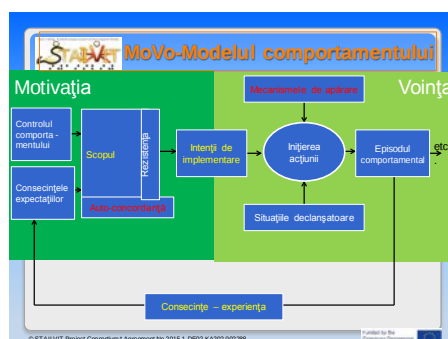




Activitățile de pregătire sportivă îmbunătățesc incluziunea persoanelor cu deficiență vizuală

TUTORIAL DE CURS



Official pentru cursul de formator STAI VIT
Publicat de
Consortiul proiectului STAI VIT

Draft 2 * May 2016

Proiectul "STAIL VIT" a fost cofinanțat de "ERASMUS+"
Program al Comisiei Europene

Această publicație reflectă punctul de vedere al autorului. Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru conținutul acesteia.

Acest tutorial este publicat de consorțiul proiectului STAIL VIT.

Licensing



Activitățile de pregătire sportivă îmbunătățesc incluziunea persoanelor cu deficiență vizuală sub licența [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

Autori:

PD Dr. Rainer Schliermann
Tanja Scheuer
Patrick Heydenreich

Tipărit:

May 2016 by Berufsförderungswerk Düren gGmbH

The STAIL VIT Project Consortium:

Berufsförderungswerk Düren gGmbH

(Project co-ordination)
Karl-Arnold-Str. 132-134
D52349 Düren, Germany
<http://www.bfw-dueren.de>

Forschungsinsitut für Inklusion durch Bewegung und Sport gGmbH

Paul-R.-Kraemer-Allee 100
D 50226 Frechen, Germany
www.fi-bs.de

Istituto Regionale Rittmeyer per i ciechi di Trieste

Viale Miramare 119
34136 Trieste, Italy
<http://www.istitutorittmeyer.it/>

Asociația Clubul Sportiv Kory Francisc

strada Calea Dorobantilor, numarul 31
400117 Cluj Napoca, Romania
<http://www.kory-francisc.ldv.ro/>

NRCB

24 Landos Str.
Plovdiv, 4006
P. Box 11, Bulgaria
<http://www.rehcenter.org>

Conținut

1	Conținut	3
2	Structura tutorialului	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3	Structura cursului	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.1	Modulul 1 – Elementele de bază în formarea persoanelor cu deficiențe de vedere.....	5
3.2	Modulul 2 – Sesiuni practice de percepție a deficienței vizuale	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.3	Modulul 3 – Bazele teoretice ale conceptului sportiv	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.4	Modulul 4 – Aplicarea practică a conceptului sportiv	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.5	Modulul 5 – Lecția demonstrativă	6
4	Elementele de bază a deficienței vizuale	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.1	Definiții legale	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2	Cauzele orbirii.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.3	Tipuri de deficiență vizuală	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.3.1	Degenerescența maculară.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.3.2	Glaucomul	7
4.3.3	Retinopatia diabetică	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.3.4	Retinopatia pigmentară	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5	Efectele activităților sportive la persoanele cu deficiențe de vedere.....	11
5.1	De ce trebuie persoanele cu deficiențe de vedere să fie active din punct de vedere sportiv?.....	11
5.1.1	Dificultăți posibile datorate deficienței:	11
6	Sportul pentru persoanele cu deficiență de vedere	13
6.1	Deficiența de vedere - clasificarea în competiții..	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.2	Goalball	13
6.2.1	Terenul de joc în Goalball	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.3	Fotbal pentru nevăzători	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7	Elemente de bază în știința sportului și metodologia predării sportului.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.1	Personalitatea antrenorului	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.2	Modalitatea de management a antrenorului	16
7.3	Elevii.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.4	Sugestii metodologice	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.4.1	Verbalizarea	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.4.2	Explorarea tactilă + Ghidarea mișcării/deplasării de către antrenor	17
7.4.3	Opțiuni în încadrarea exercițiilor	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.4.4	Opțiuni în organizarea lecțiilor	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.4.5	Proceduri metodologice	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.4.6	Principii generale în planificarea lecțiilor	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.5	Structura lecțiilor	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.5.1	Încălzirea	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.5.2	Partea principală	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.5.3	Revenirea după efort	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.6	Aprecieri efective.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7.7	Pregătirea rutinei de antrenament.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
8	Introducere în conceptul sportiv	Fehler! Textmarke nicht definiert.
9	Modelul Educației Prin Sport	Fehler! Textmarke nicht definiert.
9.1	Scopul educației prin sport.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

9.2	Obiective specifice de învățare.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
9.3	Caracteristice.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
9.4	Diferențe între Modelul Educației prin Sport și paradigma Educației Fizice tradiționale.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10	Conceptul Abilității de a Acționa	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10.1	Fundamentarea.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10.2	Perspectivile multiple ale educației fizice în conformitate cu acest concept	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10.3	Avantajele acestei abordări	27
11	Predarea de la egal la egal	27
11.1	Definiția	28
11.2	Condiții prealabile	Fehler! Textmarke nicht definiert.
12	Modelul Motivație - Voință.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
12.1	Scop	Fehler! Textmarke nicht definiert.
12.2	Structura	29
12.2.1	Intenție orientată spre scop:	Fehler! Textmarke nicht definiert.
12.2.2	Concordanța cu sine.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
12.2.3	Intenții de implementare	Fehler! Textmarke nicht definiert.
12.2.4	Înarmarea cu scopuri voite	Fehler! Textmarke nicht definiert.
12.2.5	Experimentarea consecințelor	Fehler! Textmarke nicht definiert.
12.3	Exemple.....	31
12.4	Concluzii	31
13	Obiective și componente relevante a modelului în practică	32
13.1	Scopuri pe termen lung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
13.2	Modelul nostru în obținerea scopurilor.....	32
13.3	Realizarea Modelului Educației prin Sport.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
13.4	Cum realizăm Abilitate de a Acționa	Fehler! Textmarke nicht definiert.
13.4.1	Strategii	33
13.4.2	Tipuri de mediere.....	34
13.4.3	Realizarea predării de la egal la egal	34
13.5	Realizarea modelului MoVo	Fehler! Textmarke nicht definiert.
14	Bibliografie	35
15	Anexe	Fehler! Textmarke nicht definiert.

2. Structura tutorialului

1. Structura cursului
2. Elemente de bază despre deficiența de vedere
 - a) Definiții legale și medicale despre deficiența de vedere
 - b) Diferite afecțiuni care cauzează deficiențe de vedere
3. Prezentarea modelului didactic
 - a) Modelul educației prin sport
 - b) Conceptul abilității de a acționa
 - c) Predarea de la egal la egal
4. Modelul MO Vo al comportamentului

3. Structura cursului

Modulul 1 – Elementele de bază în formarea persoanelor cu deficiențe de vedere

Modulul 2 – Sesiuni practice de percepție a deficienței vizuale

Modulul 3 – Bazele teoretice ale conceptului sportiv

Modulul 4 – Punerea în practică a conceptului sportiv

Modulul 5 – Lecția demonstrativă

3.1. Modulul 1 – Elementele de bază în formarea persoanelor cu deficiențe de vedere

Scopul este de a învăța bazele didactice și metodologice ale activităților sportive pentru persoanele cu dizabilități. În acest scop este importantă cunoașterea bazelor medicale oftalmologice și metodele din știința sportului. Participanții vor achiziționa cunoștințe teoretice despre antrenamentul PDV și vor învăța despre de ce este necesară practicarea sportului la PDV.

3.2. Modulul 2 – Sesiuni practice de percepție a deficienței vizuale

Scopul este de a experimenta ce înseamnă să ai o deficiență vizuală sau să fi nevăzător. Studenții ar trebui să cunoască perspectiva PDV. Schimbarea perspectivei este importantă pentru a înțelege provocările cu care se confruntă PDV și să învețe care activitate este mai dificilă de practicat. Reflecția și discuțiile cu ceilalți studenți despre impresiile acumulate vor ajuta la înțelegerea deficienței vizuale.

3.3. Modulul 3 – Bazele teoretice ale conceptului sportiv

Scopul este de a cunoaște diferitele componente ale conceptului sportiv, obiectivele acestui concept și cum să îl utilizăm în orele de sport. Studenții vor achiziționa cunoștințe teoretice pentru a implementa conceptul sportiv în cursurile lor de pregătire. În plus vor învăța care aspecte cheie sunt importante în aplicațiile practice.

3.4. Modulul 4 – Aplicarea practică a conceptului sportiv

Scopul este de a învăța cum se implementează cadrul teoretic al modulului 3 în cursurile de sport. În plus studenții vor cunoaște diferite discipline sportive pentru PDV. Vor învăța regulamentul, exerciții aplicate, premisele necesare sportului.

3.5. Modulul 5 – Lecția demonstrativă

Studentii demonstrează că au înțeles componentele conceptului sportiv și sunt capabili să îl implementeze într-o lecție de sport pentru persoane cu deficiență vizuală. Studiul individual va fi un mijloc pentru analizarea activităților și rezumarea lecției.

4. Elemente de bază în deficiența de vedere

Definiții legale

- O persoană este considerată deficient de vedere dacă nu vede mai mult de 30% cu corecția cea mai bună posibilă, comparată cu o persoană văzătoare
- O persoană este considerată deficient de vedere dacă nu vede mai mult de 5% cu corecția cea mai bună posibilă, comparată cu o persoană văzătoare
- O persoană este considerată deficient de vedere dacă nu vede mai mult de 2% cu corecția cea mai bună posibilă, comparată cu o persoană văzătoare

Cauze ale orbirii

Cauze ale orbirii în Europa Centrală

- | | |
|--|--------|
| • Degenerescență maculară datorită vârstei | 50.0 % |
| • Glaucom | 18.0 % |
| • Retinopatie (diabetică) | 17.0 % |
| • cataractă | 5.0 % |
| • opacitatea corneei | 3.0 % |
| • pierderea vederii în copilărie | 2.4 % |
| • alte cauze | 4.6 % |

Diferite tipuri de deficiență de vedere

1.1.1 Degenerescenta maculară

- cea mai comună boală de degenerescentă a maculei
- un declin ireversibil severă a acuității vizuale posibil
- boală progresivă
- riscul bolii crește cu vârsta (>85 ani: 11 – 18.5%)
- fără diferențe între bărbați și femei



Figura 1 Exemplu – Vedere cu Degenerescentă maculară

4.1.2. Glaucom

- Deteriorarea nervului optic cu scotom (pete negre)
- boală progresivă
- a doua cea mai comună cauză a orbirii în Germania
- 10% din pacienții care se prezintă la oftalmolog sunt diagnosticați cu glaucom
- Factori de risc: presiune intraoculară crescută, predispoziția genetică, vârsta
- de obicei, orificiul de evacuare a umorii apoase este limitat

Tipuri de afecțiuni:

Glaucom primar

- Glaucom primar cu unghi deschis (GPUD) 90%

Unghiul iridocorneal este deschis

- Primar cu unghi închis glaucom cu 5%

Unghiul iridocornean este blocat



Figure 2 Vedere cu Glaucom

4.1.3. Retinopatie diabetică

- Deteriorarea retinei ca efect al unei boli vasculare
- Boala progresiva
- Factori de risc: creșterea nivelului de glucoză din sânge (diabet zaharat), hipertensiune arteriala, dislipidemie (metabolismul grăsimilor)

Tipuri de această boală:

Retinopatie simplă (non-proliferativă):

- modificări ale vaselor de sânge din spatele ochiului, Hemoragiile mici și stocarea grăsimii focale pe retină

Retinopatie avansată (proliferativă):

- Formarea de noi vase de sânge

Terapie:

- Ireversibilă, nici o terapie cauzală
- Laser-terapie
- Îmbunătățirea nivelului de glucoză din sânge și a tensiunii arteriale



Figura 3 Vedere cu retinopatie diabetică

4.1.4. Retinopatia pigmentară

- distrofie retiniană moștenită
- cele mai frecvente: distrugere a fotoreceptori (conuri și bastonașe)
- prevalența: 1: 4000
- boala progresivă

Caracteristici:

- orbire de noapte
- orbire de culoare
- restrângerea concentrică a câmpului vizual

Terapie:

- Nici o terapie cauzală, ireversibilă
- Ajutoare cum ar fi ochelari de filtrare colorată etc.



Figure 4 Vedere cu Retinopatie Pigmentară

5. Efectele activității fizice pentru persoanele cu deficiență vizuală

5.1. De ce trebuie persoanele cu deficiență de vedere să fie active din punct de vedere sportiv?

Manifestarea experienței mișcării este proporțională cu apariția deficienței.



Figure 5 The correlation of movement and appearance of impairment

5.1.1. Următoarele dificultăți pot apărea în funcție de deficiență:

1. Abilitățile motorii pot fi perturbate

- postura corpului timidă
- postura corpului sacadată
- postura corpului compulsară
- mișcare ezitantă
- mișcare redusă

Abordarea probabilă pentru intervenție:

Exercițiu practic și conștient de diferite tipuri de mișcare

Mișcare automatizată

Rezultatele obținute:

- secvența de mișcare este mai sigură, mai precisă, mai economică

2. Tonusul muscular ridicat, chiar și în poziții relaxate (mușchii scheletici)

postură deficitară

defecte posturale ireversibile

Abordarea probabilă pentru intervenție:

îmbunătățirea gradului de conștientizare a corpului

activități de relaxare

3. Anxietate ca urmare a experiențelor negative

mediu necunoscut

coliziune cu obstacole

orientare limitată din cauza accesibilității limitate

Abordarea probabilă pentru intervenție:

reducerea anxietății într-un mediu sigur

experiențe de învățare asistate

mediu înconjurător familial și neutru

experiențe pozitive

îmbunătățirea stimei de sine

4. Disfuncții vegetative

stimul de lumină insuficient

disfuncția metabolismului

nivel scăzut de hormoni

Abordarea probabilă pentru intervenție:

Activitatea fizică duce la eliberarea hormonilor care lipsesc

exemple:

eliberarea de testosteron crește

eliberarea de hormoni tiroidieni (T3, T4, TSH) crește

5. Boli care sunt consecința inactivității:

obezitate / adipozități

risc mai mare de diabet

un risc mai mare de atac de cord, tensiune arterială mai mare

probleme ortopedice (artroze, hernie de disc)

Sistemul imunitar slăbit

Abordarea probabilă pentru intervenție:

Antrenament de fitness preventiv

Activitatea fizică poate sprijini

6. Sport pentru persoane cu deficiențe de vedere

6.1. Deficiența de vedere – clasificarea în sport

- Organizația Internațională a Sportului pentru Persoanele cu Dizabilități clasifică în 3 grupe (B1-B3)
- criterii:
acuitatea vizuală și câmpul vizual
cel mai bun ochi cu cea mai bună corecție

B1 complet orb:

De la nici o percepție de lumina la percepția luminii nici o recunoaștere a obiectelor sau contururilor în toate direcțiile și distanțele

B2 tulburări vizuale severe:

Obiecte și contururile pot fi recunoscute acuitate vizuală mai mică de 3%, și /sau o restrângere a câmpului vizual la 5 grade

B3 tulburări vizuale:

Acuitatea vizuală între 3% și 10% și / sau o limitare a câmpului vizual de la 5 grade la 20 de grade

6.2. Goalball



Figura 6 Goalball

- sport de echipă pentru persoane cu deficiență vizuală și nevăzători
- clase eligibile B1, B2, B3

- în timpul jocului toți jucătorii trebuie să poarte ochelarii înnegrii
- este joc paralimpic din 1976
- 3 jucători pe echipă
- Este similar cu „torball“- ul
- Minge cu clopoței: 1250 g
- terenul: 9 x 18 m
- timp de joc: 2x 10 Minute
- linie de minge înaltă

6.2.1. Teren de Goalball

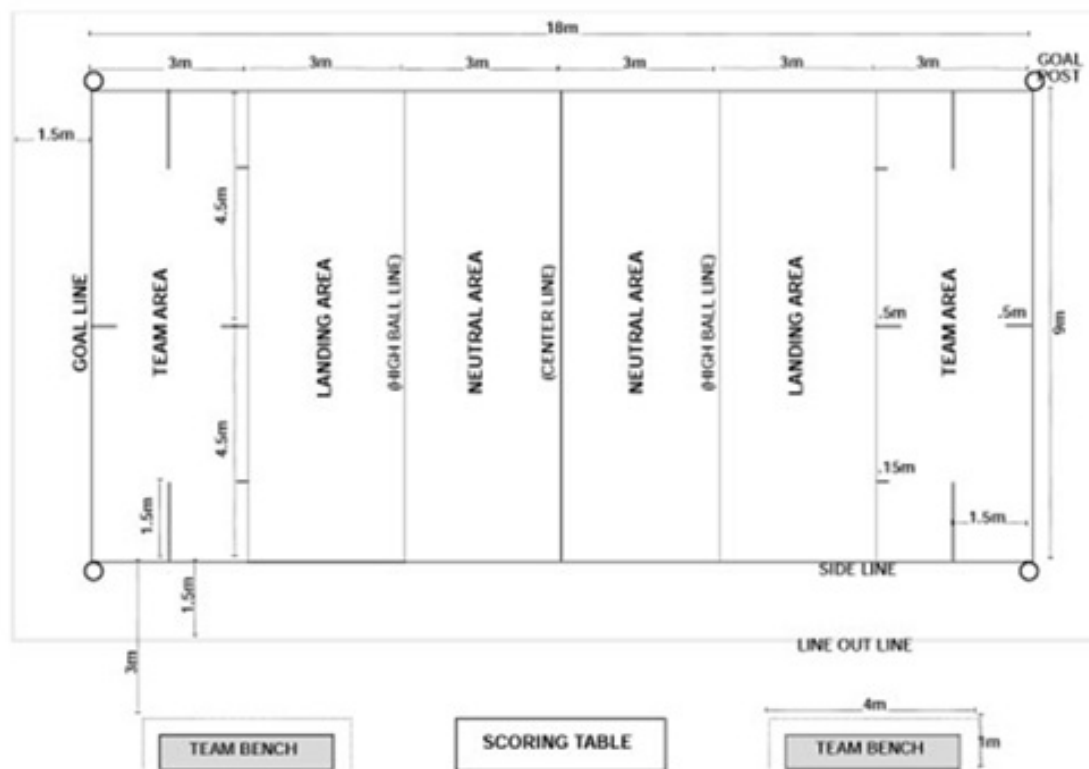


Figura 7 Configurarea de joc, terenul de Goalball

6.3. Fotbal pentru nevăzători



Figura 8. Scenă din fotbal pentru nevăzători

- ideea de joc similară cu fotbal
- timp de joc: 2 x 25 min, 1 time-out pentru fiecare echipă și jumătate de câmp: 40m x 20m, iarba cea mai mare parte artificială
- poarta: 2m (înălțime) x 3m (lățime) (ca poarta de handbal)
- placi pe laturile longitudinale
- jucători: 5 pe echipă → 1 portar văzător, 4 jucători nevăzători sau deficienți de vedere
- fiecare jucător are ochii acoperiți
- ghidul se afla pe marginea terenului și în spatele porții pentru a susține echipa (orientare)
- mingea: ca o minge fotbal (mai mica, mai grea), umpluta cu clopoței

Diferențe față de jocul de fotbal clasic

Jucătorii care ataca jucătorul care se află în posesia mingii trebuie să spună "voy" (= Sunt - vine din spaniolă)

Faulturi: fiecare jucător care comite 5 are său să părăsească terenul, fiecare fault personal al unei echipe contează pentru faulturi de echipă, după ce echipa are patra faulturi echipa adversă primește o lovitură liberă de la 8m

Substituții sunt permise în timpul întreruperilor

Nu este ofsaid.

7. Elemente de baza in știința sportului și metodologia predării sportului

Aspecte cheie:

1. Personalitatea formator
2. Stilul de management al formatorului
3. Elevii

7.1. Personalitatea antrenorului/ formatorului

Fiecare personalitate este individuală → stil de predare individual
→ Mai bine îți formezi propriul stil decât să-l copiezi pe al altuia

Sfat: dezvoltă -ți o autoritate personală

7.2. Stilul de management al antrenorului/formatorului

Stilul autoritar: Antrenorul decide ce și cum va face
Stilul democrat: Unele decizii sunt luate de stagiaari
Stilul „Laissez-faire: Stagiarii decid singuri

7.3. Elevii

1. Schimbul de informații între formator și cursant
2. De auto-evaluare a rolului propriu (stagiar sau formator)
3. Stagiarii trebuie să respecte, dacă acestea sunt în măsură să înțeleagă și să pună în aplicare informațiile oferite
4. Vorbind cursanților: despre motivele, așteptări, dificultăți de învățare
5. Comparația cu scopul real: poate, schimbări în stilul de predare sunt necesare

7.4 Sugestii metodologice

Probleme: Medierea de mișcare și de locomoție.

Opțiuni:

1. A "verbaliza"
2. Palparea de către participant
3. Ghidarea mișcării / locomoției de către formator

4. _____

5. _____

7.4.1. Verbalizarea

Dificultăți:

- Înțelegerea depinde de experiența
- Idei declanșate foarte diferite
- Percepția "Interioară" este foarte subiectivă

7.4.2. Explorarea tactilă de către participant + ghidarea mișcării / a locomoției

Dificultăți:

- Percepția subiectivă a unei mișcări în mod diferit
- Posibilă numai în poziția statică (dinamică dificil de demonstrat)
- Contactul fizic este dificil

Important:

Învăță "punctul de vedere " al participantului!

Mișcarea individului care exercită este o încercare de a rezolva un exercițiu de mișcare pe baza experiențelor sale subiective și abilitățile disponibile. (Thiele 2001)

Întrebări specifice:

- ☐ De ce face el / ea asta?
- ☐ Ce crede el / ea că trebuie să facă?
- ☐ La ce consecințe se așteaptă el / ea de la mișcare?

7.4.3. Opțiuni în încadrarea exercițiilor

Instructiuni metaforice

Formulând un exercițiu care este legat de modelele cunoscute de mișcare.

Exemplu: "Încercăm să culegem mere dintr-un copac mare pe care abia-l putem ajunge."

7.4.4. Opțiuni pentru a organiza lecția

- Structura familiară în organizarea de lecții, să ofere securitate
- Poziția fixă a formatorului oferă o modalitate simplă de orientare

Aspecte specifice dizabilității:

- Principiul conformității cu dizabilitatea
- Principiul oportunității
- Principiul economiei

7.4.5. Proceduri metodologice

- Metoda Integrativă
- Metoda de învățare în parte (metoda analitică sintetică)
- Metoda Deductivă
- Metoda Inductivă

7.4.6. Principii generale în planificarea lecției

- De la simplu la dificil
- De la cunoscut la necunoscut
- De la simplu la complex

7.5. Structura lecției

Lecția este structurată în 3 părți:

1. Încălzirea
2. Partea principală

3. Revenirea după efort/ încheierea

7.5.1. Încălzirea

- perspectivă psihologică:

Prepararea și ajustarea participanților

- la exersare prin motivarea, complianța,
- pregătiți-vă, Scopul exercițiului

- perspectivă fiziologice:

Crearea premiselor pentru realizarea obiectivelor.

de exemplu, de circulație, circulația sângelui, mușchi, tendoane, articulații.

- perspectivă educațională:

Promovarea acțiunilor sociale:

pornire comună, dinamica grupului

7.5.2. Partea principală

- Elementul determinant al lecției
- Executarea exercițiilor planificate
- Formarea de rezistență, forță, viteză, tehnica, etc..

7.5.3. Revenirea după efort/încheierea

- - Încheierea colectivă a lecției
- - Relaxare / Calmează-te
- - Încet "închiderea" corpului

Exemplu:

Revenirea după efort, exerciții de relaxare (PMR, antrenamentul autogen), discuții și reflectarea asupra lecției

7.6. Condiționarea operantă

Rezultatul pozitiv al condiționării eficiente este bine documentat. Aceasta se bazează o teorie condiționării operante de B. F. Skinner.

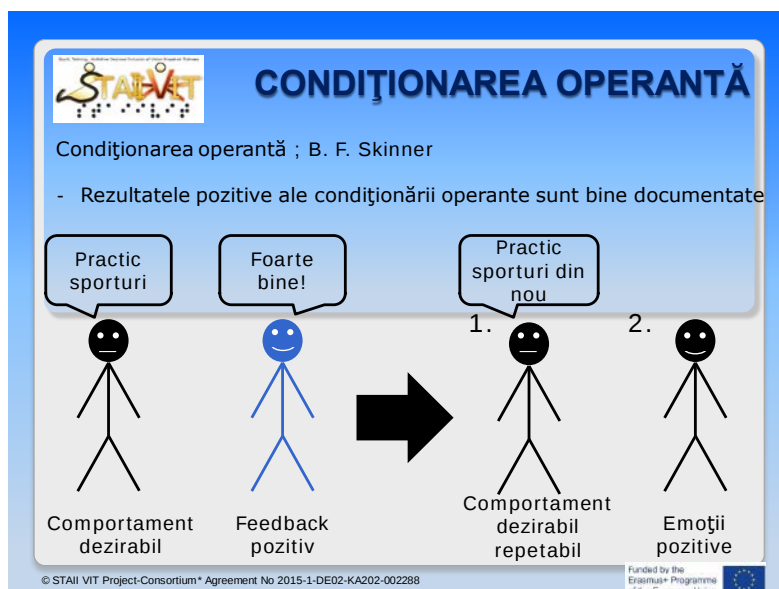


Figura 9 Condiționarea operantă

Comportamentele plăcute-pozitive (laudă, gesturi de apreciere, aplauze încurajatoare, cuvinte pozitive) ale formatorului:

- ☐ Construirea comportamentului dorit al participanților
- ☐ Creșterea încrederii în sine
- ☐ Creșterea motivației
- ☐ Consolidarea stărilor de spirit

Acest lucru ar trebui să aibă loc de preferință imediat după comportamentul specific (fără întârziere).

- Trebuie să fie pozitiv, de asemenea, pentru participanți.
- Nu ar trebui să fie utilizate stereotipizate, dar într-o formă naturală.

7.7. Pregătirea rutinei de antrenament

Propunem următoarea schema de instruire pentru pregătire

Timp	Conținut	Obiective	Organizarea	Observatii metodologice/didactice
Salutul 5 min	Ce fac?	De ce fac? Ce vreau să obțin?	Cum fac?	Lucruri de reținut.
Încălzirea 15 min				
Partea principală 30 min				
Revenirea după efort 10 min				

8. Introducerea conceptului nostru sportiv

Conceptul nostru are ca obiectiv dezvoltarea:

1. Durabilității
2. Resursele personale
3. consiliere de tip unu la unu

Acest lucru ar trebui să fie realizat cu următoarele strategii implicate:

1. Conceptul de (participanți) capacitatea de a acționa
predare unu la unu
3. Modelul Educației prin Sport
4. Modelul Motivație - Voință (abbrev. "Modelul MOVO")

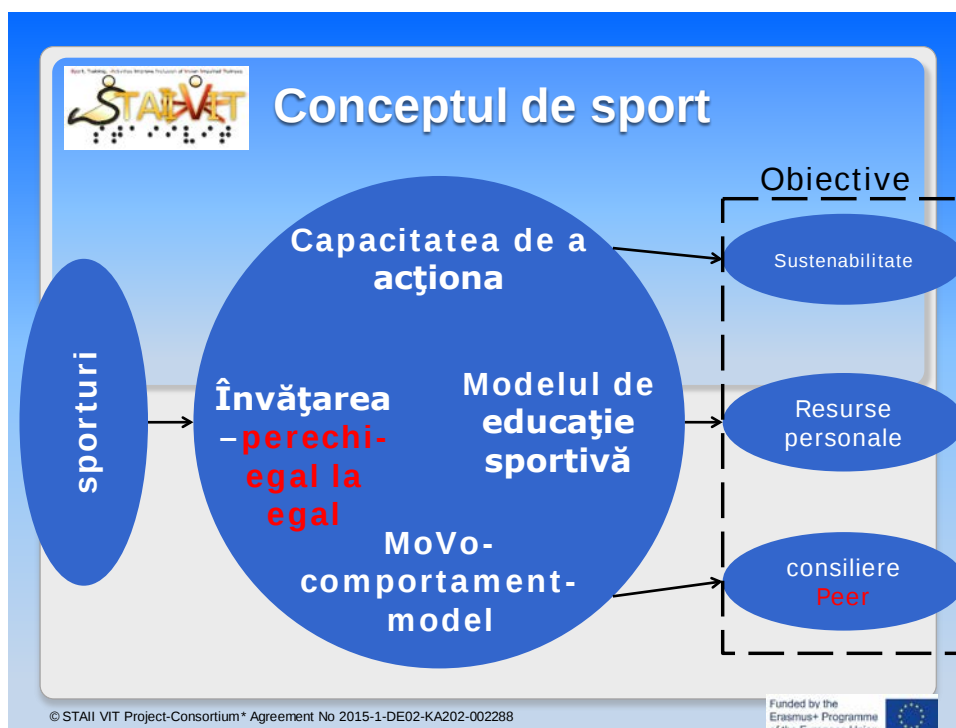


Figura 10 Conceptul sportiv în acest proiect

9. Modelul Educației prin Sport / Modelul Educației Sportive

- Acest model se bazează pe teoria SIEDENTOP, situată în regiunea americană
- Pe baza ligi sportive organizate
- Aspecte centrale:
asumarea rolului diferitelor funcții / roluri de către participanți (de exemplu, antrenor, arbitru, team-manager, jucător, etc.)
Empatizare un sezon într-un anumit sport (faza de preparare, cu formarea, turneul regulat într-un sezon de liga, punctul culminant sezon)

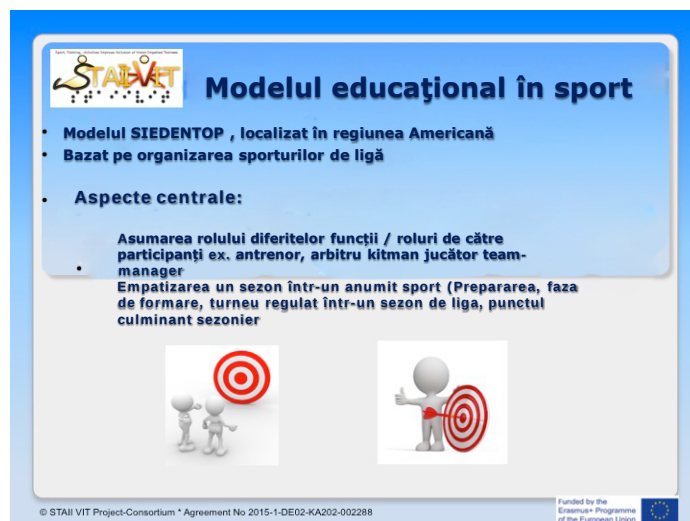


Figure 11 Background of the Sport Education Model

9.1. Scopul Modelului de Educației Sportive

Acest model oferă trei obiective:

1. Persoana competentă de sport
2. Sportivul entuziast
3. Sportivul nepriceput

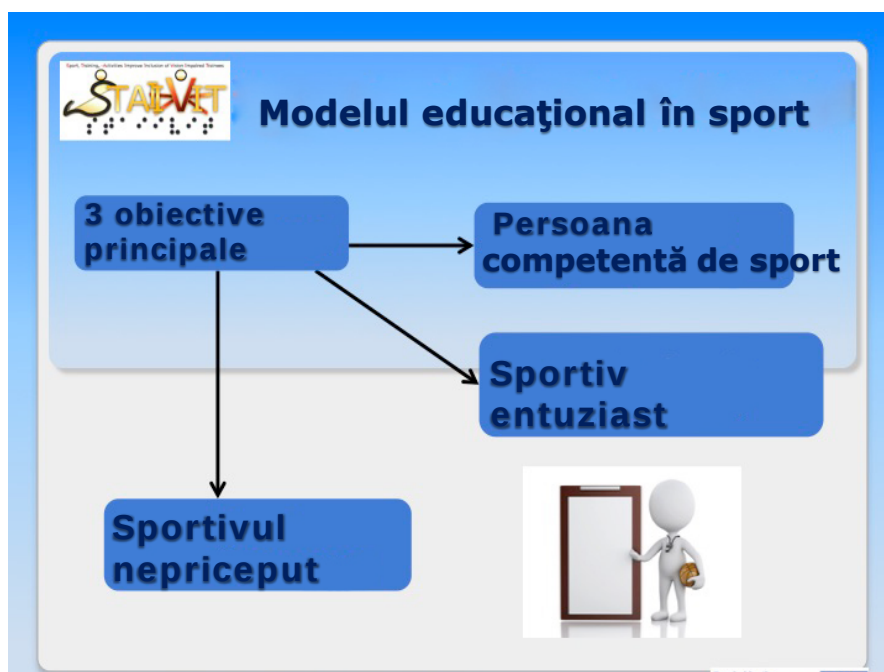


Figura 12 Scopul Modelului Educației prin Sport

9.2. Obiectivele specifice de învățare

- Dezvoltarea abilităților **specifice** disciplinei și de fitness
- Să înțeleagă și să aplice aspectele **strategice** ale jocului / sportului
- Participarea în conformitate cu premisele **dezvoltării individuale**
- **Planificarea activă** a sportului-programului
- Comportamentul de **conducere** responsabil
- De urmărire a țintei corporative în grupul
- **Aspirare** pentru a atinge un obiectiv comun
- Înțelegerea ritualuri, specifice pentru sport și convenții sau semnificația lor de bază
- **Dezvoltarea** unei competențe specifice disponibile pentru acest sport legate
- Achiziționarea și utilizarea de **cunoștințe** pentru a acționa în calitate de "arbitru" și de formator în sport
- Decizia voluntară a participării (mai târziu) extra curricular în sport

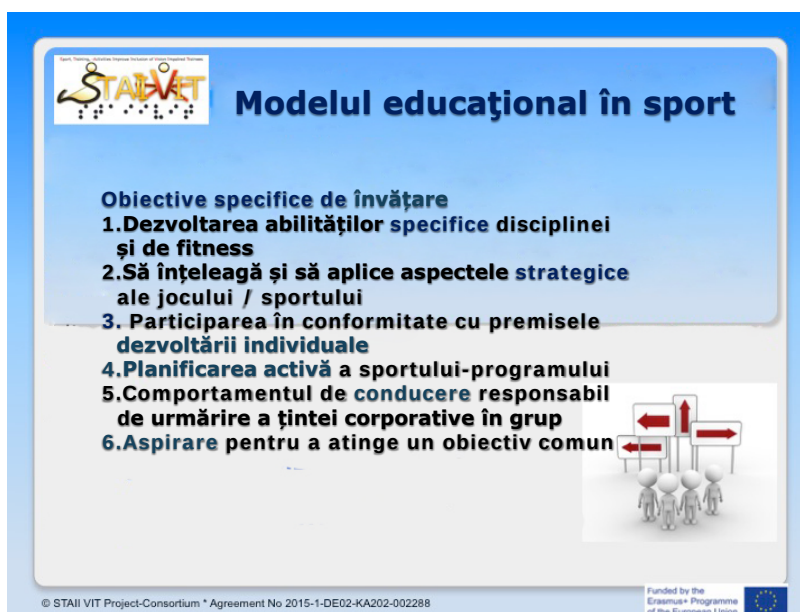


Figura 14. Obiectivele învățării Modelului Educației prin Sport

9.3. Caracteristice

Modelul Educației prin Sport este caracterizat de principiul de a include diverse evenimente și factori în programul de formare. Exemple de astfel de evenimente și factori pot fi:

- Afilierea la grup de durată
- Sezoane
- Evenimente culminante
- Festivitățile
- Înregistrarea progresului, rezultate intermediare și progres
- Concursuri formale

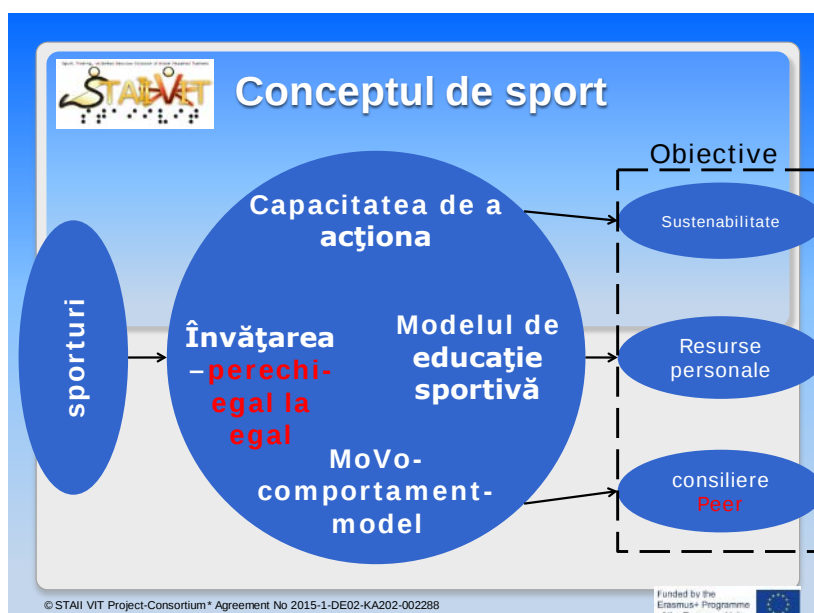


Figura 13 Caracteristicile Modelului Educației prin Sport

9.4. Diferențe între Modelul Educației prin Sport și paradigma Educației Fizice tradiționale

1. Competițiile ca mediu de dezvoltare a sportului, abilități specifice, cunoștințe și strategii și nu "Câștigă cu orice preț"
2. Studenții sunt implicați în planificarea și decizia și nu Adulți
3. Modificări legate de dezvoltarea sportului, influențat de elevi și nu determinate de către adulți
4. Abordare educațională originală: profesorul de sport este responsabil pentru planificarea și nu abuzează în vederea sportului de performanță
5. Toți vor participa nu există excluderi

10. Conceptul - Abilitatea de a acționa

10.1. Date generale

Ideea Didactică de Dietrich Kurz

• Promovarea abilității de a acționa în sport:

- cunoaștere prin experiență a diferitelor motive de a fi activ în sport și de a-și aranja viața, bazându-te pe această experiență.

"Capacitatea de a acționa constă mai întâi în cunoașterea elementelor, care sunt necesare pentru a participa competent în condițiile date cu privire la fiecare sport, iar în al doilea rând, capacitatea de a reflecta sporturile cu privire la importanța lui și să se organizeze în mod corespunzător"

(Kurz 1997, S. 21)

Dimensiunile educaționale (Perspectiva Importanței- însemnătate...) în conformitate cu KURZ

Îmbunătățirea capacității cognitive și a experienței de mișcare

(Experiența corpului)

- Exprimarea sa fizică și a mișcărilor (a face mișcări)
(Expresie)
- Pentru a îndrăzni **sth.** și de a-și asuma responsabilitatea
(Tensiunea)
- Experiența și reflectarea performanței
(Performanța)
- Acționarea în mod concertat, în competiție și a comunica
(Cooperare)
- Îmbunătățirea condiției fizice și a dezvoltarea conștientă a sănătății
(Sănătate)

10.2. Perspectivă multiplă a educației fizice în conformitate cu acest concept

Intenția de a efectua sport, s-ar putea să se bazeze pe următoarele motive:

- Îmbunătățirea performanței
- Îmbunătățirea tensiunii (a capacității de încordare a mușchilor)
- Cooperarea cu oamenii
- Îmbunătățirea sănătății
- Experiența corporală
- Expresie

Capacitatea de a acționa în sport se caracterizează prin competențele dobândite la:

- Să recunoască scopul activităților
- Să integreze conceptul dobândit în viață
- Să înțeleagă sporturi
- Organizarea de sporturi

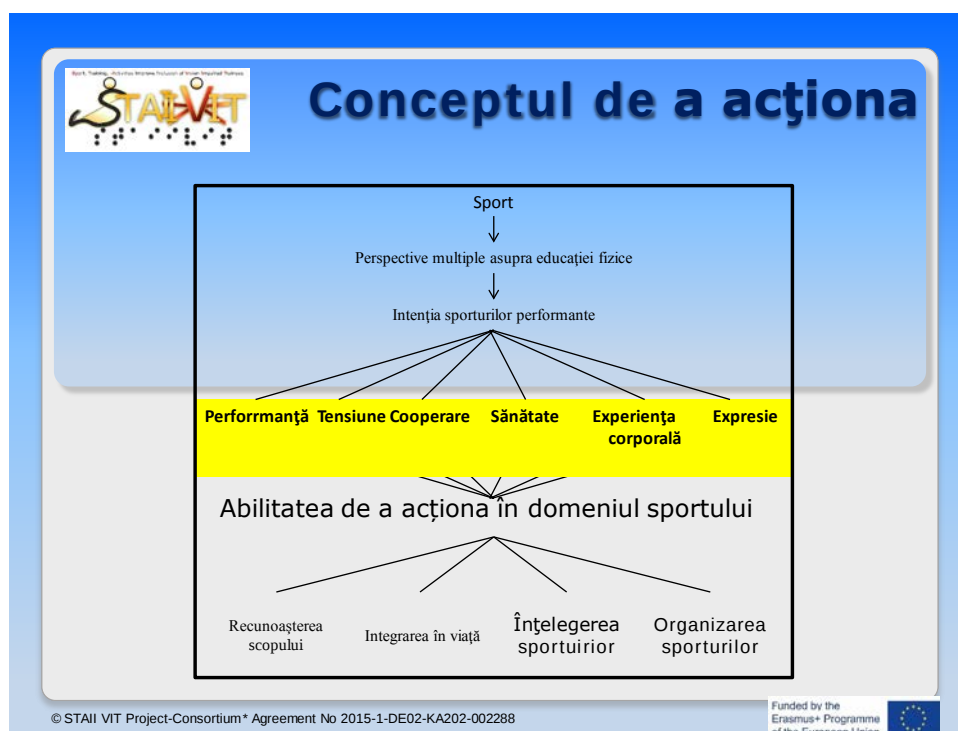


Figura 14. Perspectivă multiplă a educației fizice

10.3. Avantajele acestei abordări

Diferite motive / așteptări în ceea ce privește activitățile sportive pot fi adresate.
Exemple:

- Bărbați și femei
- Mai puternic și mai puțin puternic
- Precut și neînfricat

11. Predarea de la egal la egal

11.1. Definiție

La egal la egal = egal

Creșterea numărului de elevi dintr-o clasă poate limita opțiunile de corecție de către profesor

Prin predarea în perechi (de la egal la egal), un student ia rolul unui profesor (tutore).

Un al doilea elev, poate lua rolul studentului

Tutorele sprijină pe cel care învață, îl ghidează și îl corectează

11.2. Condiții prealabile

- Elevul trebuie să accepte să fie instruit de către un alt participant

- Tutorele trebuie să furnizeze cunoștințe despre exerciții și să apeleze la competențele sale sociale. În plus el trebuie să își asume responsabilitatea pentru student.

- Chiar și cel mai puternic elev ar trebui / trebuie să accepte și să realizeze corecțiile primare de la elevii mai puțin capabili

Metoda este aplicabilă pentru grupuri mici cu maxim 3 participanți.

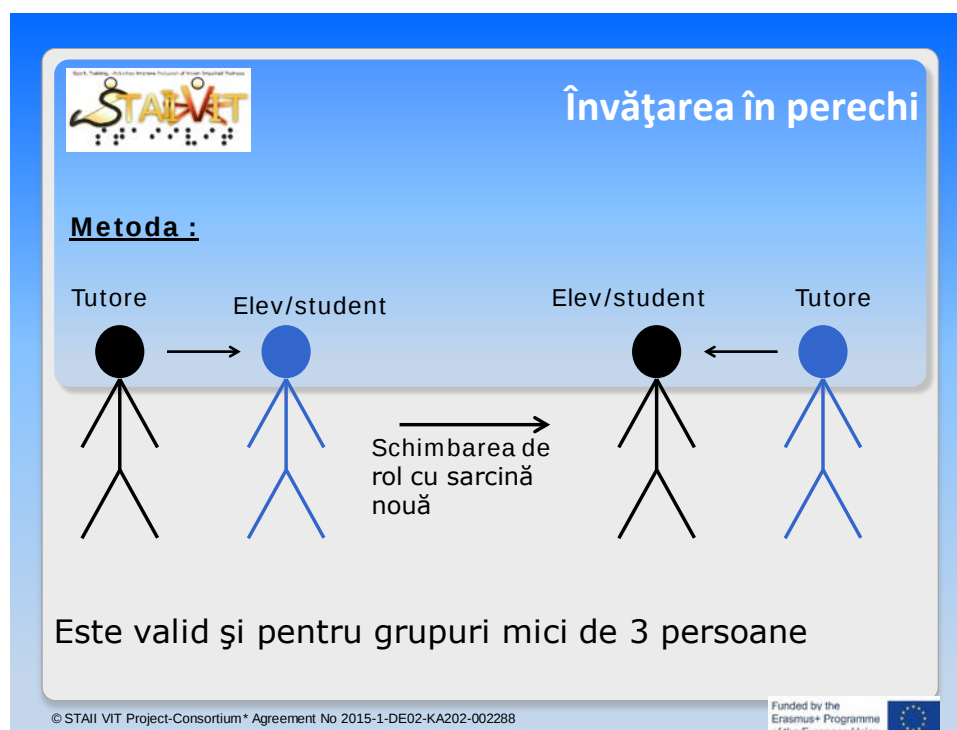


Figura 15 Principiul de predare de la egal la egal

12. Modelul – motivație-voință

12.1. Scop

- acest model încearcă să explice comportamentul în mod obișnuit în domeniul sportului și al sănătății.
- bazat pe experiența că un comportament intenționat nu va fi realizat întotdeauna.

→ Motivational & (in particular) volitional (decision based) process

Voința indică în psihologie procesul de formare, întreținere și realizare a intențiilor. Astfel întrebarea are prioritate, modul în care sunt implementate obiectivele iar lucrarea este realizată (prin acțiuni) și transformate în rezultate. Este vorba de a depăși barierele care acționează prin intenție. (KEHR 2004, p 12 f)

12.2. Structura

Structura și întreținerea comportamentului (sănătatea de protecție / prevenire), în funcție de 5 factori psihologici:

1. Intenția orientată spre scop
2. Auto-concordanță
3. Intenție de punere în aplicare
4. Controlul acțiunii și obiective de protecție
5. Experiențe pozitive cu privire la consecințe

12.2.1. Intenția orientată spre scop

Natura generală a intenției:

- Forța intenției depinde de :

1. avantaje / dezavantaje preconizate
(= Așteptarea consecințelor)
2. Auto-eficacitate / așteptări
(= Comportamentul de control)

Comportamentul sportiv: Beneficii> Costuri si Convingerea unui comportament competent în executare

12.2.2. Auto-concordanță (AC)

Măsura în care intenția obiectivului se potrivește cu valorile și interesele persoanei.
4 moduri: Exemplu:

- extern AC (Bani ca stimul)
- **introjected AC** ("Cineva spune ...")
- Identificarea AC (Convingere)
- Intrinsec AC (Comportament de dragul ei)

12.2.3. Intențiile de implementare

Mai mult decât un plan concret de execuție (când, unde, cum)

Funcția:

Concretizarea acțiunii și specificarea condițiilor situaționale Legătura dintre motivație și Voință

12.2.4. Inarmarea cu scopuri voite

Măsuri de rezistență

Exemplu:

- Controlul atenției (programul TV nu este disponibil)
- Managementul emoțional (nu setarea internă pentru muncă)
- Restructurarea cognitivă (condiții meteorologice nefavorabile ca o provocare)
- Motivarea (vizualizarea obiectivelor pozitive)

12.2.5. Experimentarea consecințelor:

Feedback-ul în cazul în care experiențele dobândite au condus la consecințele așteptate (așteptarea consecință)

→ Pozitive sau compatibile:

Probabilitate crescută pentru un comportament permanent

Dar: puține dovezi empirice

I

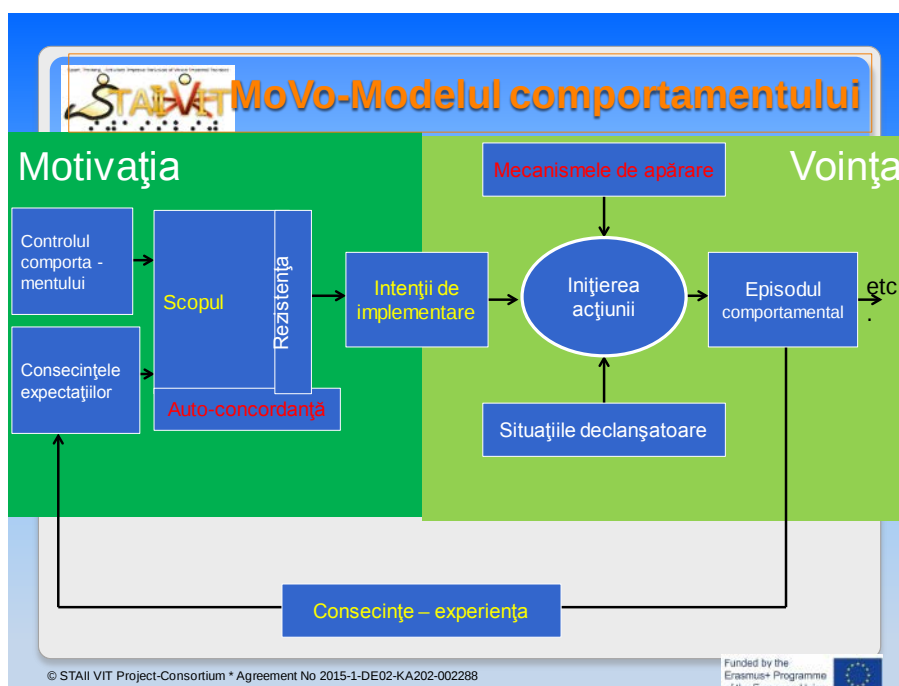


Figure 16 Principiul –modelului MoVo

12.3. Exemplu

Intervenție bazată pe motivație vis a vis

Intervenție bazată pe motivație vs. • Stabilirea gradului de conștientizare a problemelor (Informații și iluminare) • Inducerea unei experiențe amenințătoare (consecințe negative datorate inactivității) • Balanța / argumente pro și contra (Cost - beneficiu) • Imputernicirea de auto-eficacitate percepute (experiențe positive, success) • Evaluarea de auto-concordanță • Contemplarea consecinței experienței	• Antrenament bazat pe observația personală • Utilizarea conștientă a intențiilor de punere în aplicare (de ex. micile planuri "ce-când-unde) • Anticiparea barierelor interne și externe critice • Dezvoltarea unor strategii de adaptare- • Conscious use of implementation intentions (eg. small "What-When-Where-plans) • Anticipation of critical internal and external barriers • Developing coping-strategies
--	--

12.3.4. Concluzie

Multe campanii sportive / de sănătate se bazează exclusiv pe nivelul motivațional, pe voință sunt în mare parte ignorate!

13. Obiectivele și componentele relevante ale modelului în practică

13.1. Obiectivele noastre pe termen lung

Durabilitate: sustenabilitate

- Participanții trebuie să descopere scopul și o motivație în activitatea sportivă pentru ei înșiși, pe care ar trebui să stabilească și să păstreze. Acest lucru ar trebui să conducă la o activitate sportivă regulată
- Resursele de personal:
- Resursele de personal ale participanților (fizic și psihic) ar trebui să fie sprijinite și consolidate.
- Consiliere / peer / de la egal la egal / în pereche
 - Participanții trebuie să devină jucători pentru sport. Acestea ar trebui să stimuleze și să motiveze alte persoane cu deficiență de vedere să fie activi în sport.

13.2. Modelul nostru pentru atingerea acestor obiective

1. Modelul de educație sportivă, concepția capacității de a acționa, furnizează participantului cu suficiente cunoștințe să înțeleagă și să reflecteze asupra condițiilor (background) de formare, a activităților și cum poate să își îmbunătățească performanțele. Mai mult, îi permite să interacționeze cu alți sportivi.

2. Principiul pe predare permite participantului să experimenteze și să învețe ș sportul din diferite unghiuri și perspective

3. Aceste strategii ar trebui să motiveze participantul să păstreze active și se acomodeze cu activitățile sale de formare

4. Efectul pe termen lung este îmbunătățirea condiției participanților individual

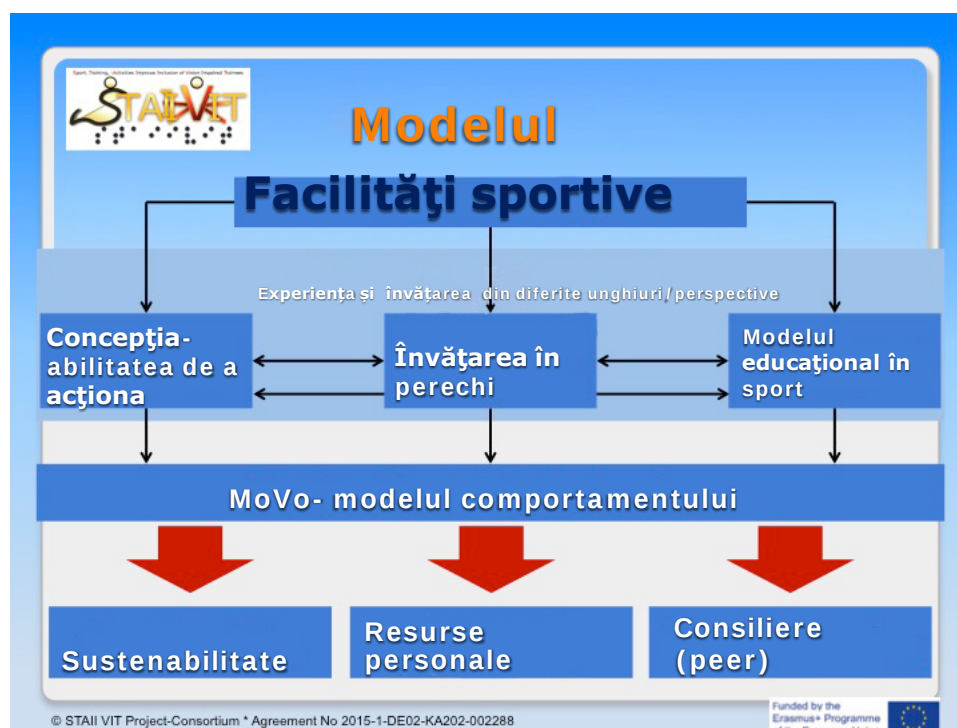


Figura 17 Elemente variate ale modelului

13. 3. Realizarea Modelului Educatiei Prin Sport

Un scop al acestui model este de a crea "Sportivul entuziast", care să prezinte entuziasm pentru sporturi:

- participă la exerciții sportive regulate
- acționează ca un "multiplicator"

Cum putem să includem acei participanți la procesele de implementare ?

Exemple:

- Pregătirea facilităților sportive
- Sugestiile și implicarea în deciziile conținutului de formare
- Propunerile pentru alternarea regulilor de joc și / sau a ordinelor din echipă

Cum pot participanții să aibă roluri diferite?

Exemple:

- Role as referee rol ca arbitru
- rol ca formator/antrenor

Ce tip de evenimente speciale pot păstra motivația participanților?

Exemple

- Ca punct culminant al sezonului / (jumătate) an
- Dacă este posibil / solicitat: în mod regulat
- În particular util în sportul de echipă

13.4. Cum să realizezi Abilitatea de a Acționa

Scop: educarea capacității de a acționa în sport

- a) a fi activ (care practică sporturi, sporturi de performanță)
- b) a reflecta activitatea sportivă (beneficii, reguli, cerințe)
- c) a planifica și executa sport semnificativ (pentru sine și ceilalți)

13.4.1. Strategii

1. O dimensiune educațională per unitate / în centrul atenției

Exemple:

- a) Timp A: alergare de rezistență ca un concurs
- b) Timp B : fotbal ca un sport de echipă

2. Un conținut ar trebui să fie mediată în mai multe dimensiuni

Exemple:

- a) fotbal ca turneu
- b) fotbal ca eveniment social

3. Mai multe dimensiuni ar trebui alternate

13.4.2. Tipuri de mediere

1. Accentueaza: Atrage atenția asupra anumitor legături

2. Contrast: Învăță formă de exercițiu în diferite legături

13.4.3 Realizarea predării în perechi (de la egal la egal)

I. Având rolul de tutore

- Dacă este cazul și adecvat la punct de vedere metodologic competențele

- Dacă este posibil, toți să fie participanții și apoi tutori

- Fără constrângere !!!

- Fără să apară cineva !!!

II. Având rolul de arbitru

13.5. Realizarea modelului MoVo

Faza de motivare de punere în aplicare:

→ Ilustrează beneficiul pozitiv și efort redus (de exemplu, scrisoarea înainte de început, informații de la antrenori)

→ Proiectarea programului permite o reintrare în orice moment

Faza de implementare :

→ la în considerare ajustarea temporală în viața de zi cu zi

→ Dacă este cazul: organizarea în grupuri mai mici (să se autodepășească)

14. Bibliografie

- Fuchs, R., Göhner, W. & Seelig, H. (Hrsg.).(2007). *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils*. Göttingen: Hogrefe.
- Größing, S. (2005). *Einführung in die Sportdidaktik*. Wibelsheim: Limpert.
- Kehr, H. (2004). *Motivation und Volition*. Göttingen: Hogrefe.
- Knoll, N. & Scholz, U. & Rieckmann, N. (2005). *Einführung in die Gesundheitspsychologie*. München: E. Reinhardt.
- Kurz, D. (1997). Zur pädagogischen Grundlegung des Schulsports in Nordrhein-Westfalen. In: *Landesinstitut für Schule und Weiterbildung: Curriculumrevision im Schulsport - Werkstattberichte*; Heft 3, 8 – 42.
- Metzler, M.W. (2005). *Instructional models for physical education*. Scottsdale: Holcomb Hathaway.
- Schermer, Franz. J. (2006). *Lernen und Gedächtnis*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schliermann, R. & Hülß, H. (2008). *Mentaltraining im Fußball. Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer*. Hamburg: Feldhaus.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign: Human Kinetics.
- Skinner, B.F. (1974). *Die Funktion der Verstärkung in der Verhaltenswissenschaft*. München: Kindler.
- Thiele, M. (2001). *Bewegung Spiel und Sport im gemeinsamen Unterricht von sehgeschädigten und normalsichtigen Schülerinnen und Schülern*. Würzburg: Ed. Bentheim.

TIMP	CONȚINUT	OBIECTIVE	ORGANIZARE	METODOLOGIE DIDACTICĂ COMENTARII
	EX: 3 PI: Stand depărtat cu picioarele la nivelul umerilor Capul rotit spre dreapta/stânga 2x8 EX: 4 PI: Stand depărtat cu picioarele la nivelul umerilor , o mână ridicată, una mână jos : T1-2/5-6 – extensia mainilor T3-4/7-8 – cealaltă mână sus 2x8 EX: 5 PI: Stand depărtat cu picioarele la nivelul umerilor , mâinile ridicate T1-2/5-6 - flexie a umărului T3-4/7-8 – extensia umărului 2x8 EX: 6 PI. Stand depărtat cu picioarele la nivelul umerilor. Tine bratele întinse înainte, palmeme sus T1-2/5-6 – forfecari T3-4/7-8 – extensia bratelor lateral 2x8 EX: 7 PI .Stand depărtat cu picioarele la nivelul umerilor Rotatia bratelor inapoi 2x8 EX: 8 PI .Stand depărtat cu picioarele depărtate la nivelul umerilor Țineți mâinile drepte ridicate T1– trunchiul întors spre drapta T 2 IP T3– trunchiul întors spre stânga T 4 IP 4x4 EX: 9			- “ “ - “ “ - “ “ - “ “ - “ “ - “ “ - “ “ - “ “ - “ “ - brațele întinse

TIMP	CONȚINUT	OBIECTIVE	ORGANIZARE	METODOLOGIE DIDACTICĂ COMENTARII
	PI .Stand depărtat cu picioarele depărtate la nivelul umerilor Țineți mâinile drepte ridicate T1– trunchiul întors și rotit spre dreapta T 2 IP T3–runchiul întors și rotit spre stânga T 4 IP 4x4 EX: 10 PI.Stand depărtat cu picioarele depărtate la nivelul umerilor Mâinile depărtate lateral la nivelul umerilor Rotatia trunchiului T 1-4 palmele în jos T 5-8 palmele în sus 2x8 EX: 11 PI.Stand depărtat cu picioarele depărtate la nivelul umerilor Țineți mâinile drepte ridicate T1-2 extensia umerilor cu întinderea bratelor T3-4 flexiunea trunchiului cu atingerea picioarelor 4x4 EX: 12 PI .Pozitie dreaptă cu picioarele depărtate la nivelul umerilor Mâinile depărtate lateral la nivelul umerilor T1 – atingerea mainii drepte cu piciorul stâng – IP T3 –atingerea mâinii stângi cu piciorul drept T4 – IP EX: 13			

The STAIL VIT Project-Consortium * Agreement No 2015-1-DE02-KA202-002288

TIMP	CONȚINUT	OBIECTIVE	ORGANIZARE	METODOLOGIE DIDACTICĂ COMENTARII
	- - Cu mingea	Să înțeleagă poziția corectă a diferitelor părți ale corpului Să înțeleagă poziția corectă a corpului în timpul meciului	Cu partener	Păstrează poziția – fără să mă mișc Mențineți poziția corpului și prindeți mingea
REVENIREA ORGANISMULUI DUPA EFORT 10 min	- joc - stretching		Toți împreună	

Training Routine 2

Date: 12.05.2016

Topic:

Trainer:

Material: lecții de fitness , echipamente de fitness: haltere, gantere, bicicleta eliptică, exerciții, sauna

Training Routine by: Marin Peichev,

TIMP	CONȚINUT	OBIECTIVE	ORGANIZARE	METODOLOGIE DIDACTICĂ COMENTARII
SALUT CUVÂNT INTRODUCTIV 5 min	Pentru a se pregăti pentru antrenamentul greu începem cu mușchii brațului și să se lucreze separat pe brate si picioare la inceput, iar atunci când acestea sunt în formă le facem pe amândouă. Antrenamentul coordonării mișcărilor, de asemenea, o parte importantă a planului.	Să explice motivul pentru a face exercițiul - alungit și tonul mușchilor, Să fie bine conturat și puternic, să reducem stresul psihologic și să se ridice cel fizic .	Setarea unei întâlniri - data și ora convenabilă participanților. Motivându-le cu rezultatele așteptate muschi puternici, mai puțin stres, saună și masaj la sfârșitul lecției.	Ne păstrăm în minte alte boli, traume, abilități sportive și de cunoștințele și așteptările pentru rezultatele însoțitoare
ÎNCĂLZIRE 10 min	Mișcând mâna în toate articulațiile posibile pornind de la încheietura mâinii și terminând cu brațul. - cercuri cu încheieturile într-o poziție orizontală a brațului - cercuri cu antebrațele în aceeași poziție - Ridicarea brațului înainte, în lateral și înapoi la cea mai mică gama de mișcare a articulațiilor	Încălzirea mușchilor Noțiuni de bază o idee a gamei normale de mișcare a participanților și	Cursanții se pot încălzi în perechi sau individual fără nici un aparat	Să acorde o atenție abilităților participanților, înțelegerea exercițiului și repetări corespunzătoare

TIMP	CONȚINUT	OBIECTIVE	ORGANIZARE	METODOLOGIE DIDACTICĂ COMENTARII
	- cercuri cu brațul întreg înainte și înapoi - Întinderea brațelor cu degetele răscucite în fața corpului de la piept, deasupra capului și în partea din spate	capacitatea lor de a înțelege mișcările și repetările exercițiul corect		
PARTEA PRINCIPALĂ 20 min	Exerciții: 1. formarea încheietura mâinii - în poziție șezând - coatele pe genunchi - - Și de ridicare o greutate -haltere - În mai multe poziții de încheietura mâinii - - a / cu palmele în sus - b / degetul mare în sus - c / palmele în jos la podea 2. Așezat pe un scaun de picioare cu perete și o halteră -Plierea coate la gama completă de mișcare, degetul mare la unul la un moment dat - Penndel 3. Așezat pe un scaun sau o bancă - mâini cu gantere în spatele gâtului îndoit- vom extinde-le la unul și același timp. 4. permanent și cu o halteră în ambele mâini, cu palmele în sus, cu coatele extinse în fața picioarelor - în această poziție ne-flexată si extinderea din nou a coatelor. 5. se confruntă permanent pentru a face față la exerciser și ținând mânerul cu coatele îndoite sticked pe părțile laterale ale trunchiului, palma în sus și după mai multe repetiții - cu palmele în jos la podea - sfârșitul prelung cu coatele cât mai mult posibil	Crescând treptat în funcție de greutatea abilităților Incepand de la grupe musculare mai mici, la grupe musculare mai mari Schimbarea direcției mișcării orice alt exercițiu, în scopul de a lucra la antagoniști și de a obține rezultate maxime	Haltere Gantere Aparat de exerciții	Se împart participanții în perechi , în scopul de a se controla și de a ajuta reciproc Greutatea trebuie să fie ales dintre formator și supravegheat de un partener coleg

TIMP	CONȚINUT	OBIECTIVE	ORGANIZARE	METODOLOGIE DIDACTICĂ COMENTARII
REVENIREA ORGANISMULUI DUPA EFORT 5 min	- masaj de relaxare în perechi 2.5 min	Pentru a opri durerile musculare Pentru a scoate din organism acidului lactic Pentru a vedea rezultatele - mușchii sunt în formă și grei, articulațiile se deplasează la gama completă stresul psihologic este reduc	Pat de masaj	Atrage atenția cursanților la rezultate Solicită reclamații, propuneri, idei pentru schimbări în organizarea și exerciții, idei pentru data viitoare