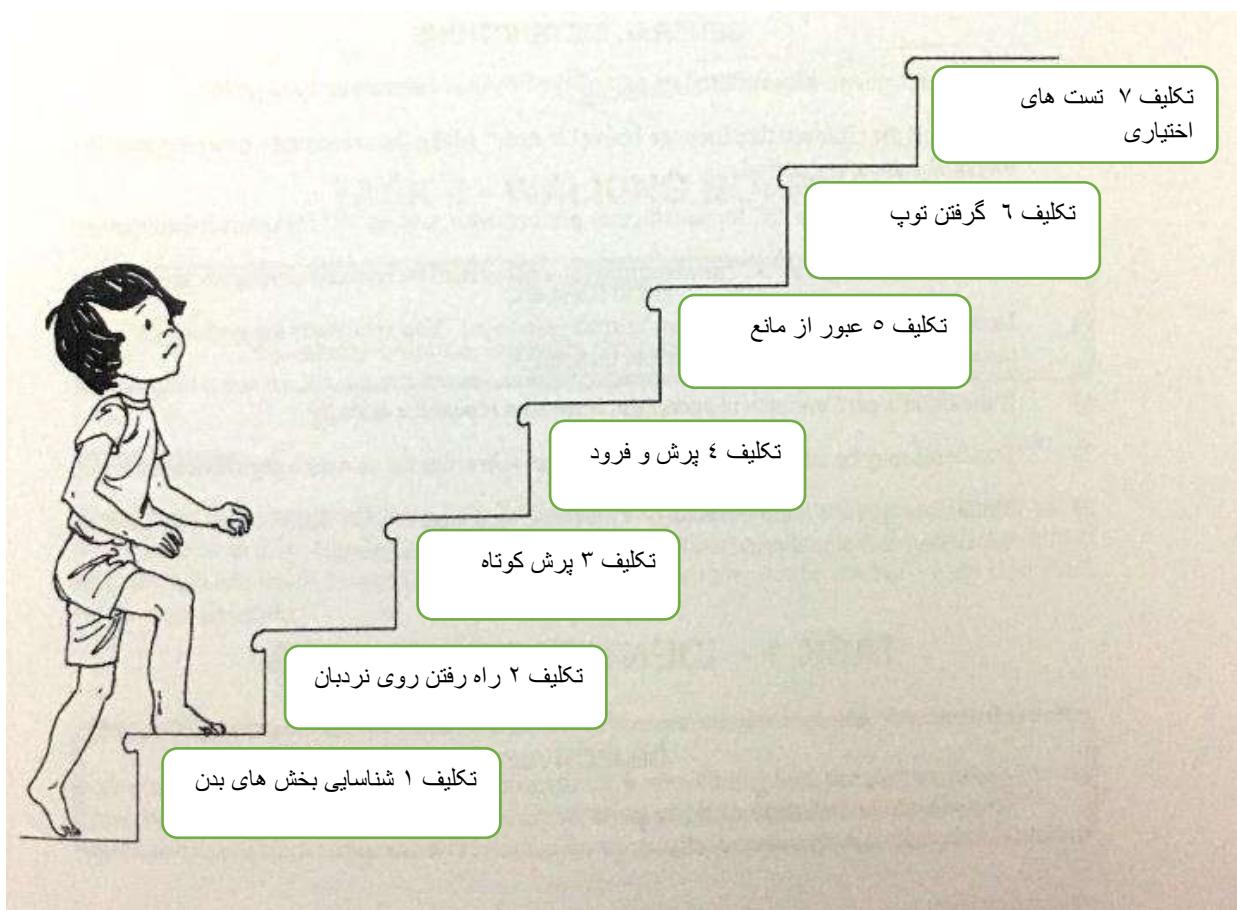


## بخش اول

---

### مقیاس ارزیابی درکی حرکتی





## مقدمه

توانایی ارزیابی ضعف و قدرت حرکتی دانش اموزان در تمام برنامه های جامع رشد حرکتی کودکان مهم است. در این کتاب از مقیاس ارزیابی ادراکی حرکتی برای تعیین میزان سطح کارآمدی حرکتی دانش آموز استفاده شده است. بکارگیری و استفاده از رشد حرکتی قبل از آغاز برنامه (مثل آغاز برنامه بخش ۲ این کتاب) عبارت است از یک سری تستها یا کارهای ساده اولیه که نیاز به زمان آموزش کمتری دارد. نتایج این تست مستقیماً در برگه ارزیابی ثبت میشود. با اطلاعاتی که در صفحه ثبت گزارش آمده میتوانید فعالیتهای خود را برنامه ریزی کنید و میزان پیشرفت دانش آموز و تاثیر گذاری این برنامه را بر رشد حرکتی او بررسی نمایید.

### دستورالعمل های کلی

- ۱- این تستها را میتوان بعنوان بخشی از کلاس تربیت بدنش یا ورزش مورد استفاده قرارداد.
- ۲- به بچه ها نگویید که دارند تست میدهند. این غربالگری را خیلی طبیعی بعنوان بخشی از کلاس تربیت بدنش قرار دهید.
- ۳- برای عملکرد و اجرای رضایتمند به بچه ها نمره  $S^1$  و برای آنهایی که نیاز به بهتر شدن دارند نمره  $N^2$  بدهید
- ۴- بچه هایی که  $N$  میگیرند باید در طی دوره دوباره تست شوند.
- ۵- قسمتهای مختلف تست را توضیح داده و پاسخهای درست را نشان دهید، شما عملکرد بچه ها را می سنجید ، نه توانایی آنها برای تفسیر شفاهی تستها .
- ۶- اگر عملکرد کودکی مشخص نیست اجازه بدهید آن فعالیت را تکرار کند
- ۷- آیتمهای مختلف تست را میتوانید بمدت چند هفته و یا چند روز انجام دهید
- ۸- به یاد داشته باشید که هدف اصلی از برنامه غربالگری پیش رو ، نگاه کردن به کودکان بعنوان یک فرد و ایجاد برنامه ریزی که نیازهای فردی او را فراهم کند ، می باشد.

---

Satisfactory performance  
Needs improvement

## تکلیف ۱- شناخت بخش های بدن <sup>۳</sup>

### هدف

ارزیابی شناخت اعضای مختلف بدن و هماهنگی عصبی - حرکتی پایه

### روش کار

از کودک (کودکان) بخواهید در فاصله حدود ۱۰ فوتی شما باشستند. از کودکان بخواهید اعضای بدن خود مثل زانوها، شانه ها، لگن، سر، پاهای، چشمها، آرنج ها ، دهان و سینه خود را لمس کنند اگر بچه ها در گروه تست می شوند باید چشمانشان را ببندید یا بخواهید ببندند.

### ارزیابی

اگر کودکی بیش از یک اشتباه داشت یا کند بود یا دنبال اعضا میگشت به او نمره N یعنی نیاز به پیشرفت بدھید

Identify body parts <sup>۳</sup>



## تکلیف ۲ - راه رفتن روی تخته تعادل<sup>۴</sup>

### هدف

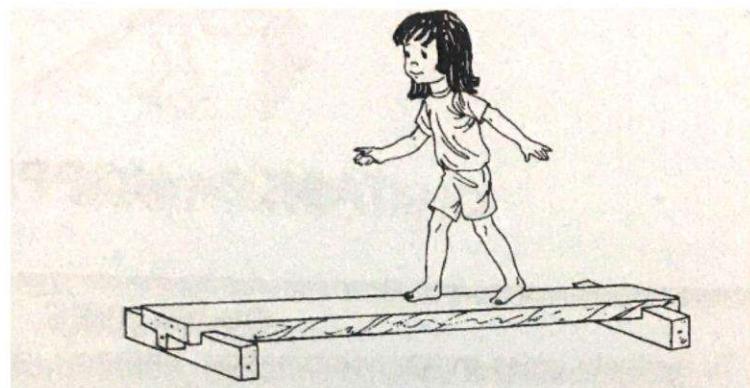
ارزیابی تعادل، سوبرتری (برتری جانبی) و توانایی دیداری حرکتی

### روش کار

معلم یک طرف تخته و کودک درس‌دیگر آن می‌ایستند (میتوانید از یک تخته به طول ۸ فوت و یا تخته ۲ یا ۴ لایه استفاده کنید). از کودک بخواهید روی تخته تعادل بسمت جلو حرکت کند و چشمانش را به دست معلم که در راستای دید او می‌باشد، متوجه کند.

### ارزیابی

اگر کودک در قدم برداشتن یا گذاشتن پا روی تخته مشکل دارد یا پاهای لغزان دارد و دائم متوقف می‌شود یا سریع حرکت می‌کند که تعادلش از دست نرود، نمره N نیاز به بهتر شدن به او بدهید



Walking board :

### تکلیف ۳ - پرش کوتاه (پریدن روی یک پا)<sup>۵</sup>

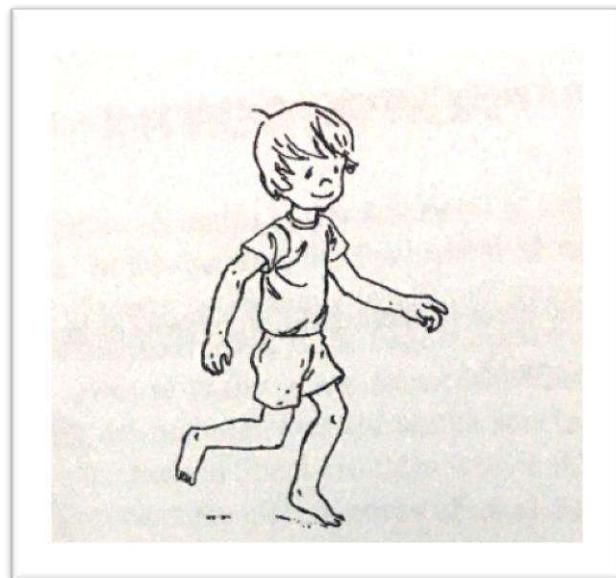
#### هدف

ارزیابی هماهنگی حرکتی درشت ، تعادل ، و توانایی حفظ حرکت

از کودک بخواهید وزنش را سه ثانیه روی پای راستش بدهد و بعد سه بار پشت هم با همان پا به جلو بپرد . سپس صورتش را به سمت معلم می چرخاند و وزنش را به مدت سه ثانیه روی پای چپش منتقل کرده و سه بار با همان پا به جلو بپرد

#### ارزیابی

اگر موقع پریدن یا ساکن ماندن ، پای مخالف زمین را لمس کرد و یا در تغییر وضعیت، روانی حرکتی نداشت یا فاقد ریتم و هماهنگی بود و کنترلش را از دست داد نمره N نیاز به بهتر شدن به او بدھید



hopping<sup>۶</sup>

## تکلیف ۴ - پرش و فرود<sup>۶</sup>

### هدف

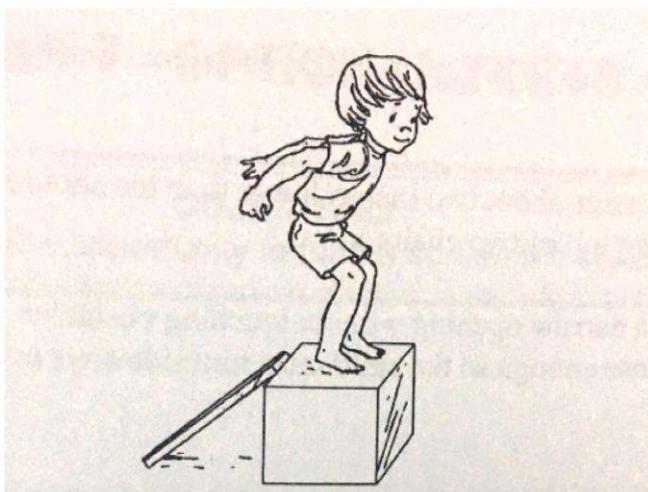
ارزیابی هماهنگی حرکتی درشت ، تعادل داینامیک (تعادل در حین حرکت) و حس حرکت

### روش کار

از کودک بخواهید در پوزیشن پرش روی جعبه پرش با پاهایی که به عرض شانه باز هستند، قرار بگیرد (جعبه پرش یک جعبه چوبی با عرض ۱۵ اینچ، طول ۱۵ ۳.۴ اینچ و ارتفاع ۲۰ اینچ می باشد، یا هر وسیله محکم و بادوام دیگر که ارتفاعش ۲۰ اینچ باشد) . از کودک بخواهید با هر دو پا همزمان از روی جعبه بپرد

### ارزیابی

اگر هر دو پا بصورت همزمان از روی جعبه بلند نشدند و همزمان فرود نیامدند و یا اگر کودک نتوانست تعادلش را در هنگام فرود حفظ کند، نمره N ، نیاز به بهتر شدن به او بدهید



Jump and land<sup>۷</sup>

## تکلیف ۵- عبور از مانع <sup>۷</sup>

هدف

ارزیابی جهت یابی فضایی و آگاهی بدنی

روش کار

از کودک بخواهید ۳ تکلیف را انجام دهد

۱- از روی مانع به بلندی زانوهایش بدون لمس کردن آنها بپرد (رد شود) (آن طرف صندلی علامت بگذارید)

۲- از زیر یک مانع حدود دو اینچ کمتر از شانه هایش، بدون لمس کردن آن رد شود (بالای دو صندلی علامت بگذارید)

۳- در فضای باز بین دو مانع نزدیک به هم رد شود (دو صندلی را پشت به پشت بگذارید و آنها را طوری نزدیک هم بگذارید که کودک مجبور شود به طرفین خم شود تا بدون برخورد کردن به آنها رد شود)

ارزیابی

اگر کودکی در تخمین فضا برای انجام این حرکات دچار خطا شود (زیاد یا کمتر از حد آن را تخمین بزند) یا اگر در حین عبور از مانع بدن او به آن برخورد کند، نمره N نیاز به بهتر شدن به او بدھید