

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی



## توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی

### مقدمه

سال‌های اولیه کودکی در رشد و تکامل کودکان نقش مؤثری دارد. رشد و تکامل همه‌جانبه و یکپارچه کودکان شامل رشد جسمی-حرکتی؛ شناختی؛ عاطفی؛ اجتماعی؛ کلامی و خلاقیت است. در این واحد یادگیری، به رشد جسمی-حرکتی پرداخته شده است که بخش مهمی از رشد و تکامل همه‌جانبه و یکپارچه کودکان است. همچنین در این واحد یادگیری، هنرجویان با شاخص‌های رشد جسمی-حرکتی، روش‌های توسعه این شاخص‌ها، ضرورت و اهمیت‌شان و عوامل مؤثر بر این جنبه رشد آشنا می‌شوند و با انجام تمرین‌های متنوع و طراحی فعالیت‌ها، مهارت‌های عملی خود را قوت می‌بخشند.

### استاندارد عملکرد

توسعه شاخص‌های رشد جسمی-حرکتی با استفاده از حرکات جسمانی، تمرینات ورزشی، فعالیت‌های هنری، انجام بازی‌ها و استفاده از اسباب‌بازی‌ها مطابق با دستورالعمل‌های وزارت آموزش و پرورش و سازمان بهزیستی کشور. در پایان این واحد یادگیری هنرجو به شایستگی‌های زیر دست می‌یابد:

#### شایستگی‌های فنی:

- 1 تعیین شاخص‌های رشد جسمی-حرکتی؛
- 2 پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ (درشت)؛
- 3 پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک (ظریف)؛
- 4 پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات؛
- 5 پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل.

#### شایستگی‌های غیرفنی:

- 1 انتخاب و به کارگیری فناوری‌های مناسب؛
- 2 مدیریت مواد و تجهیزات؛
- 3 مسئولیت‌پذیری.

### پیش‌نیاز و یادآوری

- 1 کتاب علوم پایه ۸ دستگاه‌های بدن و فصل وراثت؛
- 2 استفاده از مباحث آناتومی و فیزیولوژی زیست‌شناسی هم‌زمان.

## ۱-۱- هدف توانمندسازی: رشد جسمی - حرکتی را توضیح دهد.



شکل ۱

سال‌های اولیهٔ کودکی در رشد و تکامل کودکان نقش مؤثری دارد. رشد و تکامل کودکان محصول جنبه‌های مختلف رشد از جمله جسمی-حرکتی، شناختی، عاطفی، اجتماعی، کلامی و خلاقیت است که با یکدیگر ارتباط متقابل داشته، و رشد و تکامل یکپارچه و همه‌جانبهٔ کودک را شکل می‌دهند (شکل ۱).

به شکل ۱ با دقت نگاه کنید.

## رشد<sup>۱</sup> و تکامل<sup>۲</sup> کودک

می‌گردد که در عملکرد فرد ایجاد می‌شود. برای مثال، کودکی که از سینه‌خیز رفتن به مرحلهٔ راه رفتن می‌رسد، تکامل یافته است. به عبارت دیگر این فرایند شامل پیشرفتی منظم است که در طول یک پیوستار روی می‌دهد و به تدریج اطلاعات، رفتارها و مهارت‌های کودک به‌طور روزافزونی پالایش یافته، گسترده‌تر می‌شود. تکامل ارتباط نزدیکی با فیزیولوژی سیستم عصبی، ماهیچه‌ها و دستگاه اسکلتی، وراثت، عوامل محیطی، فرهنگ و ارزش‌های خانوادگی هر فرد دارد. گفتنی است که رشد و تکامل (تغییرات کمی و کیفی) دو پدیدهٔ جدا از هم نیستند و به شکل مجموعه‌ای واحد عمل می‌کنند.

**رشد و تکامل:** به تغییرات منظم، پیوسته و مستمری گفته می‌شود که از زمان شکل‌گیری حیات تا پایان زندگی، طی مراحل در انسان ایجاد می‌شود. این دو واژه دارای مبانی نزدیکی به هم و در عین حال متفاوت هستند که به شکل یک مجموعهٔ واحد عمل می‌کنند. در زبان فارسی معمولاً واژهٔ رشد، برای هر دو مورد (رشد و تکامل) به کار می‌رود.

**رشد:** رشد به تغییرات اندازهٔ بدن اشاره می‌کند که جنبهٔ کمی دارد. در واقع افزایش تعداد سلول‌ها، اندازهٔ آنها و مواد داخلشان موجب افزایش قابل مشاهده و اندازه‌گیری قد، وزن، دور سر و غیره می‌شود.

**تکامل:** تکامل، به آن دسته از تغییرات کیفی اطلاق

۱- growth

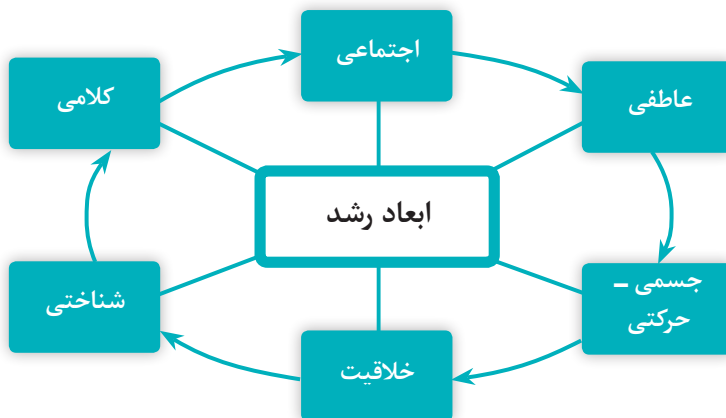
۲- development: در بعضی منابع development «تحول» ترجمه شده است.



هدف از آموزش و پرورش کودکان پیش از دبستان، کمک به رشد و تکامل همه جانبه و یکپارچه آنهاست که همه ابعاد را در بر می گیرد.

منظور از ابعاد رشد، جنبه های اساسی رشد انسان است. رشد به ابعاد جسمی - حرکتی، عاطفی، اجتماعی، شناختی، زبانی و خلاقیت طبقه بندی شده است، اما این طبقه بندی تصویر واقع گرایانه ای از انسان نیست. رفتار انسان سیستم درهم تنیده و واحدی است و ارتباط دوسویه میان شناخت، عواطف، حرکت و بعد جسمانی او وجود دارد. رشد در یک زمینه، در زمینه های دیگر تأثیر می گذارد و خود نیز از آن تأثیر می پذیرد؛ مثلاً عملکرد شما در یک امتحان نوشتاری که به رشد شناختی مربوط است، تحت تأثیر احساسات شما قرار می گیرد که با رشد عاطفی ارتباط دارد. رشد و تکامل کودکان همان گونه که در نمودار نیز نشان داده می شود، دارای شش بعد اصلی است:

- ۱ **رشد اجتماعی:** به توانایی برقراری ارتباط مناسب و مؤثر با خود، با دیگران و با محیط زندگی خود اطلاق می شود، مانند برقراری رابطه مناسب با همسالان و بزرگ ترها؛
- ۲ **رشد عاطفی یا هیجانی:** این رشد شامل عواطف و احساسات فرد است. عواطف حالت های درونی است که به صورت طبیعی در همه انسان ها وجود دارد مانند شادی، امید، غم، ترس و غیره؛
- ۳ **رشد شناختی:** به ذهن و چگونگی عملکرد آن اشاره دارد. رشد شناختی نشان می دهد که کودک چگونه فکر می کند. جهان خود را چگونه می بیند، چگونه یاد می گیرد و چگونه از آنچه یاد گرفته است استفاده می کند؛
- ۴ **رشد کلامی (زبانی):** زبان به نظامی از نمادها، گفته ها، نوشته ها و حالات بدنی گفته می شود که فرد را قادر به ایجاد ارتباط با دیگران می کند. به عبارت دیگر رشد زبانی شامل درک و ارتباط و برقراری ارتباط از طریق کلمات، به صورت گفتاری و نوشتاری است؛
- ۵ **رشد خلاقیت:** رشد خلاقیت، توانایی شخص در ایجاد و به کارگیری ایده ها و افکار جدید و نو است. به عبارت دیگر، توانایی اندیشیدن، اقدام کردن یا ساختن چیزی که بکر و جدید است و خود فرد و دیگران از آن استفاده می کنند؛



نمودار ۱- ابعاد رشد کودکان

۶ **رشد جسمی - حرکتی:** این رشد شامل رشد اندام ها و حرکات بدن، هماهنگی بین اندام های بدن و حرکات تعادلی است. از این ابعاد شش گانه، رشد جسمی - حرکتی در این واحد یادگیری، و سایر ابعاد رشد در واحدهای یادگیری دیگر توضیح داده می شود (نمودار ۱).

## رشد جسمی - حرکتی

به این تصاویر با دقت نگاه کنید.



شکل ۲- فعالیت‌های کودکان

**فعالیت ۳:** در گروه‌های کلاسی، با توجه به شکل ۲، در مورد ارتباط سن و نوع فعالیت بر رشد جسمی کودکان گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو  
کنید



رشد جسمی- حرکتی و کسب مهارت در انجام فعالیت‌های عضلانی، یک جنبه از رشد است که باید مورد توجه قرار گیرد و دارای دو بخش است:

**۱ رشد جسمی:** شامل تغییراتی است که در شکل، اندازه و تناسب کلی بدن ایجاد می‌شود. همچنین عامل افزایش نیروی ماهیچه‌ها برای حرکت کردن، رشد اندام‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن مانند دستگاه عصبی، لنفاوی، تناسلی و غیره است که بیشتر جنبه کمی دارد (شکل ۳).

۱- منظور از منابع علمی کتاب‌های مرجع، کتاب‌های علمی به روز، نشریات علمی و امثال آن است.



شکل ۳- اندازه‌گیری وزن و دور سر کودک

اساسی نوزاد یعنی غذا، محبت، حمایت و غیره برآورده شود. مهارت‌های حرکتی از بازتاب‌ها ریشه می‌گیرند. با افزایش توانایی کنترل ارادی، تعدادی از بازتاب‌ها به طور طبیعی بعد از دوران کودکی از بین می‌روند و تعدادی نیز باقی می‌مانند، مانند بازتاب گام برداشتن که مرحله‌ی اساسی برای حرکت ارادی راه رفتن است. بازتاب گام برداشتن به وسیله‌ی نگاه داشتن کودک به طور عمودی و با تماس پاهایش با زمین و فشار به کف پا باعث بلند شدن ساق‌ها و پایین آمدن آنها می‌شود. این حرکات سبب راه رفتن غیرارادی کودک می‌گردد.

**۲ رشد حرکتی:** شامل توانایی حرکت و کنترل بخش‌های مختلف بدن است. رشد حرکتی انسان، به عواملی از جمله رشد سیستم عصبی، رشد سیستم اسکلتی (استخوان‌ها و مفاصل)، رشد سیستم عضلانی و همچنین فرصت‌هایی برای تمرین و تجربه بستگی دارد (شکل ۴).

فعالیت‌های حرکتی کودک در ماه‌های اول زندگی، حرکات بازتابی است. بازتاب‌ها، پاسخ‌های غیرارادی و قالبی به محرک‌های خاص است که امکان بقا را برای نوزاد به حداکثر می‌رساند و باعث می‌شود تا نیازهای



شکل ۴- رشد حرکتی



## اهداف رشد حرکتی

- رشد حرکتی دارای چهار هدف زیر است:
- ۱ کنترل حرکات عضلات بزرگ (درشت): حرکت دادن اندام‌های بزرگ بدن، به‌ویژه بازوان و پاها به آرامی و به‌صورت کنترل‌شده؛
  - ۲ کنترل حرکات عضلات کوچک (ظریف): استفاده از ماهیچه‌های کوچک دست و مچ دست با مهارت؛
  - ۳ برقراری هماهنگی بین عضلات مانند عضلات چشم و دست، چشم و پا و غیره؛
  - ۴ انجام حرکات تعادلی مانند لی لی کردن، پریدن و غیره. به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۵ - مهارت‌های حرکتی

## اهمیت رشد جسمی - حرکتی

«امنیت و سلامت دو نعمت ناشناخته هستند.»

حضرت رسول (ص)

در فرایند رشد و تکامل کودکان، رشد جسمی - حرکتی از اهمیت فراوانی برخوردار است، زیرا استفاده از حرکات و فعالیت‌های بدنی نه تنها جسم کودک را نیرومند می‌سازد بلکه در سایر جنبه‌های رشد نیز تأثیرگذار است، به‌طوری که رشد اجتماعی را سرعت می‌بخشد و به اعتماد به نفس کودکان کمک می‌کند، همچنین هیجان‌ها و تنش‌ها را

نکته



کنترل کرده، در مجموع چرخه مثبتی را ایجاد می‌کند که سلامت عمومی کودک را سبب می‌شود.

رشد جسمی - حرکتی به دلایل زیر اهمیت دارد:

**1 تأثیر رشد جسمی - حرکتی بر سایر ابعاد رشد:** رشد جسمی - حرکتی با سایر ابعاد رشد ارتباط دارد. برای نمونه، در ارتباط آن با رشد شناختی، راه رفتن و حرکت شرایطی را برای کودک فراهم می‌سازد که بر اساس آن می‌تواند به اکتشاف دنیای پیرامونش بپردازد. همچنین در ارتباط با رشد عاطفی، فعالیت‌های جسمی - حرکتی سبب تخلیه هیجانی، کنترل تنش‌ها و اضطراب کودک می‌شود و با شادی و نشاط کودک همراه است. بسیاری از فعالیت‌ها، بازی‌ها و حرکات ورزشی مرتبط با رشد جسمی - حرکتی به صورت گروهی انجام می‌شود و در

نتیجه، به رشد اجتماعی کودکان کمک می‌کند.

**2 تشخیص سریع و به موقع مشکلات رشدی:**

سنجش رشد جسمی - حرکتی کودکان آسان‌تر از سایر جنبه‌های رشد صورت می‌گیرد و آگاهی در زمینه رشد جسمی - حرکتی این امکان را ایجاد می‌کند تا هر گونه انحراف از الگوی طبیعی رشد، سریع تشخیص داده شده، از عوارض آن پیشگیری شود.

**3 تدوین برنامه‌های آموزشی مناسب با**

**نیازهای رشدی کودک:** دانش رشد جسمی - حرکتی همانند ابعاد دیگر رشد به مربیان کمک می‌کند تا در برنامه‌های آموزشی خود نیازها و شرایط رشدی را در نظر داشته و روش‌های آموزشی را انتخاب نمایند که نیازهای کودک را به بهترین وجه برآورده نماید.

## اصول رشد جسمی - حرکتی

این نوع فعالیت به حرکات جزئی‌تر تبدیل می‌شود. به‌عنوان مثال، نوشتن، فعالیتی است که مستقیماً به انگشتان، مچ دست و بازوها مربوط می‌شود، اما کودکی

که در ابتدای این راه است برای انجام فعالیت نوشتن، کل بدن خود را حرکت می‌دهد، زبانش را در می‌آورد و پاهایش را حرکت می‌دهد، در طی کسب مهارت نوشتن، کم‌کم از این فعالیت‌های زاید کاسته شده، فقط همان عضو خاص را به کار می‌گیرد.

**4 الگوی رشد ماهیچه‌ای بزرگ به کوچک:**

بر اساس این اصل، ماهیچه‌های بزرگ دست و پا، زودتر شروع به فعالیت می‌کنند. بنابراین حرکات مربوط به آنها، زودتر از حرکات ماهیچه‌های کوچک همچون ماهیچه‌های انگشتان و چهره آغاز می‌شود.

**5 نظم و توالی:** مسیر رشد حرکتی نیز، مانند

رشد بدنی از نظم خاصی پیروی می‌کند، کودک اول می‌نشیند و بعد قادر به ایستادن می‌شود. در گرفتن اشیاء ابتدا از کف دست استفاده می‌کند و سپس انگشتان را به کار می‌گیرد. البته ممکن است کودکی یکی دو مرحله را به‌طور جهشی بگذراند و نسبت به

در تمام مهارت‌های حرکتی، اصولی وجود دارد که بیشتر آنها در جنبه‌های دیگر رشد نیز حاکم است و توجه به آنها ضروری است.

**1 الگوی سری - دمی:** بر اساس این اصل، رشد حرکت قسمت‌های بالایی بدن مانند سر و گردن بر رشد و حرکت قسمت‌های پایینی بدن مانند دست و پا تقدم دارد. این اصل هم بر کل اندام‌های بدن حاکم است - مثلاً نوزادی که در اوایل تولد روی زمین خوابیده، می‌تواند سر خود را بالا بگیرد - و هم هر عضو خاص را نیز شامل می‌شود - مثلاً در سر، حرکات چشم بر حرکات فک تقدم دارد.

**2 الگوی مرکزی - جانبی:** بر اساس الگوی مرکزی -

جانبی، رشد حرکات قسمت‌های مرکزی بدن بر رشد قسمت‌های پیرامونی آن، تقدم دارد. کنترل تنه و بازوها معمولاً بر کنترل دست‌ها و انگشتان، پیشی می‌گیرد. وجود این الگو سبب می‌شود که فعالیت‌های مربوط به عضلات پیرامونی، همچون نوشتن با تأخیر بیشتری صورت پذیرد.

**3 الگوی کلی - جزئی:** در مسیر رشد حرکتی، ابتدا

حرکات کلی و عمومی بدن مشاهده می‌شود و به تدریج،



کودکان دیگر زودتر دست به فعالیتی بزند، اما چنین نیست که نظم مراحل را به هم بزند و مثلاً اول راه برود و بعد قدرت نشستن پیدا کند.

۶ تفاوت‌های فردی کودکان: کودکان از نظر رشد جسمی- حرکتی با یکدیگر تفاوت دارند؛ مثلاً ممکن است کودکی زودتر از یک سالگی بایستد و کودک دیگری دیرتر. تفاوت‌های فردی امری طبیعی است و نباید کودکان را با یکدیگر مقایسه کرد.

۷ ارتباط رشد با سن کودک: رشد جسمی- حرکتی با سن کودک ارتباط دارد. کودکان در سنین مختلف فعالیت‌های جسمی- حرکتی متفاوتی را انجام می‌دهند؛ به عنوان مثال یک کودک یک ساله می‌تواند بایستد اما نمی‌تواند بدود.

جست‌وجو کنید



فعالیت ۶: جدول زیر را با توجه به اصول رشد جسمی - حرکتی تکمیل کنید.

رشد حرکات	اصول مهارت‌های حرکتی
	الگوی سری - دمی
	الگوی مرکزی - جانبی
	نظم و توالی

۱-۲- هدف توانمندسازی: شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی را توضیح دهد.

## شاخص‌های رشد جسمی- حرکتی

به تصاویر زیر به دقت نگاه کنید.



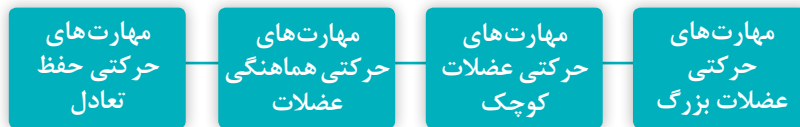
شکل ۶ - فعالیت‌های مختلف کودکان

۱- به زیرمجموعه‌های یک پدیده که در سنجش آن پدیده استفاده می‌شود، شاخص می‌گویند. در منابع مختلف به‌جای شاخص، واژه‌های سطوح، جنبه و حیطه نیز استفاده شده است.

منظور از شاخص‌های رشد جسمی-حرکتی، جنبه‌ها یا سطوح مختلف آن در کودکان است. (الف) شاخص‌های رشد جسمی: شاخص‌های رشد جسمی شامل قد، وزن و محیط بدن کودک (دور سر، دور بازو) است.<sup>۱</sup>

(ب) شاخص‌های رشد حرکتی: شاخص‌های رشد حرکتی شامل موارد زیر است:

- ۱ مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ (درشت)؛
- ۲ مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک (ظریف)؛
- ۳ مهارت‌های هماهنگی عضلات؛
- ۴ مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل؛



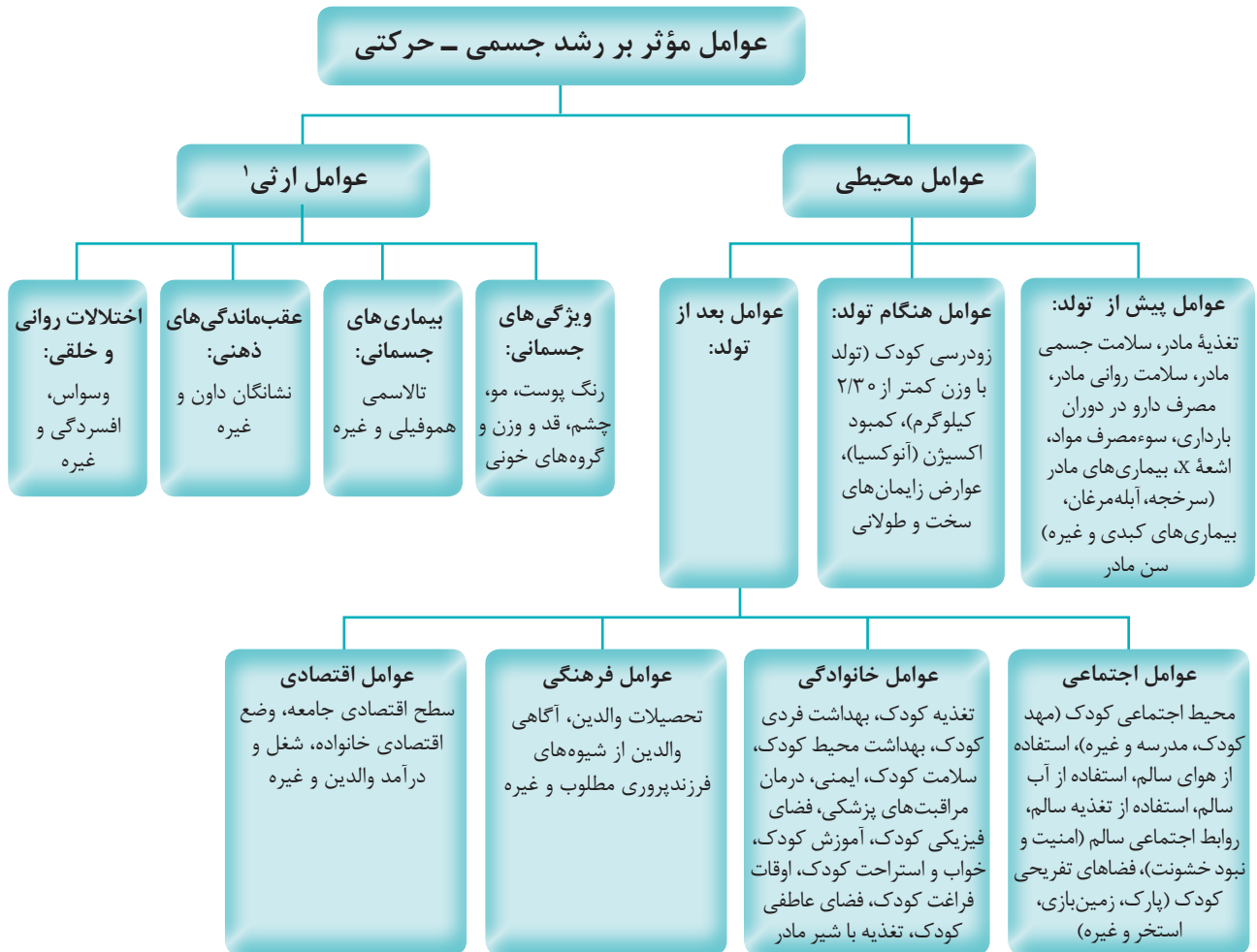
نمودار ۲- شاخص‌های رشد حرکتی



شکل ۷- عضلات بدن

## عوامل مؤثر بر رشد جسمی - حرکتی عبارت‌اند از:

- عوامل ارثی:** عواملی هستند که باعث انتقال صفات از طریق ژن‌ها و کروموزوم‌ها از والدین به کودک می‌شوند، مانند رنگ مو، چشم، اندازه قد و وزن و غیره (شکل ۸).
  - عوامل محیطی:** عواملی هستند که از طریق محیط زندگی بر کودک تأثیر می‌گذارند و شامل عوامل پیش از تولد، هنگام تولد و بعد از تولد است، مانند تغذیه، بهداشت، محیط فیزیکی و غیره (شکل ۹).
- عوامل ارثی و عوامل محیطی هر کدام شامل زیرمجموعه‌هایی است که در نمودار ۳ نشان داده شده است.



نمودار ۳- عوامل مؤثر بر رشد جسمی - حرکتی

#### ۴-۱- هدف توانمندسازی: شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی را متناسب با سن از جدول رشد تعیین کند.

### جدول رشد کودکان<sup>۱</sup>

جدول یا پیوستار رشد کودک، فرایند رشد و تکامل بهنجار و طبیعی کودکان را برای هر یک از گروه‌های سنی و در هر یک از ابعاد رشد (جسمی- حرکتی، شناختی، عاطفی- اجتماعی، کلامی و خلاقیت) نشان می‌دهد. پیوستار رشد، مربی را از چگونگی رشد کودک آگاه می‌سازد و به‌عنوان یک نقشه راه به او کمک می‌کند تا تشخیص دهد که کودکان از نظر رشد در کجای پیوستار قرار دارند و با توجه به سطح پیشرفت هر کودک برای یادگیری و آموزش او برنامه‌ریزی کند. الگوی طبیعی رشد در همه کودکان مشترک و یکسان است. اما با توجه به تفاوت‌های فردی، هر کودک وضعیت خاص رشد خود را دارد. همچنین جدول رشد توانایی‌های کودکان را در هر یک از ابعاد رشد و برای هر گروه سنی نشان می‌دهد و برای شناخت توانایی‌های کودکان و ارزشیابی آنها استفاده می‌شود. برای استفاده از جدول رشد، به این نکات توجه کنید:

- بر اساس سن زمانی کودک، رشد او را بررسی کنید، به‌عنوان مثال اگر کودک یک‌ساله است، به جدول رشد کودکان یک‌ساله مراجعه کنید؛
- با مشاهده رفتارهای کودک و مقایسه آن با جدول رشد مربوط، وضعیت رشد و تکامل کودک را در هر یک از ابعاد رشد مشخص کنید؛
- با مشخص شدن رفتارهای قابل انتظاری که در کودک مشاهده نمی‌شود و یا آغاز به ظاهر شدن نموده‌اند، فعالیت‌های آموزشی مناسب و اختصاصی برای کودک طراحی و اجرا کنید؛
- با توجه به تفاوت‌های فردی برای استفاده از جدول رشد بهتر است در هر گروه سنی به جدول سن پیش و پس از آن نیز توجه شود، مثلاً برای پایش رشد کودک پنج‌ساله، جدول رشد کودک چهارساله و کودک شش‌ساله هم در نظر گرفته شود تا مشخص شود که کودک تا چه حد رفتارهای گروه سنی پایین‌تر یا بالاتر از خود را نشان می‌دهد.

#### مزایای استفاده از جدول رشد

- ۱ جداول رشد با نشان دادن رفتارهای مورد انتظار در هر یک از ابعاد رشد، هنرجو را قادر می‌سازد تا به روند رشد کودک آگاهی یابد؛
  - ۲ با استفاده از جدول رشد، کودکانی که دارای رشد سریع هستند یا تأخیر در رشد دارند، شناسایی می‌شوند؛
  - ۳ پیوستار یا جدول رشد، ابزاری برای هدفمند کردن مشاهده است. هدف از مشاهده، شناخت کودک است. مشاهده، نگاه عینی به کار و رفتار کودک است. پس از مشاهده برای مشاهدات دقیق‌تر از جدول یا پیوستار رشد استفاده کنید تا برای یادگیری کودکان برنامه آموزشی طراحی کنید. نتایج مشاهده باید عینی و به‌دور از برچسب‌زدن و بی‌غرضانه باشد.
- نکات زیر برای مشاهده دقیق رفتار کودک با توجه به اهمیت آن، پیشنهاد می‌گردد:
- مشاهده رفتار کودک، در شرایط طبیعی صورت گیرد؛
  - در هر نوبت یک رفتار کودک مشاهده شود؛

- مشاهده رفتار در طول زمان و به دفعات و در موقعیت‌های متفاوت صورت گیرد؛
- پیش از مشاهده، رفتار مورد نظر به دقت تعریف و ابعاد آن مشخص گردد تا هنگام مشاهده تنها به آن جنبه از رفتار کودک توجه شود.

### روش استفاده از جدول رشد

- کودکی چهارساله را در نظر بگیرید. با استفاده از جدول رشد، توانایی‌های رشد جسمی-حرکتی او را به شرح زیر مشخص کنید:
- ۱ توانایی‌های رشد جسمی-حرکتی کودک چهارساله را در جدول رشد بررسی کنید؛
  - ۲ در صورت نداشتن برخی از توانایی‌ها، جدول رشد جسمی-حرکتی کودک سه‌ساله را نیز در نظر بگیرید تا مشخص شود کودک ۴ساله کدام یک از توانایی‌های کودک ۳ساله را دارد؛
  - ۳ در صورت نداشتن توانایی‌های رشد جسمی-حرکتی کودک چهارساله، جدول رشد جسمی-حرکتی کودک پنج‌ساله را در نظر بگیرید تا مشخص شود کودک ۴ساله کدام یک از توانایی‌های کودک ۵ساله را نیز دارد؛
  - ۴ با استفاده از نتایج به دست آمده، توانایی‌های رشد
- جسمی-حرکتی کودک چهارساله مشخص می‌شود. برای آشنایی شما با نحوه تکمیل جدول رشد جسمی-حرکتی، نمونه زیر آورده شده است؛ به عنوان مثال با مشاهده رفتار غذا خوردن کودک و با توجه به موارد زیر گزینه ۱ جدول را تکمیل نمایید:
- در صورتی که کودک در غذا خوردن کاملاً مهارت داشته باشد، گزینه کاملاً انجام می‌دهد، علامت زده می‌شود؛
  - در صورتی که کودک در غذا خوردن مهارت لازم را نداشته باشد، گزینه تا حدی انجام می‌دهد، علامت زده می‌شود؛
  - در صورتی که کودک در غذا خوردن مهارتی نداشته باشد، گزینه انجام نمی‌دهد، علامت زده می‌شود. سایر گزینه‌ها را می‌توانید با توجه به موارد بالا تکمیل کنید.

جدول ۱- نمونه‌ای از مهارت‌های رشد جسمی-حرکتی کودک ۴ ساله

ردیف	مهارت‌های رشد جسمی-حرکتی کودک چهار ساله	کاملاً انجام می‌دهد	تا حدی انجام می‌دهد	انجام نمی‌دهد
۱	کودک در غذا خوردن با قاشق و چنگال مهارت دارد.			
۲	قلم‌مو را مثل بزرگ‌ترها به دست می‌گیرد.			
۳	در نقاشی‌هایش شکل‌های قابل تشخیص‌تری می‌کشد (مثلاً با چند دایره صورت و چشم‌های یک انسان را می‌کشد و برای صورتک دست و پا می‌گذارد).			
۴	اگر برای او گردی بکشید به آن نگاه می‌کند و مثل آن را می‌کشد.			
۵	هنگام پایین رفتن از پله به تناوب از پاها استفاده می‌کند.			
۶	یک ثانیه روی یک پا می‌ایستد و بین یک تا سه قدم لی‌لی می‌کند.			
۷	می‌تواند سوار سه‌چرخه شود، پا بزند و موانع را با سه‌چرخه دور بزند.			
۸	می‌تواند چند قدم روی میله تعادل راه برود ولی زود تعادلش را از دست می‌دهد.			
۹	هر وقت که اراده کند می‌تواند بایستد، بچرخد و یورتمه برود.			
۱۰	پازلی با سه تا پنج قطعه‌ای را درست می‌کند.			
۱۱	مهره‌های با سوراخ‌های درشت را به نخ می‌کشد.			