



Primăria Municipiului Ploiești



Educația fizică și sportul adaptat - noțiuni de didactică

Realizarea unei programe (curriculum) adresate persoanelor cu cerințe educative speciale reprezintă o provocare pentru toți cei implicați în procesul de recuperare, readaptare și integrare deoarece această misiune ridică multe probleme ce derivă din complexitatea fenomenului.

În programarea conținuturilor de instruire și a serviciilor destinate persoanelor cu nevoi speciale, se conturează **trei direcții importante:**

1. rezolvarea a cât mai multe probleme cu costuri minime;
2. modificări și reforme în educație, cauzate schimbărilor pe plan național sau de tendințele internaționale;
3. schimbări rapide în tehnologie, acumulări de informații care influențează programul, personalul implicat și serviciile, în aceeași măsură.

Pentru a elabora un curriculum eficient, este necesar:

- să se identifice criteriile de îmbunătățire a calității vieții;
- să se stabilească un sistem de instruire bazat pe obiective;
- să se creeze o bază de date la nivel național și internațional.

Proiectarea instruirii

Pentru realizarea obiectivelor educației fizice și sportului adaptat este foarte importantă capacitatea profesorului de a controla următoarele variabile ale instruirii:

- particularitățile subiectului prin cunoașterea acestora;
- modificarea deprinderilor motrice în sensul creșterii accesibilității lor pentru persoanele în cauză;
- adaptarea ramurilor de sport prin modificarea echipamentelor și a regulilor de joc.



Primaria Municipiului Ploiești



Particularitățile subiectului

Este una dintre variabilele ce presupun din partea profesorului o informare atentă asupra tipului de deficiență, etiologiei acesteia și nivelul de dezvoltare a capacității motrice a subiectului.

În funcție de aceste particularități profesorul va decide:

- stilul de instruire pe care îl va adopta: structurat, direct sau nondirectiv, euristic;
- condițiile de mediu, respectiv tipul de deprinderi care vor fi însușite: deschise-închise, în funcție de influențele care se doresc să se exercite asupra subiecților;
- materiale didactice, echipamente necesare, adaptate tipului de deficiență;
- mărimea grupului în care se vor desfășura activitățile de educație fizică și sport;
- motivația care angrenează persoanele cu deficiențe în practicarea exercițiilor fizice.

Modificarea tehnologiei didactice.

Profesorul trebuie să știe că fiecare categorie de deficiență impune o serie de modificări a tehnologiei didactice, modificări în scopul facilitării receptării mesajelor educaționale de către subiecți. Astfel, în cazul deficiențelor senzoriale se pune problema valorificării simțurilor valide, care oferă modalități compensatorii de învățare (pentru persoanele cu deficiență de vedere, se vor utiliza predominant stimuli auditivi și tactili – kinestezici), în timp ce pentru cei cu deficiențe fizice se va pune accent pe solicitarea segmentelor valide.

Modificarea ramurilor de sport

Accesibilitatea, ca principiu general de instruire, se va traduce în cazul persoanelor cu deficiențe și prin modificarea regulamentelor de practicare a ramurilor de sport.

Aceasta se poate realiza în următoarele direcții:

- adaptarea suprafețelor de joc (dimensiuni, suprafață);



Primaria Municipiului Ploiești



- modificarea echipamentelor (mingi mai ușoare, mingi sonore), modificarea înălțimii fileului, a mesei de joc pentru tenis de masă;
- modificarea regulilor de joc, a numărului de jucători din echipă, menținând însă unele reguli de bază.

Toate aceste aspecte legate de creșterea accesibilității practicării diferitelor ramuri de sport de către subiecți solicită din plin creativitatea profesorului și chiar a practicanților.

Principii didactice adaptate instruirii persoanelor cu cerințe educaționale speciale

Principiul aplicării teoriei compensației în procesul instruirii

La ora actuală una dintre principalele preocupări în psihopedagogia specială este aceea de a studia aplicarea teoriei compensației în procesul de învățământ. Analizând specificul dezvoltării copiilor cu deficiențe, (Gh. Radu, 1999) definește compensația drept “proces de dezvoltare, în condițiile căruia se formează noi sisteme dinamice de legături condiționate; au loc diferite substituiri; se produc corelări și refaceri ale unor funcții distruse sau nedezvoltate; se formează modalități de acțiune și însușire a experienței sociale; se dezvoltă capacități fizice și mintale și personalitatea copilului în ansamblul său”.

În procesul de învățământ rolul compensației este studiat din perspectiva formelor de bază ale acesteia și anume:

- suplینirea unei funcții pierdute prin activitatea altora; această formă are o pondere însemnată în dezvoltarea copiilor cu deficiențe senzoriale;
- restructurarea funcțională a activității oricărui organism lezat, în condițiile specifice impuse de prezența oricărei deficiențe.



Primaria Municipiului Ploiești



Pornind de la ideea conform căreia adaptarea compensatorie poate avea loc doar în cadrul unei intervenții educaționale corect dirijată, (Gh. Radu, 1999) consideră că specialiștii trebuie să aibă în vedere o serie de principii. În contextul specific al practicării exercițiilor fizice, aceste principii vor dobândi note specifice.

1. Principiul integrării și ierarhizării.

Presupune cunoașterea și favorizarea în procesul de instruire a unor raporturi dinamice de subordonare, succesiune, sincronizare între diferite laturi ale comportamentului. Aceste raporturi pot avea loc doar în contextul interacțiunii dintre individ și mediul social. În consecință dezvoltarea compensatorie în plan biologic și psihic poate avea loc doar într-un mediu social – educațional favorabil.

Educația fizică și sportul creează situații de instruire care solicită persoana cu deficiență să acționeze motric în grup, să respecte libertatea de mișcare a celuilalt, să se descopere în noi ipostaze. Astfel copiii cu deficiențele fizice, mintale sau emoționale trebuie tratați la fel ca oricare alt subiect, mai ales atunci când tendința generală este de a-l integra în activități, alături de subiecții lipsiți de deficiențe. Cerințele educative generale nu diferă în mod fundamental de cele clasice și se rezumă la oportunități mai mari de mișcare, de exersare, de practică, ceea ce presupune prezența încurajării permanente și a unei instruirii competente de specialitate. În acest fel, ajustarea socială se va realiza fără sincopă în interiorul condiției limitante a copilului.

Subliniem faptul că specialistul se va concentra asupra abilităților subiectului pe care le va pune în valoare și mai puțin pe dizabilitățile acestuia. Acceptarea de către societate a subiectului va antrena după sine și acceptarea propriei condiții.

În concluzie, cheia succesului este să acorzi libertate în interiorul limitelor.



Primaria Municipiului Ploiești



2. Principiul determinismului

Presupune acțiunea unor factori externi asupra dezvoltării individului, prin intermediul factorilor interni. Acest principiu impune recunoașterea faptului că influența procesului educațional asupra individului depinde de particularitățile sale de creștere și dezvoltare. În acest context se evidențiază importanța respectării principiului accesibilității dus până la individualizare. Astfel, activitatea de educație fizică și sport desfășurată cu persoana deficientă impune reconsiderări ale proiectării și planificării instruirii.

3. Principiul activismului.

Respecarea acestui principiu este decisivă în favorizarea restructurării compensatorii a schemelor funcționale ale organismului afectat.

4. Principiul unității

Scoate în evidență faptul că dezvoltarea compensatorie poate avea loc doar în condițiile în care există o abordare echilibrată a tuturor laturilor personalității. Astfel, activitățile intelectuale, cele psihomotrice, cele de educație fizică și sport trebuie să aibă puternică legătură între ele.

5. Principiul analizei și sintezei.

Dat fiind faptul că activitatea analitico-sintetică este afectată adesea la copiii cu deficiențe, procesul de învățământ trebuie să își propună o serie de influențe stimulatoare în acest sens. Deși progresele sunt mai greu de obținut cu deficienții mintali, exersarea unor modele pozitive formează în cortex scheme de acțiune eficiente, corecte care pot sta la baza utilizării comportamentelor dorite.



Primaria Municipiului Ploiești



Principii didactice în educație fizică și sport adaptat

A. Principiul participării conștiente și active.

Acest principiu exprimă faptul că orice proces de învățare trebuie să aibă la bază asimilarea activă, reflectată de refacerea permanentă a vechilor structuri cognitive, prin integrarea noilor informații. În cazul copiilor cu deficiențe, mai ales cu deficiențe mintale și auditive, raportarea lor la procesul de învățare este diferită. Astfel, copiii pot fi: hipoactivi (lenți, dezinteresați, nemotivați) sau, dimpotrivă hiperactivi (precipitați, necontrolați, repeziți).

În același timp, la deficientul mintal participarea activă este îngreunată și din cauza insuficienței înțelegerii conținuturilor și recurgerii la învățarea mecanică. În aceste condiții, procesul de acomodare se desfășoară cu dificultate, modificarea vechilor cunoștințe prin integrarea unor noi informații realizându-se într-un ritm foarte lent.

B. Principiul unității dintre senzorial și rațional, dintre concret și abstract.

Se referă la importanța asigurării unei baze intuitive cât mai largi în procesul învățării, astfel încât pe baza informațiilor perceptive să se elaboreze generalizări și să se formeze reprezentări cu care persoana deficientă să opereze pe plan mental. Astfel, percepția la persoanele deficiente este globală, săracă, nediferențiată, incompletă, cu goluri, în timp ce reprezentările sunt înguste, rigide și dezorganizate.

La persoanele cu deficiențe, intuiția joacă un rol compensator în învățare, prin faptul că stă la baza formării unor reprezentări active, cu care să se poată opera în plan conceptual. Respectarea acestui principiu presupune asigurarea condițiilor de învățare multisenzorială.



Primaria Municipiului Ploiești



C. Principiul însușirii temeinice și a durabilității rezultatelor obținute.

Acest principiu subliniază importanța ordonării și încadrării cunoștințelor transmise subiecților în sisteme cu posibilități de actualizare. Respectarea acestui principiu presupune:

- înțelegerea cunoștințelor și nu memorarea mecanică a acestora;
- crearea unor situații variate de aplicare a cunoștințelor dobândite;
- asigurarea unui număr suficient de mare de repetări, astfel încât să se asigure fixarea cunoștințelor;
- pregătirea și realizarea evaluărilor parțiale și finale.

D. Principiul accesibilității

Respectarea acestui principiu presupune:

- cunoașterea particularităților psiho-motrice ale persoanelor cu deficiențe și stabilirea strategiilor didactice corespunzătoare,

- tratarea diferențiată și individualizată,

Importanța stabilirii nivelului optim al cerințelor exprimate de procesul de învățământ față de copiii cu deficiențe rezultă din fenomenele care pot apărea în cazul neadaptării exigențelor la particularitățile acestora,

- învățarea mecanică, suprasolicitarea, scăderea interesului, absenteismul, atunci când cerințele sunt prea mari,
- dezinteres, indisciplină, apariția unor preocupări colaterale, atunci când cerințele sunt sub nivelul posibilităților copiilor.

În afara principiilor mai sus amintite, în sportul adaptat (care implică și activități competiționale și deci antrenament sportiv) intervin și **unele aspecte specifice**, cum ar fi:



Primaria Municipiului Ploiești



Principiul individualizării în activitățile fizice adaptate

Se bazează atât pe tipul de deficiență și gradul acesteia, cât și pe reactivitatea subiectului la efort, plecând de la premise că subiectul cu nevoi speciale este o individualitate care se adaptează eforturilor conform particularităților sale. Acest principiu se referă la situațiile din concurs, din antrenamente, după antrenamente, înainte de efort și post efort. Datele trebuie cunoscute longitudinal, pentru a lua decizii în conformitate cu starea reală, biologică și psihologică în care se află sportivul. Individualizarea se bazează și pe informațiile subiective și reactivitatea psihică la stimuli speciali, la sugestii și efectul placebo.

Principiul adaptării (readaptării) progresive la tipul de solicitare programat sau gradarea efortului.

Adaptarea progresivă presupune gradarea efortului pe baza regulilor cunoscute, de la ușor la greu, de la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut, oferind organismului sportivului deficient posibilitatea obișnuirii cu anumite tipuri de solicitare. În activitatea practică se procedează inițial la creșterea volumului de lucru, cu scopul creșterii capacității aerobe a organismului și realizarea unor acumulări cantitative, ce fac posibilă creșterea ulterioară a intensităților și salturilor calitative. Având în vedere complexitatea antrenamentului, se impune programarea unor lecții cu tematică diferită:

- de pregătire fizică generală și specifică;
- de pregătire tehnică sau tehnico-tactică;
- de dezvoltare a posibilităților anaerobe sau aerobe, găsindu-se forma potrivită de îmbinare a acestora în scopul obținerii unui randament cât mai bun.

Spre exemplu, volumul (pe segmente valide), la care sunt supuși sportivii în fotoliul rulant, poate fi superior ca valoare celui întâlnit în lucrul cu sportivii valizi, deoarece solicitările cardio-vasculare sunt mult mai reduse. Progresul și la această categorie de subiecți este dat de intensitatea efortului; învățarea unor noi elemente și



Primaria Municipiului Ploiești



procedee tehnice sau acțiuni tehnico-tactice și creșterea intensității se face pe baza volumului.

Principiul ciclicității antrenamentului

Are la bază alternarea efortului cu odihna și se aplică mai ales la subiecții angrenați în activitatea sportivă de performanță (Special Olympics, Paralympics). Ciclicitatea este prezentă în toate structurile antrenamentului, începând de la lecții, microcicluri și mezocicluri creând astfel premisele aplicării altui principiu și anume cel al sistematizării. Caracterul ciclic determină succesiunea lecțiilor, ordinea modificării efortului sub raportul volumului, volumului intensității și complexității, precum și celelalte componente ale sistemului de antrenament.

Prin urmare ciclicitatea este dată de legile obiective ale raportului dintre solicitare și refacere și de condițiile adaptării de lungă durată, în scopul dezvoltării capacității de performanță. În sportul adaptat de performanță, forma sportivă determină ciclicitatea antrenamentului, caracterul fazic al acesteia constituind și baza naturală a periodicizării acestuia. Astfel, fazei de obținere a performanței sportive îi corespunde perioada pregătitoare, fazei de valorificare perioada competițională, iar celei de pierdere sau scoatere din formă perioada de tranziție. Acest ciclu se repetă de la un an la altul dar la un nivel superior calitativ și cantitativ. Repausul, refacerea și recuperarea fac parte integrantă din antrenament indiferent de nivelul de pregătire al sportivului.

Refacerea poate fi:

- refacere în cadrul microciclurilor sau în planul de pregătire individual al sportivului;
- refacerea în cursul unui ciclu de pregătire (mezociclu) care se referă la repausul relativ, respectiv la odihna activă care constă în desfășurarea unei activități cu volume și intensități medii și mici;



Primaria Municipiului Ploiești



• refacerea în cadrul perioadei de tranziție, în care, pe lângă mijloacele de refacere balneo-fizio-hidro-terapice, se folosesc sporturile complementare, în afara cazurilor de îngrijire medicală ce interzice practicarea altor activități sportive.

Principiul motivației

Motivația este înțeleasă ca ansamblul de motive cu rol de dinamizare a conduitei subiectului. Tinerii din zilele noastre practică sportul din diverse motive așa cum le prezintă Dragnea, 1996:

- Nevoi motorii:
 - nevoia de a consuma energie;
 - nevoia de mișcare;
- Afirmarea de sine;
- Căutarea compensației;
 - complementară și de echilibrare;
 - pentru surmontare;
 - pentru substituire;
- Tendințe sociale;
 - nevoia de afiliere;
 - dorința de integrare;
- Interesul pentru competiție;
 - nevoia de succes;
 - nevoia de a se compara cu alții;
 - nevoia de neprevăzut;
 - trăirea emoțiilor concursului;
- Dorința de a câștiga;
- Aspirația de a deveni campion;
- Dorința de emulație;



Primaria Municipiului Ploiești



- Dragostea pentru natură;
- Atracția către aventură.

Se poate observa că motivele practicării activităților sportive de către persoanele cu nevoi speciale sunt diferite, cel mai frecvent întâlnindu-se căutarea compensației și nu numai, ceea ce explică diversitatea și complexitatea personalității acestora.

Bibliografie

1. Cristea D., M. Ștef, P. Dragoș (2014), *Activități motrice adaptate- aspecte teoretice și metodice*. Oradea
2. Dragnea, (1996) *Teoria antrenamentului sportive*. Editura Didactică și Pedagogică. București
3. Radu, Gh. (1999) *Psihologie școlară pentru copiii cu deficient*. București

Lector univ dr. Oprea Viorel

Universitatea Petrol-Gaze din Ploiești

Instructor sportiv – Asociația Club Sportiv Roțile Schimbării

Proiectul *Sportul integrează persoanele cu dizabilități* are ca scop promovarea sportului pentru persoanele cu dizabilități ca mijloc eficient de creștere a gradului lor de incluziune socială și reducerea stigmatizării și discriminării acestora. Programul este cofinanțat de Primăria Municipiului Ploiești, contract nr. 7518/13.05.2016 și se derulează în perioada 13 mai-12 noiembrie 2016