



Primaria Municipiului Ploiești



## **Relația dintre educația fizică și sportul adaptat – ca bază a activităților motrice formative**

Educația fizică și sportul adaptat încearcă să vină în întâmpinarea unei mari provocări și anume să sprijine subiecții deficienți în a căpăta deprinderi care să îi facă independenți, autonomi.

Acest lucru se poate realiza dacă respectăm trei aspecte importante:

- conturarea unei strategii adecvate;
- crearea unor situații de învățare stimulative;
- utilizarea unei abordări de instruire specifice și a unor modele ce facilitează (re)învățarea.

Prin înțelegerea variabilelor care pot influența adaptarea complexă (dezvoltare, învățare, corectare, reeducare), specialistul poate aduce corecții metodologiei de lucru pentru ca interacțiunea cu subiecții deficienți să fie eficientă.

**Câmpul de acțiune** în zona persoanelor cu nevoi special se situează între studierea stării de normalitate și a stării patologice, parcurgând un traseu complex care include prevenirea, depistarea, diagnoza, terapia, recuperarea, educarea și orientarea școlară și profesională, integrarea socială și monitorizarea evoluției ulterioare a persoanei aflate în dificultate.

Parte integrantă a activităților motrice formative, educația fizică și sportul adaptat au impus în ultimii ani o filosofie distinctă, un cadru instituțional, un ansamblu de competențe clar precizate, care au ca finalitate crearea unui sistem de valori cu semnificație pentru individ și pentru societate, capabil să pună într-o nouă lumină persoana deficientă.

Completând pe un alt plan activitatea kinetoterapeutică ce asigură recuperarea funcțiilor deficitare și dobândirea independenței funcționale, educația fizică și sportul



Primaria Municipiului Ploiești



adaptat plasează subiectul în ipostaza de ființă socială, capabilă să își exercite un rol activ în formarea și dezvoltarea sa.

Utilizarea educației fizice și sportului în stimularea motivației interne, care susțin procesul de vindecare – recuperare, reprezintă o cale firească de dezvoltare ulterioară a individului. Orientarea activității spre subiect ca persoană și nu ca persoană deficientă asigură posibilitatea de integrare în diverse medii sociale în care acestea pot presta activități. Intervenția kinetoterapeutică devine eficientă pentru subiecți numai în măsura în care aceasta este completată, în paralel sau succesiv, cu angajarea în activități educaționale, recreative și sportive.

A recupera înseamnă redobândirea capacității funcționale, dar existența nu are doar o semnificație biologică, ci mai ales o dimensiune calitativă. În această idee, activitățile fizice adaptate reprezintă un reper important și în organizarea timpului liber al subiecților, având beneficii importante în sfera afectiv motivațională.

Începând cu anii 1980, organismele comunitare europene au inițiat o serie de proiecte legislative și programe adresate persoanelor cu dizabilități, proiecte care au urmărit îndeplinirea următoarelor **obiective**:

- integrarea socială la nivel comunitar (1983);
- pregătirea vocațională a subiecților cu dizabilități (1988-1989);
- includerea unor arii importante, cum ar fi recuperarea funcțională, integrarea educațională și activitățile de timp liber pentru deficient (1993-1996);
- drepturi egale și oportunități în ceea ce privește educația integrată, recreere și sport(1996);
- capacitarea subiecților cu comportamente valorizate la toate nivelele societății (1997).

În cadrul Noii Strategii Comunitare privind persoanele cu dizabilități, programele prioritare vor viza ariile educaționale pe baza respectării opțiunilor personale și includerea



Primaria Municipiului Ploiești



educației fizice ca drept recunoscut al persoanelor cu dizabilități pentru ca principiul non-discriminării să funcționeze și în această zonă. Educația fizică se constituie ca o necesitate pentru toți indivizii societății și în special pentru cei cu nevoi speciale.

Astfel apare **educația fizică specială sau adaptată**, care este o ramură a educației fizice ce urmărește recuperarea și integrarea socială prin promovarea programelor adaptate diferitelor tipuri de deficiențe. Se cunosc trei tipuri de asemenea programe:

- Programe adaptate care implică modificarea activităților fizice tradiționale, astfel încât să ofere posibilități de participare pentru toți deficienții;
- Programe corective care se adresează în special recuperării funcției posturale și a deficiențelor de biomecanică a mișcării;
- Programe de dezvoltare care urmăresc îmbunătățirea nivelului calităților motrice și a posibilităților de realizare a deprinderilor și priceperilor motrice.

Educația fizică își construiește specificitatea sa axată pe motricitate, plasându-se astfel într-o perspectivă nouă care implică ieșirea din tipare, căutarea spontaneității, comunicarea, adaptarea, etc. În locul reproducerii mecanice a unor acte și acțiuni motrice, suntem de acord cu opiniile lui Le Boulch, care pune accentul pe “stimularea elementelor psihomotorii ale comportamentului: precizia ritmului, schimbările de viteză și de direcție, aprecierea distanțelor, a traiectoriilor și formelor mișcării, simțul spațiului, al timpului, al greutateii, toate acestea modelând personalitatea subiecților, prin exercițiu”.

Una dintre funcțiile educației fizice și anume cea psihosocială exprimă rolurile fundamentale ale acestei activități care nu este exclusiv de natură motrică. Alături de contribuția educației fizice la dezvoltarea capacității motrice se află influențele la fel de importante în planul dezvoltării cognitive și afective. Prin intermediul exersării, se obțin modificări progresive în capacitatea subiecților de analiza situații, de a rezolva probleme, de a lua decizii. Se stimulează astfel activitatea intelectuală, cea care este responsabilă de dobândirea cunoștințelor despre deprinderi (cum ar trebui să acționeze corpul), despre



Primaria Municipiului Ploiești



activități (în ce context se poate acționa, care sunt regulile de desfășurare ale acestora), despre condiția fizică a corpului. Dar influențele nu se opresc aici, ci ele se extind și asupra domeniului afectiv, unde se fac resimțite în mod deosebit patru categorii de comportamente afective: interese, motivații, atitudini, valori.

Influența practicării exercițiilor fizice asupra sferelor cognitivă și afectivă nu poate fi analizată în afara contextului social în care se desfășoară activitatea de educație fizică și sport.

În acest cadru se dezvoltă sentimentul de apartenență la un grup, se oferă ocazia valorizării ideilor și acțiunilor personale, se dezvoltă capacitatea de apreciere și autoapreciere, elemente importante în structurarea sau refacerea imaginii de sine. De asemenea, se acceptă și se promovează un comportament moral consistent exprimat prin fair-play și colaborare. Dorința de afiliere la un grup este unul dintre motivele pentru care copiii, tinerii în general, participă la activitățile motrice cu caracter recreativ sau competițional. În același timp, nevoia de apartenență la un grup obligă subiectul deficient sau nu la respectarea normelor de comportament, a atitudinii de acceptare a celuilalt, fără discriminări. Astfel se realizează procesul de socializare, deosebit de important pentru că are drept rezultat dobândirea de către subiectul în dificultate a competenței sociale. Copiii și tinerii cu nevoi speciale sunt incluși în programe de reinserție socială ale căror obiective pot fi realizate prin intermediul activităților sportive.

Dimensiunea recreativă a sportului adaptat determină crearea unui sistem complex de servicii orientate asupra intereselor și experienței subiecților, cu rol în protejarea și promovarea stării de sănătate.



Primaria Municipiului Ploiești



## Obiectivele educației fizice și sportului adaptat

Obiectivele educației fizice și sportului la persoanele cu dizabilități sunt derivate din obiectivele cu caracter general ale educației, fiind repartizate în două categorii: generale și specifice (în funcție de deficiențele existente).

**Obiectivele cu caracter general** delimitează cadrul în care trebuie să se desfășoare întregul proces, cu elementele sale de conținut, structură și forme de organizare, particularizate în funcție de:

- factori care țin de subiecți: caracteristici de vârstă, sex, tip de deficiență, nivel de dezvoltare fizică, experiență motrică;
- factori specifici cadrului didactic (specialitate, vârstă, devotament, creativitate, personalitate);
- factori privind infrastructura (spații de lucru, săli, terenuri, materiale, condiții igienice, implicarea conducerii unității, timpul alocat exercițiilor fizice, echipament);
- actele normative și de documentare care reglementează desfășurarea educației fizice și sportului în instituțiile respective (instrucțiuni, ordine, programe, manuale, documente de diferite tipuri);
- formele de organizare posibil de pus în practică în instituțiile vizate, lecții cu anumite structuri, activități extraclasă în unitate sau în afara unității;
- sistemul de evaluare acceptat în unitatea respectivă de învățământ (motric-complex, psiho-motric, socio-motric).

Toate aceste elemente sunt tot aceste condiții care într-o măsură mai mare sau mai mică se iau în discuție în vederea stabilirii obiectivelor. Trebuie să amintim că obiectivele se stabilesc în funcție de țelurile pe termen lung și pe termen scurt formulate de societate pentru subiecții în discuție, însă nivelul realizărilor este condiționat în mare măsură de factorii amintiți mai sus.

Astfel obiectivele pot fi schematizate în următoarele planuri:



Primaria Municipiului Ploiești



## **Biologic**

- optimizarea stării de sănătate;
- favorizarea unei dezvoltări armonioase și a unei capacități funcționale corespunzătoare vârstei;
  - prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, de postură și formarea unei atitudini corporale corecte;
  - realizarea (în mod implicit) a unor efecte terapeutice, sanogenetice (terapie corectivă, recreațională, sport-terapie, programe de sănătate).

## **Motric**

- îmbunătățirea motricității generale prin formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice variate și asigurarea unor indici crescuți ai calităților motrice;
  - dezvoltarea potențialului psiho-motric al subiecților;
  - maximizarea potențialului biomotric existent care să favorizeze obținerea unor performanțe profesionale, sportive, sociale;

## **Psihologic**

- formarea unui comportament adaptativ adecvat prin educarea componentelor cognitive, afective, volitive, motivaționale;
  - acceptarea propriei condiții ca prim pas al realizării integrării sociale;
  - facilitarea exprimării subiecților deficienți conform propriilor abilități și capacități;

## **Social**

- dezvoltarea capacității de relaționare cu mediul fizic și social;
- stimularea comunicării între diferitele categorii de persoane, cu sau fără handicap;
- încurajarea relațiilor sociale atât la indivizii deficienți cât și între aceștia și persoanele valide;
  - realizarea unei noi imagini despre grup sau propria persoană, a unei valorizări superioare a competențelor existente.



Primăria Municipiului Ploiești



Odată depășite condițiile limitante, subiectul se angajează într-o experiență, educațională complexă ce creează un mediu psiho-social favorabil dezvoltării integrale a personalității. "Activitățile de educație fizică și sport adaptat pun în valoare calitățile, deprinderile, atitudinile, valorile și comportamentele care abilitază subiecții deficienți să participe în calitate de membri ai societății în care trăiesc." (Anshel, 1991).

Activitățile fizice adaptate favorizează pe de o parte, creșterea calității vieții și pe de altă parte, contribuie la integrarea și coeziunea socială.

## **Bibliografie**

1. Anshel, M.H., (1991), Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., & Plowman, S. The dictionary of the exercise and sport sciences.ampaign, IL: Human Kinetics.
2. Le Boulch J., (1989), *Educazione psicomotoria nella scuola elementare*. Unicopli, Milano.
3. D. Cristea, M. Ștef, P. Dragoș (2014), *Activități motrice adaptate- aspecte teoretice și metodice*. Oradea

*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 co-finanțat de Primăria Municipiului Ploiești, contract nr. 7518/13.05.2016 și se derulează în perioada 13 mai-12 noiembrie 2016