



## اصول کلی طراحی برنامه حرکتی

## مناسب دانش آموزان با اختلال طیف اتیسم

## تقویت مهارت‌های اجتماعی

فعالیت‌های گروهی می‌توانند به بهبود ارتباطات اجتماعی کمک کنند.

## هماهنگی با نیازهای حسی

برخی از دانش آموزان نیاز به تحریک حسی (حرکات قوی‌تر) و برخی دیگر نیاز به کاهش تحریک دارند.

## ساختار مشخص و پیش‌بینی پذیر

برنامه باید دارای روال ثابت و تکراری باشد تا دانش آموز احساس امنیت کند.

## استفاده از نشانه‌های بصری

تصاویر، کارت‌های راهنما و فیلم‌های آموزشی به درک بهتر حرکات کمک می‌کنند.

## بهره‌گیری از علایق دانش آموز

ادغام علاقه‌های دانش آموزان (مانند موسیقی، حیوانات یا ماشین‌ها) در فعالیت‌ها می‌تواند او را بیشتر درگیر کند.

## تمرینات مرحله‌ای و تدریجی

از حرکات ساده به پیچیده پیش بروید و به دانش آموزان زمان کافی برای یادگیری بدهید.

## انواع فعالیت‌های حرکتی مناسب برای دانش آموزان دارای اختلال طیف اتیسم

## تمرینات تقویت تعادل و هماهنگی بدن



## راه رفتن روی خط

کشیدن یک خط روی زمین و تشویق کردن دانش آموزان برای راه رفتن روی آن.

## ایستادن روی یک پا

برای چند ثانیه روی یک پا ایستادن و تعادل را حفظ کردن.



## پريدن روی موانع نرم

استفاده از بالش یا تخته‌های تعادلی برای پریدن.



## بازی با تخته تعادل

ایستادن روی تخته تعادل و انجام حرکات مختلف.



## تمرینات تقویت مهارت‌های حرکتی درشت (فعال کردن عضلات بزرگ)



## دویدن و تعقیب توپ

پرتاب توپ و تشویق دانش آموز برای دنبال کردن آن.

## پريدن روی ترامپولین

به افزایش کنترل بدن و کاهش استرس کمک می‌کند.



## بازی طناب‌کشی

تقویت عضلات و هماهنگی گروهی.



## بالا رفتن از سطوح کم ارتفاع

مانند سرسره‌های کوتاه و دیوارهای نرم.



## تمرینات تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف (کنترل انگشتان و دست‌ها)



## نخ کردن مهره‌های بزرگ

بهبود هماهنگی دست و چشم.

## بازی با خمیر بازی

ورز دادن، فشار دادن و ساختن اشکال مختلف.



## ورق زدن کتاب و چیدن مکعب‌ها

افزایش دقت و تمرکز.



## رسم خطوط روی شن یا ماسه

تقویت عضلات دست و آرام‌سازی دانش آموز.



## تمرینات حسی و آرام‌سازی (کاهش اضطراب و تنظیم هیجانی)



## بازی‌های آبی

پاشیدن آب، انتقال آب با فنجان یا کار با حباب‌ساز.

## فشار دادن توپ‌های نرم

کمک به کاهش استرس و تنظیم هیجانی.



## ماساژ دست و پا با توپ‌های حسی

تحریک حس عمقی و آرام‌سازی.



## تاب‌سواری یا چرخیدن روی صفحه تعادلی

به تنظیم سیستم وستیبولار کمک می‌کند.



## تمرینات تقویت تعامل اجتماعی



## بازی تقلید حرکات

انجام یک حرکت و درخواست از کودک برای تقلید آن.

## پرتاب و گرفتن توپ در گروه

تمرین همکاری و انتظار نوبت.



## نقش‌آفرینی (مثلاً فروشنده و مشتری)

کمک به مهارت‌های اجتماعی و گفتاری.



## قصه‌گویی حرکتی

ترکیب داستان با حرکات بدنی (مثلاً "حالا مثل یک قورباغه بپر!")

