



# Instrument de sprijin

Cum să adaptezi ora de educație fizică și activitățile sportive pentru elevii cu TSI

## Schița lecției:

1. Beneficiile educației fizice
2. Modul de organizare și implementare a activităților de sport sau activități incluzive
3. Activități adaptate

## Introducere

Sportul, precum și activitățile fizice sunt esențiale pentru dezvoltarea fizică și psihică a copiilor.

În această lecție vă vom ajuta să înțelegeți care sunt dificultățile pe care le pot întâmpina copiii cu TSI și cum să vă adaptați lecția de sport, astfel încât să le permită să dezvolte abilități motorii esențiale.

### 1. Beneficiile educației fizice

Educația fizică prezintă o mulțime de avantaje pentru toate grupele de vârstă, de la stima de sine la un trai sănătos.

#### Îmbunătățește stima de sine prin succesul fizic

Amintiți-vă că în fiecare domeniu, toți elevii sunt unici și au nevoie de propriul mod de învățare. În acest fel, ora de educație fizică poate fi un coșmar sau un moment de bucurie, în funcție de abilitățile elevilor.

Din aceste motive, educația fizică ar trebui să fie adaptată la toate nevoile copiilor, astfel încât să rămână inclusivă și de care să beneficieze toți elevii.

Pentru copiii care au TSI și se simt mai puțin performanți în activitățile academice, sportul poate fi o modalitate de a se emancipa și de a obține recunoașterea socială din partea semenilor. Cu toate acestea, unii copii cu TSI, și în special copiii cu dispraxie pot avea mai multe dificultăți decât alții și pot necesita mai multă atenție sau adaptare.

Aptitudinile motrice fundamentale critice pentru copii care vor fi necesare în viața lor de zi cu zi și pentru orice sport / activități sunt următoarele:

- Prindere
- Lovitură (Football, ...)
- Alergat
- Rostogolire
- Săritură verticală
- Aruncat deasupra
- Dribling

Stima pe care elevii o au față de ei înșiși poate fi legată de abilitățile lor fizice. Un elev care a integrat abilitățile motorii fundamentale se va percepe pe sine ca fiind mai competent, acceptat social și va fi foarte pozitiv în ceea ce privește activitatea fizică.

## 2. Modul de organizare și implementare a activităților de sport sau activități incluzive

Înainte de a organiza o activitate, **stabiliți obiectivele și evaluați nevoile elevilor dvs.** Toți elevii sunt diferiți și este posibil să nu aibă aceleași dificultăți. Dacă este vorba despre jocuri cu mingea, jocuri de aruncare sau îmbunătățire a abilităților motorii fine, asigurați-vă că niciunul dintre copii nu este lăsat pe bară.

**Notă pentru profesor:** dacă este necesară o schimbare, nu uitați că îmbrăcarea poate fi o problemă pentru copiii cu TSI, deci dați-le suficient timp pentru a o face. Informați părinții despre ce haine sunt necesare și când.

**Sfat:** pantofii cu lipici în loc de pantofi cu șiret sunt mai potriviți pentru ei.

## 1. Explicații și reguli

Când explicați activitatea, asigurați-vă că toți copiii sunt atenți.

Amintiți-vă că pentru copiii care au TSI, prelucrarea a două informații în același timp poate fi dificilă, prin urmare, furnizați informații / descrierea sarcinii în pași clar.

Asigurați-vă că regulile sunt înțelese de toți și încurajați-i, dacă este posibil, să facă o demonstrație imediată. Cu cât așteaptă mai mult între explicații și exercițiu, cu atât este mai probabil să uite instrucțiunile.

Instrucțiuni vizuale: Pentru copiii cu DYS, uneori este mai ușor de înțeles dacă se folosește material imprimat sau cu desene.

Folosiți tabla, faceți o schemă sau desenați pașii la tablă. De asemenea, puteți aduce unele documente tipărite, astfel încât acestea să poată avea o imagine de ansamblu asupra a ceea ce se așteaptă să facă.

Dacă este necesară reprezentarea spațială:

folosiți autocolante colorate sau seturi de culori, astfel încât copiii cu TSI să poată înțelege mai bine modul de realizare.

Înainte de a începe activitatea: discutați cu copiii cu TSI, astfel încât să puteți stabili anumite obiective specifice cu aceștia. Obiectivul este de a-l ajuta să-și monitorizeze și să-și evalueze progresul.

## 2. Creați echipe și încurajați colaborarea

Sportul și activitățile fizice sunt o modalitate excelentă de a îmbunătăți abilitățile sociale și de a încuraja dinamica grupurilor.

Cu toate acestea, nu uitați că pentru copiii cu TSI, socializarea poate fi oarecum o problemă. S-ar putea simți timizi sau stângaci și să fie reticenți să participe la activitățile fizice.

**Notă pentru profesor:** Crearea grupurilor și gruparea copiilor singuri va reduce discriminarea (fete vs băieți / înalți vs mici / rapizi vs lenți sau copii cu TSI ...)

Cu toții ne amintim senzația teribilă de a fi ultimul copil care a fost ales să se alăture echipei sau de a fi singura opțiune rămasă 😊 așa că este întotdeauna mai bine să nu lăsăm elevii să-și creeze singuri propria echipă.

Pentru a-i încuraja pe toți elevii, puteți crea singur un grup bine echilibrat, astfel încât aceștia au ocazia să se cunoască și să se joace cu copiii cu care nu sunt obișnuiți să se joace sau puteți folosi alte tehnici de divertisment:

Dacă aveți nevoie să asociați copii, puneți jucători mai puternici cu jucători mai slabi. Prin urmare, un jucător mai puternic va avea mai multe provocări și va progresa, în timp ce jucătorii mai slabi vor colabora cu cei care au mai multă experiență și vor învăța de la ei.

Dacă copiii cu DYS - și în special copiii cu dispraxie sunt reticenți să se joace sau să participe, îi puteți implica întotdeauna în alte misiuni, cum ar fi: ca arbitru, să supervizeze linia de sosire, să sufle în fluier, să organizeze activitatea cu educatorul/profesorul.

### 3. Stabilirea obiectivelor

În procesul de învățare este important să stabiliți obiective SMART.

Încercați să găsiți activități în care știți că pot avea succes și pot progresa. Este important să rămână entuziaști și motivați.

Obiective și instrucțiunile clare îi vor ajuta să își urmărească progresul și să își conștientizeze realizările.

Descrieți scopul lecției / jocului / activităților și sugerați câteva obiective pe care și le pot stabili singuri.

Exemplu: lecția va fi despre baschet

## BASKET – 4 LECȚII

OBIECTIVELE lecției	Ce am făcut bine	Ce pot îmbunătăți
Lecția 1: Prinderea și aruncarea mingii	Aruncarea este destul de precisă și rapidă	Prinderea – să mă poziționez în așa fel încât să pot prinde mingea cu ușurință
Lecția 2: Bouncing – scoring a basket	Apărarea a fost în regulă	Poziția cu privire la marcarea la coș este o problemă
Lecția 3:		
Lecția 4:		
<u>Feedback general</u>		

Este foarte important ca fiecare elev să se simtă implicat în procesul său de învățare. Pentru copiii cu TSI, este chiar mai important, deoarece le poate crește respectul de sine și sentimentul de succes.

### 4. Feedback

Sportul poate fi o modalitate bună de a învăța o mulțime de abilități importante necesare în viața de zi cu zi, cum ar fi spiritul de echipă, solidaritatea, sentimentul efortului, depășirea de sine, înfrângerea etc.

Chiar dacă concurența face parte din joc, este important să nu uitați de comportamentul și încurajarea binevoitoare.

Când elevii desfășoară o activitate sau un joc, este întotdeauna bine să avem un moment dedicat pentru feedback și observații.

Lăsați-le să-și exprime gândurile despre ceea ce a fost bun, ce poate fi îmbunătățit și încurajați-i să facă comentarii constructive colegilor lor. Dacă este posibil, puneți copiii în perechi și puneți-i să se auto-corecteze, să evalueze și să îmbunătățească automat.

După acest exercițiu, cereți-le să lucreze împreună.

Scopul acestui exercițiu este de a le permite să învețe cum să dea feedback și cum să devină antrenori sau mentori buni. De asemenea, favorizează solidaritatea și munca în echipă.

Ca profesor sau educator, trebuie să oferiți feedback constructiv și să încurajați progresul acestora.

### 3. Adaptarea activităților

Aici veți găsi câteva exemple de câteva activități și jocuri pe care le puteți implementa și monitoriza. Nu uitați că activitățile trebuie adaptate categoriei de grup și vârstei copiilor.

#### 1. Grădiniță

Pentru grupuri mici: **săritul franțuzesc** este un joc excelent, deoarece necesită capacitate și memorie atât pentru cântece, cât și pentru mișcări. Este foarte incluziv deoarece, dacă jocul este prea complicat pentru un copil cu TSI, el / ea poate totuși participa ținând un capăt al elasticului și alăturându-se părții de cântare.

**Hopscotch**, precum și labirintul de pe podea s-au dovedit că îmbunătățesc precizia, echilibrul și abilitățile de strategie. Dacă doriți să-i determinați pe copii să se joace între ei, puteți avea un copil legat la ochi împăturit și un alt copil care își ghidează partenerul. Aceste tipuri de exerciții subliniază importanța încrederii în prietenie. În același timp, oferă copiilor posibilitatea să înțeleagă și să realizeze cum este să ai dificultăți precum deficiențe de vedere sau probleme de mișcare.



Poate fi o oportunitate de a deschide discuția despre dizabilitate și diferențe.

## 2. Școala primară

Introducere în jocuri cu mingea.

Asigurați-vă că adaptați mingea la copii, astfel încât să nu existe probleme de securitate.

Puteți oferi un kit care conține o varietate de dimensiuni, greutate și textură a mingilor, astfel încât toți copiii să poată exersa cu o minge cu care se simt confortabil.

Cu mingi, puteți realiza o mulțime de jocuri diferite, concentrându-vă pe abilități specifice, cum ar fi prinderea, aruncarea, driblingul, țintirea unui punct specific ... De asemenea, puteți crea trasee cu conuri de culoare sau a face ca echipele să joace împreună sau să concureze. Numărul de posibilități pentru jocuri cu minge este uriaș și va constitui o inițiere excelentă pentru jocurile tradiționale cu mingea pe care sunt probabil să le joace ulterior.

## 3. Gimnaziu

În școala gimnazială, regulile sau abilitățile complexe ale jocurilor ar trebui să fie dobândite de majoritatea elevilor.

Cu toate acestea, poate fi în continuare o problemă pentru unii elevi cu TSI. Pentru ca aceștia să nu se simtă excluși, descompuneți întotdeauna mișcările sau regulile în componente mai mici și oferiți modele sau demonstrații.

Pentru elevii cu TSI, este important să continuăm să-i încurajăm și să observăm progresul acestora. Încercați să-i faceți să practice sporturi și activități care sunt mai puțin competitive sau pentru care nu trebuie să își măsoare abilitățile în raport cu performanțele proprii, cum ar fi antrenamentele de circuit sau probele de agilitate.

În orice sport sau activități, începeți cu o discuție și asigurați-vă că se schimbă poziții și roluri. Este esențial ca toți elevii să fie capabili să fie comutabili. Prin urmare, își vor da seama care sunt atuurile și punctele lor slabe și vor vedea că trebuie să



lucreze la spiritul de echipă și la compatibilitatea echipei.

Dacă un elev cu TSI nu se simte în largul său într-un joc sau activitate, încercați să stabiliți obiective mai mici pentru el și să îi oferiți o bună înțelegere a ceea ce este necesar de făcut. Este foarte probabil ca odată cu imaginea globală să se simtă mai confortabil cu un alt rol specific, cum ar fi să fie portar sau alergător sau stâlp.