

**Strategii didactice moderne în educație fizică și sport:
Integrarea elevilor cu Cerințe Educaționale Speciale (CES)
în ciclul gimnazial (Clasele V-VIII)**

**Prof. Coraș Florin-Marius
Liceul Tehnologic „Vasile Juncu” Miniș**

1. Paradigma incluziunii în sportul școlar

Educația fizică și sportul reprezintă, prin însăși natura lor, un domeniu privilegiat pentru incluziunea socială. Spre deosebire de disciplinele teoretice, unde evaluarea este adesea abstractă, educația fizică lucrează cu corpul, mișcarea și interacțiunea directă. Pentru elevii cu Cerințe Educaționale Speciale (CES) integrați în școlile de masă, lecția de sport poate fi fie cel mai mare obstacol, fie cel mai puternic motor al dezvoltării personale. În perioada gimnaziului (clasele V-VIII), copiii traversează o etapă critică de dezvoltare biologică și psihologică. Pentru un elev cu CES – fie că vorbim despre tulburări de spectru autist (TSA), ADHD, deficiențe locomotorii, senzoriale sau dizabilități intelectuale ușoare – această perioadă este marcată de o nevoie acută de apartenență. Strategiile moderne de predare nu mai urmăresc simpla prezență a elevului în sală, ci participarea sa activă și progresul individual raportat la propriul potențial.

2. Analiza contextuală: grupul țintă și barierele învățării

Elevii cu CES integrați în clasele V-VIII se confruntă cu bariere multidimensionale:

- **Bariere fizice:** Coordonare deficitară, echilibru precar sau rezistență scăzută la efort.
- **Bariere cognitive:** Dificultăți în înțelegerea regulilor complexe de joc sau a schemelor tactice.
- **Bariere emoționale:** Anxietate de performanță, teamă de eșec sau de ridicol în fața colegilor tipici.
- **Bariere sociale:** Riscul de izolare sau de a fi marginalizat în timpul jocurilor de echipă.

Strategiile moderne vin să demonteze aceste bariere prin flexibilitate și personalizare.

3. Strategii didactice moderne: abordări practice

3.1. Diferențierea curriculară și adaptarea materialelor

Diferențierea nu înseamnă excludere, ci ajustarea variabilelor lecției. Profesorul modern utilizează modelul **S.T.E.P.** (Space, Task, Equipment, People):

- **Spațiul (Space):** Reducerea dimensiunilor terenului pentru un elev cu mobilitate redusă sau crearea unor zone de „siguranță” unde acesta poate executa exercițiul fără presiunea apărării adverse.
- **Sarcina (Task):** Modificarea regulilor. De exemplu, în loc de dribling continuu, elevului cu dificultăți motorii i se permite să facă doi pași cu mingea în mână.
- **Echipamentul (Equipment):** Utilizarea mingilor de dimensiuni diferite, mai ușoare sau cu culori contrastante pentru elevii cu deficiențe vizuale ori senzoriale.
- **Oamenii (People):** Organizarea pe grupe de nivel sau utilizarea sistemului de sprijin între egali.

3.2. Tehnologia Informației și Comunicării (TIC)

Digitalizarea a pătruns și în sala de sport. Pentru un elev cu TSA, predictibilitatea este esențială. Utilizarea unor tablete pentru a rula secvențe video cu exercițiul ce urmează a fi executat reduce anxietatea. Aplicațiile de tip „Video Modeling” permit elevului să se vadă în timp ce execută o mișcare, facilitând corectarea biomecanicii prin feedback vizual imediat. De asemenea, utilizarea cronometrelor vizuale pe ecrane mari ajută elevii cu ADHD să își gestioneze timpul de lucru și de odihnă.

3.3. Metoda „Peer tutoring” și învățarea colaborativă

În ciclul gimnazial, opinia grupului de prieteni este mai importantă decât cea a profesorului. Strategia „tutorelui de același nivel” presupune instruirea unui elev tipic pentru a deveni partenerul de antrenament al colegului cu CES. Aceasta nu este o relație de subordonare, ci una de colaborare. Elevul tipic învață empatia și responsabilitatea, în timp ce elevul cu CES beneficiază de un limbaj mai accesibil și de o validare socială directă.

4. Designul Instrucțional Universal (DIU) în educația fizică

Designul Instrucțional Universal presupune crearea din start a unor lecții accesibile tuturor, fără a fi nevoie de adaptări ulterioare „forțate”. În loc să planificăm o lecție pentru elevii tipici și apoi să ne gândim „ce facem cu elevul cu CES”, planificăm o activitate cu multiple căi de participare.

- **Exemplu:** O lecție de gimnastică. În loc să cerem tuturor să execute o rostogolire înainte, cerem „o deplasare prin rulare pe axa longitudinală sau transversală”. Un elev poate face rostogolirea clasică, altul o rulare laterală, iar un elev în scaun rulant poate executa o rotație a trunchiului sau o deplasare controlată. Toți au îndeplinit obiectivul de „orientare spațială și control corporal”, dar prin metode diferite.

5. Dimensiunea psihologică: motivarea și autoeficacitatea

Succesul în sport pentru un copil cu CES nu se măsoară în secunde sau goluri, ci în creșterea sentimentului de **auto-eficacitate**. Profesorul trebuie să utilizeze „întărirea pozitivă” pentru efort, nu doar pentru rezultat. Strategiile moderne pun accent pe **Evaluarea Formativă**: elevul este evaluat în raport cu propriul progres de la începutul semestrului, nu în raport cu un barem național rigid care ar putea fi imposibil de atins din cauze fiziologice.

6. Managementul comportamental și mediul de învățare

Pentru elevii cu tulburări emoționale sau de comportament, sala de sport poate fi un mediu suprastimulant (zgomot, mișcare haotică). Strategiile moderne includ:

- **Zone de liniștire:** Un spațiu amenajat în colțul sălii unde elevul se poate retrage 2-3 minute dacă se simte copleșit senzorial.
- **Rutine clare:** Începerea și încheierea lecției cu aceleași ritualuri (alinieri, salut, scurtă discuție) oferă siguranță psihologică.
- **Instrucțiuni multisenzoriale:** Combinația între explicația verbală, demonstrația practică și semnalele vizuale (jaloane, benzi colorate pe podea).

7. Impactul pe termen lung: sănătate și autonomie

Integrarea prin sport în clasele V-VIII pune bazele unei vieți adulte active. Combaterea sedentarismului este vitală pentru copiii cu CES, care sunt adesea predispuși la obezitate din cauza medicației sau a lipsei de oportunități sociale de mișcare. Mai mult, sportul dezvoltă autonomia: învățarea regulilor de igienă, gestionarea echipamentului sportiv și disciplina programului sunt abilități de viață transferabile în afara școlii.

8. Rolul profesorului și cooperarea interdisciplinară

Profesorul de educație fizică nu mai este doar un antrenor, ci un manager de incluziune. Succesul strategiilor moderne depinde de comunicarea cu:

- **Profesorul de sprijin/itinerant:** Pentru a înțelege specificul diagnosticului.
- **Părinții:** Pentru a înțelege limitele medicale și interesele copilului.
- **Kinetoterapeutul:** Pentru a corela exercițiile din lecție cu obiectivele de recuperare fizică.

9. Concluzii

Aplicarea strategiilor moderne în educația fizică pentru elevii cu CES în clasele V-VIII reprezintă o trecere de la „integrarea fizică” (prezența în sală) la „incluziunea funcțională” (participarea la învățare). Prin flexibilitate metodologică, empatie și utilizarea tehnologiei, sportul devine un limbaj universal. Într-o societate democratică, terenul de sport trebuie să fie primul loc în care copilul învață că, deși suntem diferiți ca abilități, suntem egali în dreptul de a ne bucura de mișcare, de echipa noastră și de propriul progres. Incluziunea reușită în gimnaziu este garanția unei societăți viitoare mai tolerante și a unor tineri mai sănătoși, indiferent de provocările pe care le poartă cu ei.

Bibliografie consultată (Repere generale):

1. *Gherguț, A. – „Sinteze de psihopedagogie specială”, Editura Polirom;*
2. *Cadrul European de Referință pentru Educație Fizică Adaptată;*
3. *Ghiduri metodologice privind integrarea copiilor cu CES în învățământul de masă.*