



سازمان آموزش پرورش استثنایی
سازمان آموزش پرورش استثنایی

شماره
۳

مهارت‌های حرکتی پایه و بنیادی

مراحل طراحی برنامه حرکتی

برای دانش آموز با کم‌توانی جسمی

۱

ارزیابی اولیه

قبل از شروع برنامه، ارزیابی دقیق از وضعیت دانش‌آموز ضروری است. این ارزیابی شامل:

- نوع و شدت معلولیت جسمی
- محدوده حرکتی، قدرت عضلانی، تعادل و انعطاف‌پذیری
- توانایی‌های حرکتی فعلی
- نیازهای خاص پزشکی یا فیزیوتراپی
- تمایلات و علایق دانش‌آموز در فعالیتهای حرکتی

۲

تنظیم اهداف برنامه

بر اساس ارزیابی‌های اولیه، اهداف خاصی برای هر کودک تعیین می‌شود. این اهداف باید واقع‌بینانه و قابل اندازه‌گیری و شامل موارد زیر باشند:

- تقویت عضلات ضعیف و بهبود توانایی‌های فیزیکی
- بهبود تعادل و هماهنگی حرکتی
- افزایش انعطاف‌پذیری و دامنه حرکتی مفاصل
- تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف (مانند نوشتن، دست‌کاری اشیاء)
- افزایش استقلال در انجام فعالیت‌های روزمره
- ارتقاء اعتماد به نفس و انگیزه دانش‌آموز
- برای شرکت در فعالیتهای گروهی

۶

پایش و ارزیابی پیشرفت



۴

تنظیم برنامه زمانی

زمان‌بندی تمرینات باید به‌گونه‌ای باشد که کودک احساس راحتی داشته و از انجام فعالیت‌ها خسته نشود. تمرینات می‌توانند به‌طور روزانه یا سه بار در هفته انجام شوند. هر جلسه می‌تواند بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه باشد.

۵

استفاده از تکنولوژی و وسایل کمکی



۳

انتخاب فعالیت‌های مناسب

فعالیت‌های حرکتی باید متناسب با توانایی‌های کودک و نوع معلولیت جسمی او انتخاب شوند. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل تمرینات هوازی، تمرینات تقویتی و انعطاف‌پذیری، تمرینات تعادلی و فعالیت‌های ارتقاء هماهنگی باشند.

نکات مهم



شخصی‌سازی
برنامه

هر کودک منحصر به فرد است و باید برنامه متناسب با توانایی‌های او طراحی شود.



مراقبت از ایمنی

همیشه از تجهیزات ایمن و در فضای مناسب استفاده شود.



تشویق و
انگیزش

کودکان نیاز به تشویق دارند تا انگیزه و اعتماد به نفس خود را تقویت کنند. به آن‌ها پاداش بدهید و دستاوردهای کوچک را جشن بگیرید.



همکاری با
متخصصان توانبخشی

در صورت لزوم، همکاری با متخصصان فیزیوتراپی، کاردرمانی و توانبخشی برای تنظیم برنامه‌های مناسب و پیشرفت بیشتر کودک توصیه می‌شود.