**به نام خدا**

**مراحل رشد حرکتی**

**درس:** **برنامه ریزی آموزش حرکات ورزشی و اصلاحی کودکان**

**مدرس: زهرا رجبی**

**مقطع: کارشناسی تربیت کودک**

**فروردین 1399**

**مراحل رشد حرکتی**

فرایند رشد حرکتی در درجه اول توسط تغییرات به وجود آمده در رفتار حرکتی در طول زمان خود را نمایان می کند.

همه ما از نوزادی تا کودکی و از کودکی تا نوجوانی و از نوجوانی تا جوانی و از جوانی تا بزرگسالی و از بزرگسالی تاپیری، درگیر نوعی فرایند یادگیری مادام العمر هستیم. در شکل زیر فرایند تغییرات رشد را می بینید.



حال که با مراحل رشد و پیوستگی و تسلسل آن از تولد تا مرحله حرکات تخصصی آشنا شدید، لازم است تا با تعاریف دقیق و دوره های تقریبی رشد هر مرحله نیز آشنا شوید، تا در فرایند آموزش حرکات از آنها استفاده کنید.

1

مرحله حرکات بازتابی / رمزگشایی: از نوع حرکات غیرارادی هستند. مانند مکیدن ها و خزیدن های اولیه. حرکت بتزتابی کنترل سر و گردن.حرکت بازتابی گرفتن و حرکت بازتابی راه رفتن.



مرحله حرکات مقدماتی/پیش کنترلی: اولین حرکات ارادی هستند. مانند کنترل سر و گردن و چهاردست و پا راه رفتن.



مرحله حرکات بنیادی / بالیدگی: حرکات ارادی، ماهرانه و کنترل شده هستند. مانند دویدن ها، پریدن هاو تعادلی ها



مرحله حرکات تخصصی / کاربرد: حرکات پیچیده در زندگی روزمره، تفریحی و ورزشی هستند.



**حرکات بنیادی و کاربرد آنها در ورزش**

با تعریف حرکات بنیادی آشنا شدید، حال با طبقه بندی این حرکات آشنا می شوید.

١ توانایی های استواری

٢ توانایی های جابه جایی

٣ توانایی های دستکاری

19

**توانایی های استواری**

الگوهای حرکتی:

* تعادل پویا(حفظ تعادل در جا به جایی مرکز ثقل)(دو تا چهار سالگی)
* تعادل ایستا(حفظ تعادل بدون جا به جایی مرکز ثقل)(هفت ماهگی تا شش سالگی)
* حرکات محوری (خم شدن، چرخیدن قامت ایستاده)(دو تا شش سالگی)

**توانایی های جابه جایی )جنبشی(**

* راه رفتن ها (نه ماهگی الی دو سالگی)(تماس حداقل یک پا با زمین(
* دویدن ها(چهارده ماهگی الی شش سالگی))عدم تماس لحظه ای پاها با زمین(
* پریدن ها (چهارده ماهگی الی شش سالگی) )پرش طولی، عمودی، از بلندی(
* لی لی کردن ها (دو سالگی الی شش سالگی))پرش با یک پا وفرود با همان پا(
* یورتمه رفتن (سه سالگی الی شش سالگی))یک گام و پرش، متناوباً با هرپا(
* سکسکه دویدن (سه سالگی الی هفت سالگی))یک گام و یک لی، متناوباً باهر پا(

20

**توانایی های دست کاری**

* گرفتن ها و رها کردن ها با دست)تماس، نگهداری و رهاکردن موفق جسم((دو ماهگی الی یک و نیم سالگی)
* پرتاب کردن ها با دست )انتقال نیرو به جسم در مسیر مورد نظر((دو سالگی الی شش سالگی)
* دریافت کردن ها با دست) گرفتن و جذب نیروی یک جسم((دو سالگی الی شش سالگی)
* ضربه زدن ها با پا )انتقال نیرو به جسم در مسیر مورد نظر((یک و نیم سالگی تا هفت سالگی)