



سازمان آموزش پرورش و تربیت بدنی
سازمان ورزش، بهداشت و تربیت بدنی

مهارت‌های حرکتی پایه و بنیادی

شماره

۵

بازی‌های مخصوص دانش‌آموزان

با کم‌توانی جسمی

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 «حلقه‌ها و توپ‌ها»

این بازی برای تقویت مهارت‌های حرکتی و هماهنگی دست و چشم طراحی شده است.



اهداف

- تقویت مهارت‌های هماهنگی دست و چشم.
- تقویت دقت و تمرکز.
- افزایش توانایی‌های حرکتی در پرتاب و دریافت توپ.

نحوه بازی

- حلقه‌های بزرگ به صورت عمودی یا افقی در ارتفاع‌های مختلف در یک فضای باز یا داخل اتاق قرار می‌گیرند.
- دانش‌آموز باید توپ‌ها را به سمت حلقه‌ها پرتاب کند.
- می‌توان از توپ‌های نرم استفاده کرد و از دانش‌آموز خواسته شود که توپ را با دست یا وسیله کمکی به حلقه‌ها بیندازد.

بازی «پرتاب توپ نرم به هدف»

این بازی برای بهبود و توسعه هماهنگی دست و چشم و قدرت عضلات انجام می‌شود.



اهداف

- تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف.
- بهبود و توسعه و هماهنگی.
- ایجاد انگیزه و تقویت اعتماد به نفس کودک.

نحوه بازی

- دانش‌آموز باید توپ‌های نرم را از فاصله نزدیک به سمت هدف‌های مشخص (مانند سبد یا حلقه‌ها) پرتاب کند.
- می‌توان از یک میز یا پشتیبانی دیگر برای کمک به ایستادن دانش‌آموز استفاده کرد.
- اگر دانش‌آموز قادر به ایستادن نیست، می‌تواند از صندلی چرخدار استفاده کند.

بازی «مسیر دست‌کاری با اشیاء»

این بازی برای تقویت مهارت حرکتی ظریف و توانایی دست‌کاری اشیاء طراحی شده است.



اهداف

- تقویت مهارت‌های ظریف و هماهنگی دست و چشم.
- تقویت اعتماد به نفس و استقلال در انجام فعالیت‌ها.
- بهبود توانایی در انجام حرکات دقیق و منظم.

نحوه بازی

- دانش‌آموز باید با استفاده از دست‌های خود یا وسایل کمکی، قطعات مختلف را از یک سبد بردارد و آن‌ها را در یک مسیر خاص بچیند.
- این بازی می‌تواند شامل اشیاء نرم مانند توپ‌های کوچک، قطعات لگو یا اشیاء با شکل‌های مختلف باشد.
- اگر کودک محدودیت‌هایی در حرکت دست دارد، می‌تواند از وسایل کمکی مانند قلم‌های ویژه، دسته‌ها یا وسایل کمکی برای انجام این بازی استفاده کند.

بازی «حلقه‌ها و توپ‌های رنگی»

این بازی‌ها برای کودکانی طراحی شده است که ممکن است علاوه بر کم‌توانی جسمی، با مشکلات ذهنی نیز مواجه باشند.



اهداف

- تقویت هماهنگی دست و چشم.
- بهبود مهارت‌های شناختی و توانایی‌های اجتماعی.
- تشویق دانش‌آموز به مشارکت در بازی‌های گروهی.

نحوه بازی

- دانش‌آموز باید توپ‌های رنگی را در حلقه‌های مختلف قرار دهد.
- این بازی می‌تواند شامل رنگ‌های مختلف یا اندازه‌های متنوع توپ‌ها باشد تا دانش‌آموز در انتخاب توپ‌های صحیح تمرکز بیشتری کند.
- اگر دانش‌آموز از صندلی چرخدار استفاده می‌کند، می‌توان از سیستم‌های کمکی برای نزدیک کردن حلقه‌ها به او استفاده کرد.

بازی «صوتی با توپ‌های نرم»

این بازی‌ها برای دانش‌آموزانی مناسب است که نمی‌توانند خودشان حرکت کنند و ممکن است نیاز به حمایت فیزیکی یا تجهیزات خاص داشته باشند.



اهداف

- تقویت تعاملات اجتماعی و ارتباطی.
- تحریک حس شنوایی و هماهنگی با حرکت‌های فیزیکی.
- ایجاد حس مشارکت در محیط.

نحوه بازی

- از توپ‌های نرم و با صدای خاص استفاده می‌شود. این توپ‌ها به دانش‌آموز کمک می‌کنند تا با صداهای مختلف درگیر شود.
- دانش‌آموز می‌تواند با حرکت‌های دست یا ضربه به توپ، صدای آن‌ها را فعال کند.
- از بازی‌های گروهی یا تعامل با مربی برای تقویت مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموز استفاده می‌شود.