



سازمان پژوهش‌های آموزشی  
سازمان برنامه‌ریزی و توسعه آموزشی

## مهارت‌های حرکتی پایه و بنیادی

شماره  
۱

# مراحل طبیعی رشد حرکتی از تولد تا نوجوانی

مقدمه

رشد حرکتی از تولد تا نوجوانی به طور کلی به چند مرحله تقسیم می‌شود. هر مرحله شامل پیشرفت‌های خاصی در مهارت‌های حرکتی درشت (مانند دویدن و پریدن) و حرکتی ظریف (مانند نوشتن و بستن دکمه‌ها) است.

### دوره طفولیت Infancy

(از تولد تا ۲ سالگی)

۱



- دوره نوزادی Neonatal (از تولد تا ۱ ماهگی)  
انجام حرکت‌های غیرارادی مانند باز و بسته کردن دست‌ها و پاها، شروع توانایی کنترل سر و گردن.



- اوایل طفولیت (از ۱ تا ۱۲ ماهگی)  
کنترل کامل سر، غلت زدن، گرفتن اشیاء و لمس آن‌ها، توانایی نشستن بدون حمایت، خزیدن، ایستادن



- اواخر طفولیت (از ۱۲ تا ۲۴ ماهگی)  
راه رفتن، دویدن، بالا رفتن از پله‌ها و بازی با اسباب بازی‌ها.

### دوره کودکی Childhood

(از ۲ تا ۱۰ سالگی)

۲



- اواسط و اواخر کودکی (از ۶ تا ۱۰ سالگی)  
پریدن با یک پا، بستن دکمه‌ها، نوشتن حروف و رنگ‌آمیزی، توسعه مهارت‌های ورزشی و علاقه‌مند به ورزش‌های گروهی.



- اوایل کودکی (از ۳ تا ۵ سالگی)  
دوچرخه‌سواری با سه‌چرخه، پرت کردن و گرفتن توپ، پریدن با قیچی



- دوره نوپایی Toddler (از ۲ تا ۳ سالگی)  
سریع دویدن، به راحتی پریدن. استفاده از قاشق و چنگال



- ۱۵ تا ۲۰ سالگی  
رسیدن سطح بالاتری از توانایی‌های حرکتی، توانایی شرکت در ورزش‌ها و فعالیت‌های با پیچیدگی حرکتی بالا مانند ژیمناستیک و رقص.



- ۱۲ تا ۱۵ سالگی  
افزایش استقامت، قدرت و سرعت، توانایی انجام ورزش‌های سنگین



- ۱۰ تا ۱۲ سالگی  
افزایش تعادل، هماهنگی و واکنش سریع

### دوره نوجوانی

(از ۱۰ تا ۲۰ سالگی)

۳

### تفاوت‌های رشد حرکتی در کودکان با نیازهای ویژه با کودکان عادی

رشد حرکتی در کودکان با نیازهای ویژه ممکن است با کودکان عادی تفاوت‌هایی داشته باشد که این تفاوت‌ها به عوامل گوناگونی مانند نوع و شدت ناتوانی، شرایط محیطی و حمایت‌های موجود بستگی دارد.

تفاوت‌های کلیدی در رشد حرکتی بین این دو گروه عبارتند از:

- تاخیر در دستیابی به مراحل رشد حرکتی
- کاهش تعادل و هماهنگی
- نیاز به زمان بیشتر برای یادگیری حرکات جدید



### گروه‌های کودکان با نیازهای ویژه

۵



کودکان با آسیب شنوایی

۴



کودکان با آسیب بینایی

۳



کودکان دارای اختلال طیف اتیسم

۲



کودکان با کم‌توانی ذهنی

۱



کودکان با کم‌توانی جسمی