



سازمان آموزش و پرورش استثنایی
معاونت آموزش و پرورش و تربیت بدنی

راهکارهایی برای بهبود و توسعه مهارت‌های حرکتی

شماره
۱

مهارت استواری قامت

۵ تمرین برای افزایش مهارت حفظ تعادل

نمونه تمرینات برای تقویت مهارت استواری قامت

۱ تعادل یک پا روی تخته تعادل

وسایل مورد نیاز	تخته تعادل
نحوه اجرا	از کودک می‌خواهیم که با یک پا روی تخته تعادل قرار گیرد و تعادل خود را حفظ کند و سپس با پای دیگر این حرکت را انجام دهد.

۲ راه رفتن پاشنه-پنجه به جلو

وسایل مورد نیاز	نوار چسب رنگی، متر، کیسه شن
نحوه اجرا	ابتدا یک خط مستقیم به طول ۴/۵ متر با نوار رنگی رو زمین رسم می‌کنیم. کودک در ابتدای خط قرار می‌گیرد و مسیر خط مستقیم را با گام‌های پشت سر هم طی می‌کند. پاها دقیقاً باید روی خط باشند و انحراف نداشته باشند. سپس کودک همین تمرین را روی خطوط زیگ‌زاگ، دایره، مثلث، ۶ ضلعی و ... انجام می‌دهد. (در مراحل پیشرفته‌تر تمرینات بالا را در حالی اجرا می‌کند که کیسه شنی روی سر دارد.)

۳ لی‌لی روی کفپوش

وسایل مورد نیاز	۳ عدد کفپوش زرد، ۲ عدد کفپوش آبی، ۱ عدد کفپوش هدف
نحوه اجرا	این تمرین با هر دو پا انجام می‌شود و کودک در ابتدا برای انتخاب پا مختار است. بدین صورت که کودک با یک پا روی کفپوش اولی (کفپوش زرد رنگ) قرار می‌گیرد و با لی‌لی با همان یک پا باید تا کفپوش آخر برود و ۵ کوشش صحیح و پشت سر هم (متوالی و بدون مکث) انجام دهد. سپس کودک با پای مخالف حرکت را اجرا می‌کند.

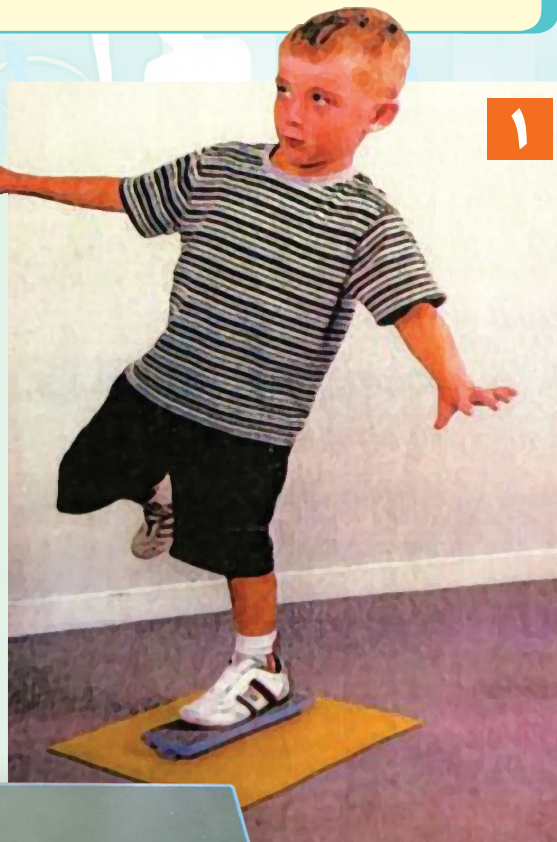
۴ بازی امدادی موازنه‌ای

وسایل مورد نیاز	۳ عدد کیسه شنی، مخروط
نحوه اجرا	افراد به دو تیم ۴ نفره تقسیم می‌شوند. افراد اول هر تیم در حالی که یک کیسه شن روی سر و دو کیسه شن روی شانه‌ها دارند تا پشت مخروط حرکت کرده و برمی‌گردند. حالا کیسه‌شن‌ها را روی سر و شانه‌های نفر دوم تیم خود قرار می‌دهند و همین مسیر توسط همه اعضای تیم تکرار می‌شود. تیمی که نفر آخرش زودتر از خط پایان رد شود برنده است. (در صورتی که کیسه‌شن‌ها بیفتد کودک دوباره باید کیسه‌ها را با کمک مربی روی سر و شانه‌هایش قرار داده و مسیر را ادامه دهد.)

۵ تمرین با چوب موازنه

وسایل مورد نیاز	چوب موازنه (نیمکت یا جدول خیابان)، کیسه شن، توپ، تعدادی حلقه هولاهوپ
نحوه اجرا	● بچه‌ها در سرتاسر چوب موازنه در حالی که دست‌ها را برای حفظ تعادل در راستای شانه‌ها قرار داده‌اند راه بروند. همچنین همین تمرین را در حالی که حلقه هولاهوپ روی ساعدهای خود دارند، انجام دهند. ● حرکت‌های قبل را با چشم‌های بسته انجام دهند. ● بچه‌ها به پهلوی چوب موازنه راه بروند. سپس عقب‌عقب روی چوب موازنه راه بروند. ● بچه‌ها وقتی به وسط چوب موازنه رسیدند عقب‌گرد کرده و برگردند. ● بچه‌ها در حالی که توپی را بالای سر خود گرفته‌اند، روی چوب موازنه راه بروند. ● بچه‌ها یک کیسه شن روی سر گذاشته و در حالی که دست‌ها به کمر است روی چوب موازنه راه بروند. همچنین تمرین را در حالی که عقب‌عقب راه می‌روند، انجام دهند. ● تخته موازنه را به اشکال هندسی مختلف مثل مربع، مثلث، مستطیل و ... گذاشته و کودک از روی آن راه می‌رود.

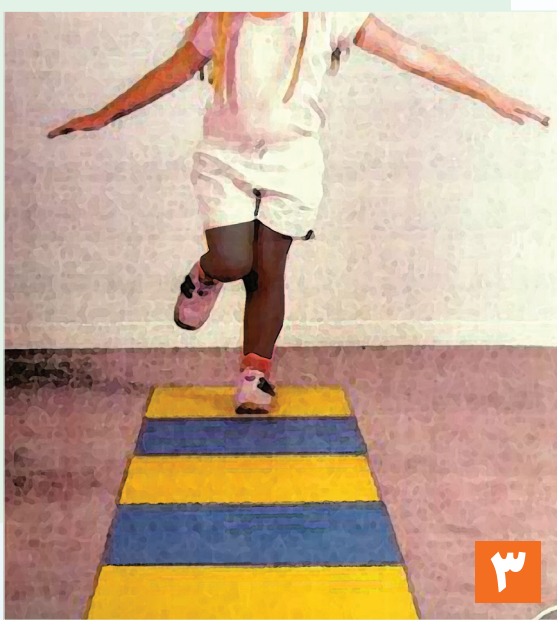
استواری قامت یعنی وضعیت بدن در یک حالت خاص ایستاده یا در حال حرکت، حفظ شود (مانند تعادل ایستا، تعادل پویا، خم و راست شدن بدون جابه‌جایی و چرخش)



۱



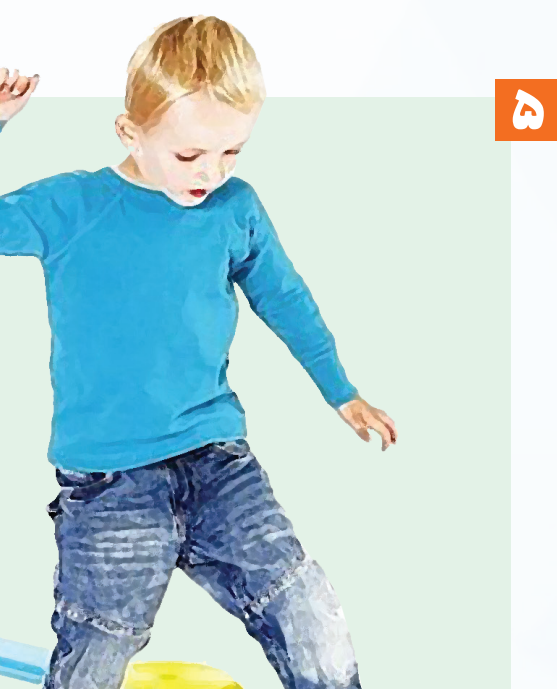
۲



۳



۴



۵