



سازمان آموزش پرورش پیش دبستانی
سازمان آموزش، پرورش، تربیت بدنی

مهارت‌های حرکتی پایه و بنیادی

شماره
۴

بازی‌های مخصوص دانش‌آموزان

با کم‌توانی جسمی ۱

مقدمه

در طراحی برنامه حرکتی برای دانش‌آموزان با کم‌توانی جسمی، استفاده از بازی‌ها و تمرین‌های خاص می‌تواند هم‌زمان توانایی‌های حرکتی و اجتماعی کودک را تقویت کند. این بازی‌ها باید به گونه‌ای طراحی شوند که هم برای دانش‌آموز سرگرم‌کننده باشند و هم با توجه به محدودیت‌های جسمی و حرکتی او، مناسب باشند. در ادامه چند نمونه بازی و تمرین برای دانش‌آموزان با کم‌توانی جسمی آورده شده است:

بازی «توپ‌های رنگی»

این بازی برای تقویت هماهنگی دست و چشم و افزایش توانایی‌های حرکتی مناسب است.



اهداف

- تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف (مانند گرفتن و گذاشتن اشیاء).
- ارتقای تمرکز و دقت در انجام حرکات.
- بهبود توانایی‌های هماهنگی دست و چشم.

نحوه بازی

- ابتدا توپ‌های رنگی را در یک سبد یا ظرف قرار می‌دهید.
- دانش‌آموز باید توپ‌ها را یکی یکی با دست یا وسیله کمکی (مثلاً دسته یا دستگاه‌های خاص) برداشته و در سبد دیگری قرار دهد.
- دانش‌آموز می‌تواند از یک صندلی چرخدار یا وسیله کمکی استفاده کند تا به سبدها دسترسی داشته باشد.
- این بازی می‌تواند به صورت انفرادی یا گروهی انجام شود.

بازی «مسیر تعادلی»

این بازی برای تقویت تعادل، هماهنگی حرکات و اعتماد به نفس دانش‌آموز طراحی شده است.



اهداف

- تقویت تعادل و استحکام عضلات.
- بهبود توانایی حرکت در مسیرهای مختلف.
- افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی در انجام حرکات.

نحوه بازی

- مسیرهای تعادلی مختلف با استفاده از تشک‌های نرم، خط کشی شده، پله‌ها یا حتی نوارهای رنگی روی زمین ایجاد می‌شود.
- دانش‌آموز باید از روی مسیر تعادلی عبور کند و تلاش کند تا تعادل خود را حفظ کند.
- مسیر می‌تواند شامل چالش‌هایی مانند ایستادن بر روی یک پا، چرخش یا قدم زدن در طول نوار باشد.
- اگر دانش‌آموز از تعادل خارج شود، باید دوباره از ابتدا شروع کند.

بازی «پازل با اشیاء نرم»

این بازی برای تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف و توانایی‌های شناختی طراحی شده است.



اهداف

- یکپارچگی حسی-حرکتی و تقویت مهارت‌های دستی (دقت و ظرافت در حرکت دادن اشیاء).
- ایجاد انگیزه و سرگرمی برای دانش‌آموز در حین انجام فعالیت‌های حرکتی.
- افزایش توانایی‌های شناختی و حل مسئله.

نحوه بازی

- یک پازل ساده از قطعات نرم یا اجسام مختلف به دانش‌آموز داده می‌شود که باید آن‌ها را کنار هم قرار دهد تا شکل خاصی درست کند.
- برای دانش‌آموزانی که توانایی حرکتی کمتری دارند، استفاده از قطعات بزرگ‌تر یا فوم‌های نرم می‌تواند مناسب‌تر باشد.
- دانش‌آموز می‌تواند از دست‌های خود یا دستگاه کمکی برای جایگذاری قطعات استفاده کند.

بازی «حرکت با توپ بادی»

این بازی برای تقویت عضلات، هماهنگی و تعادل طراحی شده است.



اهداف

- تقویت عضلات بازو و شانه.
- تقویت مهارت‌های هماهنگی دست و چشم.
- افزایش تمرکز و توجه.

نحوه بازی

- یک توپ بادی بزرگ به کودک داده می‌شود.
- دانش‌آموز باید سعی کند توپ را با دست‌های خود به سمت جلو پرتاب کند یا در هوا نگه دارد.
- اگر دانش‌آموز در استفاده از دست‌ها با محدودیت مواجه است، می‌توان از وسیله کمکی مانند دستگاه‌های دستی برای کمک به او استفاده کرد.
- برای افزایش چالش، توپ می‌تواند از فاصله دورتر پرتاب شود یا هدف‌هایی مشخص در اتاق برای پرتاب توپ تعیین شود.

بازی «حرکات گروهی»

این بازی برای تقویت هماهنگی اجتماعی و حرکتی در گروه‌های کوچک طراحی شده است.



اهداف

- تقویت مهارت‌های اجتماعی و همکاری گروهی.
- افزایش اعتماد به نفس در تعاملات اجتماعی.
- تقویت هماهنگی حرکتی در انجام فعالیت‌های گروهی.

نحوه بازی

- در این بازی، دانش‌آموزان به صورت گروهی و هماهنگ باید یک سری حرکات یا تمرینات بدنی را انجام دهند.
- این حرکات می‌تواند شامل ایستادن روی یک پا، چرخش دست‌ها، یا دراز و نشست با هم باشد.
- دانش‌آموزانی که از صندلی چرخدار یا دیگر وسایل کمکی استفاده می‌کنند، می‌توانند حرکات مشابه را با توجه به محدودیت‌های خود انجام دهند.
- مربی یا معلم می‌تواند از اشاره‌ها یا نشانه‌های غیرکلامی استفاده کند...