

EFS pentru elevii cu CES

Trasee și exerciții adaptate în sala de sport

Prof. CORAȘ FLORIN-MARIUS

Liceul Tehnologic "Vasile Juncu", Miniș

CONTEXT ȘI IMPORTANȚĂ

Misiunea Noastră

La Liceul Tehnologic "Vasile Juncu" din Miniș, ne dedicăm creării unui mediu incluziv. Educația Fizică și Sportul (EFS) nu reprezintă doar dezvoltare fizică, ci o cale esențială pentru integrarea socială și emoțională a elevilor cu Cerințe Educaționale Speciale (CES). Prin mișcare, acești copii își depășesc limitele percepute.

Viziunea Pedagogică

Programul condus de Prof. Coraș Florin-Marius se concentrează pe adaptarea metodică a efortului. Nu simplificăm activitatea, ci o recalibram pentru a permite succesul fiecărui elev. Sportul devine astfel un limbaj universal prin care eliminăm barierele de comunicare și performanță.

FUNDAMENTELE INTEGRĂRII



Echitate

Fiecare elev are dreptul la o educație fizică de calitate, adaptată nevoilor sale specifice de dezvoltare.



Sănătate

Mișcarea reglează tonusul muscular, îmbunătățește coordonarea și reduce anxietatea asociată dizabilității.



Socializare

Sala de sport este locul unde elevul cu CES învață reguli de grup și colaborare într-un cadru dinamic.







Psihomotricitate

Legătura dintre funcțiile psihice și mișcare este esențială pentru progresul cognitiv general.

PROFILUL ELEVULUI CU CES ÎN EFS

Tip Dizabilitate	Impact Motric Principal	Obiectiv Corectiv Principal	Strategie de Adaptare
Deficiențe Motorii	Mobilitate redusă, echilibru precar	Creșterea amplitudinii și stabilității	Utilizarea planurilor înclinate și a sprijinului
Dizabilități Senzoriale	Dezorientare spațială, nesiguranță	Orientare și coordonare vizuo-motorie	Semnale sonore, culori contrastante, tactilitate
TSA / ADHD	Lipsă de focalizare, hipersensibilitate	Atenție și reglare senzorială	Rutine clare, instrucțiuni scurte, pauze active
Deficiențe Intelectuale	Înțelegere lentă a regulilor complexe	Învățarea deprinderilor de bază	Demonstrație repetată, fragmentarea sarcinii

PRINCIPII DE PSIHOMOTRICITATE

-  **Schema Corporală:** Cunoașterea propriului corp este baza oricărei mișcări. Exercițiile de identificare a segmentelor corpului sunt punctul de plecare.
-  **Lateralitatea:** Stabilirea dominanței emisferice prin exerciții specifice pentru mână și picior, esențială în coordonare.
-  **Structura Spațio-Temporală:** Capacitatea de a evalua distanțe și ritmuri. Utilizăm metronomul sau bătăile din palme pentru ritmare.
-  **Tonusul Muscular:** Reglarea tensiunii musculare prin alternanța dintre încordare și relaxare (Metoda Jacobson adaptată).

IMPACTUL ACTIVITĂȚII ADAPTATE

75

Progres în
Coordonare

Eficiență Dovedită

Studiile interne și observațiile profesorului la Liceul Vasile Juncu arată că după 6 luni de trasee aplicative adaptate, 3 din 4 elevi cu CES prezintă o îmbunătățire semnificativă a echilibrului dinamic și a siguranței în mers. Rezultatele depășesc sfera fizică, impactând pozitiv și starea de spirit în timpul orelor de curs teoretice.

FILOZOFIA DIDACTICĂ

"Educația fizică pentru copilul cu nevoi speciale nu este despre a performa conform unor standarde rigide, ci despre a descoperi bucuria mișcării și libertatea pe care o oferă un corp controlat, oricât de mici ar fi pașii progreseți."


– Prof. CORAȘ FLORIN-MARIUS

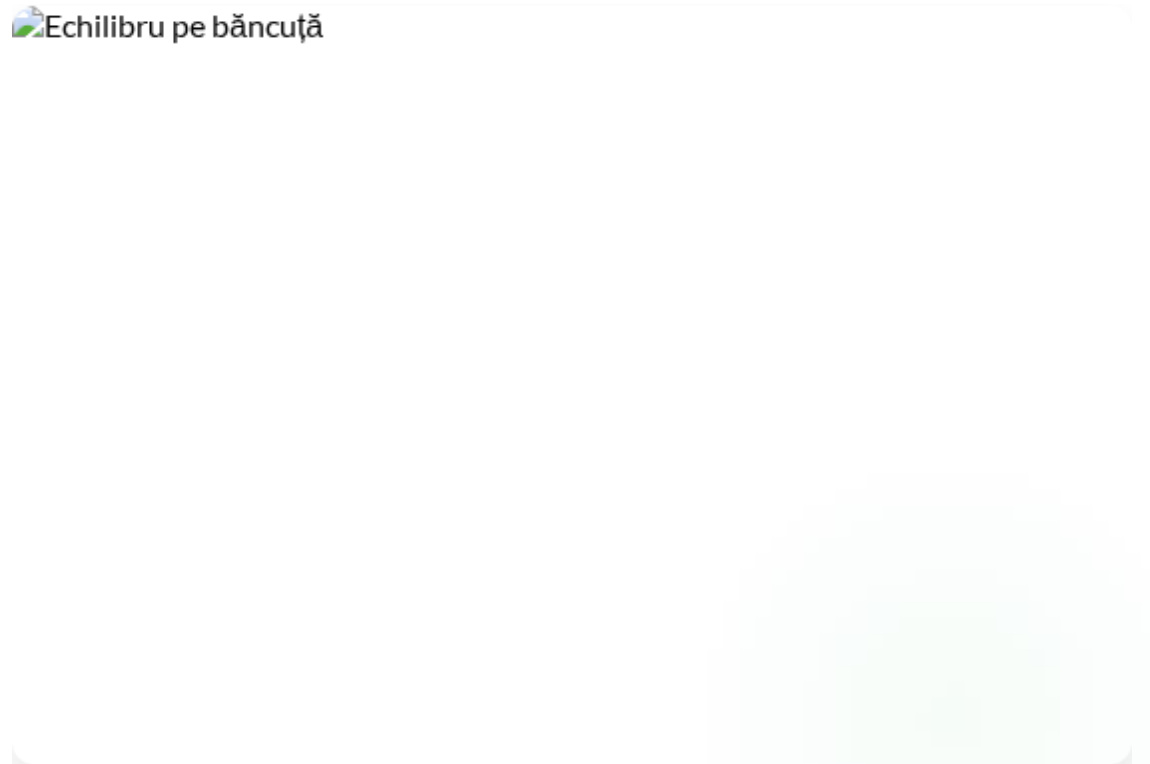
CIRCUIT 1: ECHILIBRUL VESTIBULAR

Descrierea Activității

Acest circuit vizează stimularea urechii interne și a stabilității posturale. Elevul parcurge un traseu marcat pe podea, urmat de o secțiune de înălțime redusă.

- ✓ **Mers pe linie:** Urmărirea unei benzi colorate contrastante pe sol.
- ✓ **Banca de gimnastică:** Parcurgere cu sprijin lateral (profesor sau coleg tutor).
- ✓ **Plan înclinat:** Urcare și coborâre controlată pentru reglarea centrului de greutate.

 Echilibru pe băncuță



CIRCUIT 2: MOTRICITATE

Dezvoltarea Marilor Grupe Musculare: Prin activități de tip "târâre" și "cățărare" adaptate.

Utilizăm tuneluri textile și saltele de densități diferite pentru a oferi feedback proprioceptiv intens. Elevii cu TSA beneficiază enorm de pe urma presiunii profunde exercitate în timpul trecerii prin tunel.

Focus: Întărirea musculaturii spatelui și a centurii scapulare, esențiale pentru o postură corectă în bancă.



DETALII TEHNICE CIRCUITE

Coordonare și Agilitate

Exercițiul "Oglinda": Elevul trebuie să imite mișcările profesorului în timp real. Dezvoltă atenția și controlul motor voluntar.

Aruncarea la țintă: Utilizarea mingilor cu "scai" sau a sacilor cu nisip pentru a îmbunătăți precizia și forța dozată.

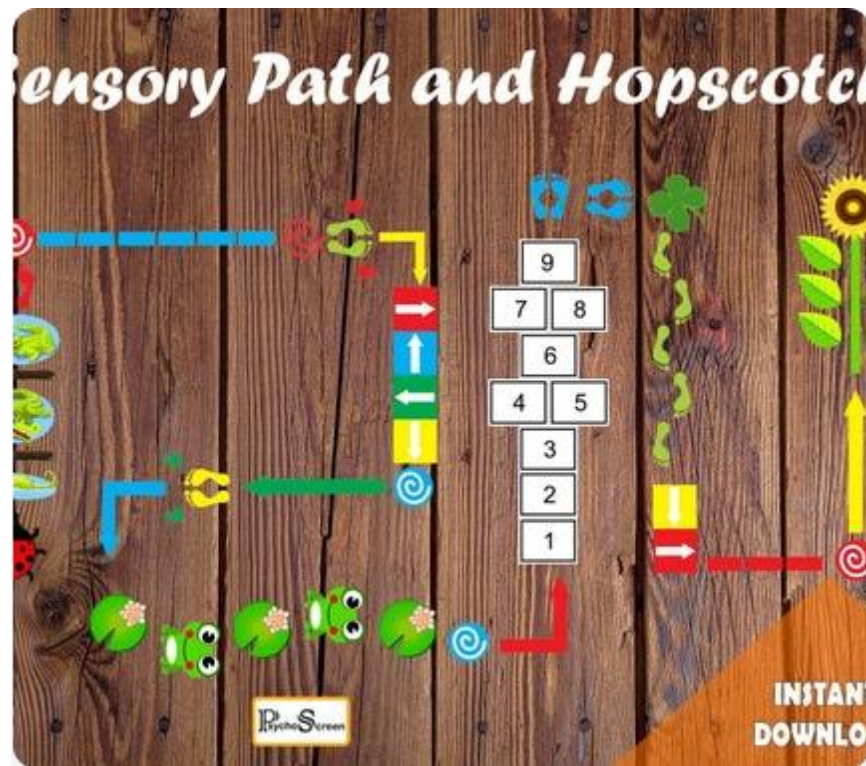
Mobilitate și Flexibilitate

Stretching asistat: Exerciții ușoare de întindere, realizate pe muzică relaxantă, pentru a reduce spasticitatea sau tensiunea musculară acumulată.

Cercurile Hula-Hoop: Trecerea corpului prin cerc fără a-l atinge, dezvoltând agilitatea segmentară.

CIRCUIT 3: EXPLORARE SENZORIALĂ

Conuri și mingi



Input Vizual: Utilizarea culorilor neon pentru delimitarea zonelor de efort.

Input Tactil: Mers desculț pe suprafețe cu texturi diferite (iarbă artificială, pungi cu perle, spumă).






Propriocepție: Prinderea mingilor cu greutate diferite pentru evaluarea efortului.

CIRCUIT 4: ORIENTARE SPAȚIALĂ

Navigarea în Spațiul Sălii

Pentru elevii cu deficiențe de vedere sau autism, orientarea poate fi o provocare majoră. Circuitul utilizează repere fixe și semnale constante.

-  **Stații Fixe:** Fiecare colț al sălii are o culoare și un simbol (soare, lună, stea).
-  **Ghidare Sonoră:** Folosirea clopoțelilor pentru a marca direcția de deplasare.
-  **Traseu Reversibil:** Parcurgerea aceluiași drum înapoi pentru consolidarea hărții mentale.



CIRCUIT 5: JOCURI DE GRUP





Integrare și Colaborare

Jocul este forma supremă de învățare pentru copiii cu CES. La Miniș, promovăm jocuri unde succesul depinde de echipă, nu de individ.

Exemplu: "Transportul Comorii" - Elevii trebuie să transporte o minge mare pe o pătură, ținând-o de colțuri. Necesită sincronizare și comunicare constantă între parteneri. Acest tip de activitate reduce comportamentele de izolare și crește empatia colegilor fără CES față de cei cu nevoi speciale.



SIGURANȚĂ ȘI ECHIPAMENT

-  **Echipament Moale:** Utilizarea exclusivă a bureților, mingilor de spumă și saltelelor pentru a preveni accidentările în caz de cădere.
-  **Supraveghere 1:1:** Pentru exercițiile pe aparate (bancă, scară fixă), profesorul asigură sprijin direct pentru elevii cu probleme de echilibru severe.
-  **Evaluarea Stării:** Verificarea frecvenței cardiace și a semnelor de oboseală cronică, frecvente la copiii cu distrofii sau boli metabolice.
-  **Tutoratul între Colegi:** Implicarea elevilor capabili în asistarea colegilor cu CES, sub stricta îndrumare a prof. Coraș.

METODOLOGIA DEMONSTRAȚIEI



Modelul Pozitiv

Demonstrația profesorului trebuie să fie clară, lentă și segmentată. Elevul cu CES are nevoie de timp suplimentar pentru a decoda secvența motorie propusă.

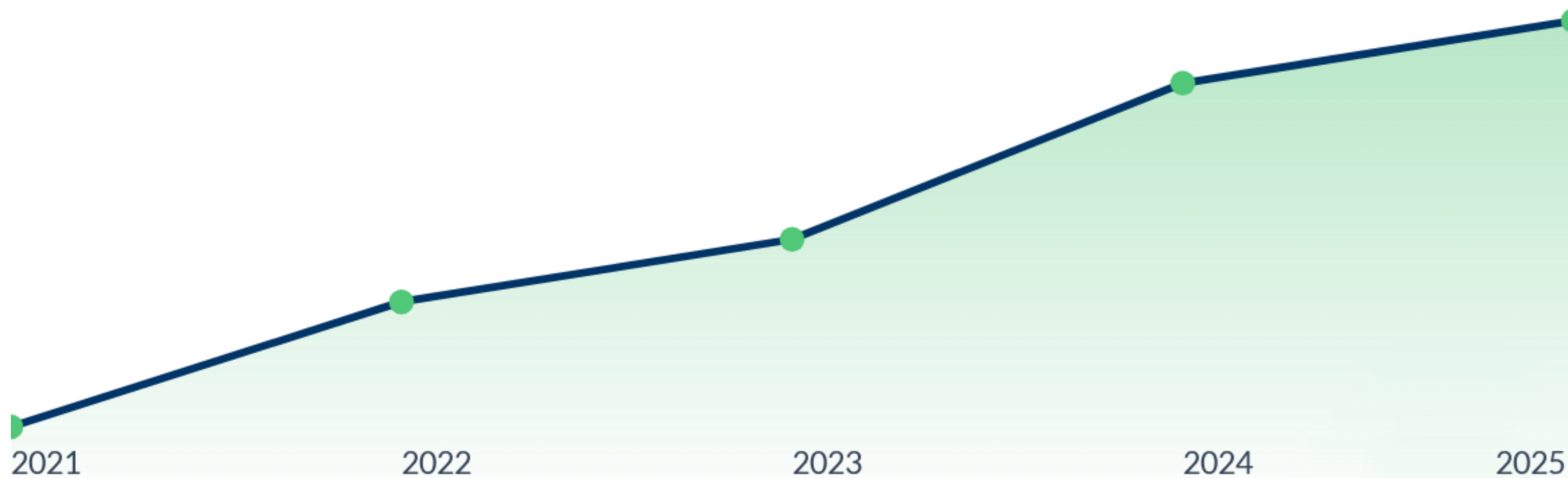
Tehnica "Mâna peste Mână": Atunci când instrucțiunea verbală nu este suficientă, profesorul ghidează fizic brațul sau piciorul elevului pentru a forma reprezentarea corectă a mișcării în creier (engramă motorie).

EVOLUȚIA PERFORMANȚEI MOTRICE



Date colectate în semestrul I la Liceul Tehnologic "Vasile Juncu". Se observă cea mai mare creștere în aria coordonării, datorită traseelor aplicative repetitive și bine structurate.

TRENDUL INCLUZIUNII (2021-2025)



Creșterea gradului de participare activă a elevilor cu CES în orele de EFS la Liceul Tehnologic Miniș. Trendul ascendent reflectă succesul metodelor de adaptare implementate.

OBSERVAȚIE DE CAZ

"Un elev cu sindrom Down care inițial refuza intrarea în sală din cauza zgomotului, a reușit după 3 luni să conducă încălzirea grupului, folosind fluierul și comenzi vizuale. Acesta este adevăratul sport de performanță."

– Prof. CORAȘ FLORIN-MARIUS

ETAPE DE IMPLEMENTARE



Evaluare

Identificarea diagnosticului și a
barierelor motrice.



Adaptare

Personalizarea traseelor și a
materialelor didactice.



Integrare

Participarea la ore alături de
colectivul clasei.



Recuperare

Măsurarea progresului și
ajustarea planului semestrial.

Vă Mulțumesc!

Întrebări și Discuții

Prof. CORAȘ FLORIN-MARIUS

Liceul Tehnologic "Vasile Juncu", Miniș

"Sportul este pentru toți, succesul aparține celor care perseverază."

IMAGE SOURCES



https://abllab.com/cdn/shop/products/KidsFit-429_740x.jpg?v=1583855368

Source: abllab.com



<https://i5.walmartimages.com/asr/d06fb162-1859-4fce-9ea9-4e837c9c6fce.c4fd380f3aea1ac4d7769b7778c267b6.jpeg?odnHeight=768&odnWidth=768&odnBg=FFFFFF>

Thumbnail for www.walmart.com
Source: www.walmart.com



<https://www.theottoolbox.com/wp-content/uploads/2020/12/gross-motor-toys-1.jpg>

Thumbnail for www.theottoolbox.com
Source: www.theottoolbox.com



https://i.etsystatic.com/19630667/r/il/7adb94/1898173598/il_570xN.1898173598_32a1.jpg

Source: www.etsy.com



Thumbnail
for

https://www.tts-group.co.uk/on/demandware.static/-/Sites-TTSGroupE-commerceMaster/default/dw4b520a3f/images/hi-res/1051568_01_SP45488.jpg

Source: www.tts-group.co.uk



https://montessori-portal.com/wp-content/uploads/2024/05/Walking-on-the-Line_v0-1024x536.jpg

Source: montessori-portal.com