

## UNITATE CURS 8 -- Suplimentar exemple de exerciții

### Predarea atletismului la elevii cu cerințe educative speciale

#### Atletismul la copii cu dizabilități / incapacități totale sau parțiale

Cel mai important obiectiv pentru copii cu dizabilități, după stabilizarea și îmbunătățirea stării de sănătate, este, în opinia noastră, adaptarea la mediul social prin includerea copiilor în diferite activități educativ-distractive. Cercetări efectuate de-a lungul timpului au arătat faptul că deficienții psihici cu anumite stadii de dizabilități pot fi pregătiți pentru a-și câștiga existența în mod independent .

La realizarea acestui obiectiv, o mare contribuție își aduce și practicarea diferitelor exerciții sau probe specifice atletismului (fie sub forma lor competițională, fie sub forma exercițiilor efectuate periodic în vederea menținerii sau îmbunătățirii motricității generale). Dizabilitățile sau incapacitățile de toate tipurile își pot găsi mijloace de recuperare, ameliorare sau compensare prin practicarea diferitelor exerciții atletice.

În tabelul nr.1 prezentăm câteva obiective de referință și exemple de activități de învățare specifice lecției de atletism la copiii cu CES – deficiențe, dizabilități, incapacități (conform programelor școlare elaborate de minister).

**Tabel nr. 1**

Obiective de referință și activități de învățare specifice lecției de atletism predate copiilor cu CES

Învățământ special	Obiective de referință	Activități de învățare
Deficiențe mintale profunde, severe și/sau asociate	Stimularea senzorio-motorie	- mers rapid și alergare ușoară în lateral, în zigzag, șerpuit, peste obstacole; - alergări ușoare cu partener;
	Educarea și reeducarea mersului	- diferite variante din școala mersului executate în condiții variate (la deal, la vale, pe linia dintre culoarele de atletism, prin nisip etc);
	Educarea și reeducarea alergării	- însușirea diferitelor tipuri de alergare (a.u., a.J.g., a.G.s., a.P.G.înapoi, a.l.p.ad.); - ștafete aplicative și concursuri de alergare.
	Formarea și dezvoltarea deprinderii de săritură	- sărituri de pe obstacole; - sărituri cu desprindere pe verticală, de pe două picioare pe loc sau de pe un picior pe loc; - însușirea pasului sărit și a pasului săltat; - săritura în lungime de pe loc și cu elan.
	Formarea și dezvoltarea deprinderii de aruncare	- exerciții diferite de aruncare a mingii de oină sau a celei medicinale, prin împingere, azvârlire sau lansare, cu o mână sau cu ambele mâini, înainte, lateral sau spre înapoi.
	Educarea echilibrului	- variante de mers pe diferite trasee, peste obstacole;

		- alergare ușoară sau cu pas adăugat pe linia unui culoar de alergare;
	Formarea deprinderii de transport de greutate	- mers rapid sau alergare cu diferite greutateți ținute în mână sau sub braț; - ridicarea și transportul mingilor medicinale, a gărdulețelor utilizate în lecție;
	Educarea vitezei	- exerciții pentru însușirea startului de sus /de jos; - exerciții de alergare de viteză pe distanțe scurte (15m, 25m, 50m); - ștafete aplicative; - jocul „crabii și creveții” (educarea vitezei de reacție și de execuție)
	Educarea coordonării	- combinații de sărituri pe, de pe și peste obstacole; - combinații de sărituri și alergări pe diferite distanțe; - parcurhuri aplicative care includ combinații de alergări, sărituri și aruncări de mingi de oină;
	Dezvoltarea forței	- aruncări împinse, lansate sau azvârlite cu mingi medicinale, cu ambele mâni sau cu o mână;
	Dezvoltarea rezistenței	- alergări de durată cu pauze controlate; - alergări destinate dezvoltării capacității cardio-respiratorii,
	Formarea deprinderilor de practicare a unor sporturi adaptate posibilităților psihoindividuale ale elevilor: <b>atletism</b>	- probe de evaluare sau întreceri la alergarea de viteză pe 15m, 25m și 50 m sau la alergarea de rezistență între 45 secunde și 2 minute

Învățământ special	Obiective de referință	Activități de învățare
Educație senzorială, motorie și psihomotorie	Formarea și dezvoltarea capacităților fizice	- exerciții pentru educarea echilibrului dinamic sub forma alergărilor în linie dreaptă pe o linie trasată pe sol; - alergări și sărituri peste obstacole; - combinații de tipuri de alergări din școala atletismului; - aruncări de mingi de oină la ținte, peste anumite repere sau cu elan la distanță;
	Dezvoltarea respirației nonverbale și verbale	- exerciții de inspirație și expirație din mers vior sau din alergare ușoară;
	Formarea și dezvoltarea motricității fine manuale	- realizarea prizei pe mingea de oină; - aruncări și prinderi ale mingii de oină dintr-o mână în alta;
	Dezvoltarea lateralității	- aruncări ale mingii de oină cu fiecare mână în parte, cu accentuarea aruncării pe mâna dominantă (elevul va fi conștientizat de faptul că aruncă mai bine cu mâna dreaptă/stângă); - sărituri pe un picior peste obstacole joase, cu accent pe lucrul piciorului dominant;
	Sesizarea ordinii și succesiunii unei activități	- exercițiu pentru anticiparea efectului unei acțiuni cunoscute: când este așezat înapoia liniei de start pe un culoar iar profesorul duce fluierul la gură înțelege că trebuie să plece în alergare sau când este dus lângă sectorul cu nisip înțelege că va urma să sară în lungime

	Dezvoltarea abilităților de percepere a duratei intervalului	- sesizarea duratei alergării de rezistență după numărul de tururi efectuate
<b>Educație fizică și activități sportive (pedagogie curativă, clasele I-X)</b>	Executarea de exerciții pentru dezvoltarea/educarea aptitudinilor motrice de bază	- alergări de viteză pe distanțe mici; - sărituri pe, de pe și peste obstacole; - aruncări de mingi de oină sau medicinale la partener sau profesor;
	Înșușirea mecanismului de bază al deprinderilor necesare activităților sportive	- variante de alergări, variante de sărituri, variante de aruncări; - ștafete sau jocuri dinamice care să includă alergări și sărituri
	Cunoașterea și respectarea regulilor de organizare și desfășurare a activităților sportive	- plecarea în alergare numai la semnalul sonor sau vizual dat de profesor; - menținerea culoarului de alergare la întrecerile pe 25-50m; - bătaia înapoia unui semn la săritura în lungime;
	Manifestarea spirit de echipă	- ștafete
	Execuția de exerciții fizice potrivit posibilităților individuale, în condiții diverse	- alergarea pe teren variat; - sărituri peste un obstacol jos aflat pe sol neted apoi în nisip, sau iarbă
	Manifestarea inițiativei de colaborare cu colegii	- ștafete și parcurhuri aplicative incluzând alergări și sărituri;
	Dezvoltarea rezistenței și a vitezei	- alergări în tempo moderat și uniform; - alergări de viteză în linie dreaptă
	Adaptarea comportamentului în relație cu partenerii și adversarii, în funcție de regulile stabilite	- diferite competiții de alergări cu parteneri (ștafetă) sau adversari (alergări de viteză, de rezistență)

<b>Învățământ special</b>	<b>Obiective de referință</b>	<b>Activități de învățare</b>
<b>Surdocitate / deficiențe senzoriale multiple</b>	Formarea abilităților motorii	- variante de mers din școala mersului pe suprafețe netede sau neregulate; - trecere de la mers normal la mers grăbit; - exerciții de alergare spre un punct dat; - săritură de pe loc; - săritură în înălțime; - aruncarea și prinderea mingii de oină;
	Transpunerea experienței motrice în viața cotidiană	- jocuri de mișcare care implică alergarea.
	Efectuarea corectă a unor acțiuni motrice complexe	- ștafete care implică mersul rapid sau alergarea.
	Efectuarea exercițiilor necesare pregătirii organismului în vederea atingerii parametrilor de viteză, forță, coordonare	- ștafete care implică mersul rapid, săritura peste obstacole joase sau alergarea.
	Execuția mișcărilor de bază cu respectarea parametrilor de viteză, forță, coordonare	- exerciții de alergări cu ocolire de obstacole; - exerciții de alergări cu oprire la semnalul profesorului.
	Formarea capacității de transfer a aptitudinilor motrice formate în realizarea activităților zilnice	- exerciții de alergare pe teren variat (diferite suprafețe);

## INDICAȚII METODICE

### **I. Surdocitate / deficiențe senzoriale multiple**

- se va evita alergarea sau mersul rapid cu copilul de mână până când acesta cade;
- atunci când se introduce alergare, se va acorda sprijin cu o mână de după umeri;
- se va alerga înapoia copilului, atingându-i spatele cu mâna, pentru a-i oferi siguranță, până când acesta va executa singur mișcarea;
- la săriturile de pe obstacole, se va oferi copilului posibilitatea investigării atât a obiectului de pe care va sări, cât și a locului unde va ateriza, pentru a-l ajuta să-și formeze o idee despre ceea ce se întâmplă;
- la săriturile de pe obstacole se vor alege obstacole joase.

## INDICAȚII METODICE

### **II. Deficiențe mintale profunde, severe și/sau asociate**

- la predarea diferitelor tipuri de alergări, se va accentua însușirea coordonării braț și picior opus și pe aplicarea concursurilor și ștafetelor pe distanțe scurte;
- elevii vor fi poziționați individual sau în colectiv de către profesor, pentru a evita posibilele accidentări;
- la alergări/sărituri, profesorul va sta cât mai aproape de elev pentru a da ajutor sau a asigura;
- la mers rapid, la alergările ușoare /la săriturile de pe obstacole, elevii cu control postural slab sau tonus muscular redus, vor fi ajutați cu sprijin în jurul trunchiului și nu apucați de mâini;
- pentru a nu fi „luat pe nepregătite”, se va comunica înainte elevului care vor fi variantele de mers, alergare, săritură sau aruncare pe care le va executa;
- se recomandă încurajările permanente, asigurarea sentimentului de securitate prin poziționarea în imediata apropiere a elevului

### ***Bibliografie***

1. **Alexe, D.I.**, (2010), Predarea atletismului în învățământul gimnazial, Editura PIM, Iași;
2. **Academia Română**, (1998), Dicționarul explicativ al limbii române, Institutul de Lingvistică "Iorgu Iordan", Editura Univers Enciclopedic, București;
3. **Ivan, C.**, (2008), Arguments Pro-Add In, în „Analele Universității Ovidius Constanța. Seria Educație fizică și sport/ Știință, mișcare și sănătate”, volumul VIII, partea a II a, Constanța;
4. **M.E.C.T.** (2008), Anexele 1 la Ordinul Ministrului nr.5236/ 01.09.2008 – Plan cadru de învățământ pentru clasele/grupele din învățământul special care școlarizează elevi cu deficiențe grave, profunde sau asociate, București;
5. **M.E.C.T.** (2008), Anexele 1 și 2 la Ordinul Ministrului nr.5239/ 01.09.2008 – Plan cadru de învățământ pentru clasele/grupele din învățământul special sau de masă care școlarizează elevi cu dizabilități moderate sau ușoare și Metodologia aplicării planului cadru, București;
6. **M.E.C.T.** (2008), Anexa 8 la Ordinul Ministrului nr.5243/ 01.09.2008 – Programa școlară pentru clasele I-X la educație fizică și activități sportive – curriculum Surdocitate / deficiențe senzoriale multiple, București;