

۱۴۹۹۱۶۳

به نام خدا

برنامه حرکتی اسپارک و فعالیت‌های ادراکی حرکتی کودکان

ساناز فوجری

کارشناس ارشد رفتار حرکتی

انتشارات گیوا

سرشناسه	: فرجی، سنان، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: برنامه حرکتی اسپارک و فعالیت‌های ادراکی حرکتی کودکان / سنان فرجی.
مشخصات نشر	: تهران: گیوا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۱۶۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۶۱] - ۱۷۱.
موضوع	: بازی‌های کودکان — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: مهارت‌های حرکتی در کودکان
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ب۴ ف/ BF۷۱۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۴۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۹۳۴۸۶

عنوان کتاب	: برنامه حرکتی اسپارک و فعالیت‌های ادراکی کودکان
تألیف و گردآوری	: سنان فرجی
ناشر	: انتشارات گیوا
ناظر فنی	: سیده محبوبه مبینی
طراح جلد و صفحه‌آرا	: آدینه کبرایی
سال و نوبت چاپ	: ۱۳۹۶ / اول
شمارگان	: ۱۰۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۱۶۲-۹
قیمت	: ۱۷۰,۰۰۰ تومان
تلفن	: ۰۲۱ - ۶۶۱۲۳۸۸۰
تارنما	: www.givabook.ir

پیشگفتار

تحقیقات پژوهشی بی شمار و همچنین تحقیقاتی که از طریق سازمان‌های مربوط به تربیت بدنی و متخصصان تربیت بدنی صورت گرفته است اهمیت تربیت بدنی را در سلامتی و آمادگی جسمانی کودکان و بزرگسالان در سراسر عمر، متذکر شده است. استانداردهای ملی تربیت بدنی به روشنی نشان داده است که عمده ترین هدف تربیت بدنی، آموزش دانش و مهارت‌های ورزشی و شناساندن ارزش فعالیت‌های جسمانی به دانش آموزان است.

با این همه برنامه‌های مدرسه که پتانسیل لازم را در انتخاب شیوه زندگی جوانان و بزرگسالان در ارتباط با تربیت بدنی و فعالیت‌های جسمانی داشته است، می‌رود تا کاهش پیدا کند و یا به کلی حذف شود تا اهداف آموزشی تحقق پیدا کند.

هرگز در گذشته مؤلفه نیاز به فعالیت‌های جسمانی و آموزش تربیت بدنی در خارج از مجموعه فرهنگی مورد حمایت نبود است. در کنار استعمال دخانیات، نبود فعالیت‌های جسمانی، عمده ترین نشانه در به خطر افتادن سلامتی است. سازمان عالی جراحان جهان نخستین گزارش خود را در ارتباط با تربیت بدنی و سلامتی در سال ۱۹۵۶ منتشر کرد. در این گزارش آمده است که کاهش بیماری کرونری قلب، دیابت، فشارخون، سردی، قولون روده ای، بهبود سلامتی روانی، بهبود رشد عضلات، استخوان‌ها و مفاصل بخشی از فواید فعالیت‌های جسمانی محسوب می‌شود. همچنین فعالیت‌های جسمانی همراه با وزنه برداری برای رشد و بهبود طبیعی اسکلت بندی در طول دوران کودکی و نوجوانی بسیار مؤثر است. نتایج ۳۰ پژوهش نشان داده که انجام فعالیت‌های جسمانی منجر به فواید بسیاری برای کودکان و نوجوانان می‌شود.

گرچه نیاز به فعالیت‌های جسمانی و آموزشی برای یک زندگی سالم جسمانی خارج از مجموعه فرهنگی مورد حمایت قرار گرفته است، اما این مسأله در داخل مجموعه فرهنگی - آموزشی به چشم نمی‌خورد. متأسفانه در این مسیر دو مانع بزرگ برای کسب این اهداف وجود دارد. این موانع خبرهای ناخوشایندی را برای ورزش نشان می‌دهد. یکی از موانع نبود فرصت کافی برای کودکان است. چالش دیگر این است که بسیاری از افراد اعتقاد دارند همان چارچوب فعالیت بدنی که برای بزرگسالان در نظر گرفته می‌شود برای کودکان هم در نظر گرفته شود. دومین مانع در ارتباط با تربیت بدنی کودکان نبود اطلاعات درباره چارچوب مؤثر برای کودکان و نوجوانان است.

تحقیقات نشان می‌دهد کودکان، بسیاری از اوقات را صرف فعالیت‌های جسمانی کرده و میزان ضربان قلب خود را افزایش می‌دهند و این درحالی است که آنها برافزایش ضربان قلب خود به مدت طولانی توجه ندارند.

بنابراین، شاخص‌های موجود درخصوص میزان ضربان قلب در فعالیت‌های جسمانی تنها گویای بخشی از داستان سطح فعالیت‌های جسمانی کودکان است. اینکه چه اقدام‌هایی باید انجام گیرد برنامه‌های ورزشی باید در محیطی ارزشمند مانند مدرسه، بخشی از برنامه تحصیلی را دربرگیرد که سیاست‌گذاران با این موضوع موافق هستند.

برنامه‌های تربیت بدنی زمانی که توسط متخصصان تربیت بدنی آموزش داده می‌شود از تأثیر و کارایی بیشتری برخوردار می‌شود. این نکته از اهمیت زیادی برخوردار است که نباید تأثیری را که یک فرد متخصص تربیت بدنی می‌تواند در کلاس ایجاد کند، از نظر دور داشت. مربیان ورزشی در واقع باید فعالیت‌های جسمانی را احیا کنند و با تحقق این فعالیت‌ها در مدارس، به برنامه‌ها و تلقی‌های خنثی‌تری دوباره ای ببخشند. برنامه‌ها و تلقی‌های انرژی‌بخش تربیت بدنی نیز به این معنی است که متخصصان تربیت بدنی مطمئن شوند می‌توانند نیازهای حرکتی دانش‌آموزان را در یک برنامه جامع جسمانی تأمین کنند. این برنامه هیچ کدام از رشته‌های ورزشی خاص را تأکید نمی‌کند اما از دانش‌آموزان می‌خواهد در برنامه‌هایی شرکت کنند که مهارت‌ها آموزش داده می‌شود و فعالیت‌های ورزشی آمادگی جسمانی و فعالیت‌های تفریحی مورد تشویق قرار می‌گیرد.

ظرفیت حرکتی کودک همزمان با رشد بافتی فیزیولوژیکی و همچنین بر اساس چگونگی تعامل با اطرافیان که به میدان تحولی کودک نظر، جهت و انسجام می‌دهد، متحول می‌شود. می‌توان با ایجاد برنامه‌های حرکتی کودکان، روند رشد حرکتی را در آنها تسریع کرد.

زندگی کشمکش دائمی با محیط و تلاش برای شناخت و بهره‌مندی از آن است. در این تلاش توانایی‌های روان‌شناختی انسان است که قابلیت‌های لازم را در اختیار او می‌گذارد تا به شناخت محیط و اصلاح یا تغییر دادن آن دست یابد. حرکت شایسته برای کودک فراهم می‌سازد که بر اساس آن می‌تواند به اکتشاف دنیای پیرامونش بپردازد. دینر (۲۰۰۲) معتقد است که فرد (کودک) می‌تواند مجموع توانایی‌های مغزی خود را به یاری حرکت مورد بهره‌برداری قرار دهد یا توانمندی‌هایی را به منصف ظهور برساند. از این رو، در نظر گرفتن جنبه‌های حرکتی و تحلیل آن‌ها، برای درک رشد توانایی‌های ذهنی ضروری است.

در این کتاب به برنامه حرکتی اسپارک بر فعالیت‌های ادراکی - حرکتی کودکان می‌پردازیم.

سخن ناشر

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ / قسم به قلم و آنچه می‌نویسد... (قلم/۱)

قلم و نوشتن، آنقدر مقدس است که خدا به آن سوگند یاد می‌کند... و او را سپاسگزاریم که در خیل اهل قلم هستیم و با کسانی حشر و نشر داریم که در پیشگاه او تعالی مقدس و قابل احترام‌اند...
بزرگ‌ترین تحولات اجتماعی، اخلاقی، سیاسی و... در جوامع بشری در گرو قلم و نحوه‌ی نوشتن اهل قلم است، نویسنده می‌نویسد تا مخاطب بخواند لذا هر صاحب قلمی باید منتهای دقت را داشته باشد که چه می‌نویسد و مخاطبش کیست و نیاز او چیست...

از ارکان مهم نوشتن و نگارش، هنجارشناسی و تعهد و پایبندی به اصول و ریشه‌های آن هنجارهاست. هنجارهایی که در بند هیچ قیدی جز انسانیت و خدمت برای اعتلای آن نباشد. بنابراین، نویسنده و شاعر متعهد، کسی است که قلمش را در خدمت ارزش‌ها و هنجارهای انسانی قرار دهد و برای هیچ مصلحتی از ارزش‌های اثرش نکاهد.
کتاب پیش روی شما، اثری متعهد به انسان‌های انسانی است که نگارنده (ساناز فرجی) با مطالعات تئوریک و میدانی و با نهایت دقت و حساسیت نگاشته است. این اثر با ارزش‌های گوارای وجودتان.

در پایان انتشارات گیوا این افتخار را دارد که برای حمایت از دانشجویان و اساتید و تقویت رزومه علمی و پژوهشی آنان به چاپ کتاب از پایان نامه و رساله و مجموعه مقالات این عزیزان بپردازد و همچنین برای حمایت از دیگر اهالی قلم —علی‌الخصوص نوقلمان— سالانه برگزارکننده‌ی مسابقات «پیش روی» در تلگرام، اینستاگرام و سایت انتشارات است و برای حمایت از این عزیزان کوتاهی نخواهد کرد.

محمدصدیق سپهری‌نیا

مدیر مسئول انتشارات گیوا

فهرست مطالب

فصل اول

برنامه‌های ادراکی حرکتی

۱۸	بازی و حرکت
۲۱	بازیهای بومی محلی
۲۲	برنامه حرکتی اسپارک
۲۲	فعالیت ادراکی - حرکتی
۲۲	کمنوانی ذهنی

فصل دوم

نقش بازی‌ها در رشد حرکتی کودکان

۲۸	نقش بازی در تربیت کودک از نگاه نظریه پردازان
۲۹	نظریه‌های کلاسیک و مدرن دربارهٔ بازی
۲۹	نظریه‌های کلاسیک
۲۹	نظریه انرژی مازاد
۳۰	نظریه‌های پیش‌تربیتی
۳۱	نظریه بازپیدایی
۳۱	نظریه آرام‌بخشی یا تجدید انرژی
۳۱	نظریه‌های مدرن
۳۳	نظریه اجتماعی - تاریخی وایگوتسکی
۳۳	نظریه پیازه (۱۸۹۶ - ۱۹۸۰)
۳۵	بازیهای بومی محلی
۳۶	نکات اساسی در انتخاب بازیهای بومی محلی
۳۶	برنامه‌های رایانه‌ای و رشد حرکتی کودکان
۳۸	برنامه حرکتی اسپارک
۳۹	ادراک
۳۹	مکانیسم ادراک
۴۰	رشد حرکتی

فصل سوم

مهارت‌های ادراکی - حرکتی

۴۵	تواناییهای ادراکی - حرکتی
۴۶	ادراک بصری
۴۸	ادراک عمیق
۴۹	ادراک حس حرکتی
۵۰	موضعیایی لمسی
۵۰	آگاهی جسمی (ادراک بدن)

۵۱	برتری جانبی
۵۱	تسلط جانبی
۵۱	حرکت اندامها
۵۲	جهت‌یابی فضایی
۵۲	ادراک جهت
۵۲	تعادل
۵۳	ادراک شنوایی
۵۳	الگوها
۵۴	مراحل فرآیند ادراکی - حرکتی
۵۴	یکپارچگی بین حواس
۵۵	مهارت‌های ادراکی - حرکتی از نظر هارو
۵۵	توانایی‌های ادراکی از نظر هارو
۵۶	تمیز حس - حرکتی
۵۶	آگاهی از بدن حرکتی
۵۶	تصور فرد از بدن خود
۵۹	توانایی هماهنگ کننده
۵۹	رابطه ادراک و حرکت و نقش این ارتباط در تحریر
۶۱	مشکلات ادراکی - حرکتی
۶۲	نظریه‌های ادراکی - حرکتی
۶۵	بهبود سیستم ادراکی - حرکتی
۶۵	آزمون‌های ادراکی - حرکتی
۷۳	فعالیت‌های ادراکی - حرکتی
۷۷	عبور از خط میانی بدن
۷۷	برتری جانبی
۷۸	تسلط جانبی
۷۸	جهت‌یابی
۷۹	تمایز و ادراک شکل و زمینه سمعی
۷۹	تعادل

فصل چهارم

کودکان کم توان و ویژه

۸۳	کم‌توان ذهنی
۸۳	دسته‌بندی کودکان کم‌توان ذهنی
۸۶	بهره هوشی و طبقه‌بندی آن
۸۶	علل عقب‌ماندگی ذهنی
۸۷	کودکان تربیت‌پذیر
۸۸	کودکان منگول یا سندرم داون (Down Syndrome)
۹۵	ویژگی‌های دانش آموزان کم توان ذهنی
۹۵	ویژگی‌های زیستی، حسی و حرکتی
۹۷	ویژگی‌های ذهنی و شناختی

۱۰۰	ویژگی های عاطفی.....
۱۰۲	کودک استثنایی کیست؟.....
۱۰۵	جایگاه آموزش و پرورش استثنایی.....
۱۰۶	تعریف آموزشگاه استثنایی.....
۱۰۷	طبقه بندی کودکان و نوجوانان استثنایی.....
۱۰۷	عقب ماندگی ذهنی.....
۱۰۸	تعریف عقب ماندگی ذهنی.....
۱۰۹	طبقه بندی عقب ماندگان ذهنی.....

فصل پنجم

اختلال هماهنگی رشدی

۱۱۷	رشد.....
۱۱۷	رشد حرکتی.....
۱۱۸	برخی نظریات رشد حرکتی.....
۱۱۹	دیدگاه بوم شناختی.....
۱۲۰	مدل های رشد حرکتی در ۱۰ سالگی.....
۱۲۳	انواع محدودیت ها.....
۱۲۶	اختلال هماهنگی رشدی.....
۱۲۸	درصد شیوع اختلال هماهنگی رشدی.....
۱۲۹	ویژگی های کودکان دارای اختلال هماهنگی رشدی.....
۱۳۲	نحوه ارزیابی و شناسایی.....

فصل ششم

مطالعات بازی های بومی محلی و مهارت های ادراکی حرکتی

۱۵۷	پیشنهادهای تربیتی آموزشی.....
۱۶۱	فهرست منابع.....