود. در غیاب او، دو نفر از دانش‌آموزان جای خود را با هم عوض می‌کنند. دانش‌آموز خارج شده از کلاس پس از ورود به کلاس، باید شخص جابه‌جا شده را پیدا کند. می‌توانید پس از تسلط دانش‌آموزان بر این فعالیت، تعداد اشخاص جابه‌جا شده را افزایش دهید.

نکته: برای دانش‌آموز کم بینا یا نابینا دانش‌آموزان به ترتیب از میز اول نام خود را با صدای بلند اعلام می‌کنند و در مرحله برگشت نیز همین عمل تکرار می‌شود و دانش‌آموز کم‌بینا باید شخص جابجا شده را از روی ترتیب اسامی آنان پیدا کند.

- نکته ایمنی: ندارد.





- هدف کلی: رمز گشایی حرکتی
- فضا و مکان: کلاس و حیاط
- وسایل مورد نیاز: کارت‌های رنگی
- نوع فعالیت: انفرادی

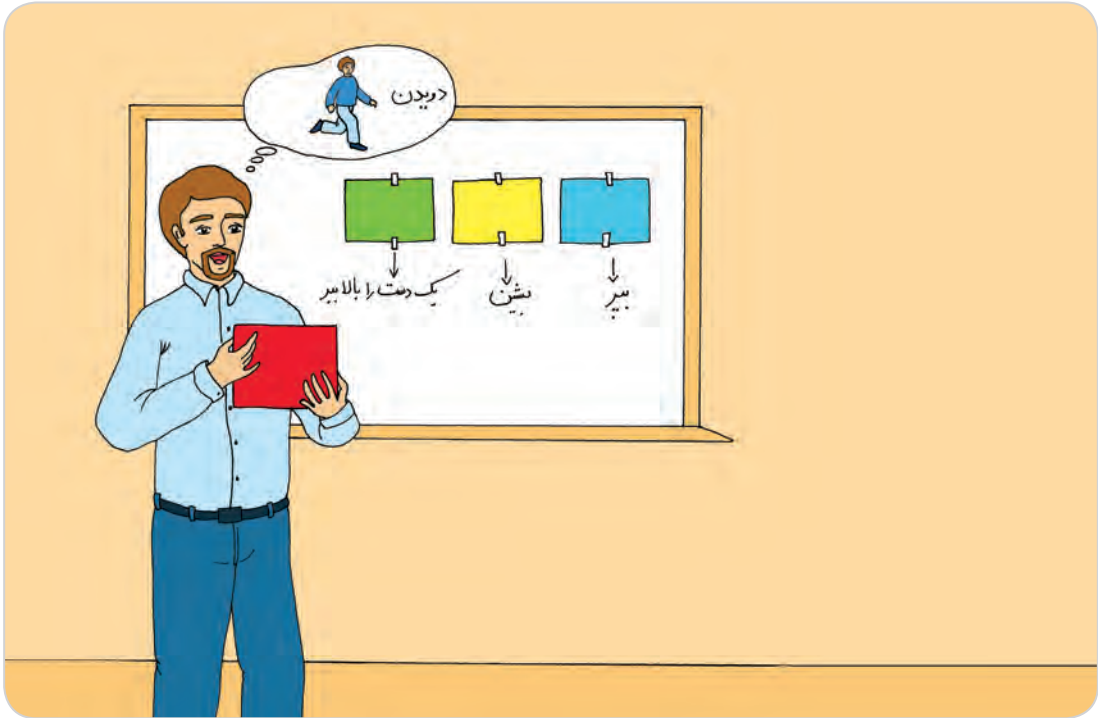
شرح فعالیت: ابتدا کلماتی بر روی کارت‌های رنگی بنویسید که بیانگر یک فعالیت باشد و سپس برای دانش‌آموز نماد هر کارت را توضیح دهید. به طور مثال با کارت قرمز باید بدوی، با کارت آبی باید بپری، با کارت زرد باید بنشین، با کارت سبز باید یک دست را بالا ببری. معنی نماد کارت‌ها را از دانش‌آموز سوال کنید سپس به هر دانش‌آموز ۴ کارت (با رنگ‌های مختلف) بدهید او آن‌ها را روی میز می‌چیند و به ترتیب از سمت راست، شروع به اجرای اعمال مربوط به هر کارت می‌کند. می‌توانید متناسب با توانمندی دانش‌آموز فعالیت را با دو کارت نیز شروع کنید و تدریجاً افزایش دهید.

نکته ۱: تعداد کارت‌ها تا ۷ کارت قابل افزایش است.

نکته ۲: برای دانش‌آموز کم‌بینا و نابینا، رنگ کارت‌ها خوانده شود یا از اشکال هندسی برجسته به عنوان نماد استفاده گردد. مثلاً کارت مثلثی شکل یعنی پپر، کارت دایره یعنی بنشین و ...

- نکته ایمنی: ندارد.





- هدف کلی: تقویت حافظه شنیداری
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: -----
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: در این تمرین تعدادی واژه را به صورت شمرده برای دانش‌آموز بخوانید. دانش‌آموز باید واژه‌ها را با همان ترتیب تکرار کند. تعداد واژه‌ها از ۳ واژه شروع شده و در صورت لزوم افزایش یابد. ابتدا با واژه‌های مرتبط با هم و سپس با واژه‌های غیر مرتبط تمرین گردد. همچنین ابتدا نام اشیایی که مصداق عینی دارند در لیست قرار بگیرند. بهتر است کلمات منتخب مرتبط با واحدهای کاری درس کار و فناوری باشد.

مرتبط

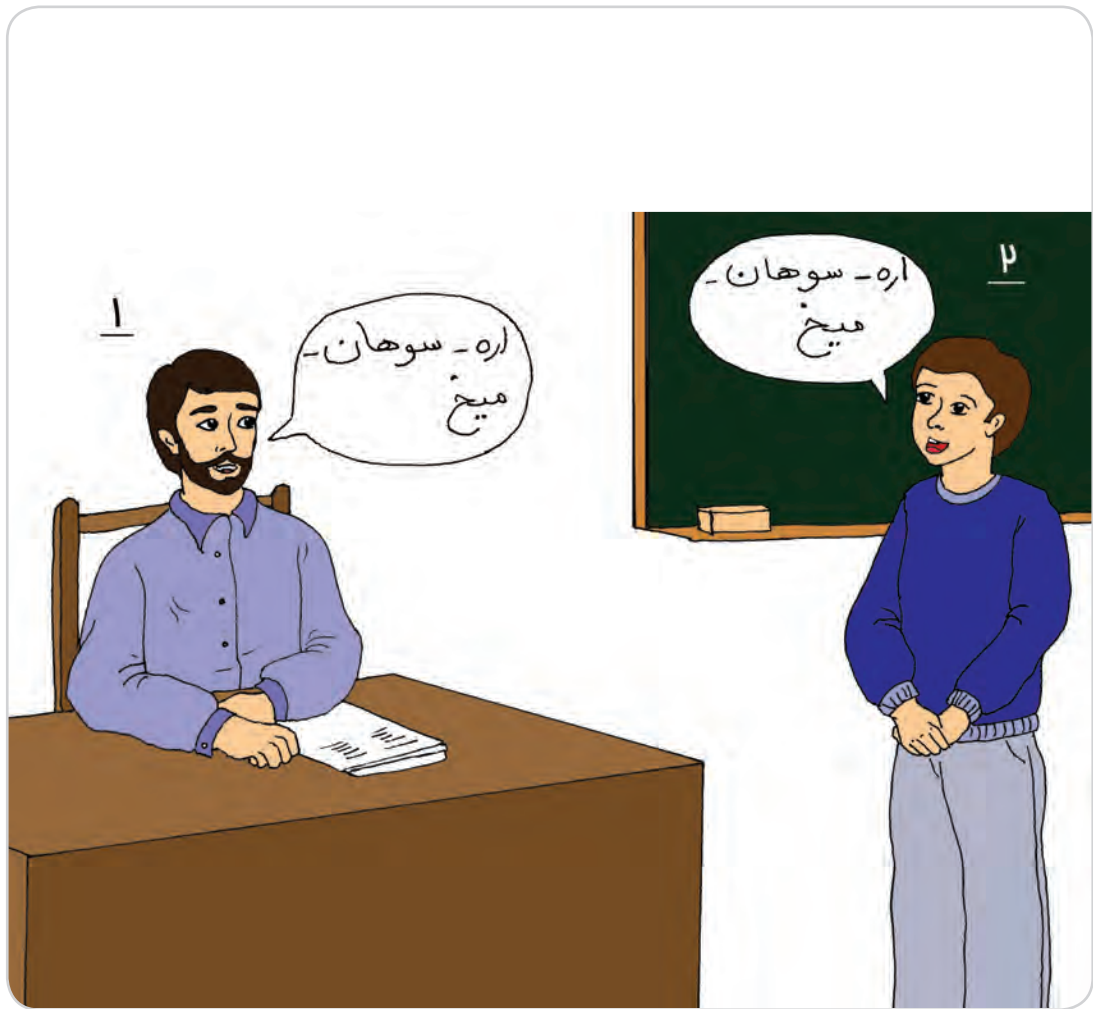
اره - سوهان، میخ
ماوس - صفحه کلید - کیس
مربا - مارمالاد - کمپوت

غیر مرتبط

چکش - پاکت - کاموا - سوزن
خط کش - قیچی - اره مویی - ماشین دوخت
پارچه - بیلچه - انبردست - رایانه

- نکته ایمنی: ندارد.





۱۳- نام فعالیت: این صدای چیه؟

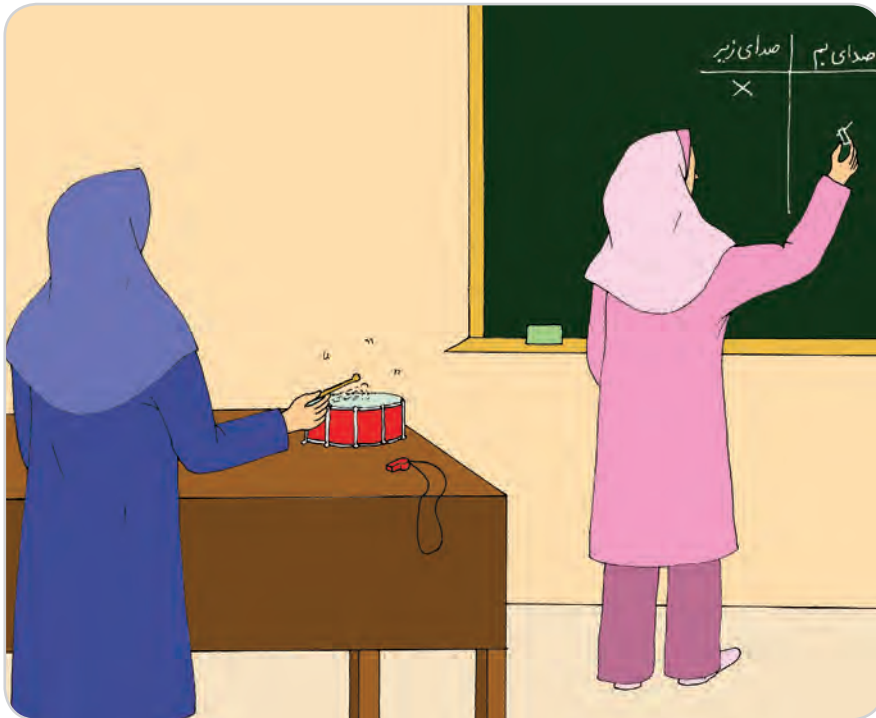
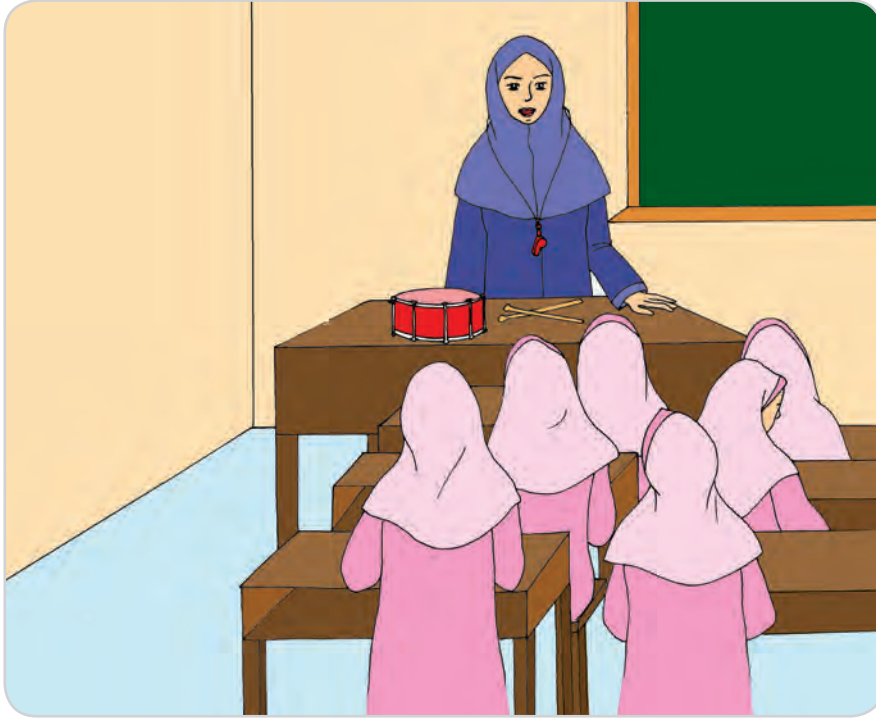
- هدف کلی: تقویت شنوایی
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: طبل، سوت، گج و تخته
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: ابتدا تمایز بین صدای بَم (طبل) و صدای زیر (سوت) را با استفاده از طبل و سوت به دانش‌آموز آموزش دهید. سپس پشت سر دانش‌آموز ایستاده و این دو وسیله را به صورت متوالی یا متناوب به صدا درآورید. دانش‌آموز باید روی جدولی که برای صداهای زیر و بَم روی تخته رسم شده است به ازای هر صدا علامتی در جای مشخص شده قرار دهد.

نکته: دانش‌آموز کم‌بینا برای صدای بَم یک مداد در سمت راست میز و برای صدای زیر یک مداد در سمت چپ قرار دهد.

- نکته ایمنی: ندارد.





- **هدف کلی:** تقویت حافظه شنیداری و حافظه توالی شنیداری
- **فضا و مکان:** کلاس
- **وسایل مورد نیاز:** گوشی موبایل یا دستگاه ضبط صوت
- **نوع فعالیت:** انفرادی

شرح فعالیت: با استفاده از گوشی موبایل خود یا یک دستگاه ضبط صوت، دستورالعمل‌هایی مانند نمونه را ضبط کنید (در زیر به چند نمونه اشاره شده است). سپس صدای ضبط شده را برای دانش‌آموز پخش نمایید. دانش‌آموز باید با یادسپاری فرامین و با توجه به ترتیب آن‌ها، مبادرت به اجرای آن اعمال نماید. تعداد دستورالعمل‌ها حداقل ۲ مورد و از ساده به دشوار باشد. در دستورالعمل‌های دشوار از اعداد هم استفاده شود.

۱- دست‌ها تو بپر بالا، بعد یک قدم برو جلو و دو قدم برگرد عقب

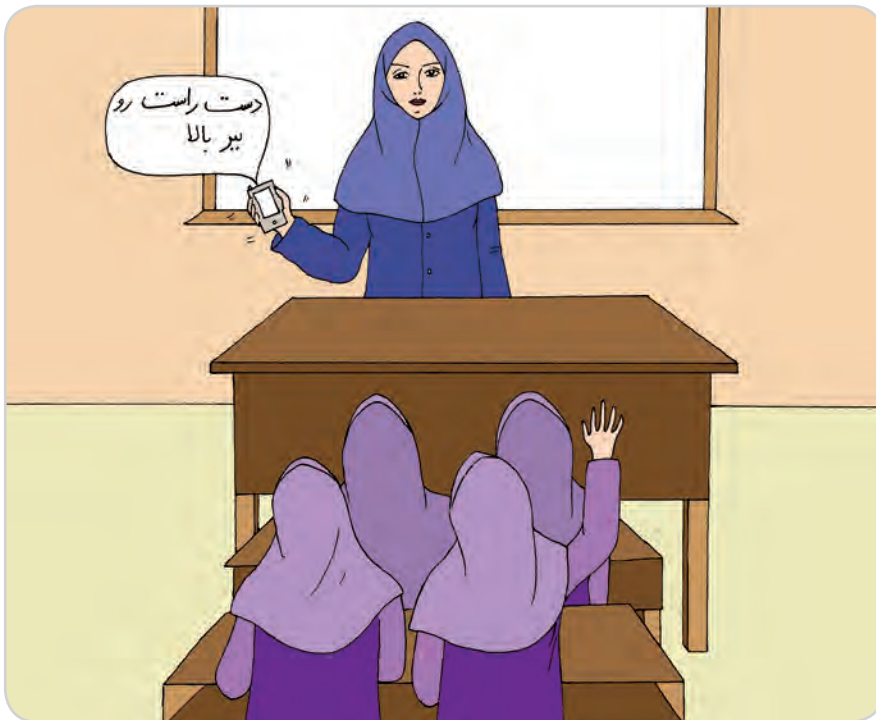
۲- روی یک تخته یک دایره و ۳ مربع بکش

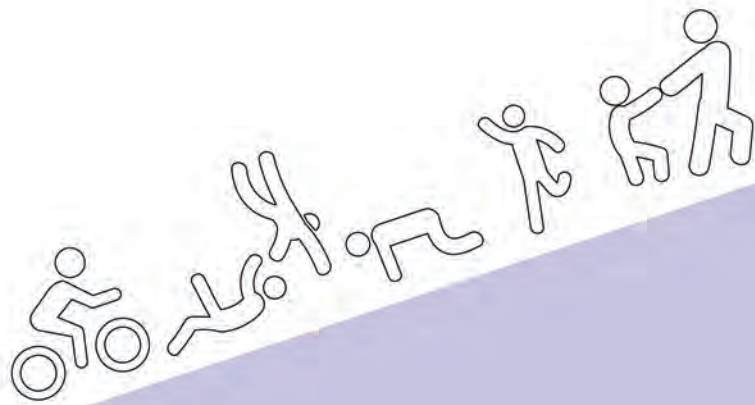
۳- اول درو بازکن بعد کیفیت را بگذار روی میزت و کتاب فارسی را بیرون بیاور.

نکته: برای دانش‌آموز کم‌شنوا از دستورالعمل‌های ساده‌تر و تعداد کمتر (۲ دستور) استفاده شود.

● **نکته ایمنی:** ندارد.







فعالیت‌های پایه نهم





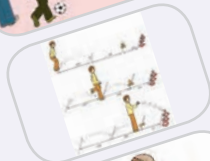
۱- نام فعالیت: بگو من چه کاری کنم؟



۲- نام فعالیت: بخوان و انجام بده



۳- نام فعالیت: شوت به هدف



۴- نام فعالیت: فعالیت سه مرحله‌ای



۵- نام فعالیت: توپ و راکت



۶- نام فعالیت: پرتاب دارت



۷- نام فعالیت: لیوان آب



۸- نام فعالیت: بقالی



۹- نام فعالیت: واژه‌های تکراری



۱۰- نام فعالیت: بشنو، انجام بده



۱۱- نام فعالیت: خط و مربع



۱۲- نام فعالیت: بیاب



۱۳- نام فعالیت: بین و دنبال کن

۱- نام فعالیت: بگو من چه کاری کنم؟

- هدف کلی: تقویت برنامه ریزی حرکتی
- فضا و مکان: کلاس درس
- وسایل مورد نیاز: -----
- نوع فعالیت: گروهی

شرح فعالیت: فهرستی از حرکات مفهومی را روی برگه‌های کوچک نوشته و داخل یک ظرف بریزید. هر دانش‌آموز بطور تصادفی یک برگه را انتخاب کرده و در مقابل سایر دانش‌آموزان، اقدام به وانمودسازی آن عمل می‌کند. (به صورت پانتومیم یعنی فقط با استفاده از حرکات و بدون کلام). دانش‌آموزان تماشاچی باید نام عمل را حدس بزنند.

پیشنهاد: حرکات بهتر است از رفتارهای مرتبط با حرفه باشد مانند (دوختن لباس با چرخ خیاطی، شستن لباس، بیل زدن باغچه، قیچی کردن یک دایره، سرخ کردن موادی در تابه، واکس زدن کفش، کوبیدن میخ به دیوار، اره کردن چوب و ...).

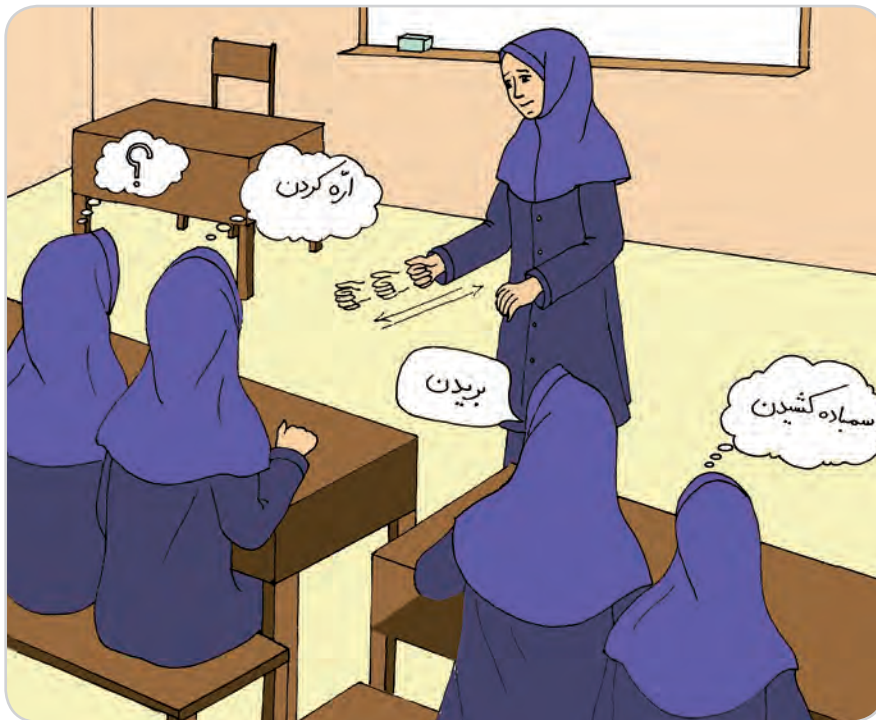
نکته ۱: برای نمونه یکبار فعالیت را خودتان انجام دهید.

نکته ۲: در مراحل پیشرفته، دانش‌آموز عملی را در ذهن خود مجسم می‌کند و آن را به نمایش می‌گذارد.

نکته ۳: حرکات با جزئیات اجرا شوند.

- نکته ایمنی: ندارد.










- هدف کلی: تقویت رمز گشایی بینایی و اجرای دستورالعمل کتبی
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: ۱۰ کارت
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: ابتدا علائمی را که به صورت رمز روی کارت‌ها نوشته شده است را روی تخته رسم کرده و با دانش‌آموز تکرار کنید.

مثلاً:

	برداشتن گام بلند
	برداشتن گام کوتاه
	لی لی کردن
	پریدن
	دست زدن

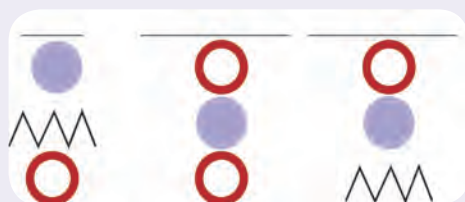
دانش‌آموز به طور تصادفی یک کارت را بر می‌دارد و آن را خوانده و رمزگشایی می‌کند (روی هر کارت باید حداقل سه رمز نوشته شود). سپس دانش‌آموز به شما می‌گوید که چه حرکاتی را باید انجام دهد و سپس طبق توالی ذکر شده در کارت، حرکات را اجرا می‌کند. همه دانش‌آموزان به ترتیب این فعالیت را باید انجام دهند تا یک دور تمام شود. دوره‌های بعد هم به همین منوال



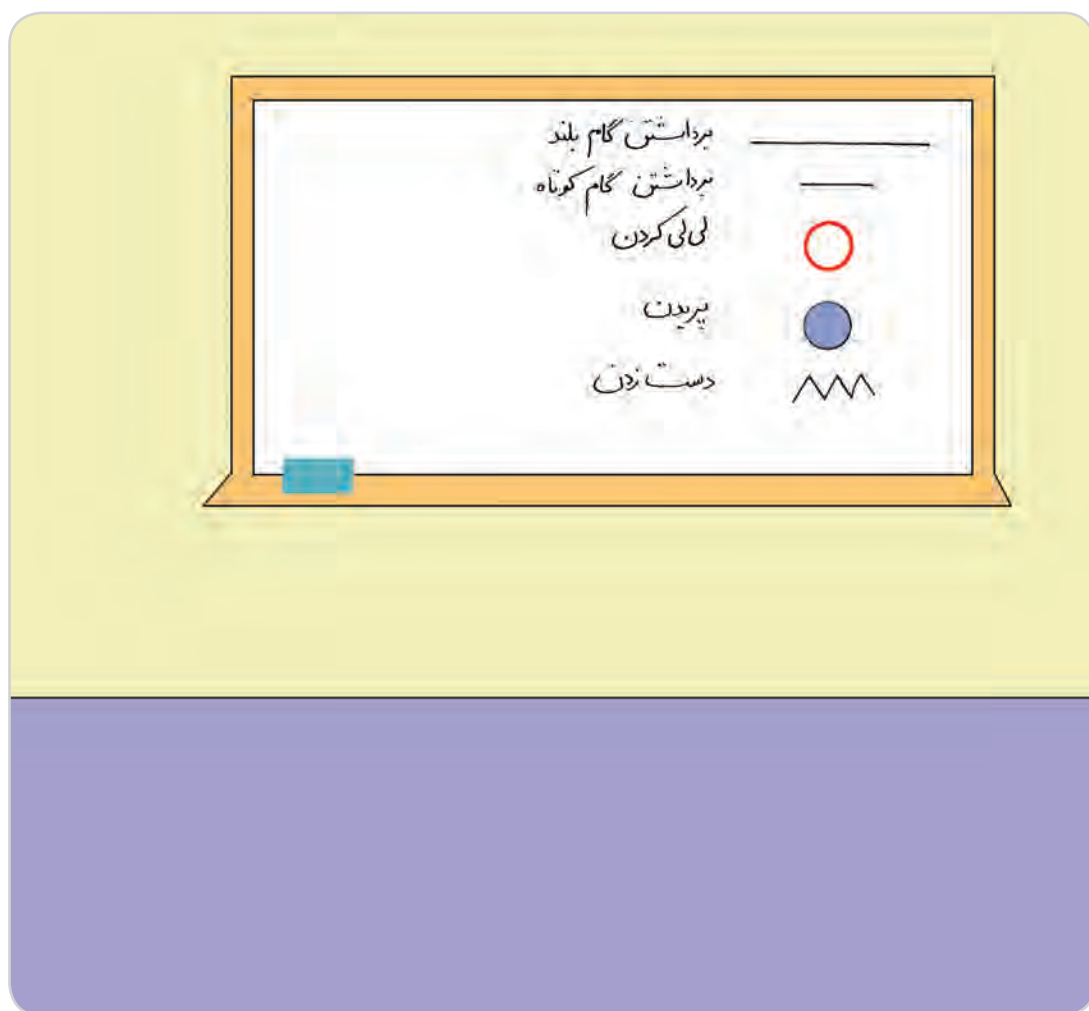
انجام می‌شود. اگر کارتی برای دانش‌آموزی تکراری بود، باید آن کارت را سرجایش قرار داده و کارت دیگری انتخاب کند. (قبل از شروع بازی، رمزها را روی تخته بنویسید و با دانش‌آموزان معانی آنها را کار کنید)

نکته ۱: برای دانش‌آموز کم‌بینا یا نابینا می‌توان کارت‌ها را با استفاده از چسب مایع یا ماژیک پفی برجسته نمود.

نکته ۲: بهتر است برای دانش‌آموز ضعیف‌تر واژه‌های مربوط به حرکات همراه با نماد نوشته شود سپس بتدریج معانی حذف شود.



● نکته ایمنی: ندارد.





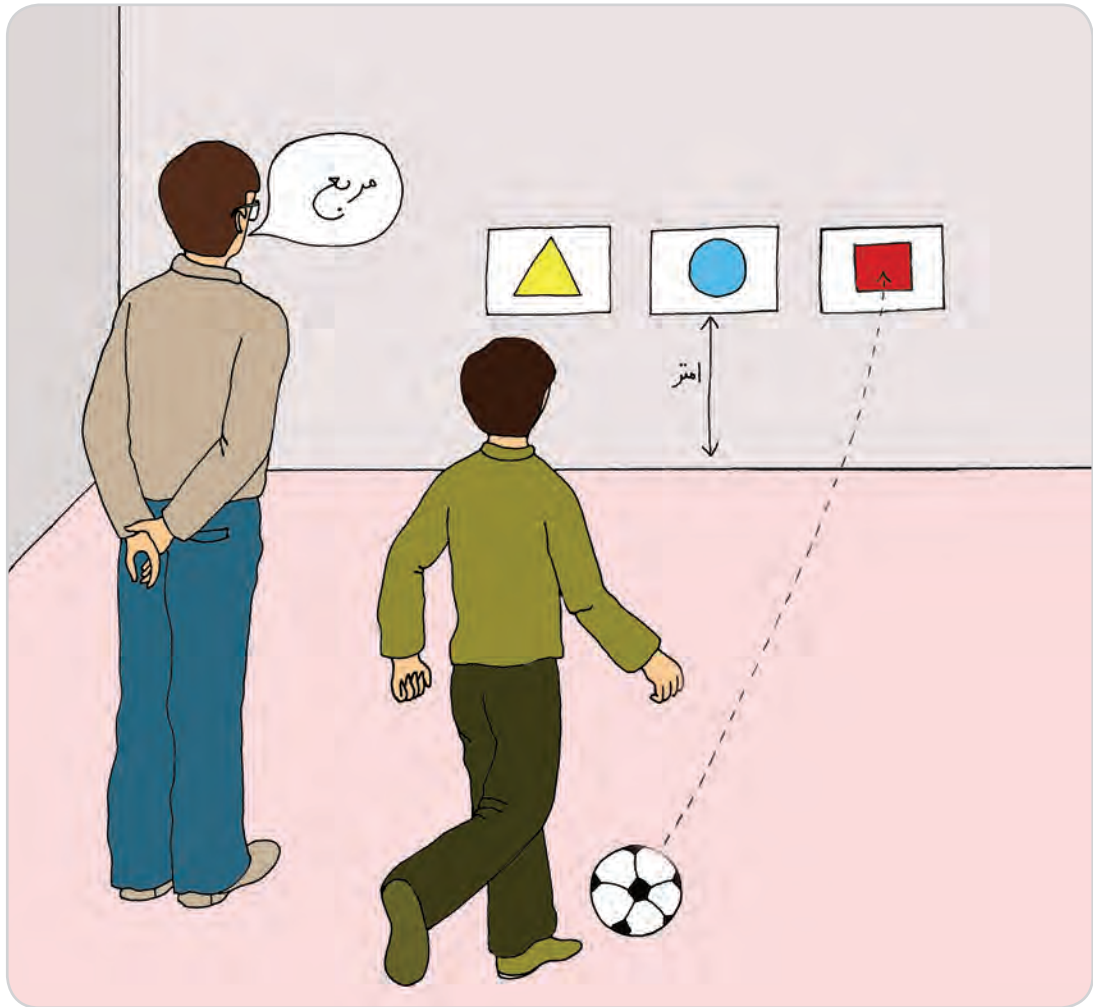
- هدف کلی: تقویت هماهنگی چشم و پا، جهت یابی و کنترل حرکتی
- فضا و مکان: حیاط
- وسایل مورد نیاز: برگه A۴، گچ، توپ
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: اشکال دایره، مثلث و مربع روی برگه A۴ رسم شده و در ارتفاع یک متری از سطح زمین روی دیوار نصب شوند. (این فاصله با توجه به متوسط قد دانش آموزان قابل تنظیم است). دانش آموز شوت زدن را با دستور شما به یکی از هدف‌های مشخص شده آغاز می‌کند (بطور مثال مربع). بدین ترتیب باید برای هر دانش آموز، ۱۰ فرمان صادر کنید. می‌توانید سرعت دستورات را با توجه به توانایی‌های دانش آموز کاهش یا افزایش دهید.

نکته: در مورد دانش آموز با ویلچر اهدافی مانند مخروط‌های ورزشی در نظر گرفته می‌شود در این حالت دانش آموز باید با حرکت دادن ویلچر، پای غالب را به هدف بزند.

- نکته ایمنی: ندارد.





- هدف کلی: تقویت توجه و حافظه شنیداری و دیداری، سازمان دهی و برنامه‌ریزی حرکتی
- فضا و مکان: حیاط
- وسایل مورد نیاز: گچ، ۳ توپ، ۳ مانع مخروطی، متر
- نوع فعالیت: انفرادی

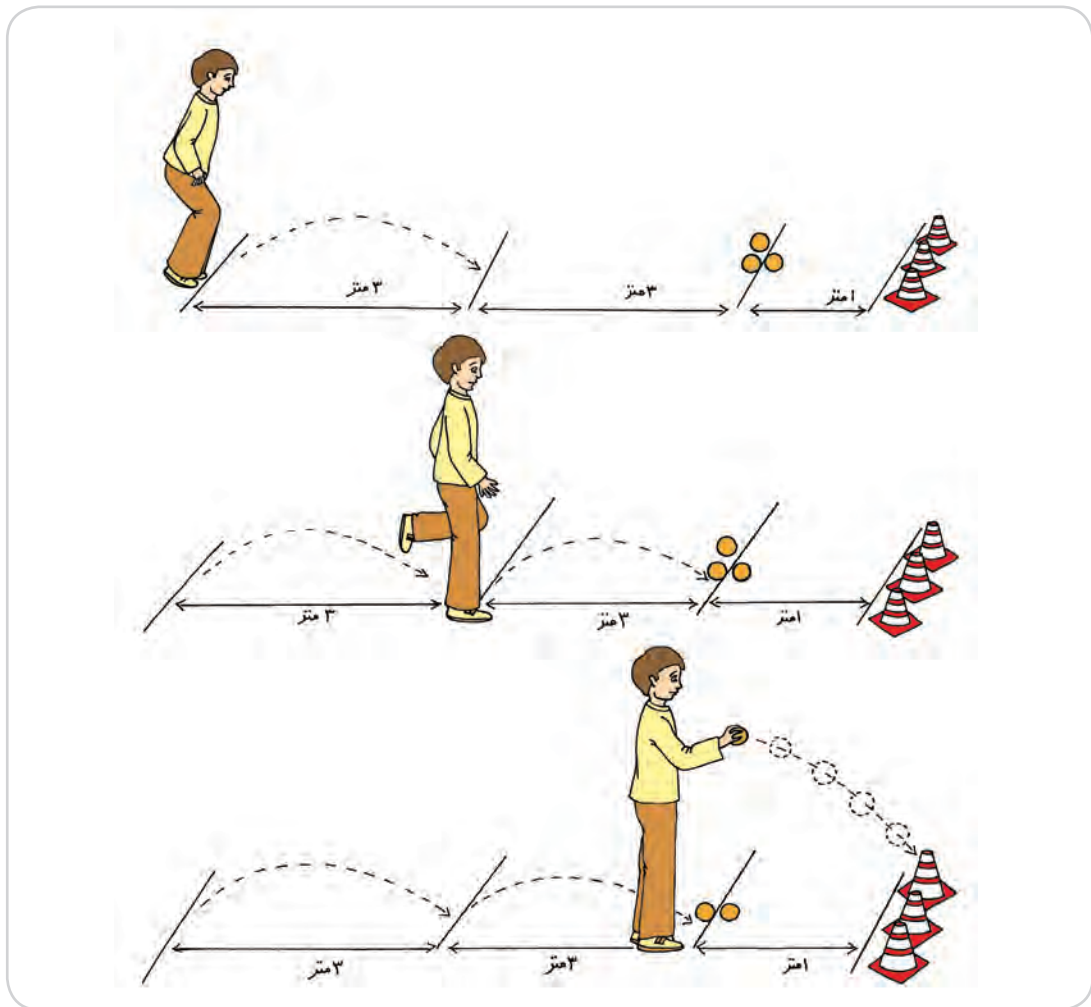
شرح فعالیت: با گچ بر روی زمین ۲ خط به فاصله ۳ متر از هم رسم کنید. خط دیگری نیز در فاصله ۱ متر از خط آخر بکشید. در ضمن فاصله نقطه شروع تا خط اول نیز ۳ متر است. این فعالیت شامل ۳ مرحله است که بصورت متوالی انجام می‌شود، در مرحله اول دانش‌آموز از نقطه شروع تا پایان ۳ متر اول را جفت پا می‌پرد، ۳ متر دوم را لی‌لی می‌کند و در فاصله ۱ متری ایستاده و ۳ توپ را به هدف‌ها می‌زند. مخروط‌ها در فاصله یک متری قرار داده شده‌اند که همان هدف‌ها هستند.

دانش‌آموزانی برای این فعالیت انتخاب می‌شوند که توان انجام جفت پا پریدن و لی‌لی کردن داشته باشند.

نکته: در مورد دانش‌آموزی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کند، پیشنهاد می‌شود در فاصله ۶ متری، مسیر مارپیچی رسم کنید که دانش‌آموز در این مسیر حرکت کند و در نهایت در فاصله یک متری توپ را به هدف پرتاب نماید.

- نکته ایمنی: ندارد.





- هدف کلی: تقویت هماهنگی چشم و دست، تقویت توجه و تمرکز
- فضا و مکان: کلاس و حیاط
- وسایل مورد نیاز: راکت، توپ تخم‌مرغی
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: این فعالیت در دو مرحله ثابت و در حال حرکت انجام می‌شود.

مرحله ثابت: دانش‌آموز باید ۷ مرتبه توپ را به طور متوالی بزند، این مرحله ۳ بار تکرار می‌شود و هر دانش‌آموز که بتواند ۷ مرتبه توپ را پی در پی با راکت خود بزند به مرحله بعد صعود می‌کند. تذکر: ۷ مرتبه زدن توپ باید پیوسته باشد.

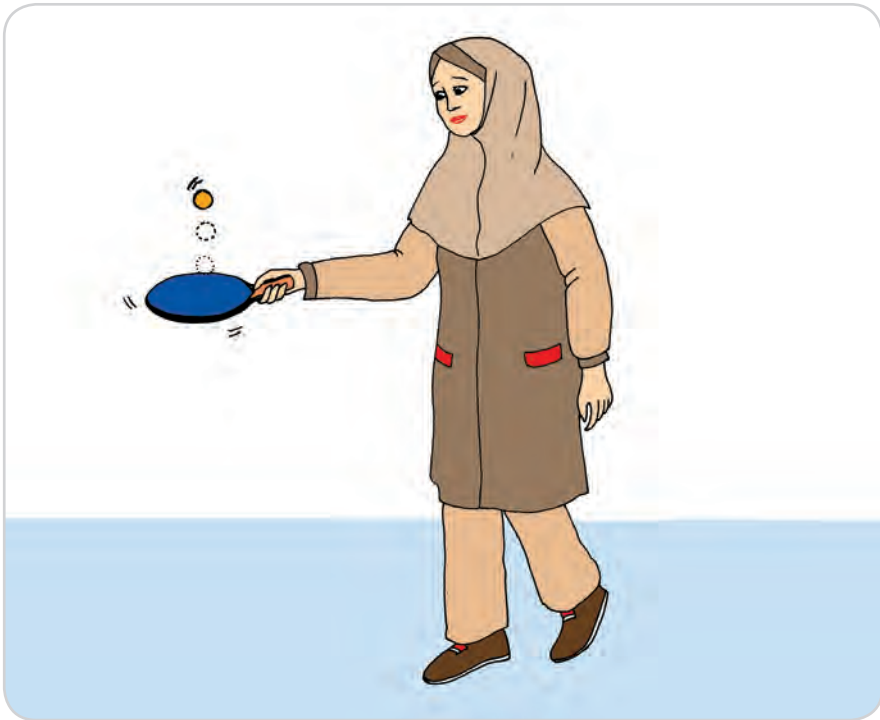
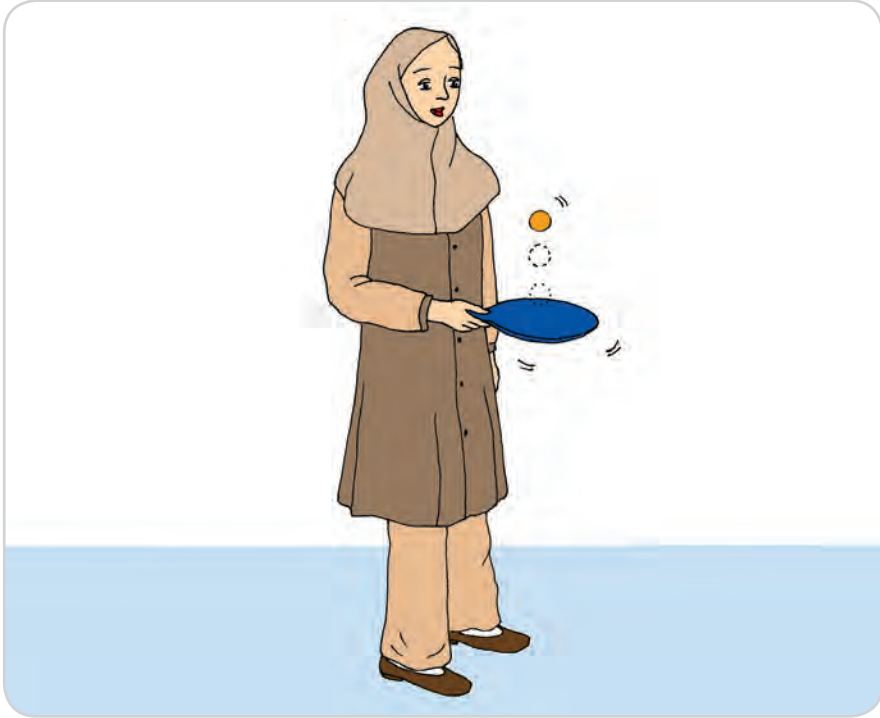
مرحله حرکت: دانش‌آموزان صعود کرده وارد این مرحله می‌شوند، که در آن عمل توپ زدن در یک مسیر ۵ متری به صورت رفت و برگشت انجام می‌شود، هر دانش‌آموزی که کمترین خطا (افتادن توپ) را در این مسیر داشته باشد برنده مسابقه است.

نکته ۱: در هر نقطه از مسیر که توپ می‌افتد دانش‌آموز در آن نقطه ایستاده و مجدداً فعالیت خود را ادامه می‌دهد.

نکته ۲: برای دانش‌آموز ویلچری، ضربه به توپ در مرحله حرکت حذف شود و یا حرکت دادن ویلچر توسط فرد دیگری انجام شود.

- نکته ایمنی: ندارد.





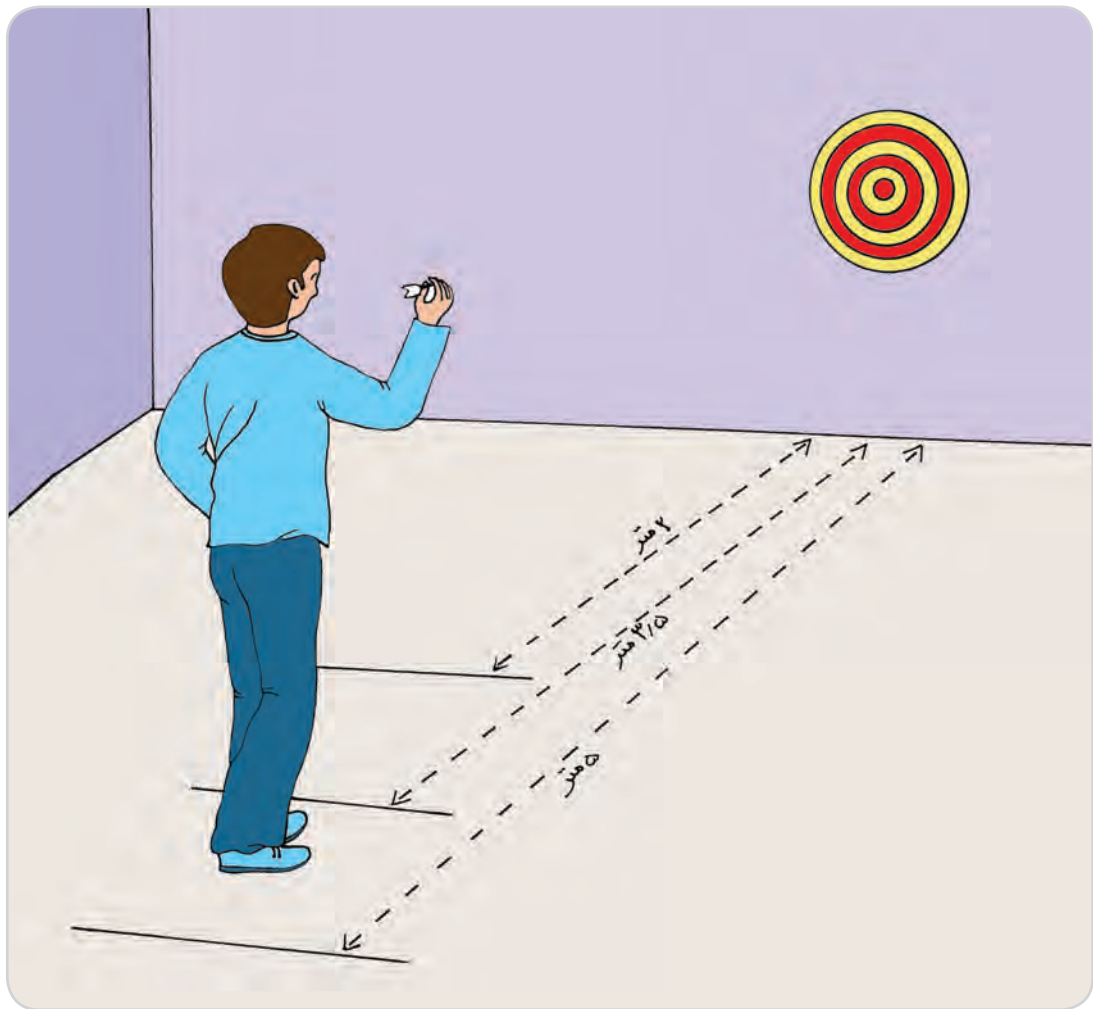
- هدف کلی: افزایش توجه و تمرکز، سازماندهی و کنترل حرکتی
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: دارت، گچ
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: ابتدا صفحه دارت را روی دیوار کلاس نصب کنید، سپس با گچ خطوطی به فاصله‌های ۲، ۳/۵ و ۵ متر از آن رسم نمایید. دانش‌آموز در فواصل مشخص شده قرار می‌گیرد و هر بار ۵ نوبت دارت را به هدف پرتاب می‌کند. جمع امتیازات هر ۳ مرحله نشان دهنده رسیدن دانش‌آموز به مرحله پایانی است. در مرحله پایانی دانش‌آموزی که بیشترین امتیاز را کسب کند برنده مسابقه می‌باشد.

نکته: در مرحله اول ۵ بار پرتاب به عنوان دست گرمی برای هر دانش‌آموز در نظر گرفته شود.

- نکته ایمنی: ندارد.





- هدف کلی: تقویت تمیز شنیداری
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: ۱۰ لیوان شیشه‌ای با آب، ۲ خط کش فلزی
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: لیوان‌ها را به دو دسته ۵ تایی تقسیم کنید. داخل هر دو لیوان به اندازه یکسان آب بریزید به طوری که به ترتیب ۲ لیوان کاملاً خالی، دو لیوان پر شده تا نصف و ۲ لیوان کاملاً پر داشته باشید

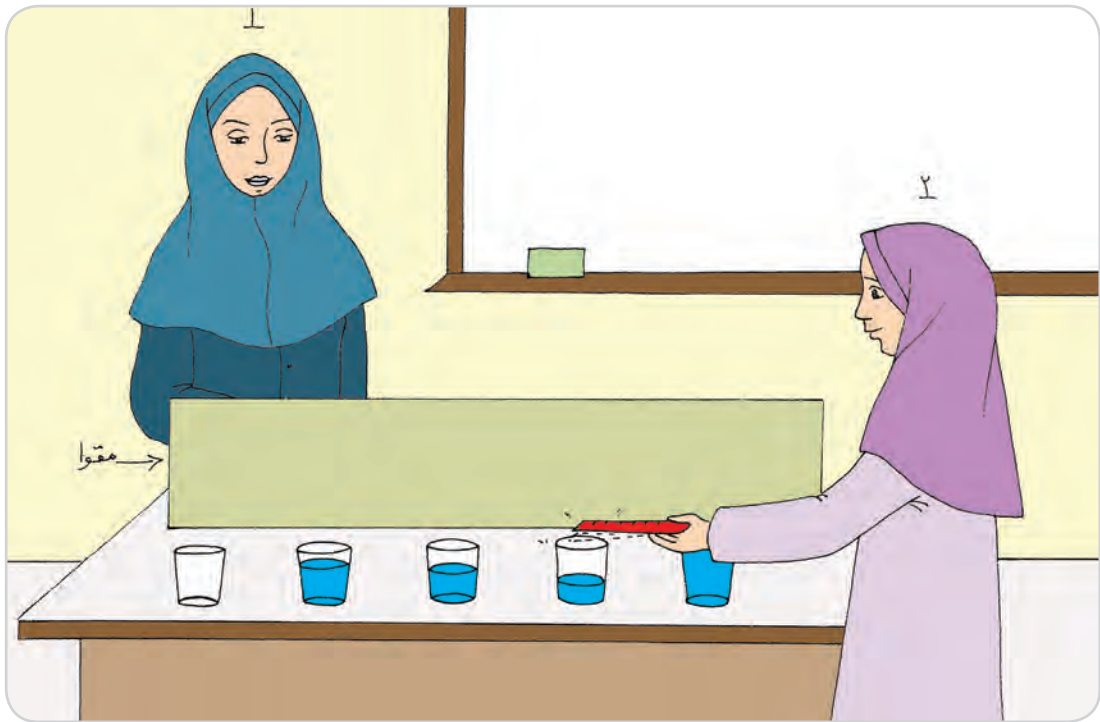
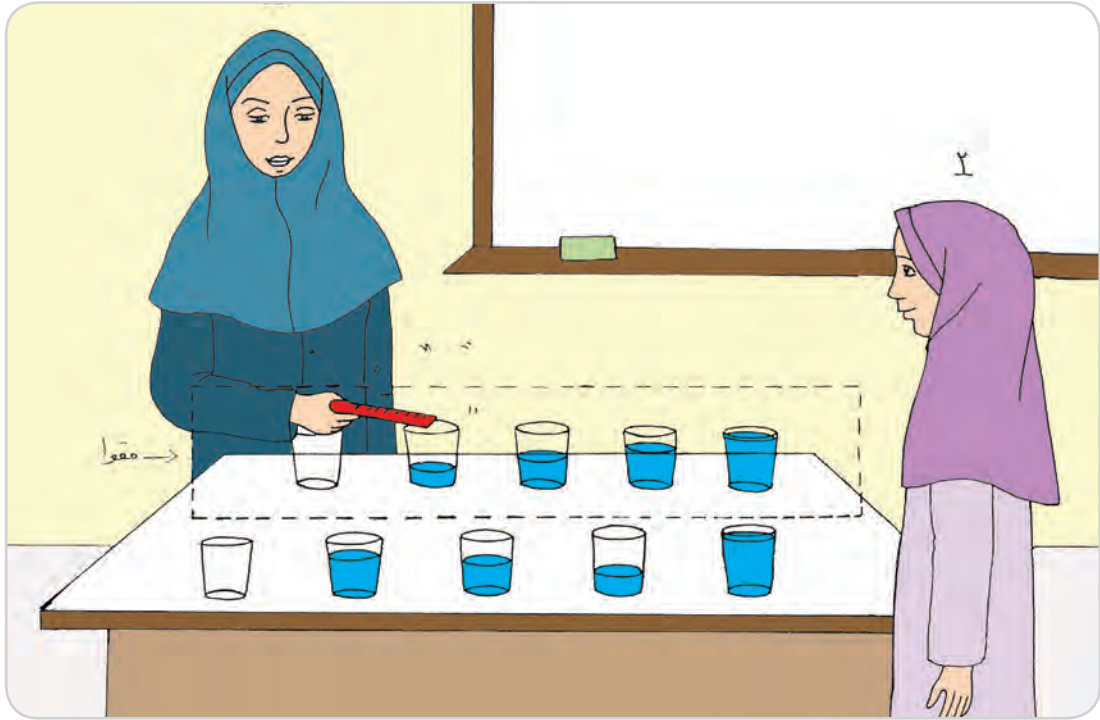
لیوان‌ها را به گونه‌ای در دو ردیف بچینید که یک دسته از لیوانها روبروی دانش‌آموز و دسته دوم در مقابل شما باشد. بین دو ردیف لیوان‌های خود و دانش‌آموز، یک مقوا قرار دهید تا لیوان‌های سمت شما دیده نشود. به یکی از لیوان‌های خود با خط کش فلزی ضربه‌ای وارد کنید. دانش‌آموز باید با توجه به صدای تولید شده حدس بزند که به کدام لیوان ضربه وارد شده است و آن ضربه را از طریق لیوانهای خود، تکرار کند تا آن صدا مجدداً تولید شود.

همین عمل را با سایر لیوان‌ها هم انجام دهید. البته قبل از شروع بازی، توجه دانش‌آموزان را به مقدار متفاوت آب در لیوان‌ها و صدای متفاوت هر لیوان جلب کنید. در ضمن از آنها بخواهید خودشان این موضوع را تجربه کنند.

نکته ۱: به دانش‌آموز کم‌شنوا فرصت بیشتری برای تمرین بدهید.

نکته ۲: دانش‌آموز کم‌بینا در صورت لزوم می‌تواند به صورت شفاهی پاسخ دهد (به دلیل دشواری در پیدا کردن لیوان مورد نظر).

- نکته ایمنی: ندارد.



- هدف کلی: تقویت حافظه توالی شنیداری
- فضا و مکان: سالن ورزش یا کلاس
- وسایل مورد نیاز: موکت
- نوع فعالیت: گروهی

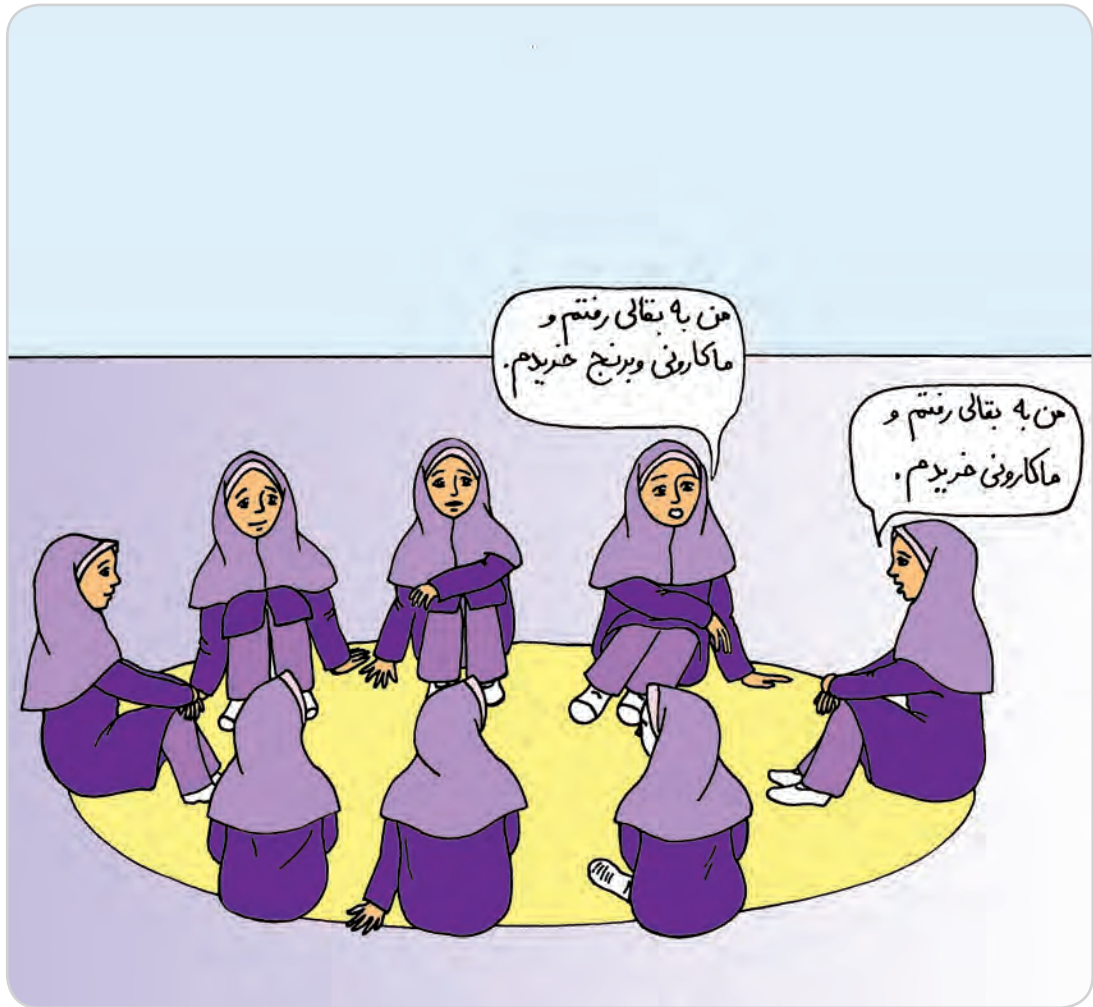
شرح فعالیت: دانش‌آموزان به صورت دایره‌وار روی موکت بنشینند. آنها را راهنمایی کنید تا تجسم کنند به یک بقالی رفته‌اند و وسیله‌ای خریداری کرده‌اند. اولین دانش‌آموز با این جمله شروع به صحبت می‌کند، من به بقالی رفتم و ماکارونی خریدم، دانش‌آموز دوم باید ابتدا جمله دانش‌آموز اول را بگوید و سپس خرید خود را هم اضافه کند، "من به بقالی رفتم و ماکارونی و برنج خریدم." به همین ترتیب جمله‌ها تا آخرین دانش‌آموز ادامه پیدا می‌کند.

مراحل بعدی از دانش‌آموزان دیگر شروع شود، تا همه دانش‌آموزان فرصت حفظ کردن جمله طولانی را داشته باشند.

نکته: در مرحله اول دانش‌آموزان به گروه‌های حداکثر ۴ نفره تقسیم شوند. در مراحل پیشرفته می‌توان با توجه به تعداد دانش‌آموزان کلاس، تعداد دانش‌آموزان هر گروه را افزایش داد.

- نکته ایمنی: ندارد.





- هدف کلی: تقویت تمیز شنوایی
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: -----
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: جمله‌ای را برای دانش‌آموز بخوانید که حداقل کلمه‌ای ۳ بار در آن تکرار شده است. در گام اول (تشخیص) از دانش‌آموز سؤال می‌شود که کدام کلمه تکرار شده است؟ پس از بیان پاسخ درست در گام دوم (شمارش) یک بار دیگر جمله خوانده می‌شود تا او بتواند تعداد کلمات تکراری را تشخیص دهد.

بعد از اتمام یک دور و افزایش مهارت دانش‌آموزان، تعداد کلمات تکرار شده به ۴ یا ۵ بار افزایش یابد. جمله‌هایی که برای دانش‌آموزان خوانده می‌شود تکراری نباشند، در مراحل پیشرفته، گام اول (تشخیص) و گام دوم (شمارش) با یک بار خواندن جمله انجام می‌شود.

نمونه:

۱- مامان، من امروز دیر به خانه می‌آیم چون می‌خواهم با مامان زهرا به دیدن مامان مریم برویم.

۲- مدرسه ما مدرسه بزرگی است که چند مدرسه کوچک‌تر در آن قرار دارد.

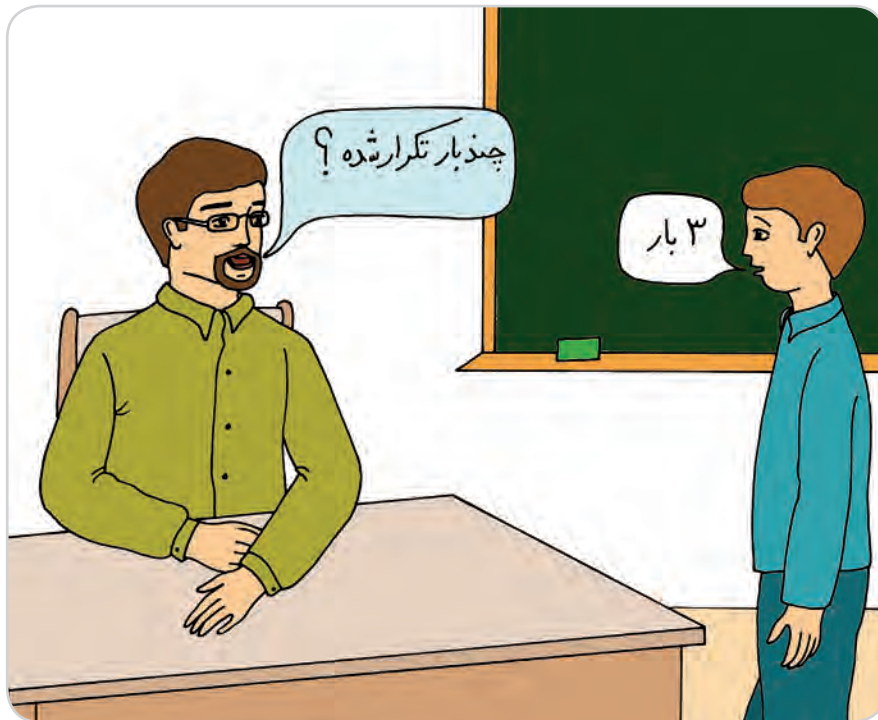
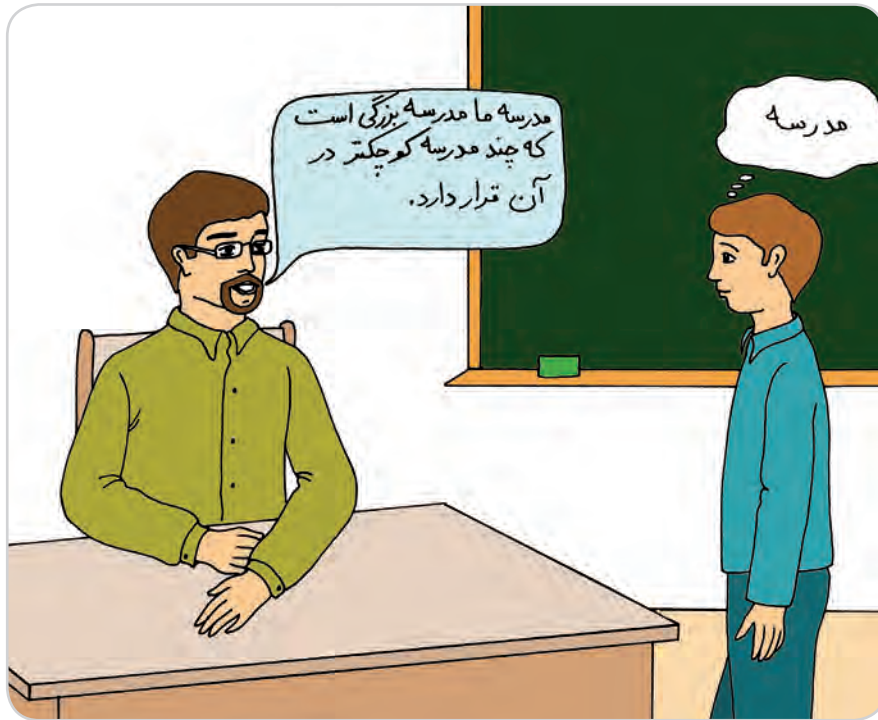
۳- من یک ماشین زرد و یک ماشین آبی و یک ماشین قرمز دارم که همه را توی ماشین بزرگم

می‌گذارم.

۴- پسر! برو و یک بسته ماکارونی و یک بسته پسته و یک بسته آدامس و یک بسته شکلات

بخر.

- نکته ایمنی: ندارد.



- هدف کلی: تقویت حافظه شنیداری، سازماندهی حرکتی
- فضا و مکان: محوطه کلاس یا حیاط
- وسایل مورد نیاز: -----
- نوع فعالیت: گروهی

شرح فعالیت: دانش‌آموزان به گروه‌های ۲ نفری تقسیم می‌شوند. به هر گروه یک دستور ۲ مرحله‌ای حرکتی توسط شما ارائه شود. اعضای گروه باید بتوانند هر دو مرحله را به صورت کاملاً هماهنگ انجام دهند. پس از تمرین کافی و هماهنگ شدن اعضای گروه‌ها، همه کلاس در یک گروه دستورات ۳ مرحله‌ای را پس از ۵ ثانیه مکث به صورت هماهنگ اجرا می‌کنند چند نمونه در ادامه ارائه شده است.

نمونه:

-یک بار جفت پا پریدن و یک بار دست زدن

یک بار خم شدن و یک بار نشستن و یک قدم به عقب رفتن

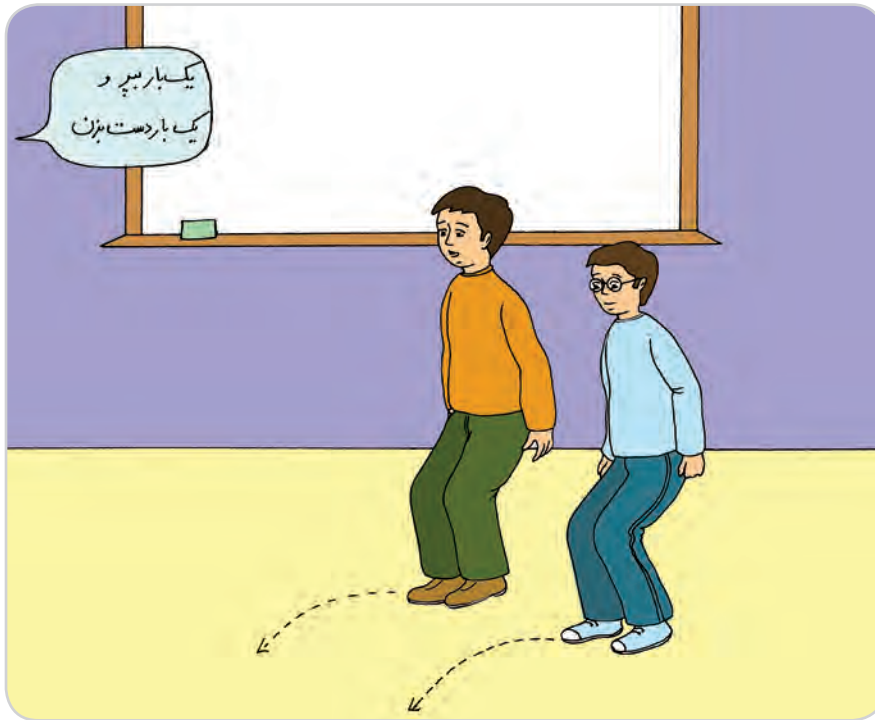
نکته ۱: در مورد دانش‌آموز ویلچری فعالیت‌های مناسب در نظر گرفته شود.

نکته ۲: برای مشکل‌تر شدن فعالیت می‌توان بعد از توضیح ، ۱۰-۵ ثانیه مکث کرد و سپس از

دانش‌آموز خواست که فعالیت شرح داده شده را انجام دهد.

- نکته ایمنی: ندارد.



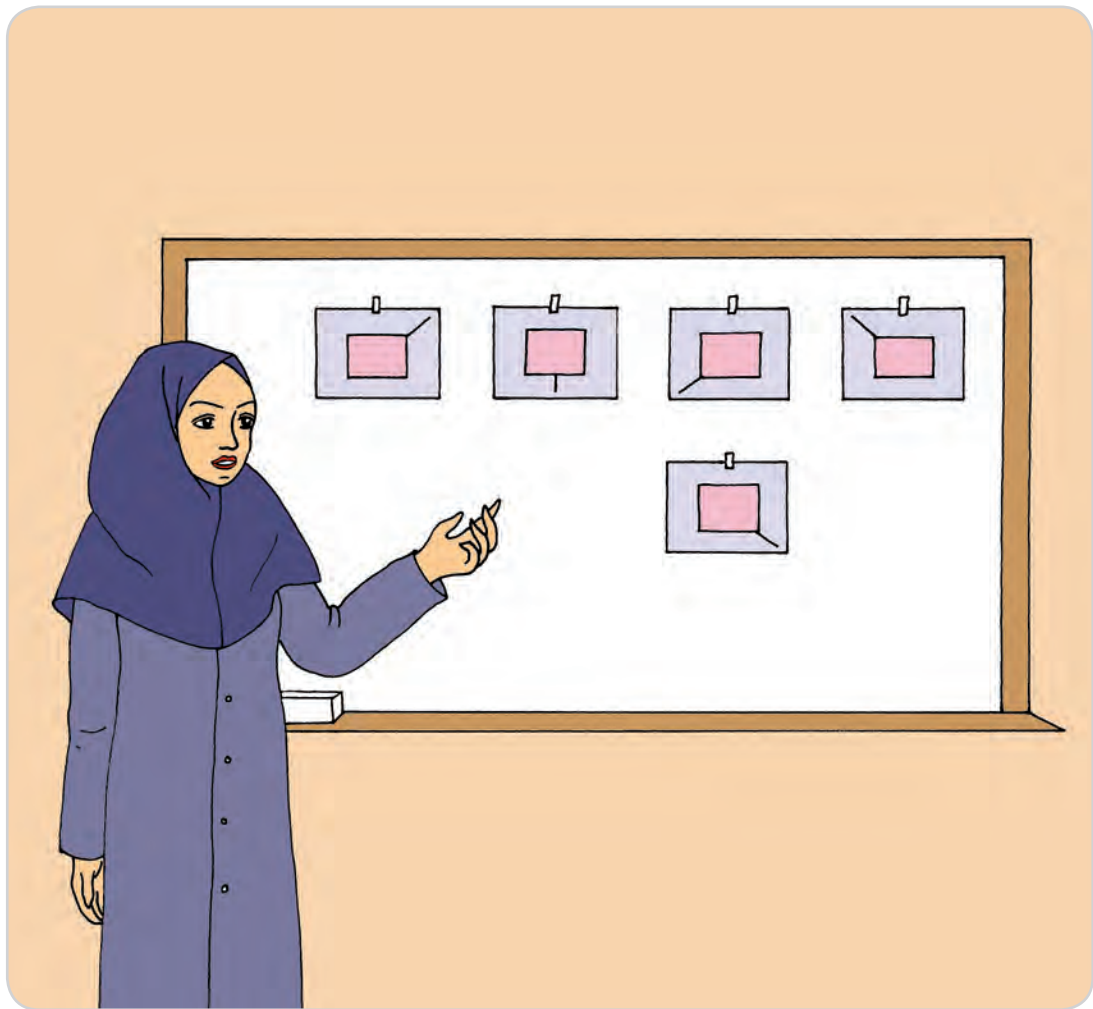


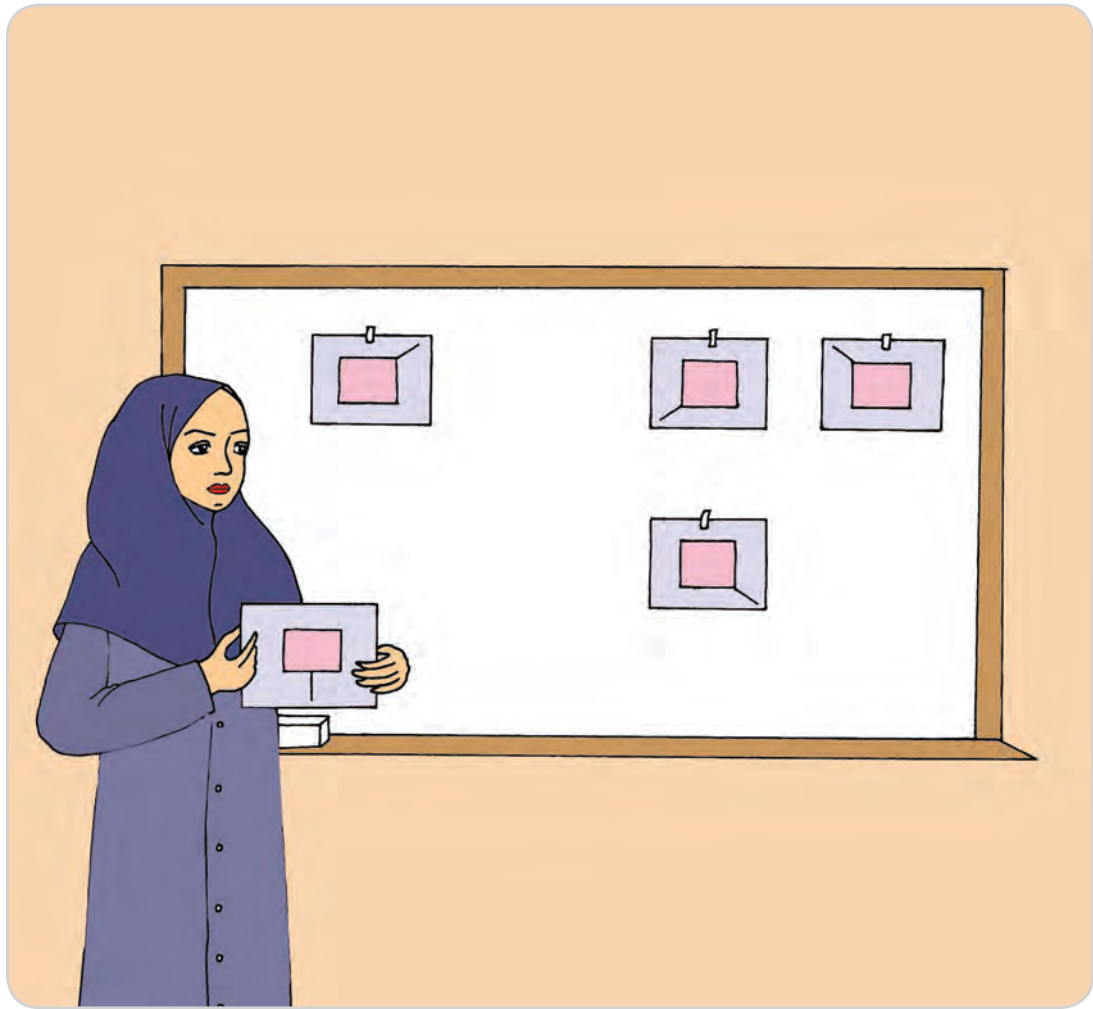
- هدف کلی: تقویت جهت یابی و توجه
- فضا و مکان: کلاس درس
- وسایل مورد نیاز: کارت های رمزی به تعداد دانش آموزان
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: به دانش آموز برگه هایی مانند الگوی ارائه شده بدهید. سپس از او بخواهید که در مدت حداکثر ۵ دقیقه، شکل مشابه با نمونه را از بین سطرها پیدا کرده و علامت بزند. ضروری است، دانش آموز سطرها را از سمت چپ به راست و به صورت خط به خط دنبال کند.
نکته: هر بار یک الگو انتخاب شود.

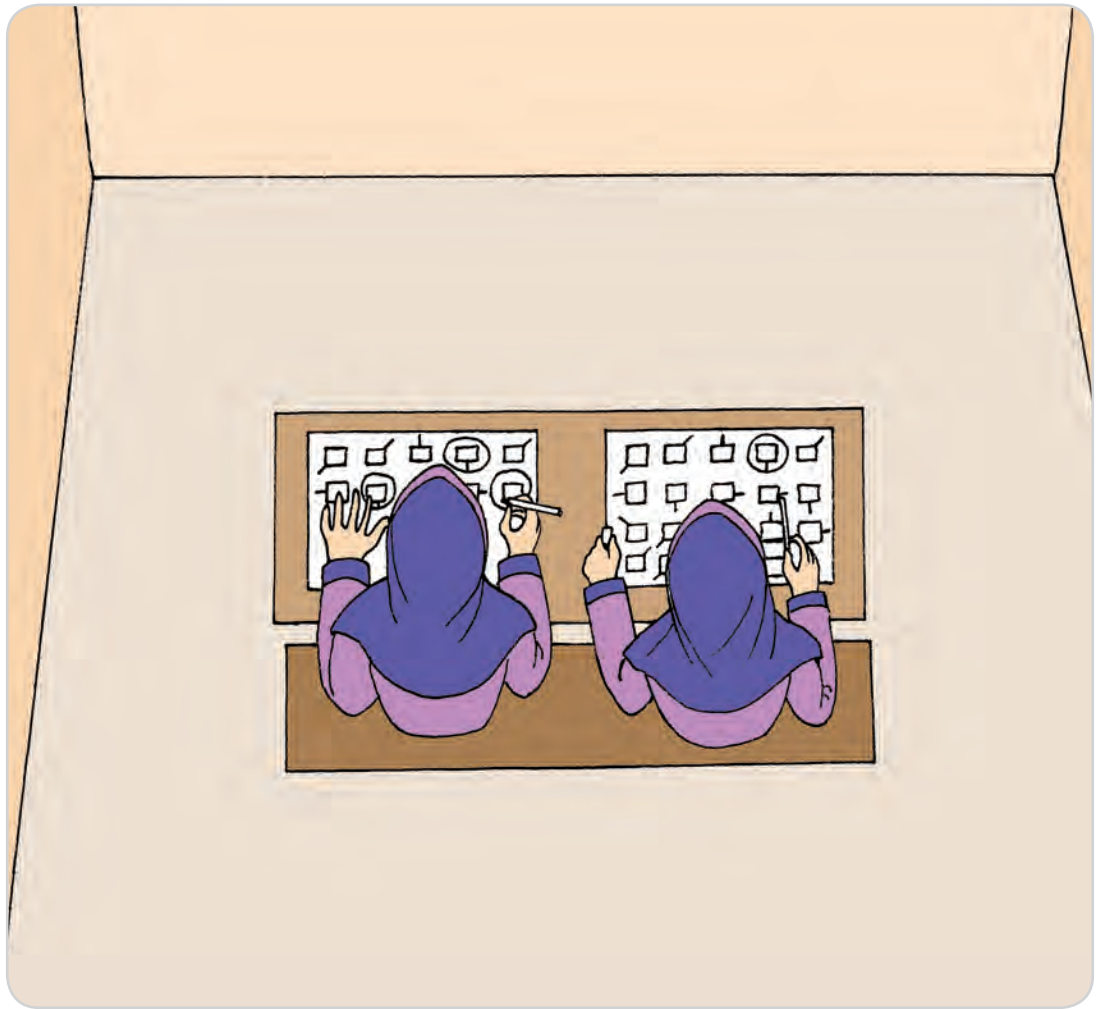
- نکته ایمنی: ندارد.







١١٨

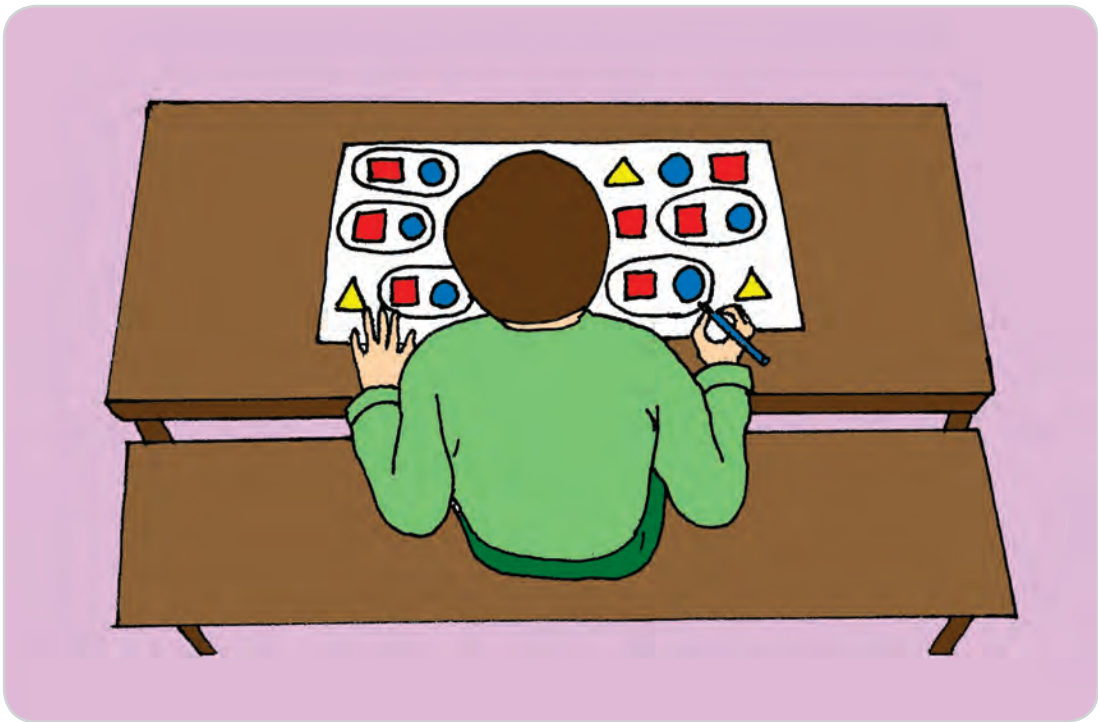
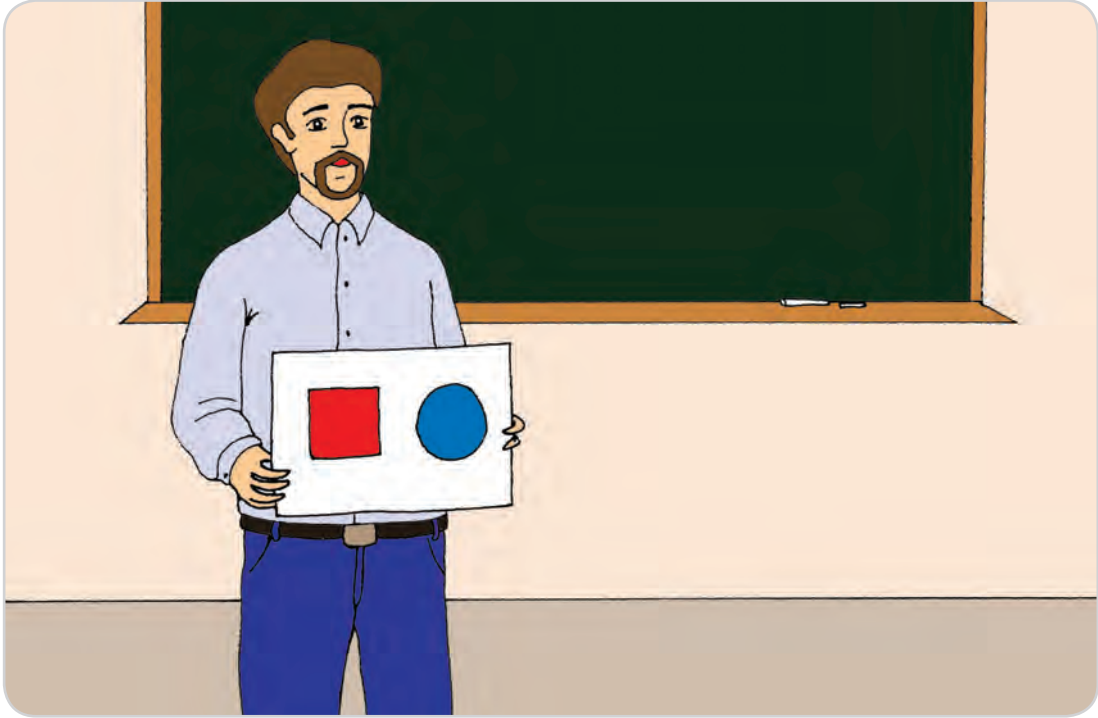


- هدف کلی: تقویت جهت یابی، حافظه توالی بینایی
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: کارت
- نوع فعالیت: گروهی

شرح فعالیت: برگه‌های مشابه نمونه را در اختیار هر دانش‌آموز قرار دهید. سپس از آنان بخواهید که مجموعه دو شکلی مانند الگو را پیدا کرده و دور آنها خط بکشند، در مراحل پیشرفته دانش‌آموز باید الگوهای ۳ تایی را پیدا کند. ضروری است که فعالیت از سمت چپ و از خط اول به ترتیب تا انتهای برگه شروع شود.

- نکته ایمنی: ندارد.

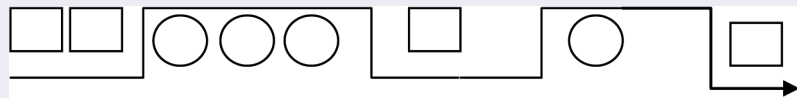




- هدف کلی: تقویت حافظه، هماهنگی چشم و دست
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: مداد و کاغذ
- نوع فعالیت: انفرادی

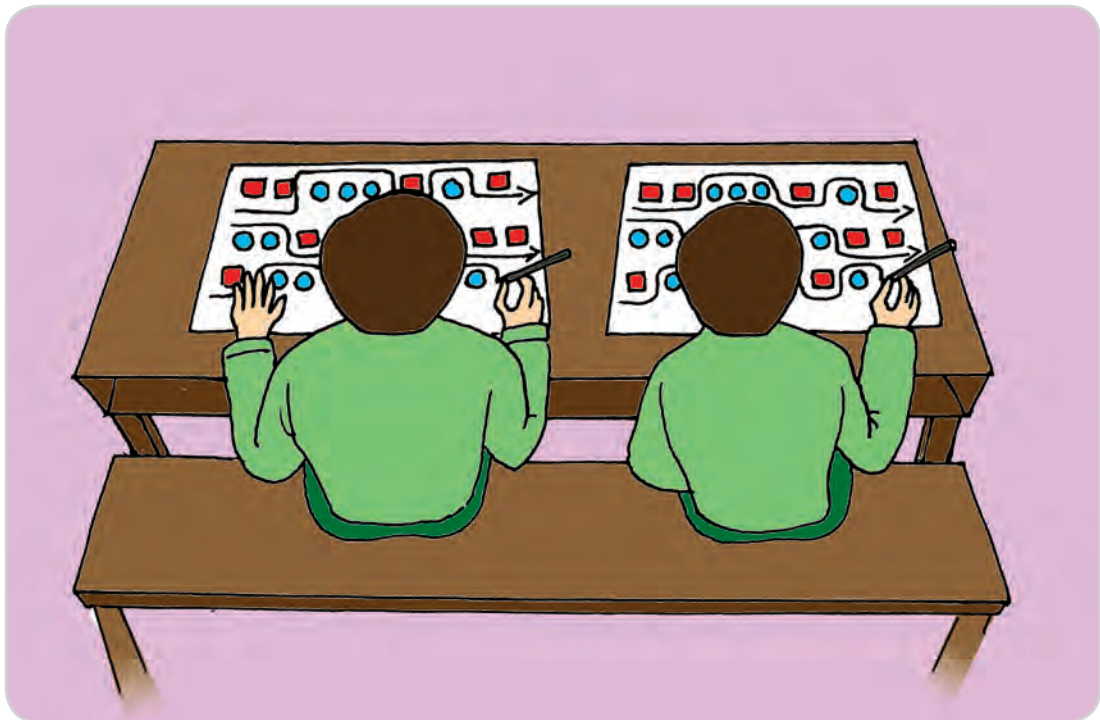
شرح فعالیت: تعدادی تصاویر متوالی در چند ردیف، روی کاغذ ترسیم کنید سپس از دانش آموز بخواهید که خطوطی را در حد فاصل این تصاویر براساس دستور شما، ترسیم نماید مثلاً از زیر مربع ها و بالای دایره ها و نمونه ای از تصاویر در ذیل آمده است:

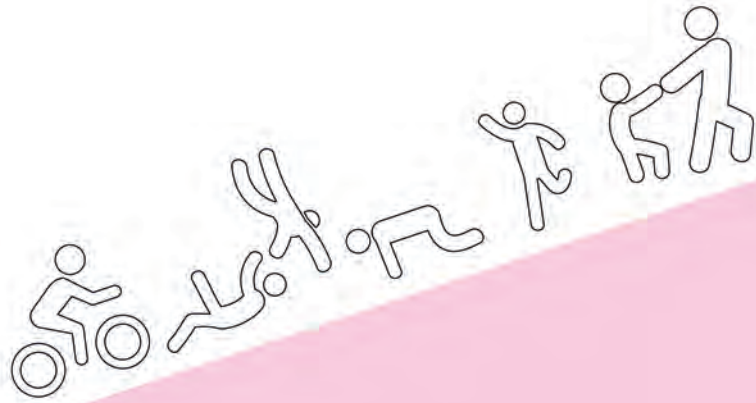
زیر مربع ها خط بکش
از روی دایره ها حرکت کن!



- نکته ایمنی: ندارد.







فعالیت های ضمیمه





۱- نام فعالیت: بین، بگو و بکش



۲- نام فعالیت: ماریج



۳- نام فعالیت: چاه و سطل



۴- نام فعالیت: بدو و بایست



۷- نام فعالیت: دویدن در بین موانع به صورت ماریجی



۸- نام فعالیت: توپ صدا دار



۱۰- نام فعالیت: مجاله کن



۱۱- نام فعالیت: پرتاب آزاد



۱۲- نام فعالیت: کیسه شن



۱۳- نام فعالیت: توپ رو قل بده



۱۴- نام فعالیت: بطری های شماره دار



۵- نام فعالیت: گام به جلو، گام به عقب



۶- نام فعالیت: به هدف بزن



۹- نام فعالیت: بین و شوت بزن

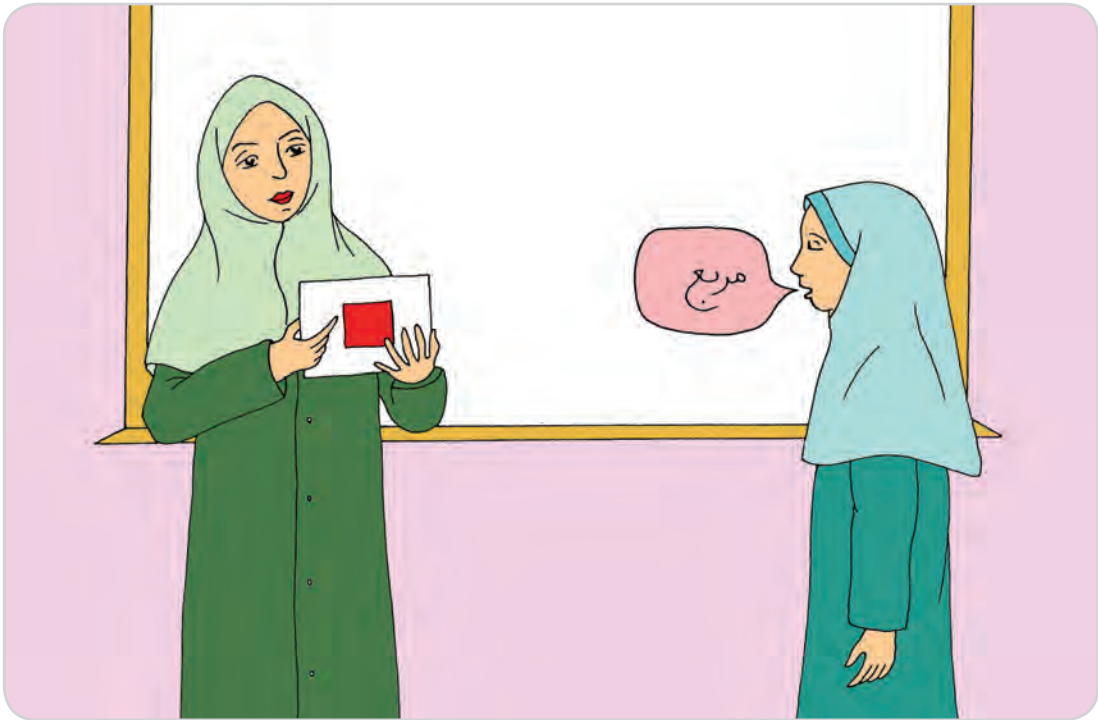
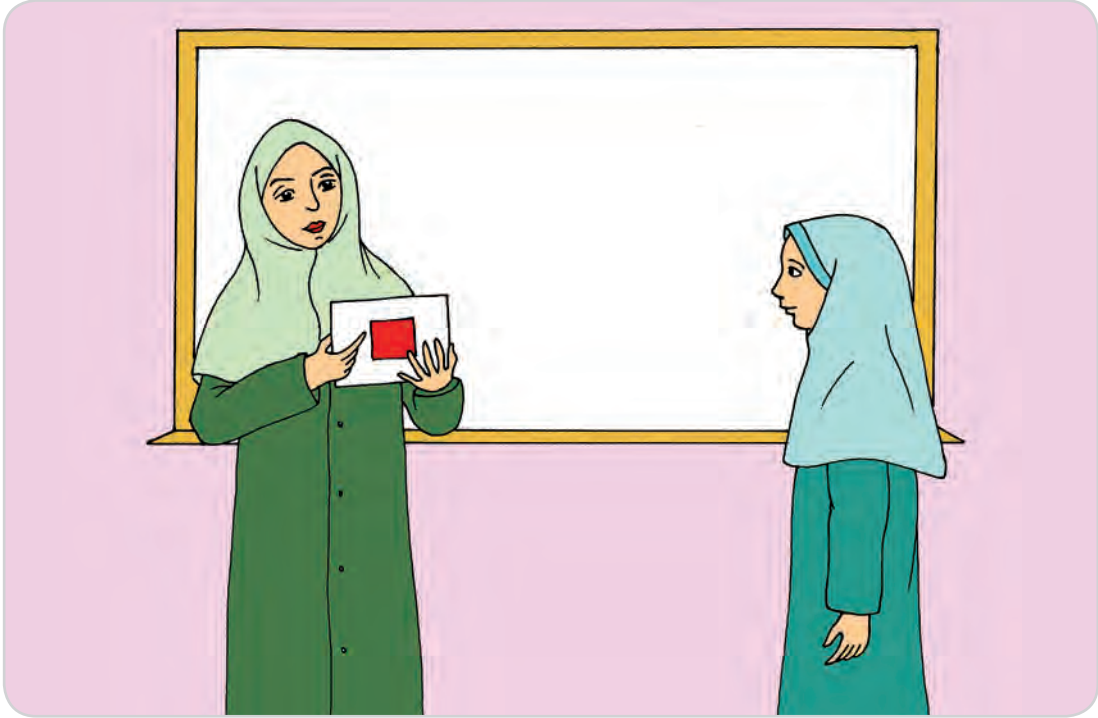
- هدف کلی: تقویت حافظه بینایی
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: ۱۰ فلش کارت از خطوط و تصاویر هندسی به صورت ساده و ترکیبی
- نوع فعالیت: انفرادی

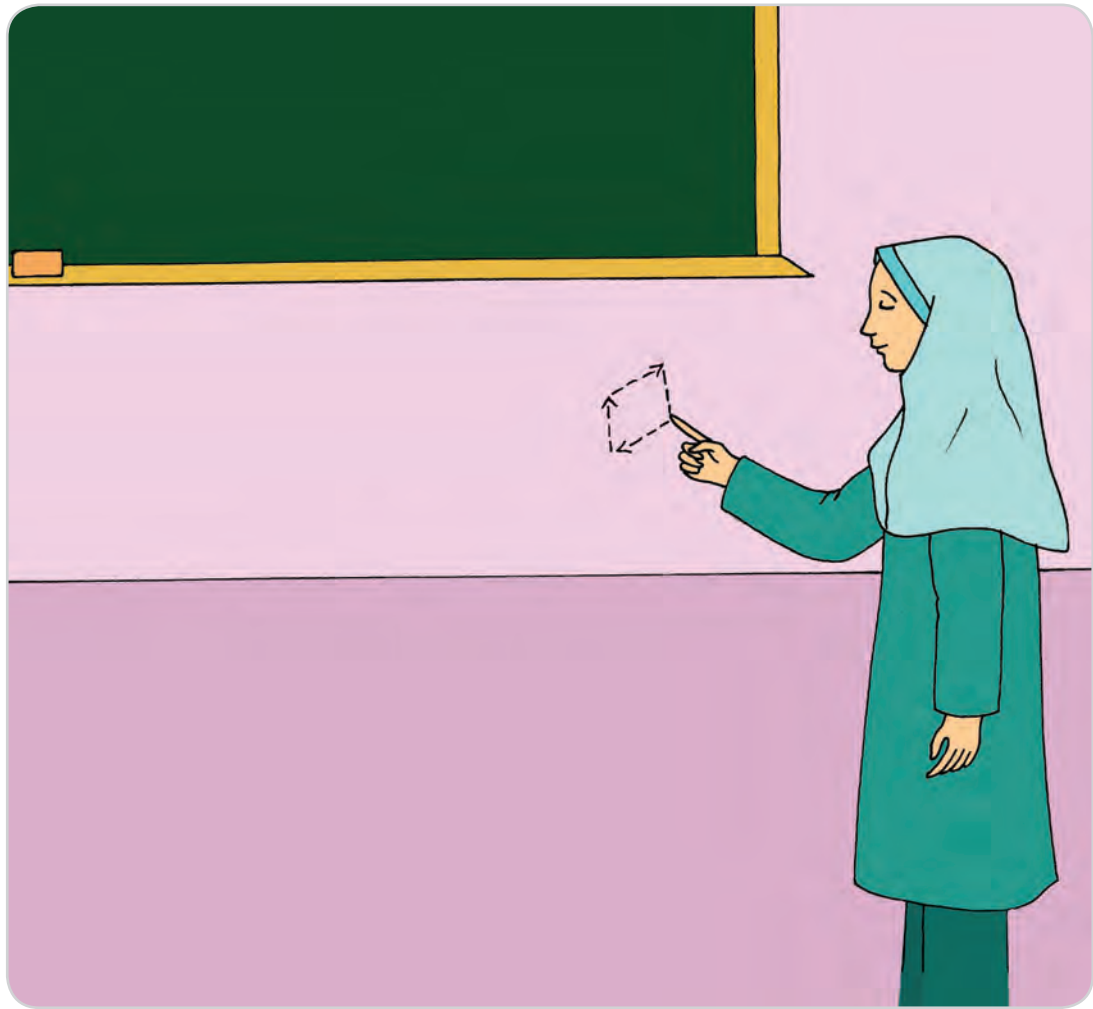
شرح فعالیت: ابتدا فلش کارت‌ها را یکی یکی از ساده به پیچیده به دانش‌آموز نشان دهید. او پس از چند لحظه دیدن کارت‌ها، باید چشم‌هایش را ببندد و آنچه را که دیده است، به صورت کلامی شرح دهد. در مرحله بعد دانش‌آموز باید بتواند آنچه را دیده در هوا ترسیم کند. در نهایت دانش‌آموز باید الگو را روی تخته رسم نماید.

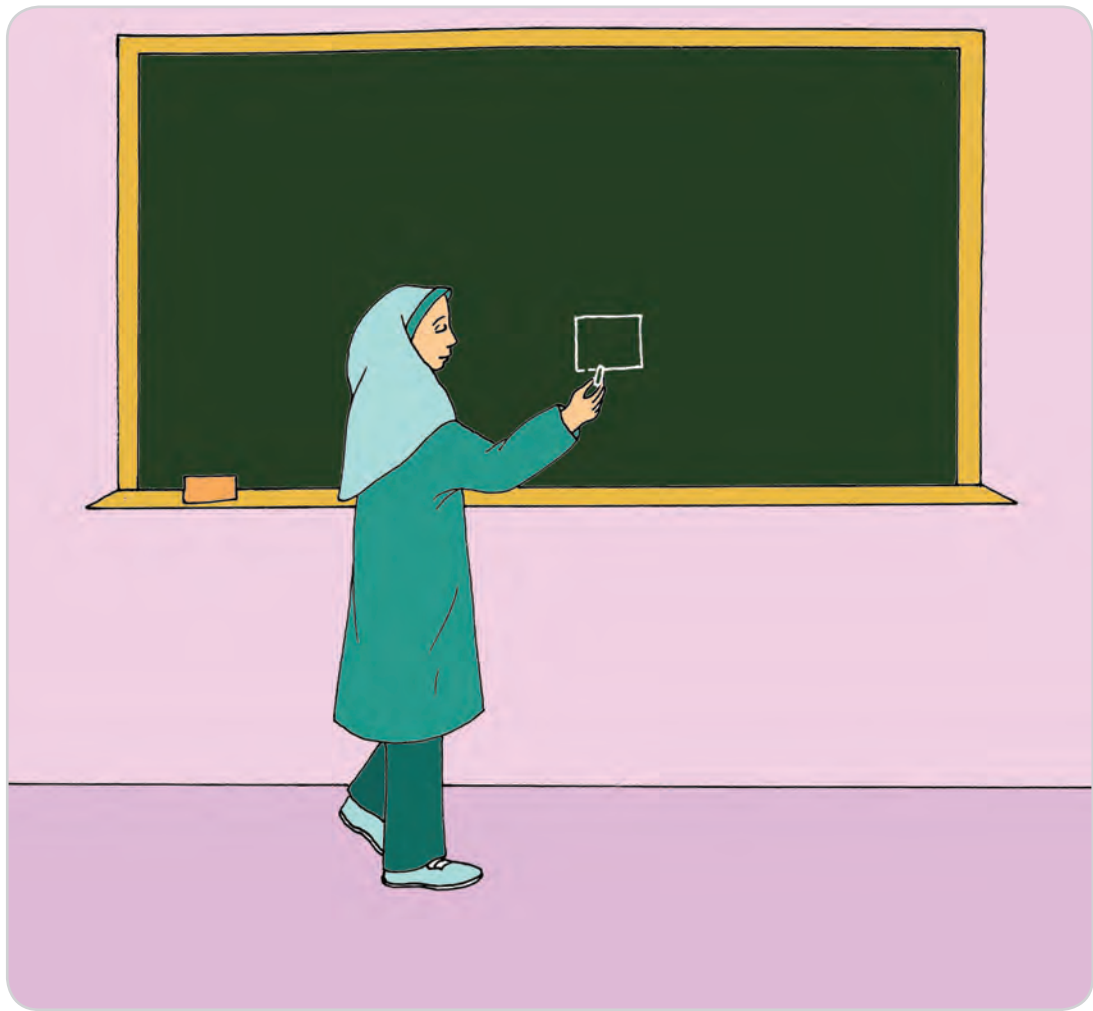
نکته: می‌توان برای دانش‌آموز کم‌بینا، از فلش کارتی استفاده کرد که با ماژیک رسم شده است.

- نکته ایمنی: ندارد.









- هدف کلی: تقویت برنامه‌ریزی حرکتی
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: ۱۰ صندلی
- نوع فعالیت: انفرادی - گروهی

شرح فعالیت: صندلی‌ها را به گونه‌ای قرار دهید که دانش‌آموز بتواند از لابه لای آن‌ها به صورت مارپیچ عبور کند. نحوه حرکت و جهت حرکت کاملاً انعطاف‌پذیر است. جهت حرکت به سمت جلو و عقب بوده و نحوه حرکت شامل راه رفتن خرچنگی، راه رفتن روی پنجه و روی پاشنه است. نکته: برای دانش‌آموز که صندلی چرخدار دارد، تعداد صندلی‌ها را کمتر و فاصله آنها را بیشتر کنید.

- نکته ایمنی: به دلیل احتمال افتادن دانش‌آموز، استفاده از صندلی‌های شکسته یا صندلی‌هایی که لبه‌های بیرون زده فلزی دارند ممنوع است.



- **هدف کلی:** تقویت هماهنگی دو دست و حرکت مچ دست
- **فضا و مکان:** کلاس و حیاط
- **وسایل مورد نیاز:** لوله مقوایی (لوله دستمال کاغذی ۳۰ سانتی) طناب ۱/۵ متر، سطل کوچک، کیسه نمک
- **نوع فعالیت:** انفرادی

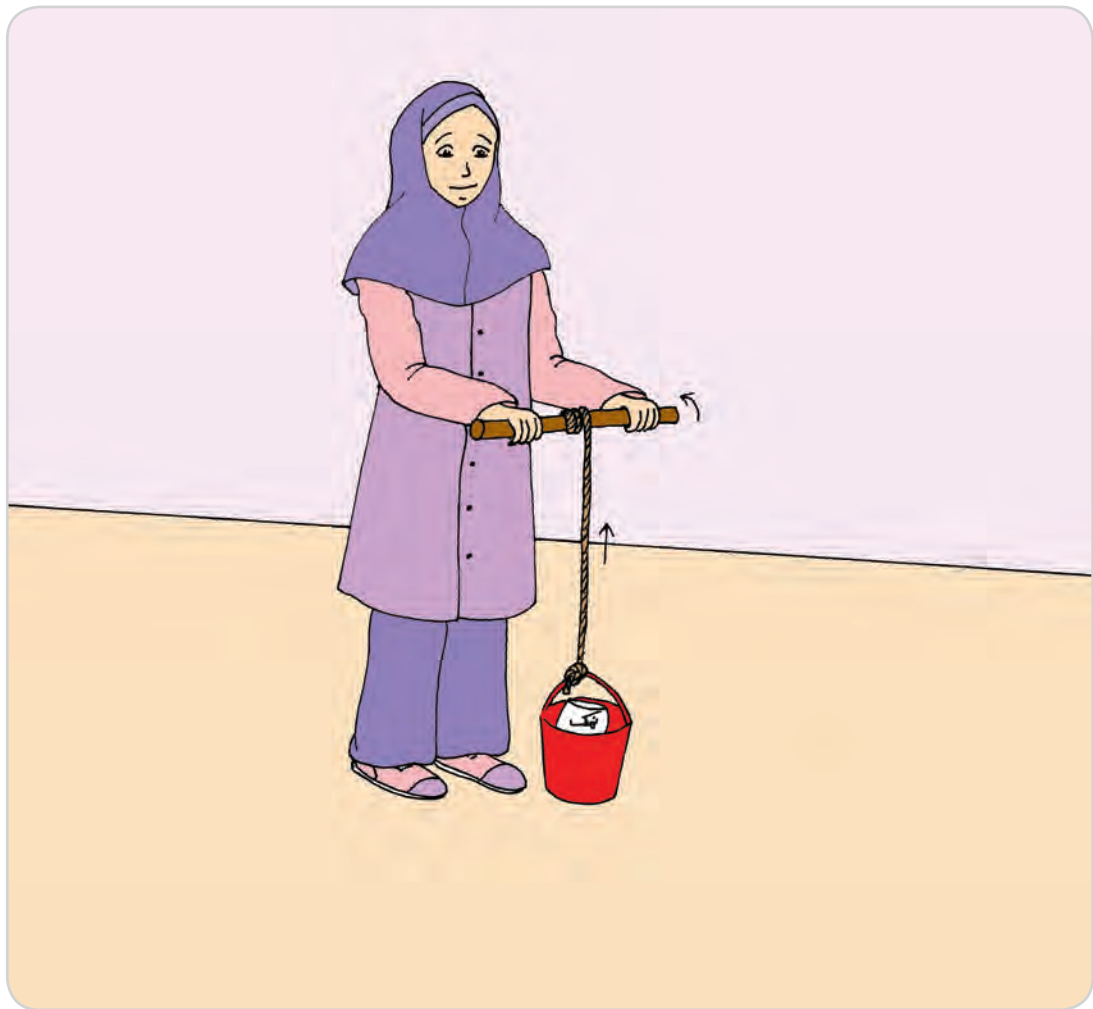
شرح فعالیت: طناب را به وسط لوله مقوایی گره بزنید. سطل را به سر دیگر طناب ببندید دانش‌آموز با چرخاندن لوله به گونه‌ای که طناب به دور آن بپیچد، سطل را از چاه خیالی بالا می‌کشد. دانش‌آموز می‌تواند تصور کند آن چه را که دوست دارد از چاه بالا می‌کشد. برای سنگین شدن سطل از کیسه‌های نمک استفاده کنید.

نکته ۱: دانش‌آموز که فلج یک طرفه بدن دارند، می‌تواند حرکت چرخشی را فقط با دست سالم انجام دهد و در صورت امکان دست آسیب‌دیده فقط لوله را نگه دارد.

نکته ۲: در صورتی که تعادل دانش‌آموزی خوب باشد، می‌تواند روی صندلی بایستد و طناب را بچرخاند.

- **نکته ایمنی:** اگر دانش‌آموز روی صندلی ایستاد، مراقب او باشید تا نیفتد.





- **هدف کلی:** تقویت توجه شنیداری- دیداری، افزایش سرعت عمل
- **فضا و مکان:** کلاس، حیاط یا سالن مدرسه
- **وسایل مورد نیاز:** طناب، گچ، متر
- **نوع فعالیت:** انفرادی، گروهی

شرح فعالیت: چند خط در فاصله‌های ۳-۵-۷ متری علامت گذاری کنید.

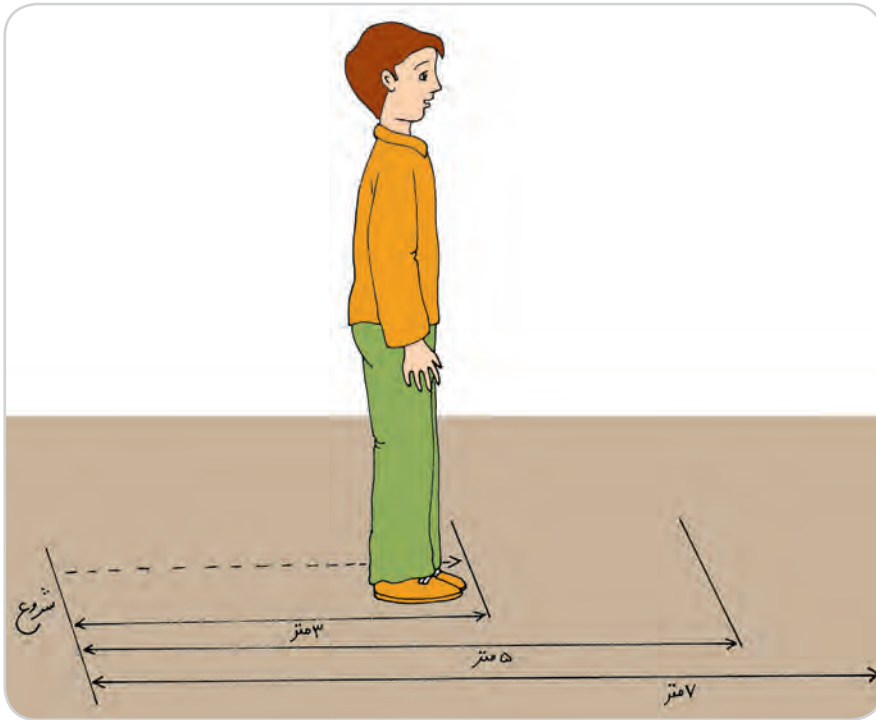
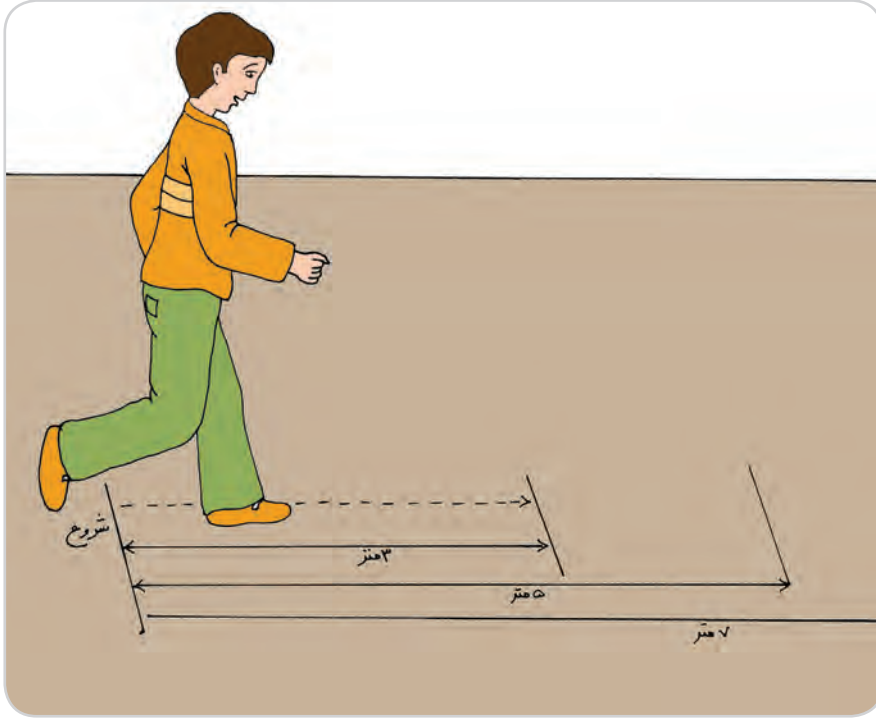
دانش‌آموز به صورت انفرادی و یا در گروه‌های ۳، ۴ نفری با دستور شما می‌دود و قبل از رسیدن به خط می‌ایستد. فعالیت از فاصله ۷ متری آغاز و به تدریج از فواصل مسیر کاسته می‌شود. دانش‌آموز هر مرحله را ۳ بار تکرار می‌کند. دانش‌آموزی که با سرعت بیشتر و حداقل خطا فعالیت را انجام دهد برنده است.

نکته ۱: فعالیت در ابتدا توسط خودتان همراه با توضیحات کلامی اجرا شود.

نکته ۲: برای دانش‌آموزی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کند موانع در فواصل کمتر قرار داده شود.

- **نکته ایمنی:** در مورد دانش‌آموزی که کنترل حرکتی ضعیفی دارند، می‌توان از مانعی استفاده کرد که آسیبی برای فرد نداشته باشد.





- هدف کلی: تقویت هماهنگی حرکات اندام‌ها خصوصاً چشم و دست
- فضا و مکان: حیاط یا سالن مدرسه
- وسایل مورد نیاز: -----
- نوع فعالیت: گروهی یا انفرادی

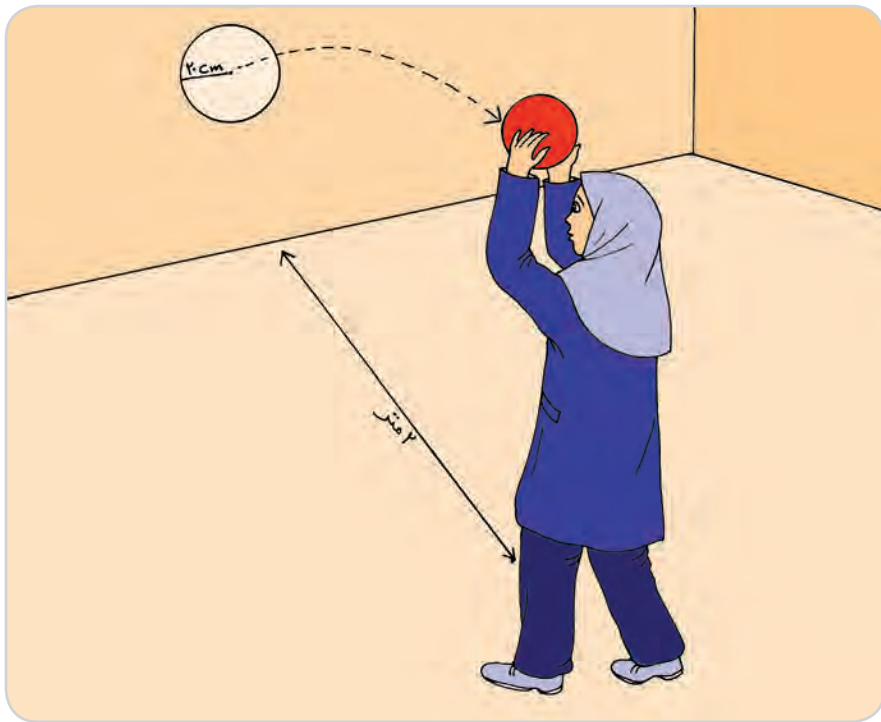
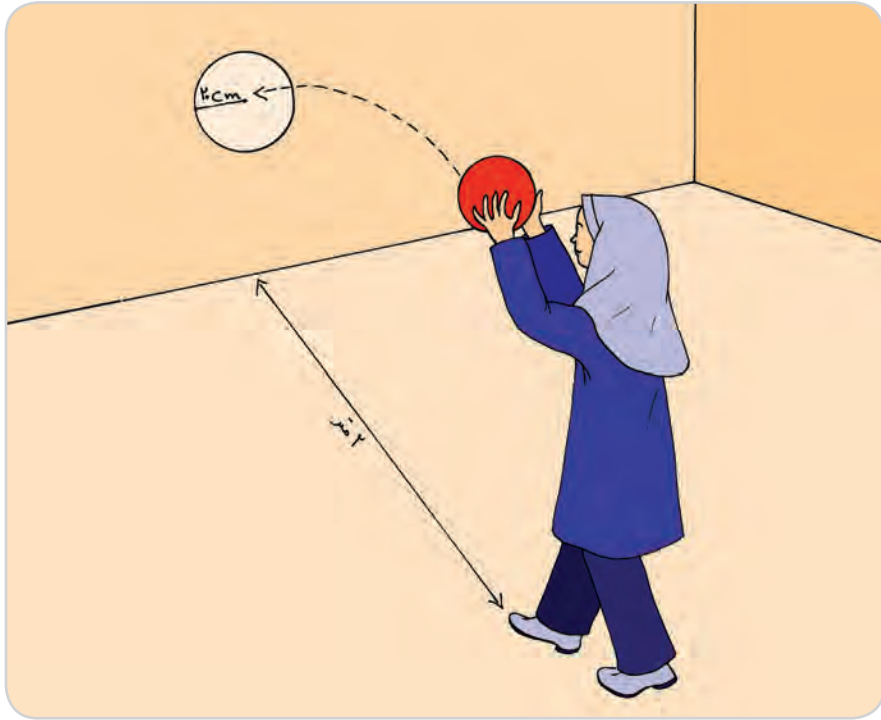
شرح فعالیت: دایره‌ای به قطر ۲۰ سانتی متر روی دیوار بکشید و سپس از دانش‌آموز بخواهید از فاصله ۲-۱/۵ متری توپ را به هدف (دایره) پرتاب کند و مجدداً توپ را بگیرد و همزمان با این کار یک گام به جلو و یک گام به عقب قدم بردارد. هر دانش‌آموز می‌تواند ۲۰ مرتبه این کار را انجام دهد.

نکته ۱: فعالیت را ابتدا خودتان اجرا کنید.

نکته ۲: در مورد دانش‌آموز با معلولیت جسمی (ویلچر) فاصله نزدیکتر در نظر گرفته شود.

- نکته ایمنی: ندارد.





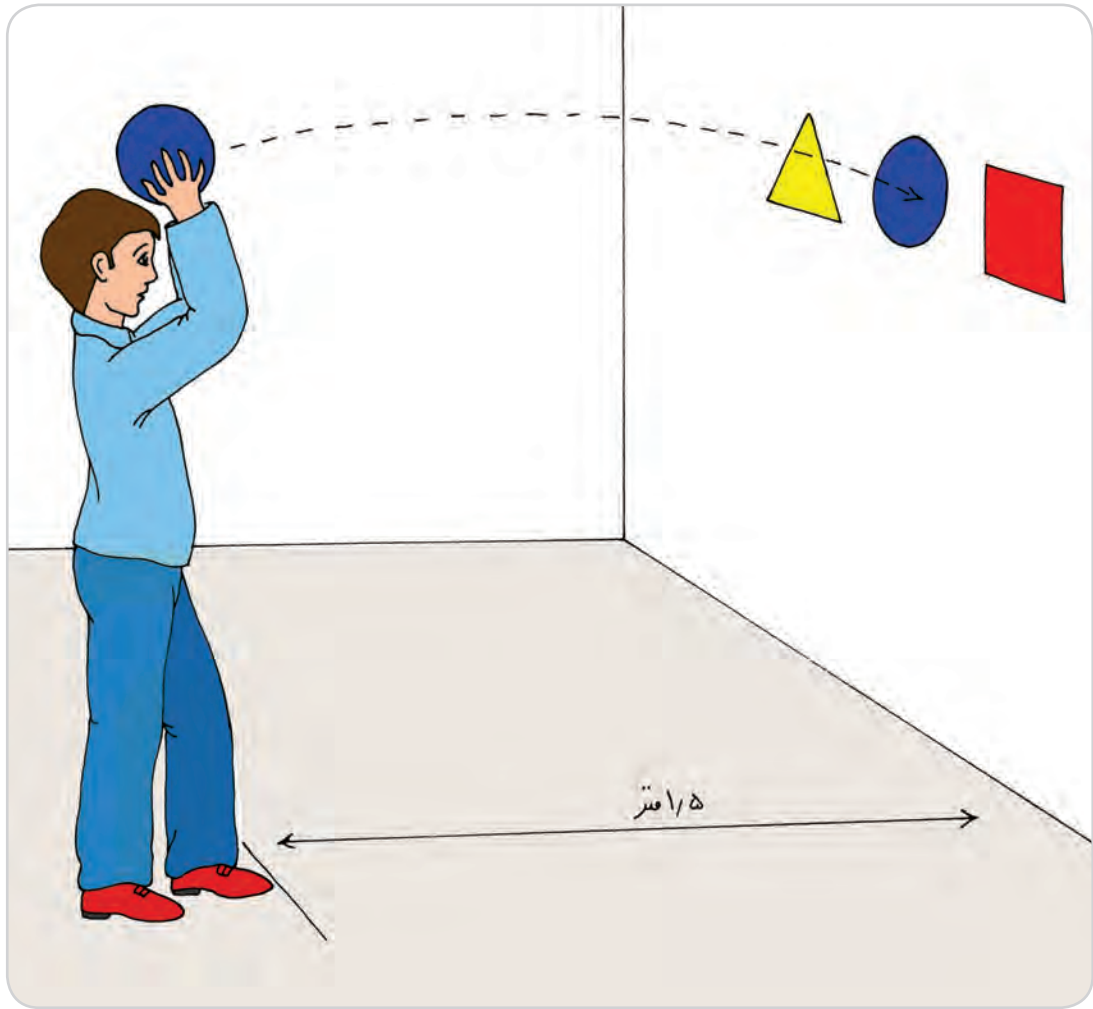
- **هدف کلی:** تقویت هماهنگی حرکتی اندامها، افزایش سرعت تصمیم‌گیری
- **فضا و مکان:** حیاط یا سالن مدرسه
- **وسایل مورد نیاز:** گچ یا کاغذ، توپ
- **نوع فعالیت:** انفرادی، گروهی

شرح فعالیت: ابتدا سه شکل دایره، مربع، مثلث را روی دیوار بکشید (یا بچسبانید) تقریباً هم اندازه (نصف ورقه A4)، سپس خطی به فاصله ۲-۱/۵ متر از دیوار به عنوان نقطه شروع رسم کنید. توپ را به دانش‌آموز بدهید، باید طبق فرمان شما، توپ را به هدف مشخص شده بزند. هر دانش‌آموز می‌تواند ۱۵ بار توپ پرتاب کند. دانش‌آموزی که بیشترین هدف‌گیری صحیح را داشته باشد برنده خواهد شد.

اگر دانش‌آموز بتواند به مرحله پایانی برسد، با افزایش سرعت دستورات و تقویت سرعت توجه شنیداری و سرعت تصمیم‌گیری، فعالیت را سخت‌تر کنید.
نکته: در مورد دانش‌آموز با ویلچر، فاصله تا هدف کمتر شود.

- **نکته ایمنی:** ندارد.





۷- نام فعالیت: دویدن در بین موانع به صورت ماریچی

- **هدف کلی:** تقویت هماهنگی حرکتی اندام‌ها و تعادل
- **فضا و مکان:** حیاط یا سالن مدرسه
- **وسایل مورد نیاز:** ۱۰ مانع مخروطی شکل
- **نوع فعالیت:** انفرادی

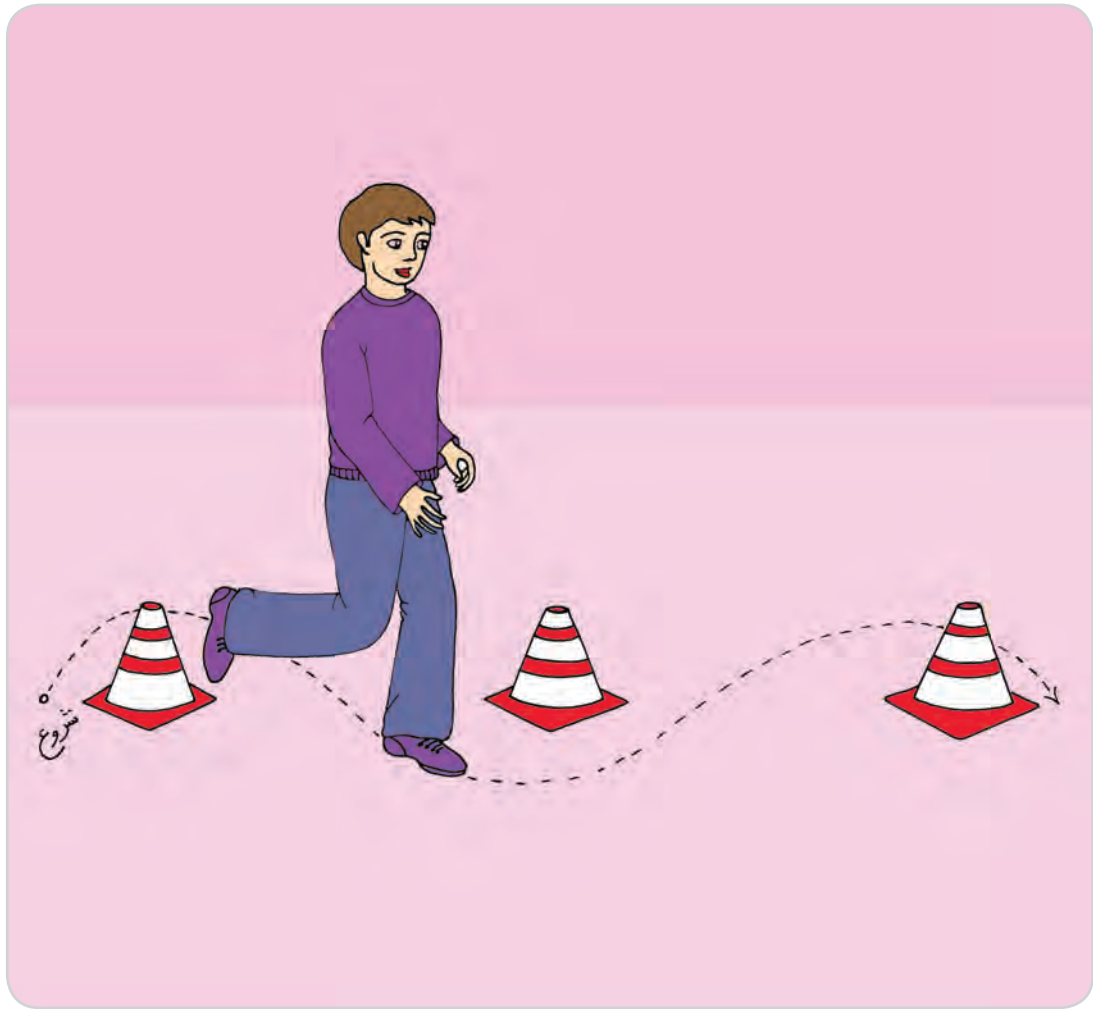
شرح فعالیت: ۱۰ مانع مخروطی شکل به فاصله ۱ متر از یکدیگر، روی خط مستقیم قرار داده و از دانش‌آموز بخواهید که مطابق با دستور شما حرکت کرده و با حفظ تعادل خود از بین موانع گذشته و به نقطه پایانی برسد. دانش‌آموز در این مسیر فقط اجازه دارد حداکثر ۲ بار با موانع برخورد کرده و دفعات بیش از آن باعث حذف از مسابقه می‌گردد. دانش‌آموزانی که به انتهای مسیر می‌رسند، برنده مرحله اول اعلام می‌شوند. پس از آن وارد مرحله بعدی می‌شوند که در آن فاصله موانع ۰/۵ متر می‌باشد، و ضمن رعایت قوانین، مسیر را ادامه می‌دهند. در پایان دانش‌آموزی که تعداد خطاهای کمتری داشته باشد برنده اعلام می‌گردد.

نکته ۱: شرکت کنندگان باید حداقل توانایی در جهت حفظ تعادل را داشته باشند.

نکته ۲: در مورد دانش‌آموز با ویلچر، فاصله موانع از ۲ متر شروع شود.

- **نکته ایمنی:** ندارد.



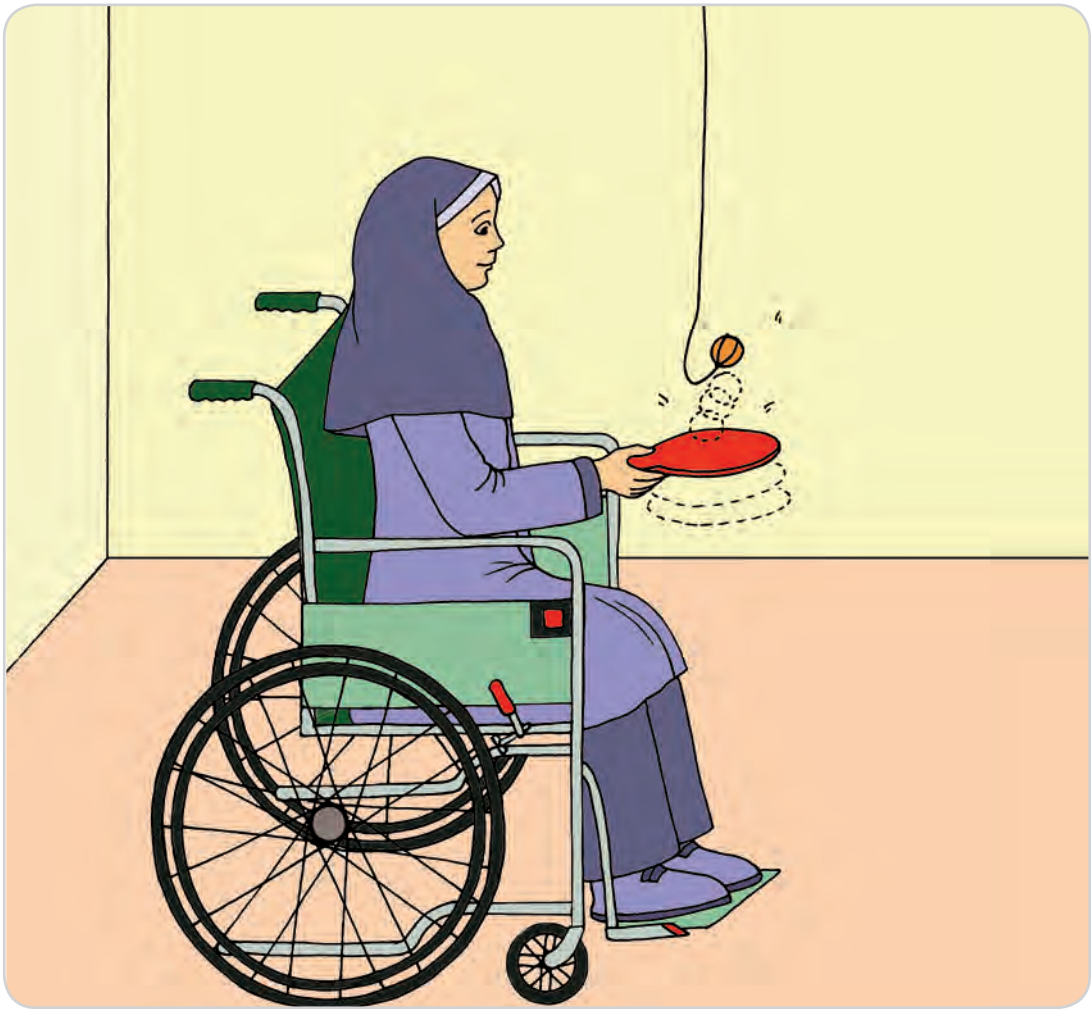


- **هدف کلی:** تقویت هماهنگی چشم و دست، تقویت حفظ وضعیت و چرخش تنه
- **فضا و مکان:** سالن ورزشی یا کلاس
- **وسایل مورد نیاز:** توپ صدادار، قلاب، طناب و یک راکت
- **نوع فعالیت:** انفرادی

شرح فعالیت: توپ صداداری را از ارتفاع مناسبی آویزان کنید. راکت مناسبی را به دست دانش‌آموز داده و از او بخواهید هم‌چنان که در وضعیت نشسته قرار دارد، راکت را به توپ بزند و سپس توپ را مهار نماید. صدای برخورد توپ به راکت برای دانش‌آموز لذت بخش خواهد بود و نوعی محرک برای ادامه کار محسوب می‌شود.
نکته: دانش‌آموزانی که تعادل کمتری دارند از صندلی پشت‌دار استفاده نمایند.

- **نکته ایمنی:** در این فعالیت، برای شرکت دانش‌آموز دارای مشکلات حرکتی که از ویلچر استفاده می‌کند، حتماً ویلچر در حالت قفل قرار گیرد.





- هدف کلی: تقویت تعادل، تقویت هماهنگی اندام تحتانی
- فضا و مکان: حیاط مدرسه یا سالن مدرسه
- وسایل مورد نیاز: توپ
- نوع فعالیت: انفرادی

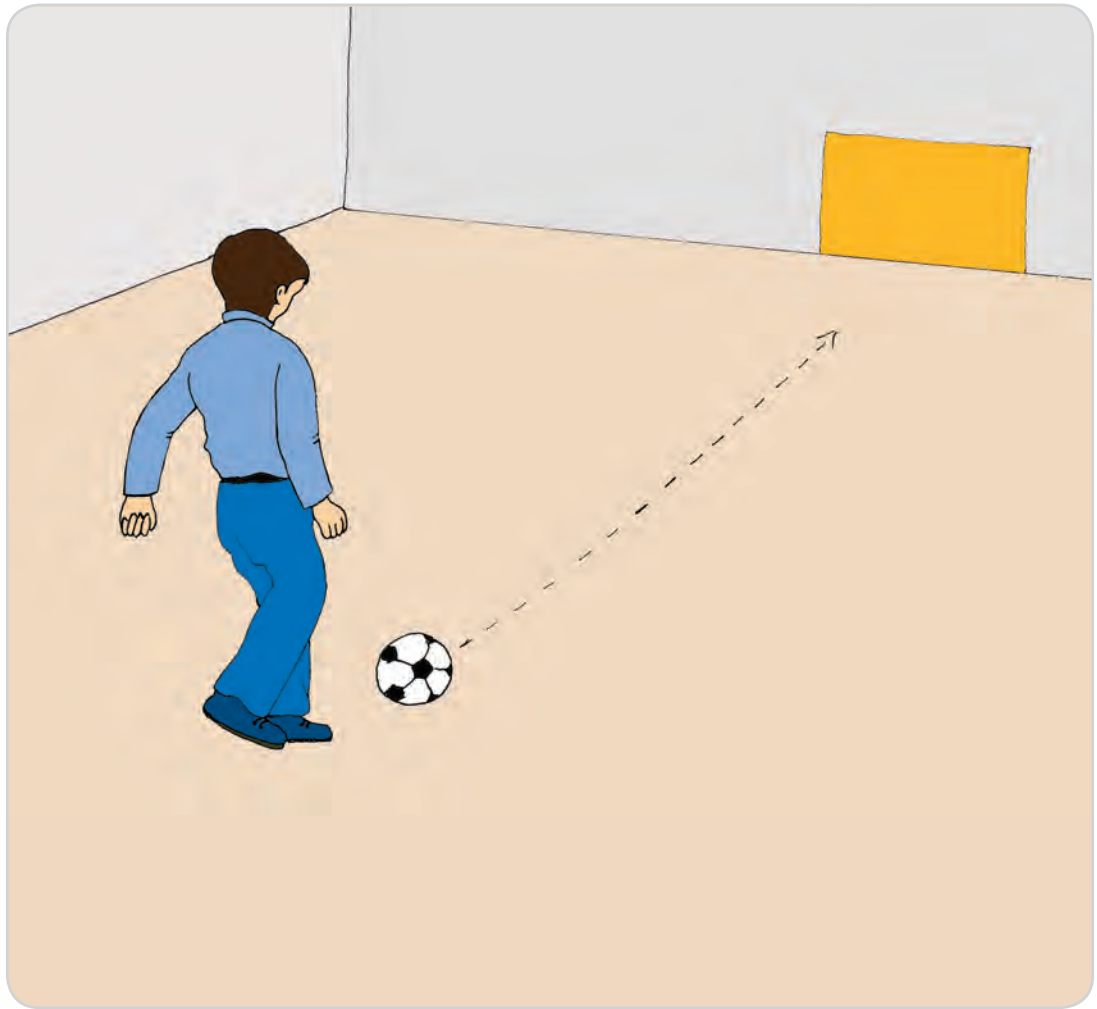
شرح فعالیت: هدفی را مقابل کودک آماده کنید از دانش آموز بخواهید که توپ را به جلو به سمت هدف شوت بزند.

نکته ۱: طول مسیر، از محل ایستادن دانش آموز تا نقطه هدف، براساس توانایی او محاسبه شود و به تدریج افزایش یابد. همچنین از دانش آموز بخواهید با هر دو پا به توپ ضربه بزند.

نکته ۲: دانش آموزی که از صندلی چرخدار استفاده می کند با دست غالب یا با دو دست توپ را روی دیوار پرتاب کند.

- نکات ایمنی: ۱- حتماً در کنار دانش آموزان باشید تا تعادل ضعیف باعث بروز حادثه نگردد.
- ۲- حتماً صندلی چرخدار دانش آموز، قفل شود.



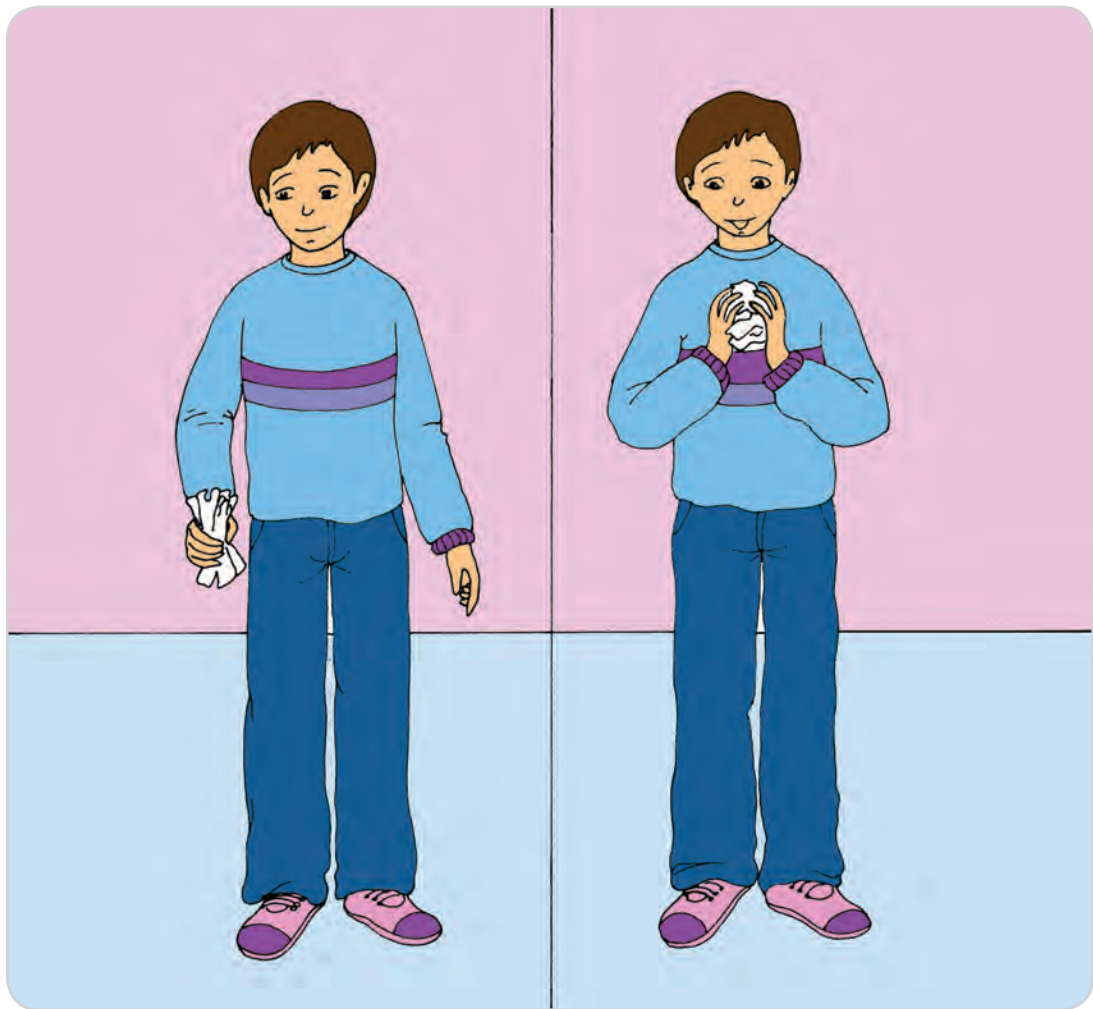


- هدف کلی: تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف انگشتان و دست
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: کاغذ باطله یا روزنامه در اندازه‌های مختلف
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: تعدادی کاغذ باطله یا روزنامه در اختیار دانش‌آموز قرار دهید از او بخواهید که کاغذ را با دست‌هایش مچاله کند به گونه‌ای که مثل یک توپ شود.
نکته: ابتدا دانش‌آموز فعالیت را با هر دو دست با هم انجام دهد. در مرحله دوم با یک دست به صورت تک تک انجام دهد. (اول با دست غالب و سپس با دست غیرغالب) سپس با هر دست به تنهایی و بطور هم‌زمان، فعالیت را انجام دهند.

- نکته ایمنی: ندارد.



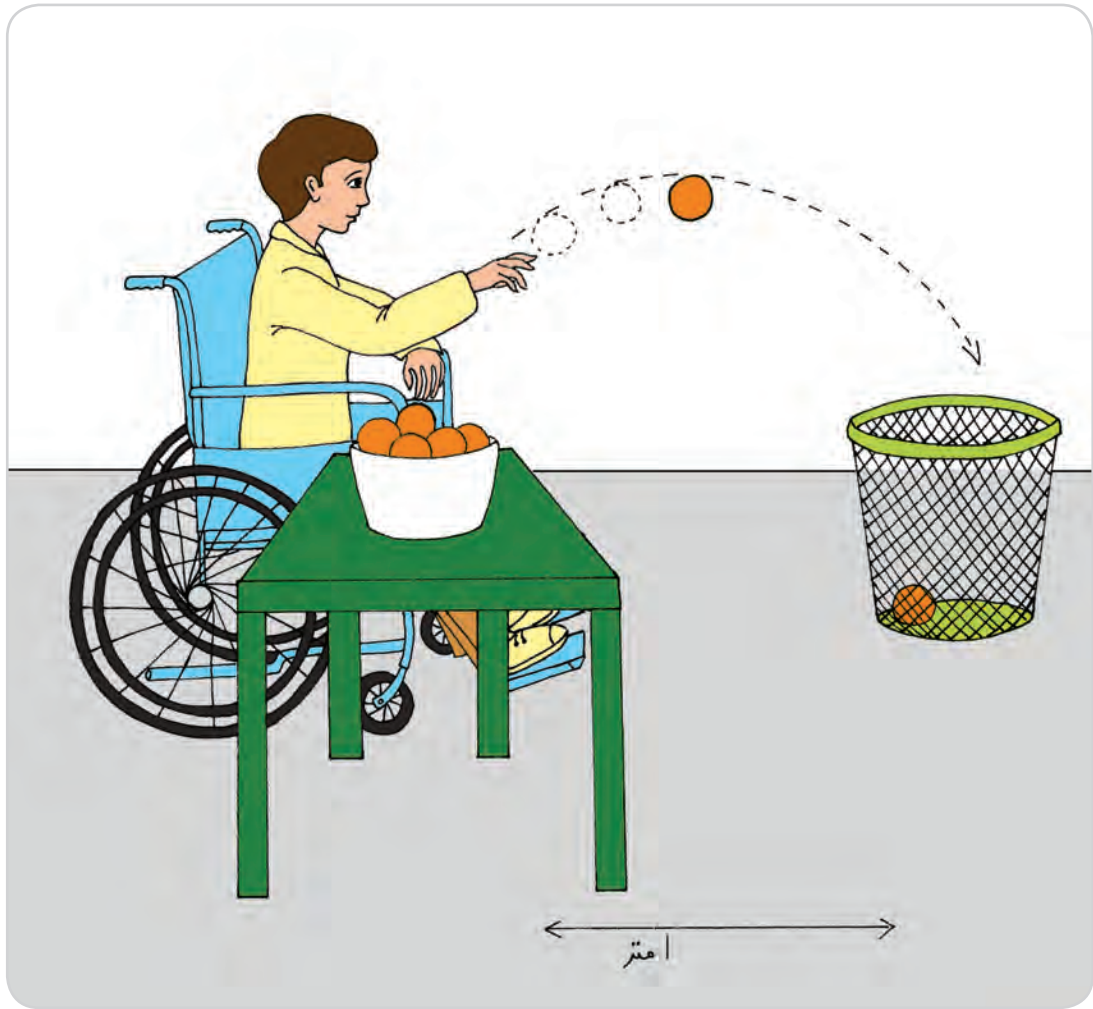


- هدف کلی: تقویت هماهنگی چشم و دست، جهت‌یابی
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: یک سبد یا کارتن بزرگ، ۱۰ عدد توپ کوچک (کیسه شن)
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: سبد را روبروی دانش‌آموز با فاصله ۱ متری در سمت دست برتر قرار دهید. ظرف توپ‌ها را روی میز مخصوص ویلچر قرار دهید. دانش‌آموز توپ‌ها را یکی‌یکی برداشته و به سمت سبد پرتاب کند تا همه توپ‌ها پرتاب شوند. فعالیت تا زمانی که هدف‌گیری دانش‌آموز بهتر شود، ادامه یابد.

- نکته ایمنی: ندارد.



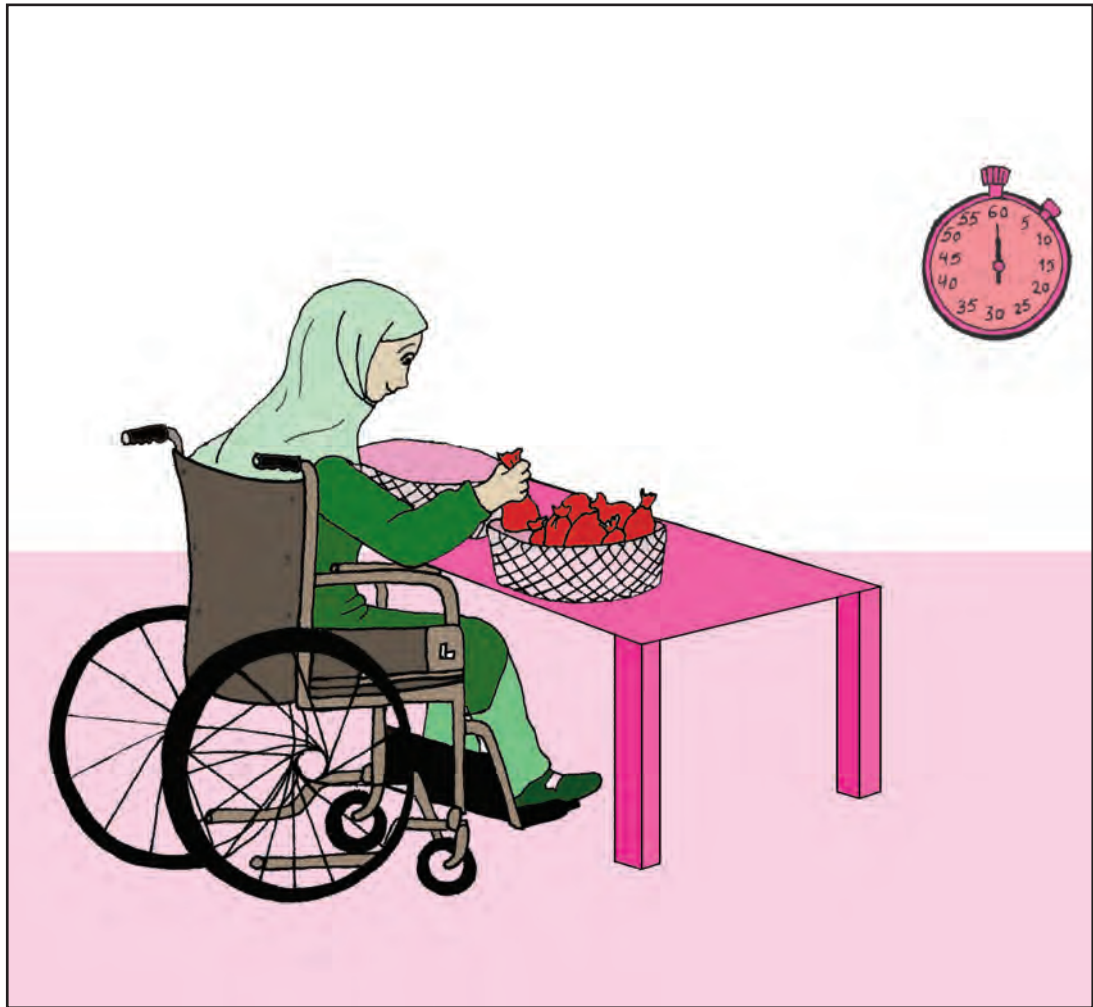


- هدف کلی: تقویت هماهنگی چشم و دست، جهت‌یابی، سرعت عمل
- فضا و مکان: کلاس
- وسایل مورد نیاز: ۲۰ کیسه شن ۱۰۰ گرمی، دو سبد یا جعبه کفش، زمان سنج
- نوع فعالیت: انفرادی

شرح فعالیت: ویلچر دانش‌آموز را در مقابل میز مخصوص قرار دهید و قفل نمایید. سبدها را روی میز قرار دهید. کیسه‌های شن را درون سبدهای که سمت برتر دانش‌آموز قرار گرفته، بگذارید. با روشن شدن زمان‌سنج، دانش‌آموز باید کیسه‌ها را با دست برتر یکی‌یکی برداشته و داخل سبد خالی بیاندازد. زمان فعالیت باید ثبت شود. فعالیت تا زمانی که مدت زمان صرف شده کاهش یابد، تکرار شود.

- نکته ایمنی: ندارد.





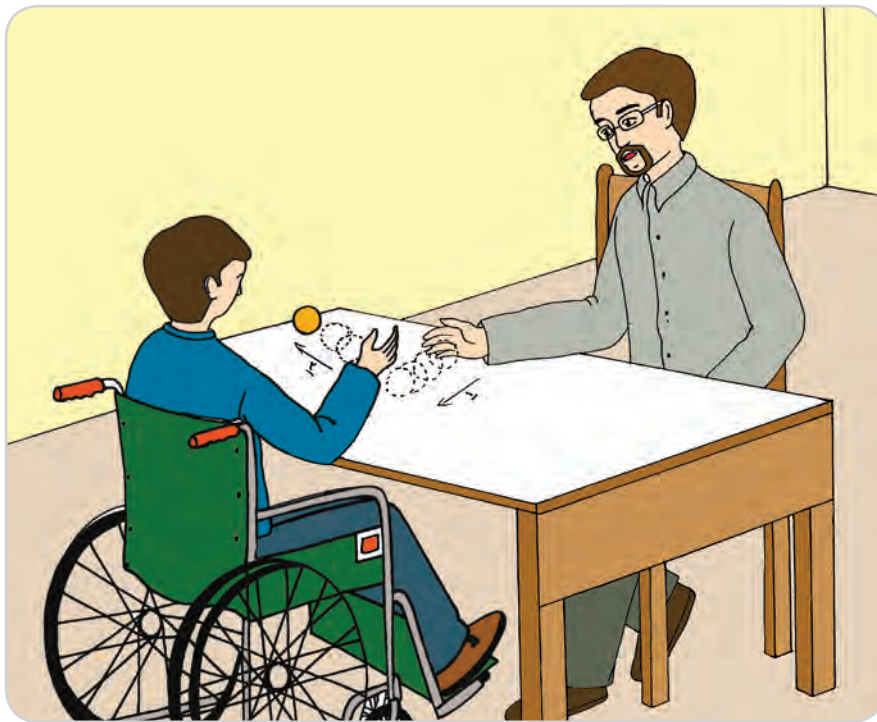
- **هدف کلی:** تقویت هماهنگی چشم و دست، جهت‌یابی
- **فضا و مکان:** کلاس
- **وسایل مورد نیاز:** ۱۰ توپ کوچک
- **نوع فعالیت:** انفرادی

شرح فعالیت: دانش‌آموز با ویلچر را پشت میز خود، قرار دهید. دانش‌آموز ساعد دست برتر خود را روی میز قرار می‌دهد، از روبروی او توپ را آهسته به سمت او قل بدهید. دانش‌آموز باید سعی کند با جلو بردن دستش به توپ ضربه بزند و آن را از روی میز پایین بیندازد. این عمل را باید ۱۰ بار تکرار کند.

در مرحله بعد توپ را از سمت مخالف به دانش‌آموز قل دهید و دانش‌آموز باید با قسمت پشت دست توپ‌ها را از روی میز به پایین پرت کند.

- **نکته ایمنی:** ندارد.



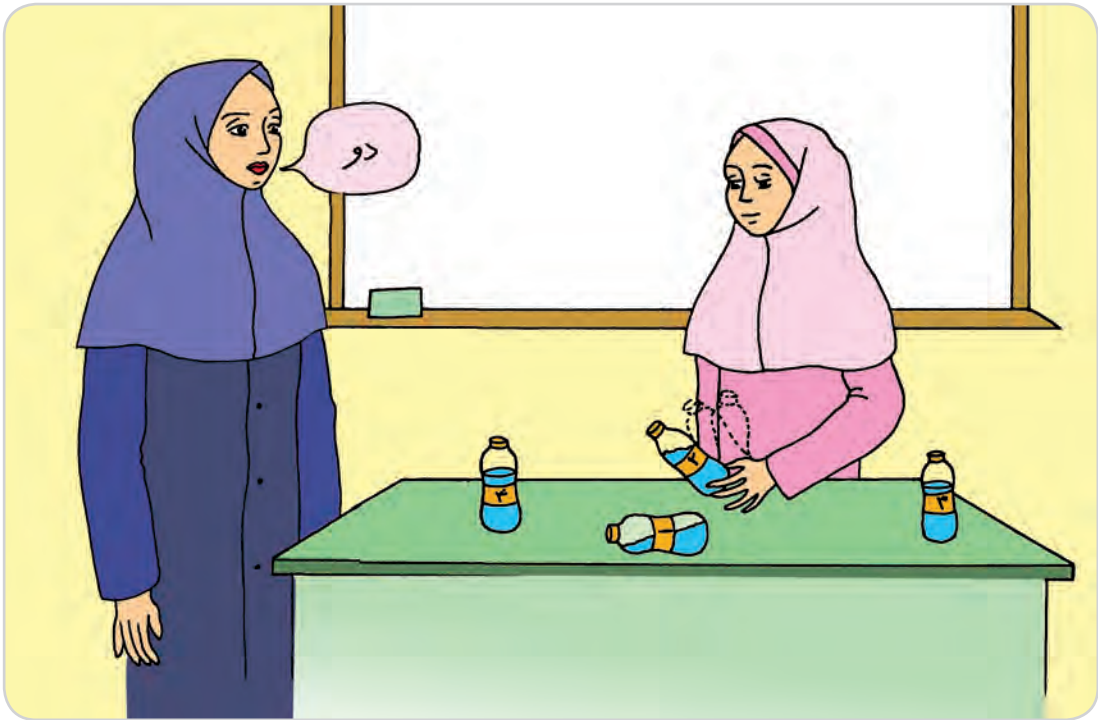
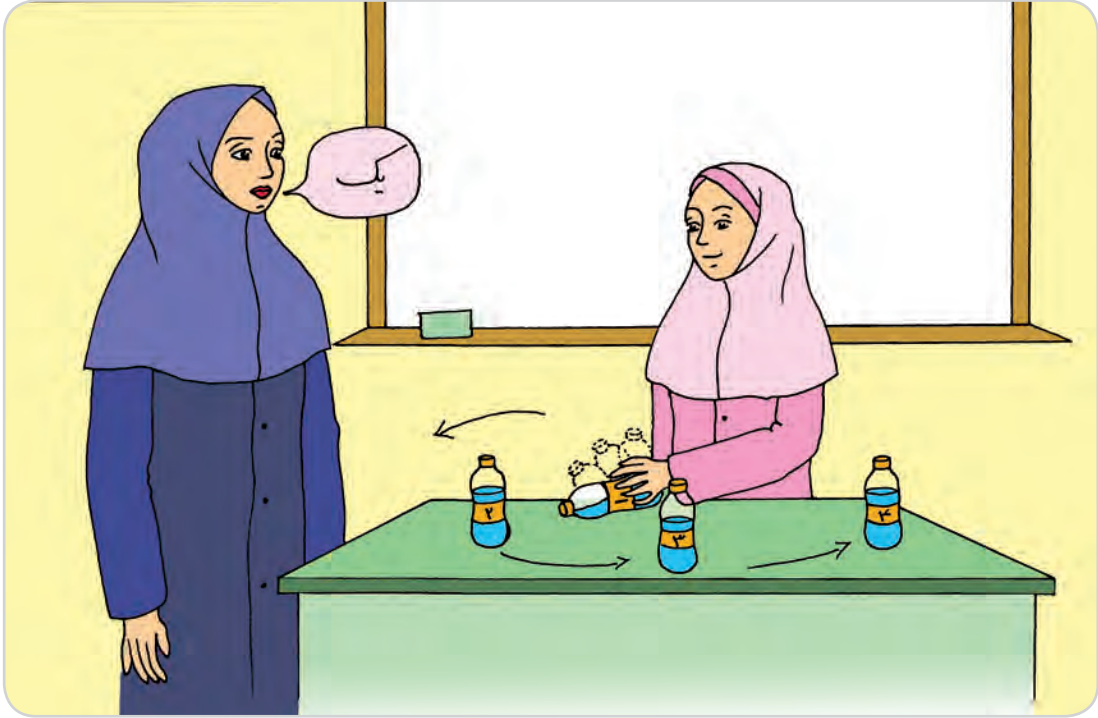


- **هدف کلی:** تقویت تمرکز، مهارت‌های حرکتی ظریف
- **فضا و مکان:** کلاس
- **وسایل مورد نیاز:** ۴ بطری کوچک نوشابه پلاستیکی که درون آن تا نیمه شن ریخته شده است و روی آنها از ۱ تا ۴ شماره‌گذاری شده است.
- **نوع فعالیت:** انفرادی

شرح فعالیت: دانش‌آموز را مقابل میز خود قرار دهید. بطری‌ها به ترتیب شماره در وسط میز بگونه‌ای قرار گیرند که فاصله کافی از یکدیگر داشته باشند. سپس با اعلام شما، او باید شروع به واژگون کردن بطری‌ها به ترتیب شماره کند. در مرحله بعد بطری‌ها باید نامرتب چیده شوند و دانش‌آموز آنها را پیدا کرده و به ترتیب از یک تا ۴ بطری‌ها را واژگون کند. سرعت عمل در اتمام این فعالیت مورد توجه قرار گیرد.

- **نکته ایمنی:** ندارد.





داوسون، پگ؛ کوئیر، ریچارد. (۲۰۱۰). کارکردهای اجرایی در کودکان و نوجوانان. ترجمه: علی اکبر ابراهیمی، احمد عابدی، سالار فرامرزی، بیتا آگاهی، منیر بهروز. اصفهان: نشر نوشته.

داهرتی، مارتین. (۲۰۰۹). نظریه ذهن: چگونه کودکان افکار و احساسات دیگران را درک می کنند. ترجمه: زینب خانجانی، فاطمه هداوند خانی. تهران: سمت.

رحمانی نیا، فرهاد. (۱۳۸۲). مبانی و کاربرد یادگیری حرکتی. تهران، بامداد کتاب.

سیگلیند، مارتین. (۱۳۹۰). آموزش مهارت های حرکتی به کودکان مبتلا به فلج مغزی و اختلالات حرکتی مشابه. ترجمه: محمدرضا خیاط زاده ماهانی. تهران: نشر دانژه.

فرهید، مژگان. (۱۳۸۹). کاردرمانی در کودکان کم توان ذهنی. تهران: پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش.

ویلسون، الین ب. (۱۳۸۲). کاردرمانی برای کودکان با نیازهای خاص. ترجمه شهلا رفیعی. تهران: نشر طیب.

هورونیز، لین و سسیل، روست. (۱۳۹۲). کمک به کودکان بیش فعال، رویکرد یکپارچگی حسی، ترجمه: فاطمه بهنیا رقیه حاتمی. تهران: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.

Case-Smith, J., O'Brien. C.(2010). Occupational therapy for children. Sixth edition, USA: Mosby.

Levine, Kristin Johnson. (1991). Fine motor dysfunction: Therapeutic strategies in the classroom. San Antonio: Therapy skill builders

کاربرگ ارزیابی

پایه.....

نام و نام خانوادگی دانش آموز.....

توضیحات:	ضعیف		متوسط		خوب		*مقیاس	عناوین	نام فعالیت شماره....
	۰	۱	۲	۳	۴	۵			
								درک دستور	
								همکاری در انجام فعالیت	
								تحمل کاری تا پایان کار	
								اجرای مطلوب فعالیت	
جمع نمرات = $\frac{\text{جمع نمرات}}{۴}$ = نمره دانش آموز									
توضیحات:	ضعیف		متوسط		خوب		*مقیاس	عناوین	نام فعالیت شماره....
	۰	۱	۲	۳	۴	۵			
								درک دستور	
								همکاری در انجام فعالیت	
								تحمل کاری تا پایان کار	
								اجرای مطلوب فعالیت	
جمع نمرات = $\frac{\text{جمع نمرات}}{۴}$ = نمره دانش آموز									
توضیحات:	ضعیف		متوسط		خوب		*مقیاس	عناوین	نام فعالیت شماره....
	۰	۱	۲	۳	۴	۵			
								درک دستور	
								همکاری در انجام فعالیت	
								تحمل کاری تا پایان کار	
								اجرای مطلوب فعالیت	
جمع نمرات = $\frac{\text{جمع نمرات}}{۴}$ = نمره دانش آموز									
توضیحات:	ضعیف		متوسط		خوب		*مقیاس	عناوین	نام فعالیت شماره....
	۰	۱	۲	۳	۴	۵			
								درک دستور	
								همکاری در انجام فعالیت	
								تحمل کاری تا پایان کار	
								اجرای مطلوب فعالیت	
جمع نمرات = $\frac{\text{جمع نمرات}}{۴}$ = نمره دانش آموز									
توضیحات:	ضعیف		متوسط		خوب		*مقیاس	عناوین	نام فعالیت شماره....
	۰	۱	۲	۳	۴	۵			
								درک دستور	
								همکاری در انجام فعالیت	
								تحمل کاری تا پایان کار	
								اجرای مطلوب فعالیت	
جمع نمرات = $\frac{\text{جمع نمرات}}{۴}$ = نمره دانش آموز									

* درج نمرات در هر یک از مقیاس‌های ارزیابی، بر اساس میزان پیشرفت دانش آموز نسبت به توانمندی اولیه وی می‌باشد.