



KA220-ADU - Yetişkin eğitiminde işbirliği ortaklıkları

ENGELLİLER İÇİN KÜLTÜR, SANAT, SPOR

ALANLARINDA BELEDİYE HİZMETLERİNİN İYİLEŞTİRİLMESİ



IO1 SPOR HİZMETLERİ MODÜLLERİ

Lider: Clubul Școlar Sportiv Târgu Jiu

1. Giriş

Engellilik, kavramsal, sosyal ve pratik becerilerle ifade edilen hem bilişsel işlevsellikte hem de uyarlanabilir davranışta önemli sınırlamaları kapsar. "Engellilik, bireyin sağlık durumu, kişisel faktörler ve bu bireyin yaşam koşullarını temsil eden dış faktörler arasındaki karmaşık ilişkilerin sonucu veya sonucudur. Bu ilişki nedeniyle, çeşitli ortamların belirli bir sağlık durumuyla aynı birey üzerindeki etkisi son derece farklı olabilir". Bu açıdan bakıldığında, tüm engelli bireylerin bilişsel, sosyo-duygusal gelişimi ve uyarlanabilir davranışları kolaylaştıran bir müfredat/hizmet modüllerine erişimi olmalıdır" dedi.

Engelliler için spor 100 yılı aşkın bir süredir var. II. Dünya Savaşı'ndan sonra çok sayıda yaralı gazi ve sivile yardım etmek için büyük ölçekte tanıtıldı. O zamanlar bir rehabilitasyon sporu olarak kabul edildi, daha sonra bir eğlence sporuna ve daha sonra rekabetçi bir spora dönüşmeye devam etti.

Spor hizmeti modülleri, belediyelerin özerk ve onurlu bir yaşam sağlayan, mümkün olan en iyi sosyal entegrasyon ve uygulanabilir bir sosyo-profesyonel katılım amacıyla, engelliler için biyo-psiko-sosyal gelişim ile ilgili spor ve spor-rekreasyonel faaliyetler sağlama ihtiyaçlarına bir yanıttır.

Şimdiye kadar, tüm fiziksel ve sportif faaliyetlerin amacı, engelli veya psikolojik travma geçirmiş insanlar için, hareketsiz bir varoluştan, bazen de bu engelliliğin dayattığı izolasyondan kaçmanın bir yoludur.

Engelli insanlar için spor, bağımsızlığın yeniden kazanılmasında ve günlük yaşama daha iyi uyum sağlayan fiziksel ve zihinsel kapasitelerin geliştirilmesinde önemli bir rol oynayabilir.

Spor ve spor-rekreasyonel faaliyetler, her bireyin psiko-fiziksel potansiyeli ile kalıcı bir ilişki kurmayı amaçlayan, yaşa ve bireysel özelliklere uyum ilkesinin uygulanmasına/saygı gösterilmesine dayanan bir çerçeve plana göre yürütülmelidir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Engelliler için spor olarak da bilinen uyarlanmış sporlar, engelleri kaldırmak ve bu tür aktiviteleri, sahip oldukları engel türüne bakılmaksızın herkese açmak amacıyla zaten bilinen sporların modifikasyonlarıdır.

Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşamın temel koordinatlarından biridir. Dahası, engelli insanlar için, ister toparlanma sporlarından, ister performans sporlarından, ister sadece eğlence amaçlı hareketlerden bahsediyor olalım, terapötik yeteneklerini kanıtlar.

Fiziksel aktivitenin engelli bireylere sunduğu en önemli faydalar

Kurtarma

Spor, fizyoterapi ile ilişkili tamamlayıcı terapi olarak kullanılır. Örneğin, ağırlık kaldırma veya okçuluk gibi sporlar, belden aşağısı felçli durumlarda kasların gelişmesine yardımcı olur. Tekerlekli sandalye basketbolu takım çalışması ve koordinasyon gerektirir. Yüzme, fiziksel engellerin iyileşmesinde belki de en çok kullanılan sporlardan biridir, suyun kaldırma kuvveti, etkilenen uzuvların daha kolay hareket etmesine yardımcı olur.

Sosyal entegrasyon

Engelli kişilerin özel ihtiyaçları vardır ve bağımsızlık, grup üyeliği ve toplumda kabul edilme ihtiyacı hissederler.

Spor, aynı ihtiyaçları ve sorunları olan insanlar arasında iletişim kurmak için bir çerçeve oluşturur ve yeni arkadaşlar edinmeye yardımcı olur. Engelliler, her gün aynı tür zorluklarla karşılaşan diğer insanlarla etkileşime girerek, yalnız olmadıklarını anlayabilir ve deneyimlerini kolayca paylaşabilirler.

Engelli insanlar genellikle düşük benlik saygısına sahiptir ve depresyona ve izolasyona eğilimlidir, ancak fiziksel aktivite kendilerini değerli hissetme yeteneklerini geri kazanabilir.

Rekreasyon



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Fiziksel aktivite rahatlatıcıdır, boş zaman geçirmenin uygun bir yoludur. Bu anlamda, engelli insanlar, sahip oldukları işlev bozukluğunun niteliğine bağlı olarak, boccia (topların yardımıyla bir hedefi vurmayı içeren bir oyun) gibi kendileri için özel olarak oluşturulmuş sporlardan veya dart, tekerlekli sandalye basketbolu, cirit atma, halter gibi uyarlanmış sporlardan ve hatta değişikliğe uğramamış normal sporlardan keyif alabilirler: okçuluk, bowling, yüzme, masa tenisi vb.

Bu nedenle, engellilik bir hastalık veya fiziksel aktivitenin önünde bir engel olarak görülmemeli, sadece her bir engellilik türü için faydalı olan spor türleri tanımlanmalıdır.

Projemizde yer alan belediyeler, bölgelerinde yaşayan engellilerle ilgilenen bölümler aracılığıyla, kendi kurumlarından uzmanların katılımıyla bir ekip oluşturarak engellilik düzeyini ve yaşam standartlarını belirleyecek ve engellilerin spora erişimi konusunda fizibilite çalışmaları yapacaklardır.

Projede yer alan spor organizasyonları ve belediyeler tarafından spor modüllerinin yürütülmesi ve faaliyetlerin pilot uygulaması ile belediyelerin engellilere sunacağı spor hizmetlerinin kalitesi, engellilere sunulacak engel türlerine özgü işleyiş, çevre, yetişmiş uzmanlar ve çalışma modelleri ile birlikte artacaktır.

Spor her türlü ayrımcılığa güler ve tüm engellerin ötesine geçer: takip etmeye çalıştığımız hedef buydu. Birlikte spor yapmak, tüm farklılıkları, kişisel kinleri, orada olabilecek tüm farklılıkları bir kenara bırakmak, farklı kültürlerden insanlara saygı duyarak başkalarıyla ilişkilerde büyümek için bir fırsat haline gelmelidir.

Nelson Mandela, "sporun dünyayı değiştirme gücüne sahip olduğunu" söylüyor, aslında kısa bir süre için bile olsa, acı ve şiddetten acı çeken o sıkıcı gözlerdeki gülümsemeyi geri getirebiliyor.

Sporun dili ayrım gözetmeksizin herkese hitap eder, evrensel bir dil konuşur, liyakat, bağlılık ve eşitlik gibi entegrasyon için temel değerleri teşvik eder ve yayar.

Tüm spor odaklı kuruluşlar ve belediyeler, sporun değerini, eğitimi, sağlığı, kapsayıcılığı iyileştirmenin ve sürdürülebilir kalkınmaya katkıda bulunmanın güçlü bir yolu olarak kabul eder.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Spor, küresel popüleritesi ve bir kişinin yaşamının, bir topluluğun veya bir toplumun çeşitli yönleri için hareketin önemini teşvik etmede sahip olduğu büyük güç nedeniyle tüm bu değerlere sahip olmaya başladı.

2. Uluslararası Engelliler Spor Politikaları

Avrupa Birliği Konseyi ve üye devletlerin temsilcileri, Konsey bünyesinde bir araya gelerek, engellilerin spora erişimi konusunda

- Engelliler için fiziksel aktivite ve sporun değerini ve önemini, ayrıca AB'nin stratejik hedeflerinin, özellikle de Avrupa 2030 Stratejisinin gerçekleştirilmesine etkin katkısını kabul eder;
- Spor yapma olanaklarına ilişkin koordineli bilinçlendirme kampanyalarının düzenlenmesi çağrısında bulunur;
- Tüm öğrencilerin beden eğitimi ve spora erişiminin olması gerektiğini ve bir engelin okul spor programlarına entegrasyona engel olmaması gerektiğini vurgular;
- Engelliler için sporun büyük ölçüde gönüllü çalışmaya dayandığını kabul eder ve insan kaynakları yönetimi ve kalite geliştirme araçlarını kullanarak faaliyetlerin iyileştirilmesi gereğini vurgular;
- Komisyon tarafından yerel ve bölgesel düzeyde engelliler için sporu teşvik projeleri lehine belirli eylemlerin teşvik edilmesini önerir;
- Avrupa Komisyonu, Konsey ve spor, engelliler ve onlar için düzenlenen spor faaliyetleri ile ilgilenen ulusal makamlarla ortaklaşa geliştirilen bir programa dayalı olarak yerel ve bölgesel makamların daha yoğun katılımına duyulan ihtiyacın altını çizer.

POLİTİKA ÖNERİLERİ

Bağlamanın sunumu

1. Tahminlere göre, AB'deki engelli sayısının yaklaşık 80 milyon olduğu ve nüfusun yaklaşık %15'ine eşdeğer olduğuna dikkat çekiyor. Hareket kabiliyeti kısıtlı kişiler, tahminlere göre nüfusun %40'ından fazlasını temsil ediyor;
2. Yaşlılarda engellilik riskinin artması ve genel olarak kronik hastalıkların artması nedeniyle, engellilik durumundaki kişi sayısının artabileceğine işaret eder. Bu nedenle, gelecekte Avrupa bölgeleri yeni zorluklarla karşı karşıya kalacak;
3. AB'de engelliliğin ortak bir tanımının bulunmadığına ve bu kavramın yasal tanımlarının çok sayıda tartışmaya ve anlamsal yoruma konu olduğuna dikkat çeker. Handikap, kişinin fiziksel ve entelektüel özellikleri ile içinde yaşadığı toplumun durumu arasındaki etkileşimin sonucu olan karmaşık bir olgu ve çok yönlü bir deneyimdir. Bu nedenle "engelli kişi" kavramı gündeme getirilmeli;
4. Engelliliğin gerçek etkileri hakkındaki bilgi eksikliğini ve yanlış anlamaları vurgular ve sportif performans bağlamında ele alınabilecek 'yeteneklere' odaklanma ihtiyacını vurgular;
5. Engelliler için fiziksel aktivite ve sporun değerinin ve öneminin tanınması ve AB'nin stratejik hedeflerine, özellikle Avrupa 2030 Stratejisi ve 2021-2030 engelli hakları stratejisine ulaşılmasına etkin katkısı. Son yıllarda, uyarlanmış spor ve engelliler için özel sporlar önemli ilerleme kaydetmiştir.
6. Sporun, insanların genel refahı ve engellilerin iyileşme olanakları ve yetenekleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olması için yadsınamaz bir değere sahip olduğuna ve engelliler için spor faaliyetlerini uygulamanın ilk sırada temel bir insan hakkı olduğuna dikkat çeker;
7. "Engelliler için spor"un, performans sporundan rekreasyonel spor aktivitesine ve uyarlanmış beden eğitiminin spor yoluyla iyileşme süreçlerine kadar geniş bir yelpazeyi içerdiğine, "spor" teriminin tanımının karmaşık olduğu kadar çeşitli veya belki de bundan daha fazlasını içerdiğine dikkat çeker. Bu aynı zamanda Avrupa'nın çeşitli bölgelerinde farklı tanımların olmasının nedenlerinden biridir. Bir spor ortamında uygulanan fiziksel aktivite bağlamında, hangi aktivitenin spor, eğlence, sağlık odaklı vb. olabileceğine bağlı olarak bir takım nüanslar vardır. Bu yönelim her zaman onu uygulayan kişinin seçimindedir. Aktivite türü, uygulayıcı tarafından

belirlenir, sporda, kural olarak, uygulamanın, kişinin türünden bağımsız olarak, fiziksel veya zihinsel sağlığın iyileştirilmesine yol açtığı;

8. Bu sektörle ilgili ya da aktörleri tarafından kullanılan farklı terimlerin ve farklı kavramların yoğun tartışmalara konu olduğuna dikkat çeker. Mevcut bağlamda, kullanılan terim "engelliler için spor(lar)" terimidir, böylece yaklaşım kişiye odaklanırken, bu konuya genel bir anlam verirken;

9. Bağımsız spor organizasyonları da dahil olmak üzere spor sektöründeki yönetim organlarının yetki devri ilkesine ve özerkliğine tam olarak saygı gösterilmesi gerektiğini hatırlatır. Bu görüşte ortaya konan tavsiyeler, Üye Devletler ve yerel ve bölgesel makamlar tarafından alınan önlemlerin etkisini artırmak için bir katalizör görevi görmeyi ve genel olarak topluluk içindeki kapasitelerine değer vererek engelliler arasında algıda bir değişiklik yaratmayı;

Siyasi bağlam

10. memnuniyetini ifade eder ve özellikle 2030 Avrupa Stratejisi ve 2021-2030 engelli hakları stratejisi olmak üzere engelliler için sporun tanınmasına ilişkin AB politikalarının yaptığı açıklamaları destekler. Komisyon'un "Sporun Avrupa Boyutunu Geliştirmek" başlıklı tebliği ve Avrupa Komisyonu'nun Spora İlişkin Beyaz Kitabı;

11. Ulusal, bölgesel ve yerel makamların, yetkileri ve mali olanakları ölçüsünde, engelliler için sporun gelişmesinde, özellikle uzun vadede altyapı ve faaliyetlere teşvik ve yatırım açısından önemli bir rol oynayabileceklerini kabul eder ve okulların ve diğer eğitim kurumlarının altyapısının yeterince gelişmediği bölgelerdeki projeler için fon sağlanması gerektiğini vurgular, ve engelli çocukların spor yapma fırsatına sahip olmaması veya sınırlı fırsatlara sahip olması;

12. Kamu altyapılarının kullanılması durumunda, kamu kurumları, engelliler için eşit yaşam koşulları yaratma gerekliliğinin dikkate alınması için, engelliler için sporun çıkarlarını dikkate almalıdır. Bu anlamda erişilebilirlik önemli bir unsurdur;

13. Engelliler için spor sektöründeki aktörlerin, sosyal içerme, entegrasyon ve fırsat eşitliğini destekleme potansiyelinden yararlanmada oynadıkları özel rolde ısrar eder;

14. Birçok durumda, engelliler için sporun sosyal içme bağlamı dışında açıkça belirtilmediği gerçeğini vurgulamaktadır. Engelliler için sporun farklı yönleri arasında daha net bir ayrım yapılmasını gerektirir, yani performans sporu, boş zaman geçirmenin bir yolu olarak spor, beden eğitimi, spor yoluyla eğitim ve öğretim fırsatları, uyarlanmış fiziksel aktivite, spor yoluyla iyileşme veya belirli terapötik amaçlar için spor aktiviteleri;

15. Avrupa kurumları tarafından desteklenen kitle sporlarının tüm geliştirme ve değerlendirme faaliyetlerinde bu sektörün nitelikli temsilcilerinin daha iyi tanınmasını savunur. Bu tür bir katılımı mümkün kılmak için belirli kaynakların tahsisine ve spor profesyonellerinin özel eğitimine dikkat edilmelidir;

16. Bu sektöre özgü ana konular arasında öncelikli hususları belirlemek için mevcut politikalara dayanan, ancak özellikle engelliler için spora adanmış ayrıntılı bir stratejik belgenin hazırlanması çağrısında bulunur;

Özel zorluklar: spor pratiği

17. engellilerin sportif faaliyetlere katılımına yönelik artan siyasi ilgiye rağmen, bu faaliyetlere katılım oranının çok düşük kaldığını ortaya koymaktadır. Diğer şeylerin yanı sıra, bu, engellilerin ihtiyaçlarına göre uyarlanmış spor altyapısına sınırlı erişimden kaynaklanmaktadır;

18. Fiziksel, sosyoekonomik ve iletişim engellerinin ötesinde, spor pratiğinin kültürel engeller ve psikolojik faktörler, özellikle de ana akım spor faaliyetlerindeki organizatörlerin ve aktörlerin engelliliğe yönelik tutumu tarafından engellendiğini not eder. Bu tutumlar, farklı bir durumla başa çıkmak için gerekli bilgi eksikliğini ve kaynak eksikliğini yansıtmaktadır ve engellilerin spor faaliyetlerine katılımının kabulünü kolaylaştırmak için bilgilendirme ve eğitim kampanyaları yürütmek gerekmektedir. Farklı grupların farklı destek yollarına ihtiyaç duyabileceğinden, bunlara erişimi iyileştirmeye yönelik herhangi bir önlemin sektördeki aktörlerle derinlemesine istişare edildikten sonra geliştirilmesi tavsiye edilir;

19. Spor tesislerine yeterli fiziksel erişim ve daha iyi iletişim açısından erişim olanaklarının iyileştirilmesi, spor faaliyetlerine katılım oranının artırılması için birincil koşuldur;

20. Spor yapma olanaklarına ilişkin koordineli bilinçlendirme kampanyalarının düzenlenmesi çağrısında bulunur. Bu tür kampanyalar Avrupa düzeyinde başlatılabilir, ancak somut teklifin sunulduğu yerel ve bölgesel düzeye getirilmelidir. Engellilerin kendilerinin hedeflenmesi ve bilgilendirilmesi önemlidir. İdeal olarak, bu kampanyalar ana akım spor hareketinin, ulusal düzeydeki sporun ve engelli sporunun yönetim organlarının yanı sıra engellilerin örgütlerinin (veya derneklerinin) desteğiyle düzenlenecektir; Ayrıca, sadece engelliler için değil, aynı zamanda nüfusun geri kalanı için de bilgilendirme kampanyaları düzenlemek, vatandaşların engelli diğer vatandaşları anlamalarına, kabul etmelerine ve entegre etmelerine yardımcı olmak ve aynı zamanda onları desteklemeyi öğrenmek önemlidir. Engelliler tarafından azami derecede özerklik kazanılmasını desteklemek ve bu anlamda eylemler önermek, teşvik etmek ve organize etmek için onları teşvik etmek ve desteklemek gerekir;

21. Farklı hedef gruplara, yeteneklerini, kendi yaş gruplarını ve sosyal durumlarını dikkate alarak bireysel bir yaklaşımın gerekli olabileceğini vurgular; Gençlerin dikkate alınması ve desteklenmesi özellikle önemlidir. Hem her üye devletteki sporun yapısına hem de yerel ve bölgesel özelliklere saygı duymak da önemlidir. Kaliteli, erişilebilir ve düzenli olarak güncellenen bilgilerin sağlanması desteklenmelidir, böylece çeşitli hedef gruplar erişebilecekleri spor aktiviteleri hakkında sürekli olarak bilgilendirilebilirler. Bu konuda yerel olarak örgütlenmiş hareketlerin teşvik edilmesi ve desteklenmesi, bu tür bilgilerin yayılmasını kolaylaştırabilir ve erişilebilirliği artırabilir;

22. Yerel ve bölgesel düzeyde, engellilerin amatör veya performans sporları yapmak için spor altyapılarına geçmelerine olanak tanıyan uyarlanmış bir ulaşım ağının olması gereklidir;

23. Gençlerin sportif faaliyetlere katılımının teşvik edilmesinde ebeveynlerin önemli bir rol oynadığına ve gönüllülerin bu sektörün bel kemiği olduğuna dikkat çekmektedir. Bu nedenle, gönüllü çalışmanın önemi konusunda farkındalık yaratmak ve ardından gönüllülerin işe alınması ve eğitimi için platformların kurulmasının yanı sıra katkılarını tanımak ve ödüllendirmek için önlemlerin alınmasını düşünmek gerekir;

24. AB'deki spor tesisleri hakkında bir bilgi platformunun yanı sıra, engellileri bulundukları yerlerden spor altyapıları, teknik olanaklar vb. hakkında bilgilendirmek için tamamen erişilebilir bir web sitesi oluşturulmasını tavsiye eder;

25. Belirli nüfus gruplarının, yalnızca bir değil, birden fazla engeli varsa, köken olarak göçmen oldukları, azınlığa ait oldukları veya homofobi veya cinsiyet kriterleriyle ilgili sosyal dışlanma mağduru oldukları takdirde ikili veya üçlü ayrımcılığa maruz kaldıklarına dikkat çeker. Herkese yeterli desteğin ve spor faaliyetlerine eşit erişimin garanti edilmesi önemlidir;

26. Engelliler için sporun ana akım spor sisteminden izole edilmemesi gerektiği ve bu sistemin ana akımlaştırılmasının, yani örgütsel sorumluluğun alandaki büyük kuruluşlarla paylaşılmasının zaten birincil bir siyasi hedef -plan gibi görüldüğünü not eder. Bu nedenle, engelli sporunun ana akım spor programlarına dahil edileceği ve engellilerin gerçek yeteneklerine ve entegrasyon hedefine bağlı olarak farklı modellerin, formüllerin ve organizasyon yapılarının paralel olarak benimsenebileceği kesinliği olmalıdır;

27. Faaliyetleri esas olarak engellilere adanmış ve bu federasyonların rolüne saygı gösteren, engellilere hizmet sunma açısından vazgeçilmez meslekleri teşvik edilmesi gereken spor federasyonları ile bağlantılı olarak, ilgili spor disiplininin veya uzmanlığının düştüğü spor federasyonu içinde engelliler tarafından bir sporun uygulanması kolaylaştırılmalıdır;

28. Spor federasyonları, üye statüsüne sahip olmamakla birlikte, engelliler tarafından gerçekleştirilen spor faaliyetlerinin tanıtımı ile ilgilenen spor kuruluşlarının, danışma işleviyle toplantılarına katılımını teşvik etmelidir;

29. Tespit edilen örneklerle dayanarak, herkes için boş zaman geçirmenin bir yolu olarak algılanan turizmi sporla birleştirme yaklaşımının, engellilerin spor faaliyetlerine katılım oranlarını artırmak ve genel kamuoyunu yetenekleri hakkında bilinçlendirmek için sporla ilk teması kurmaları için uygun bir araç olduğunu not eder;

30. Engelliler için uyarlanmış spor faaliyetlerinin organizasyonu ve spor tesislerine uyarlanmış ulaşım ve erişim araçlarına ilişkin kaliteli ve güncel bilgilerin spor turizmi reklamı olarak yer alması;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Özel zorluklar: eğitim

31. engelliler için sporun uygun şekilde geliştirilmesinin yüksek düzeyde eğitim ve öğretime sahip uzmanlar gerektirdiğini kabul eder;
32. Engellilerin, damgalanmasalar bile, birçok insanın onlara nasıl yaklaşacağını ve onları spor faaliyetlerine ve yapılarına nasıl entegre edeceğini bilmediği için sürekli olarak dışlanma riski altında olduğunu düşünmektedir. Komite, eğitim ve öğretim girişimleri aracılığıyla, yalnızca spor faaliyetlerinin organizasyonunda doğrudan yer alan kişilere değil, aynı zamanda genel olarak kamuoyuna, örneğin kolayca erişilebilen çevrimiçi eğitim araçlarını kullanarak hitap eden uyumlu bir bilgilendirme çağrısında bulunur. Bunun için buna paralel olarak engellilerin haklarına, ihtiyaçlarına ve becerilerine yönelik farkındalık düzeyinin artırılması;
33. Tüm öğrencilerin beden eğitimi ve spora erişiminin olması gerektiğini ve bir engelin okul spor programlarına entegrasyona engel olmaması gerektiğini vurgular. Çoğu zaman, gençler okuldaki beden eğitimi derslerinde spor aktivitelerinin tadına varır ve spor konusunda tutkulu hale gelirler, bu aynı zamanda engelli gençler için de geçerlidir. Ayrıca okuldaki spor ortamı, Galli öğrencileri eğitme ve sınıf arkadaşlarının yeteneklerinden haberdar olmalarını sağlama fırsatı sunar. Bu bağlamda, her şeyden önce "herkesin erişebileceği spor programları" yürütmenin teşvik edilmesi memnuniyetle karşılanacaktır. Tersine entegrasyon fikri, yani genç Galli sporcuların engelliler için spora entegrasyonu, diğer sporcuların yeteneklerine yönelik tutumda bir değişikliğe izin verdiği için iyi bir örnektir. "Birlikte spor" girişimleri de desteklenmeli ve geliştirilmelidir. Bu amaca ulaşmak için, beden eğitimi öğretmenlerine özel önem verilerek eğitim kurumlarındaki öğretmenlerin özel eğitimi ve öğretiminin yanı sıra engelli çocukların ebeveynlerinin mevcut çeşitli spor aktiviteleri ile ilgili bilgilere erişiminin sağlanması esastır;
34. engelli spor aktörleri ile ana akım spor aktörleri arasındaki değişim ve koordinasyon eksikliği nedeniyle antrenörlerin bilgi ve becerilerinden genellikle yararlanılmadığını tespit eder. Bu kuruluşların, eğitim organlarının ve kamu otoritelerinin desteğiyle işbirlikçi eğitim girişimleri başlatmaları önerilmektedir;

35. Yükseköğretim temsilcilerinin engellilerin sosyal dışlanmasını önlemeye yönelik uyum süreçlerine daha yakın katılımını tavsiye eder. Bu tür bir katılımın amacı, gelecekteki beden eğitimi öğretmenlerinin eğitiminde mutasyonlar yaratmak ve öğrencilerinin karşılaştığı çeşitli sağlık sorunlarını daha iyi anlamalarını sağlamak olacaktır;

36. Engelliler için spor imajının yeniden değerlendirilmesi gerektiğine inanmaktadır. Elit engelli sporcular için bir performans sporu teşvik edilmelidir. Böylece, statüleri engelsiz elit sporcularinkiyile karşılaştırılabilir olacaktır. Engelli sporcuların performans sporlarındaki performansları konusunda bilinçlendirilmesinin ancak bu algının değişmesine yol açabileceği oybirliğiyle paylaşıldı. Bu anlamda, Paralimpik Oyunlar ve engelliler için üst düzey spor etkinlikleri ile ilgili iletişim stratejisi çok önemlidir;

37. Engelli sporunun büyük ölçüde gönüllü çalışmaya dayandığını kabul eder. Bu gönüllüler için kaliteli eğitimin daha da teşvik edilmesi gerektiğini kabul eder. Bazı açılardan, bu eğitim ilgili tarafların ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır. Ayrıca, gönüllülerin faaliyetlerini yönetmek giderek daha önemli hale geliyor. Engelli sporu ile uğraşan kuruluşların, insan kaynakları yönetimi ve kalite geliştirme araçlarını kullanarak daha verimli çalışması gerekir. Kaliteyi artırmak istiyorsak profesyonelleri eğitmek gerekiyor. Yararlanıcılar özel kategorilere ait olduğu sürece kesinlikle vazgeçilmezdirler. Yapılar gerçek profesyonelleşmeyi hedeflemelidir;

38. Engellilerin potansiyelinin genellikle hafife alınmasından üzüntü duyar. Komite, bir spor faaliyetinin engelli kişilerin kişiliğinin gelişimini desteklediğini ve bu kişilerin başarılı bir şekilde mesleki entegrasyonuna önemli bir katkı sağladığını vurgulamaktadır;

39. "Tüm sporcular için ikili kariyer lehine önlemlerin adil bir şekilde uygulanmasının, genel olarak spor ve özellikle engelliler tarafından uygulanan spor için önemli bir ilerlemeyi temsil edeceğini" doğrulayan sporcuların ikili kariyerlerine ilişkin AB yönergelerini onaylar. Bölgeler Komitesi, kılavuzlarda ifade edilen "engelliler için birçok spor ana akım spor organizasyonlarına entegre edildiğinden, adil muamele garantisi olması ve İsviçreli sporcular için akışların kullanılması mümkün olmadığında belirli akışların oluşturulabilmesi için bu gruba özel dikkat gösterilmesi gerektiği" görüşünü de tamamen paylaşmaktadır;

40. Sektörün bundan böyle genç sporcuları güçlendirmek ve kişisel gelişimlerinde desteklemek için çaba göstermesi gerektiğine dikkat çekiyor. Bunun için, genç sporcular için önerilen özel eğitim eylemleri spor etkinlikleri çerçevesinde desteklenmelidir;

Özel zorluklar: sağlık

41. Sağlık eğitiminin teşvik edilmesinde sporun değerini kabul eder ve uyarlanmış fiziksel aktiviteler ile engellilerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının tehlikede olduğu ölçüde rehabilitasyonu arasındaki özel ilişkiyi vurgular;

42. Sağlığın sürdürülmesi ve ana akım sporlara katılım için fiziksel aktiviteyi teşvik etmek üzere önlemler önermek üzere Konsey tarafından görevlendirilen AB'nin "Spor, sağlık ve katılım" uzman grubunun çalışmalarını destekler; Bölgeler Komitesi, fiziksel aktivite ve sporun engelli insanlar için terapötik araçlar olarak açıkça tanınması ve desteklenmesi konusunda ısrar ediyor;

43. Dünya Dopingle Mücadele Ajansı'nın Dünya Dopingle Mücadele Yasası'nın gözden geçirilmesine ilişkin AB gözlemlerini geliştirmek üzere Konsey tarafından görevlendirilen AB Dopingle Mücadele Uzman Grubu'nun çalışmalarının sonuçlarını not eder ve sporda iyi yönetişimin önemini kabul eder. Bölgeler Komitesi, Paralimpik hareket içindeki paydaşların kendileriyle daha yakından ilişkili olmasını tavsiye eder;

44. Yeni çok yıllık mali çerçevede yer alan tüm finansman araçlarının engelliler için erişilebilirlik konusunu dikkate alması gerektiğini düşünmektedir; Provocări specifice: sprijin financiar și structural

45. Erasmus+ programında spora ayrılmış bir bütçe satırı önerisini not edin. Bununla birlikte, Avrupa Komisyonu'nu, Erasmus+ programından yararlananlara yönelik kılavuzlarda engelliler için spora açıkça atıfta bulunmaya ve programdaki "Spor" Eylemleri kapsamında nüfusun bu kesimi için sporu bir öncelik olarak tanımaya çağırır;

46. Komisyona, yerel ve bölgesel düzeyde, engelliler için sporu teşvik eden projeler lehine özel eylemlerin teşvik edilmesini önermektedir;

47. sektörün, benzer amaçlar güden farklı AB araçlarının belirli bir parçalanmışlığı ile karakterize olduğu görüşündedir. Uzun vadeli finansman taahhütlerinin eşlik ettiği daha iyi bir uyumlaştırma, en azından sektörün Avrupa düzeyindeki ana temsilcileri için çok faydalı olacaktır;

48. Yerel ve bölgesel düzeyde erişilebilir ve herkese açık spor altyapılarının geliştirilmesi için yapısal fonların kullanılmasını teşvik eder. Ağırlıklı olarak üniversiteler ve sektördeki şirketler aracılığıyla gerçekleştirilen araştırma ve inovasyon yatırımları esastır. Gerçekten de, birçok profesyonel doktora tezlerini bu alana sunmak için oryantasyona girmiştir. Terapötik bir araç olarak sporla ilgili olarak, örneğin ekinoterapi gibi özel bir çaba gösterilmelidir;

49. AB kurumlarını, herkese ve özellikle engelli gençlere açık olan spor etkinliklerini uzun vadede desteklemeye devam etmeye çağırır;

Yerel ve bölgesel otoritelerin rolü

50. Yerel ve bölgesel makamların, kurumsal yetkilerinin sınırları dahilinde, engelliler için sporun Avrupa boyutunun geliştirilmesinde temel bir rol oynadığına inanır;

51. Avrupa Komisyonu, Konsey ve spor, engelliler ve onlar için düzenlenen spor faaliyetleri ile ilgilenen ulusal makamlarla ortaklaşa geliştirilen bir programa dayalı olarak, yerel ve bölgesel makamların genel spor uygulamalarına entegre edilmeleri için daha yoğun bir katılıma duyulan ihtiyacın altını çizer. Yerel ve bölgesel makamlar, AB'yi yerel düzeye yaklaştırabilir, kulüpler, okullar ve ebeveynler tarafından teşvik edilen girişimlerle bağlantı kurabilir;

52. Özellikle yerel ve bölgesel düzeyde, engelliler için spor ve spor uygulamalarının geliştirilmesini teşvik etmek için deneyim ve yapılandırılmış ortaklıklar olduğunu kabul eder. İyi uygulamaların değiş tokuşu için yalvarır ve Avrupa kurumlarının ve ilgili tarafların desteğiyle bunları yayacak bir konumda olduğunu beyan eder. Mevcut materyallerin çevirisi büyük bir zorluktur ve bu nedenle teşvik edilmelidir. "Olağanüstü uygulamaları" ödüllendiren bir sistem düşünülmelidir;

53. Engellilere yönelik sporun gelişmesi için bölge müdürleri sistemini destekler. İyi uygulamaların değiş tokuşu ve gerçeğe aktarılması, örneğin BİT araçları ve Avrupa

politikalarının bölgesel gerçeklerle bağlantısı yoluyla bunlardan başlayabilir. En iyi uygulamaların değişimi için Avrupa projelerinin teşvik edilmesi ve geliştirilmesi, ortak sorunlara başarılı çözümlerin uygulanmasının yanı sıra diğer bölgelerin ve ülkelerin ihtiyaçlarının bilinmesine olanak sağlayacaktır;

Ek sonuçlar

54. "Avrupa Spor Haftası"nı teşvik etmeye yönelik ilk girişimleri not eder ve bu bağlamda engellilere yönelik özel sporların herkese açık spor faaliyetlerine entegre edilmesinin sağlanması ihtiyacında ısrar eder. Her yıl düzenlenen "Avrupa Engelliler Spor Günü" kutlamalarının da dikkate alınması gerektiği konusunda ısrar eder;

55. Bu sektörde karşılaştırılabilir bölgesel bilgi eksikliğine dikkat çeker ve güvenilir veri kültürü süreçlerinin oluşturulması çağrısında bulunur. Bu amaçla, örneğin, engelliler için sporla ilgili özel bir Eurobarometer anketi yaptırılmalı veya en azından bu konuyla ilgili daha spesifik sorular, spor ve/veya engellilikle ilgili gelecekteki Eurobarometer anketlerinde tanıtılmalıdır;

56. Bu konuda, bu sektörün farklı misyonunu tanıyan ve sektördeki çok çeşitli aktörlerin katkılarından yararlanan bir Avrupa uzman grubunun kurulmasını içtenlikle teşvik eder. Bu uzman grubu, aşağıdaki eylemlerin yardımıyla başlayabilir:

•Anlam:

□ "Handisport" (fiziksel engelliler için), "Uyarlanmış Spor" (zihinsel engelliler için) ve "Birlikte spor" (engelli ve engelsiz insanlar için) kavramlarının gelişimlerini kolaylaştırmak için ortak bir tanım önermek. ;

• Teknik düzeyde:

□ En önemli bölgesel ve yerel deneyimlerin envanterini çıkarmak ve toplamak, bunların modellenmesini ve yaygınlaştırılmasını teşvik etmek;

□ Siyasi faktörlere farkındalıkları için vazgeçilmez teknik araçları sağlamak ve Bölgeler Komitesi'nin bu alandaki seferberliğin motorunu oluşturma hedefine uygun hareket etmesine izin vermek, yerel ve bölgesel bakımda birinci sınıf bir rol oynamaktadır.

TARGU JIU'DA ENGELLİLER İÇİN SPOR, ROMANYA'DAN BAKIŞ AÇISI

"Spor, insanları farklılıklar arasında birleştirebilecek birkaç şeyden biridir. Günlük yaşamda insanlar kendi dünyalarında ve çevrelerinde faaliyet gösterirler. Spor ayakkabılarını giyip dışarı çıktıklarında yeni bir gerçekliğe, nereden geldiklerinin, nasıl başladıklarının önemli olmadığı, katılımın her şey olduğu bir dünyaya adım atıyorlar. Herkes katılabilir. Sporun giriş engeli yoktur, o kadar çok disiplin vardır ki herkes kendi yerini ve kendi uygulama şeklini bulabilir. Takım sporları, büyük bir aidiyet duygusu hissetmenizi sağlar. Bireysel sporlar, kendi sınırlarınıza ulaşmanızı ve zorlamanızı sağlar. Yukarıdakileri göz önünde bulundurarak, spor yaparken tüm topluma bakıldığında, kimsenin dışlanmaması gerektiği ve herkesin içinde yerini bulabileceği bir ifadeyi riske atabiliriz. Gerçekten öyle mi? Peki ya engelliler? Peki ya fakir insanlar? Romanya'nın bakış açısına göre spor yapmak, bir tür engelimiz olsun ya da olmasın, günlük hayatımızda en çok yapmaktan hoşlandığımız aktivitelerden biridir. Engelli insanlar için spor daha fazla anlam taşır çünkü üstesinden gelmenin ve ulaşmak için yeni hedefler aramanın bir yoludur.

Romanya'daki spor hareketi bir gelenek olgusudur. Özellikleri, sosyal gerçekliklerin art arda gelmesinin bir sonucu olarak zaman içinde şekillendi: çeşitlilik, uyarlanabilirlik, yaratıcılık, özgünlük ve oportünizm, aynı zamanda zaman içinde zorunluluktan gelişen belirli bir titizlik. Amacı hem fiziksel hem de zihinsel sağlığın yanı sıra yaşam kalitesini artırmaktır.

Uyarlanmış sporlar sayesinde engelli insanlar sadece bedenlerini değil, zihinlerini de güçlendirebilirler. Bu nedenle, bu tür sporu sadece okulda değil, hayatın diğer alanlarında da desteklemek görevimizdir.

Târgu Jiu Spor Okulu Kulübü, toplumdan hem engelli hem de engelsiz öğrenciler ve gençler için sosyal içermelerini sağlamak için çok sayıda spor faaliyeti yürütmektedir. Dernekler, okullar, spor kulüpleri, Târgu Jiu Belediye Binası ve Belediye Spor Kulübü ile çok sayıda ortaklığı vardır. İkincisi belediye tarafından kurulur ve desteklenir.

Engelliler için spor dalı ile ilgili olarak, Belediye aşağıdaki yönergeleri dikkate alır:

- ☐ İlçe kurum ve kuruluşları tarafından engelliler için spor sisteminin yeniden düzenlenmesi ve farklı engel türlerine uygun aktivite programlarının geliştirilmesi;
- ☐ Bu sosyal koruma kategorisine dahil olan kişilerin spor faaliyetlerini desteklemek için engelliler için uzmanlaşmış kamu yönetimi organı ile ortaklıklar kurmak;
- ☐ Organize bir çerçevede çeşitli spor dallarının uygulanması için asgari koşulların sağlandığı, engelliler için spora adanmış ulusal bir programın geliştirilmesi ve bu kategorideki insanlar için performans sporları yapma imkanı.
- ☐ Engellilerin spor yapması için özel yerler oluşturmak;
- ☐ Engellilere yönelik spor etkinliklerinin hazırlanması ve düzenlenmesi için uzmanların seçilmesi
- ☐ Fiziksel, duysal, zihinsel ve karma engelli kişilerin kişiliklerini ve sosyal entegrasyonlarını geliştirmek için fiziksel egzersiz ve spor uygulamalarını teşvik edecek proje ve programların geliştirilmesi;
- ☐ Engellilerin engellilere yönelik ulusal ve uluslararası yarışmalara katılmalarını desteklemek.

Yerel ve ilçe düzeyinde çok sayıda proje, yarışmalar, engelliler için spor Olimpiyatları var. Yerel ve ilçe makamları, spor ve rekreasyonel faaliyetler alanındaki projeleri yerel bütçeden finanse etmektedir.

Kamu yönetimi, tahmin ve adaptasyon kapasitelerinin arttırılmasını gerektirir. Bunun için kamu aktörleri sosyal süreçleri izlemeli, sosyal alandan bilgi toplamalı ve analiz etmeli ve toplumun evrimi için optimize edilmiş politikalar ve önlemler geliştirmelidir. Belediye, Romanya sporunun mevcut durumunu ve geleceği etkileyebilecek faktörleri doğru bir şekilde değerlendirerek bu istekleri uygulamaya koymayı hedefliyor. Spor göstergelerinin (nitel, nicel ve finansal) artması, hem merkezi hem de yerel kamu idaresinin ve sosyal ortakların ortak çabasını gerektirir. Düzenli olarak spor yapan nüfusun oranının artırılması, çeşitli sağlık harcamalarını (tıbbi izin, çeşitli tedaviler, reçeteler için tazminat vb.) azaltarak devlet için önemli tasarruflar sağlayabilir. Sonuç



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



olarak, spor alanında önerilen önlemlerin başarılı bir şekilde uygulanması için, spor altyapısının ve kitlesel spor programlarının kalitesinin artırılmasına, spor performansının aktif olarak teşvik edilmesine ve desteklenmesine, mevcut mevzuatın yeniden tasarlanmasına ve sistemin şeffaflık ve performans ilkelerine göre yeniden kurulmasına öncelik verilecektir.

VENETO BÖLGESİNDE ENGELLİLER İÇİN SPOR, - İTALYA'DAN BAKIŞ AÇISI

İtalya'nın Veneto bölgesindeki spor faaliyetlerini desteklemek ve engelli öğrencilerin bu faaliyetlere katılımını sağlamak için çeşitli üniversiteler, STK'lar, yerel yönetimler ve gönüllü kuruluşlarla koordineli bir şekilde çalışıyoruz. Çağımızın en büyük sorunlarından biri olan hareketsizlik sorununun ortadan kaldırılmasını hem engelsiz hem de engelli öğrenciler için temel hedefimiz olarak görüyoruz. Size bunlardan bazı örnekler göstermek istiyoruz.

Veneto bölgesinde yer alan Università degli Studi di Padova, bir bilim kulübü çatısı altında "*boş zaman, spor ve gönüllülük*" başlıklı bir proje yürütüyor . Spor *başlığı* altında, CUS (Padova Üniversite Spor Merkezi), CIP (Comitato Italiano Paralimpico" -> **İtalyan Paralimpik Komitesi**), Öğrenci Hizmetleri Ofisi (Kapsayıcılık sektörü) Tıp Bölümü, Baskin Derneği (basketbola dayalı bir spor türü) ve STEP ABONO ile **işbirliği yaparak birlikte çalışmaktadır.**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- CUS - Padova Üniversite Spor Merkezi - eyaletteki en eklemli spor merkezidir (www.cuspadova.it/it/agonismo/basket-carrozzina). Üniversite ile işbirliği içinde, eğitim ve rekabetçi faaliyetlerin planlandığı "Tekerlekli Sandalye Basketbolu" projesi geliştirilmiştir.
- CIP'nin ana görevleri, İtalya'daki engelliler için herhangi bir spor derneğinin tanınması ve Paralimpik fikrinin maksimum düzeyde yayılmasının garantisi ve engellilerin spor pratiğine verimli bir şekilde tanıtılmasıdır. Padova ve ilinde bulunan sporlar şunlardır: atletizm, tekerlekli sandalye basketbolu, bowls, 5'e 5 futbol, 7'ye 7 futbol, langırt, kürek çekme, bisiklete binme, el bisikleti ile bisiklete binme, dans, binicilik, artistik jimnastik, yüzme, ağırlık kaldırma, akülü sandalye hokeyi, tekerlekli sandalye ragbisi, eskrim, tenis, tekerlekli sandalye tenisi, tenis, hedef atışı, atıcılık, okçuluk, patika oryantiring, triatlon, baskin.
- Öğrenci Hizmetleri Ofisi (Kaynaştırma sektörü), Tıp Bakanlığı ile işbirliği yaparak, Padova Üniversitesi'ne kayıtlı engelli öğrenciler arasında hareket ve fiziksel aktivite kültürünü teşvik etmek istiyor. Aktivite, engelli öğrencilere bedenlerini algılama, artık kapasitelerini optimize etme ve çalışma ve çalışma ortamına olumlu bir giriş için bunlardan en iyi şekilde yararlanma fırsatı vermesi gereken hareket, fiziksel aktivite veya spora kişiselleştirilmiş bir yaklaşımdan oluşur.
- Baskin, basketboldan ilham alan ve herkes için uygun bir spordur çünkü bazı kurallarda yapılan değişiklikler sayesinde, insanların çeşitliliğine uyum sağlayarak oyuna gerçek bir katılım sağlar. Bu spor eşitlik ilkesine dayanmaktadır ve hem erkekler hem de kadınlar, sepette atış yapmaya izin veren her türlü engelle aktif olarak katılabilirler. (<https://baskin.it/>)
- STEP ABANO, teknisyenler, gönüllüler ve sporcuların aileleri sayesinde engelliler arasında sporu teşvik eden kar amacı gütmeyen bir kuruluştur. Bu dernek havuzda (yüzme), spor salonunda (esas olarak basketbol, aynı zamanda diğer eğlence veya spor aktiviteleri) ve pistte (atletizm sadece Mayıs/Haziran döneminde yapılır) faaliyetler yürütür. Her antrenman seansına 10 ila 20 sporcu katılır ve bunları bir teknisyen ve birkaç gönüllü takip eder. STEP ABANO, Veneto'da SOI (Özel Olimpiyatlar İtalya) tarafından düzenlenen bölgesel basketbol şampiyonasına düzenli olarak katılmaktadır. Şampiyonanın günlerinden biri -ki bu gezici bir gün- her zaman bu dernekle işbirliği içinde Abano'nun spor salonunda gerçekleşir. Sporcuların ve gönüllülerin mevcudiyetine bağlı olarak, STEP ABANO ayrıca basketbol, atletizm veya yüzme gibi diğer etkinliklere ve spor turnuvalarına da katılır. (www.stepabano.it)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ayrıca Veneto'da "*Balıkçılık Sporları Derneği*" var . Rekreatif balıkçılık derneği A.S.D. Lago delle Rose, Coni tarafından tanınan ve rekreatif balıkçılık disipliniyle bağlantılı amatör spor aktivitesinin her türlü rekabet yoluyla geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasını hedefleyen Veneto'daki İtalyan spor teşviki C.S.A. otoritesi tarafından spor faaliyetleri için sertifika almıştır. amatör, eğlence veya diğer her türlü spor aktivitesi ve bu disiplinin bilgi ve uygulamasını teşvik etmek ve teşvik etmek ve ayrıca Veneto'daki eğlence amaçlı balıkçılık göllerindeki faaliyetleri teşvik etmek için uygun değildir. Engelli ve/veya hasta insanlar için veya uygun olmayan koşullarda hayvanlara yardım ederek spor ve eğitim faaliyetlerini teşvik etmeyi amaçladı.

Kızıl Elma APS *olarak* bölgemizde engelli öğrenciler için çalışan farklı dernekler ve yerel yönetimlerle iş birliği içinde çalışıyoruz. Bölgemizde engelli çocuklar için özel oyun alanları inşa eden bir dernek ile görüşerek maddi ve manevi destek sağlıyoruz. Ayrıca merkezimize sadece 10 dakika yürüme mesafesinde bulunan anaokulunda engelli öğrencilerin okula uyumları ve spor aktivitelerini akranları ile eş zamanlı olarak gerçekleştirmeleri için çeşitli organizasyonlar düzenliyoruz. Ayrıca engelli öğrencilerin sportif yeterliliklerinin geliştirilmesine yönelik yürütülen Erasmus+ faaliyetlerine gönüllü olarak destek veriyoruz.

BAŞVURU:

<https://www.unipd.it/en/inclusion-leisure-sport-and-volunteering>

<https://www.asdlagodellerose.it/en/fishing-sports-association-in-veneto-italy/>

https://www.researchgate.net/publication/51440505_Children_with_disability_at_school_The_application_of_ICF-CY_in_the_Veneto_region

SERRES'TE ENGELLİLER İÇİN SPOR, YUNANİSTAN'DAN PERSPEKTİF

Obezite olgusu günümüz çocuklarını rahatsız ediyor. Son yıllarda yapılan araştırmalar, kısmen günümüz çocuklarının spora katılmadığı gerçeğiyle bağlantılı olan obezite seviyelerinin arttığını göstermiştir. Düşük yoğunluklu spor aktivitelerine bile katılımın sadece obezite oranlarını azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda sağlıklı yaşam tarzları ve refah modelini de teşvik ettiği gösterilmiştir. Fiziksel aktivite ve spor, engelli bir kişi söz konusu olduğunda karmaşık bir konudur. Araştırmacılar tarafından, yaygın gelişimsel spektrumdaki (PH) çocukların, tipik olarak gelişen çocuklara kıyasla günlük yaşamlarında tutarlı, orta düzeyde bir fiziksel aktivite geliştirme olasılıklarının daha düşük olduğu tahmin edilmektedir.

Whitehead (2010), bir çocuğun yaşamı için birçok düzeyde çok önemli olan çok çeşitli unsurlardan oluşan bir fiziksel aktivite modeli önermektedir. Fiziksel aktivitenin bir çocuğun yaşam tarzına entegrasyonu için temel bir gereklilik, çocukların performans kapasitesini ve motor becerilerini geliştirmek için yeterli fırsatların sağlanmasıdır (Whitehead, 2010). Ayrıca, bireysel becerileri ayrı ayrı öğrenerek bir çocuğa koçluk yapmak etkili görünmemektedir (Whitehead, 2010). Bu, engelli bir çocukla uğraşırken yaygın bir yöntemdir, ancak çoğu zaman genelleme düzeyine ulaşmadığı için yetersiz kalır. Yetersiz kaldığı yer burasıdır: sporcuyu izole etmek ve bireysel becerileri entegre egzersiz olan bir bütüne bağlamamak. Bu nedenle çocuğun

her seviyede, karmaşık bir şekilde, örneğin farklı kortlarda, farklı takım arkadaşlarıyla ve temel öğrenme egzersizinin çeşitli alıştırmalarında pratik yapması gerekir.

İlgili araştırma, Regina Üniversitesi'nde Collins ve Straples (2017) tarafından, çocukların temel spor becerileri düzeyinde fiziksel uygunluklarını geliştirmek için zihinsel ve gelişimsel engelli çocukları on haftalık bir programa dahil etmenin etkinliğini incelemeyi amaçlamıştır. Bu programın, geliştirilecek spor becerilerinin zamanlaması ve seçimi gibi yapılandırma faktörleri, engeli olmayan çocuklar için benzer programların yapısına dayanıyordu. Programa 7-12 yaş arası 25 erkek ve 10 kız olmak üzere otuz beş çocuk katıldı. Çocuklar, katılmak için gönüllü olan ailelerden rastgele seçildi. Egzersiz programının seçimi başlangıçta ebeveynlerin çocuklarının tüm yeteneklerini ve birçok alandaki (bilişsel, davranışsal, sosyal beceriler, bağımsız yaşam, öz bakım, iletişim, motor beceriler, spora katılım) güçlük-zayıf yönlerini değerlendirmelerine dayandırılmıştır. Programın yapısı katılım ve kaynaştırmaya dayandığından, yalnızca bağımsız olarak, gerekli herhangi bir adaptasyonla, yardım almadan katılmalarını engelleyen engelleri olmayan çocuklar ve epilepsi gibi programı tehlikeli hale getiren kronik sağlık sorunları olan çocuklar seçildi. Katılımcılar aşağıdaki engellere sahipti: Yaygın gelişimsel spektrum (23), Down sendromu (3), frajil X sendromu (2), genel gelişim geriliği (5) ve diğer 2 nadir sendrom. Son olarak, program çıktıları, program öncesi ve sonrası performansları değerlendirilerek değerlendirilmiştir. Çocuklar benzer motor yetenek seviyelerine sahip 4 gruba ayrıldı ve program 10 hafta boyunca haftada bir kez doksan dakika sürdü. Her hafta iki farklı spor seçildi ve bunlara göre egzersizleri ilmiyal etmek için de kullanıldılar.

Çalışmanın sonuçları, 26 katılımcının, müdahale programından önce ve sonra aynı Egzersiz Günlüğündeki performanslarına kıyasla, belirli spor aktivitelerindeki performanslarını önemli ölçüde iyileştirdiğini, 6'sının performanslarında hiçbir fark göstermediğini ve 3'ünün programdan önceki sonuçlarına kıyasla daha düşük performans gösterdiğini göstermiştir. Kas gücü ve süresi, katılımcıların büyük bir kısmında önemli ölçüde iyileşti, 27'si programdan sonra çok daha iyi performans gösterdi, 5'i bu alanlarda iyileşme göstermedi ve 3 erkek katılımcının performansı düştü. İzometrik egzersizlerdeki performans 26 katılımcıda tekrar iyileşti, 2 katılımcıda değişmedi ve 7 katılımcıda performans azaldı. Son olarak, esneklik egzersizinde programın sonunda 22 katılımcı için önemli bir gelişme olduğu ortaya çıktı, 2 erkek için

performansları aynı kaldı ve 11'i daha düşük performans ve katılım gösterdi (Collins & Staples, 2017).

Bu araştırmadan şu sonuçlar çıkarıldı: Katılan tüm çocuklar en az bir alanda - kas grubunda atletik yeteneklerinde bir gelişme gösterdi. Ek olarak, erkeklerin performansı genel olarak kızlarınkinden biraz daha yüksekti. Bununla birlikte, genel olarak tüm gruplarda performansta gözle görülür bir fark yoktu. Egzersizin önemli bir yararı, engelli bir çocuğun savunmasız olduğu obeziteden kaçınmaktır. Zihinsel engelli çocukların fiziksel uygunluğunun iyileştirilmesi, düzenli aralıklarla kısa eğitim seanslarının çocuk programına dahil edilmesiyle daha da iyileştiriliyor gibi görünmektedir.

Bir insanın hayatının spora katılımından olumlu yönde etkilenen bir başka alanı da psikolojisidir. Özellikle, engelli kişi, spora katılımı yoluyla diğer insanlarla etkileşime girer ve böylece sosyal becerilerini önemli ölçüde geliştirir. Ek olarak, sosyal etkileşimleri arttıkça bu onların psikolojisi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir, bu onlara daha fazla özgüven ve sonuç olarak daha iyi bir benlik imajı verir. Engelli insanlar için kimlik bulmak, kişisel bir kimliğin oluşturulmasına katkıda bulunan faaliyetlere katılmalarına izin vermeyen sosyo-kültürel kısıtlamalar nedeniyle daha zor bir süreçtir. Bu faaliyetlerden biri, her sporcuya bir kişilik ve kimlik tanımı unsuru getiren spordur (Groff&Kleiber, 2001). Spora katılım, engelli bireylere farklı aktiviteleri denemek, belirli seçimleri yapmak ve kültürel normlara meydan okuma sürecine katılmak için birçok fırsatın sağlandığı bir alan sunar (Groff & Kleiber, 2001).

Spesifik olarak, sonuçlar, engelli sporcuların kimliğinin, tipik sporcular üzerinde yapılan ilgili araştırmalardan beklenen atletik durumlarına göre belirlendiğini göstermiştir. Sporu da bir ifade biçimi olarak algıladıkları tespit edilmiştir. Sporcuların sporun yaşamları üzerindeki etkisine ilişkin ortalamaları genellikle hayattan ve çevreden zevk alma duyguları ile kendilerini olumlu yönde etkilediğini belirtirken (4.4/5.00 puanla), daha düşük bir sıklıkta ise utanç, kaygı ve korku duyguları ile kendilerini olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir (1.7/5.00). Akranlarıyla ilişkilerine ilişkin olarak, ortalama 5.00/5.00 puanla yaşıtlarıyla iyi ilişkiler kurduklarını, birçok arkadaşı olduğunu ve kolayca arkadaş edindiğini belirtmiştir (Shapiro, Martin, 2010). Daha iyi bir analizde, sonuçlarla ilgili başka sonuçlar da vardı. Spesifik olarak, sporcuların kendilerini güçlü bir spor kimliğine sahip olarak değerlendirdikleri tespit edildi.

Sporun engelli sporcuların yaşamları üzerindeki olumlu etkisi, diğer sporcularla olan keyifli etkileşimlerini yansıtabilir ve bu da onları daha dışa dönük hale getirir. Son olarak, engelli sporcuların akranlarıyla iyi sosyal ilişkileri üzerine yapılan araştırmanın bulguları, spor yoluyla kendilerine daha fazla güvendiklerini ve sosyal becerilerini geliştirdiklerini göstermektedir. Bu sosyal etkileşimin, engelli bireylerin tipik olarak gelişmekte olan insanlarla sosyal ilişkilerini genişlettiği ve böylece entegrasyonun da sağlandığı benzer araştırmalarla bulunmuştur (Shapiro & Martin, 2010).

Sporun engelli sporcuların psikolojisi ve sosyal yaşamı üzerindeki genel faydaları, artan sosyal destek, arkadaşlıkların gelişimi, kişisel tatmin, özgüven ve dürtü, entegre bir spor kimliği ve daha düşük depresyon seviyeleridir.

Sporun engelli insanların yaşamları üzerindeki etkisi ile ilgili bir başka çalışma da Shapiro ve Malone (2016) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı, sporun engelliler üzerindeki etkisi, sporun engelli sporcuların psikolojisi üzerindeki etkisi ve sporcuların psikolojik durumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiye ilişkin ebeveynlerin ve engellilerin algılarını incelemektir. Ankete, 8-21 yaşları arasında, anketi kendi başlarına okuyup tamamlayabilecek ortalama zeka düzeyine sahip 70 engelli kişi katıldı. Engelli sporcuların büyük çoğunluğu, %70'i spora katılımlarının yaşam kalitelerini artırarak genel olarak olumlu sonuçlar doğurduğunu belirtmiştir. Ebeveynlerin sporun engelliler için yararlarına ilişkin algılarının sonuçları, hem psiko-duygusal ve fiziksel etkiler alanında hem de sosyal alanda engelli sporcularınkine kıyasla büyük bir tutarsızlık göstermektedir.

Bu nedenle, ebeveynlerin yukarıdakilere ilişkin algıları, sporcularınkinden biraz daha az olumlu algıya sahip oldukları sosyal alan hariç, önemli ölçüde daha olumsuzdu. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise yaşam kalitesi ve iyi oluş ile ruh sağlığı ve sosyal yaşam arasında bulunan etkileşimdir. Araştırmacıların ebeveynlerin yukarıda belirtilen konulara ilişkin algılarındaki olumsuz eğilime ilişkin bu bulgusu, ebeveynlerin uzun vadede çocuklarının spora katılımını sürdürüp sürdürmeyeceklerini sorgulamaktadır.

Beden eğitiminin okul bağlamındaki rolü, diğer derslerin rolü kadar önemlidir. Bu, hem tipik olarak gelişen öğrenciler hem de engelli öğrenciler için geçerlidir. Beden eğitimi dersinin temel amacı, "öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal güçlerini dengeli ve uyumlu bir şekilde geliştirmek ve bir bütün olarak topluma uyumlu ve faydalı bir şekilde entegre olmalarını

sağlamak için spor, jimnastik ve diğer hareket aktivitelerini kullanmaktır" (IEPP Beden Eğitimi, 2003).

Avrupa Birliği Engelli Hakları Sözleşmesi'nde öngörülen erişilebilirlik ilkesi, eğitim alanı için de geçerlidir. Her okul, tüm çocukların öğrenime eşit katılımını sağlamalıdır. Bu, engellilerin dahil edilmesine katkıda bulunacak tüm konularda gerekli uyarlamalar anlamına gelir. Ayrıca, tek tip kapsayıcı bir eğitim yöntemine ulaşmak için mevcut önyargıların ortadan kaldırılması için çaba gösterilmelidir. Kaynaştırma amacıyla beden eğitimi öğretim programı bazı ilkelere dayanmalıdır: her öğrenci için bireyselleştirilmiş eğitim hedefleri; öğretim yönteminin ve içeriğinin ortalama bir öğrenciye değil, her öğrencinin bireysel potansiyeline uyarlanması; her öğrencinin hedeflerine göre bireyselleştirilmiş değerlendirme (Kalyvas, 2007). Gerçekte, engelli insanlar beden eğitimine katılma konusunda çeşitli engellerle karşı karşıyadır. Görünmez engellilik olarak da bilinen yaygın gelişimsel spektruma (PH) mensup kişiler, engellerinin doğası gereği daha fazla sayıda engelle karşı karşıyadır. Sosyal modele göre bu engeller etki düzeylerinde tanımlanabilir. Başlangıç olarak, ASD'li bir öğrencinin çocukluğu genellikle motor becerilerde ve davranış problemlerinde ciddi zorluklar içerir. Diğer olası engeller, tesislere erişimdeki zorluklar ve kamu yapılarıyla ilgili sosyal faktörlerdir.

Engelli bir öğrencinin sadece beden eğitiminde değil, aynı zamanda tüm eğitim bağlamında başarılı bir şekilde entegrasyonu, eğitim materyali, çevre, ebeveynlerin ve öğretmenlerin tutumları ile ilgili bazı temel koşullara bağlıdır. Ayrıca, engelli öğrenciler için entegrasyon programına katılanların önyargılardan ve diğer acıma ve hayırseverlik duygularından tamamen arınmış olmaları gerekir, çünkü eşitlik ve etkili entegrasyona ulaşmanın yolu bu değildir. Aksine, engelli çocuklara karşı saygı ve anlayış duyguları arzu edilir ve gereklidir. Okulun çocuğun yakın çevresinde bulunması ve okulun özel yardımlarla tam olarak hazırlanması gereken beden eğitimi derslerinde olduğu gibi uyarlamalara ihtiyaç duyulacağından uygun materyal ve teknik ekipmanla donatılması gerekir. Çeşitliliğin tüm öğrenciler ve öğretmenler tarafından kabul edilmesi, engeli olan ve olmayan öğrenciler arasında birbirine sıkı sıkıya bağlı bir atmosfer yaratarak, basit bir arada yaşama yerine ekip çalışması kavramı ile karakterize edilir. Kaynaştırma programını başarılı bir şekilde yürütmek için öğretmenlerin eğitimi ve öğretimi gereklidir, çünkü uzmanlık bilgisine ihtiyaç duyarlar. Tipik olarak gelişen çocukların arabuluculuk müdahaleleri, engelli çocuklar için model iletişimsel ve sosyal

davranışları teşvik etmede çok yararlıdır. Öğretimleri kronolojik yaşlarına, bilişsel ve entelektüel seviyelerine dayanmalı ve öğrencinin hem bilişsel hem de sosyal becerilerini sistematik ve metodik bir şekilde geliştirmeyi amaçlamalıdır. Son olarak, engelli öğrencinin entegrasyon programının bireyselleştirilmesi, ilerlemesinin değerlendirilmesi ve programı yapılandırmak için multidisipliner bir ekip ve ebeveynlerin işbirliği gereklidir (Thanopoulou,2013).

Beden eğitimi derslerinde, tüm çocukların eşit katılımını sağlamak için, engelli çocukların utanmadan ve diğer çocuklar tarafından alay edilmeden veya alay edilmeden tam olarak katılabilmeleri için bazı ayarlamalar yapılması gerekir. Beden eğitimi derslerinde uyarlamaların temel amacı, öğrencilerin bireysel motor özellikleri arasındaki uçurumu azaltmak ve engelli öğrencilerin başarısızlık ve olumsuz tepki verme olasılıklarını azaltmaktır. Gerekli ilk adaptasyon, ortamın uygun lojistik ekipmanlarla yapılandırılmasıdır. Ayrıca, bireyselleştirilmiş öğretim programlarının yapılandırılması, sınıfların daha az çocuklu yapılandırılması ve özel seminerler yoluyla beden eğitimi öğretmenlerine gerekli desteğin sağlanması gerekmektedir. Son gereklilik, gerektiğinde acil değişiklikler yapmak için programların düzenli olarak değerlendirilmesidir.

Block (2000) beden eğitimi derslerinde uyarlamaların değerini kabul eder ve hatta bunu kısmi katılım ilkesine dayandırır. Kısmi katılımı sıfır katılıma tercih eder. Bir okul ortamını karakterize eden çeşitliliği kabul ederek, bazı öğrencilerin motor veya zihinsel engeller nedeniyle katılamadığı faaliyetlerin, bir kişinin fiziksel yardımı veya dış çevrede yapılan değişiklikler yoluyla gerçekleştirilebileceğini düşünmektedir. Bazı öğrenci vakalarında, bir sınıf arkadaşının fiziksel yardımı, birlikte öğretim yöntemini uygulayarak yararlı ve yapıcıdır. Engelli kişinin başka bir öğrenciden fiziksel yardımı ile çifte faydamız var: engelli öğrencinin fiziksel aktiviteye kısmi katılımı, aynı zamanda engelli öğrencilerin okul sporlarına katılımı için ayarlamaların gerekliliği konusunda engelsiz öğrencinin empatisinin tanınması ve etkinleştirilmesi. Uyarlamalar ayrıca aktiviteler için ekipman veya bir oyunun kurallarında bazı değişiklikler içerebilir (Block, 2000). Karma eğitim ortamlarında, herkesin yararlanması ve tüm öğrencilerin eşit katılımı için bir yöntem kombinasyonu önerilmektedir.

Müfredatta uyarlamaların uygulanması için iki özel model önerilmiştir: örtüşen müfredat ve çok düzeyli müfredat. Çok düzeyli müfredatta, beden eğitimi öğretmeni tarafından farklı hedeflerin tanımlandığı ve tüm öğrencilerin bireysel yetenekleriyle eşleştirildiği bir konu alanı

seçilir. Böylece aynı beden eğitimi dersinde öğrenciler için farklı hedeflere ulaşılır. Örtüşen modele göre, öğrencilere yetenek-zayıf yönlerine göre farklı motor hedefler uygulanırken aynı grup etkinliği öğretilir.

Engelli bir öğrencisi olan bir sınıf için beden eğitimi dersi farklı yapılandırılmıştır ve farklı pedagojik hedeflere sahiptir. Tüm beden eğitimi müfredatının temelinde her zaman eşit katılım ve engelliliğin önyargısız kabulünün geliştirilmesi vardır. Genellikle seçilen temel aktiviteler denge becerilerini, oryantasyon, motor ve görsel-işitsel koordinasyonu, beden farkındalığını, sporu, mekansal algıyı, ritim ve dansı geliştiren aktivitelerdir. Egzersizin yoğunluğu, sıklığı ve süresi faktörleri, dersi düzenlerken belirlemek için kritik öneme sahiptir. Engelli öğrencileri derse dahil ederken motivasyon ve ödüllerin yanı sıra tatbikatta basitleştirmeler de gereklidir. Faaliyetlerin rekabetçi değil, katılımcı olması gerekir ve tatbikat, engelli çocukların kabul edildiğini hissetmeleri için yardım almadan katılabilmeleri amacıyla seçilmiştir.

Engelli öğrencilerin okul yaşamı, tipik gelişim gösteren çocukların okul yaşamından daha karmaşıktır. Bu, hem okul bağlamının hem de engellerinin doğasının bir sonucudur. Engellilik konusunda farkındalık yaratmaya ve onları ana akıma entegre etmeye yönelik tüm çabalara rağmen, engellilerin sosyal çevreleri tarafından kolayca algılanmadan dışlanma yaşadıkları birçok kez vardır. Okul ortamında, engelli çocukların engelli olmayan çocuklar tarafından muamele görmesinin, engellilerin okula karşı genel bir olumsuz tutumuna yol açtığı birkaç kez yoktur.

Kontrol grubu 10 standart beden eğitimi dersine katılırken, deney grubu Paralimpik hareketten esinlenen "Spor ve Engellilik" konulu bir müdahale programı aldı. Deney grubunu engelli öğrenciler oluşturmuştur. Faaliyetlerin organizasyonu deneyimsel yönteme dayanıyordu ve disiplinler arası bir karaktere sahipti. Böylece, etkinliğin temalarına beden eğitimi, tarih, dil, görsel sanatlar, bilgisayar bilimleri ve çevre çalışmaları perspektifinden yaklaşılmıştır. Müdahale programının ilk etkinliği, öğrencileri onlarla tanıştırmayı ve sporcuların nasıl kategorize edildiğini tanıtmayı amaçlayan tüm Paralimpik sporların eğitici bir video kasetini izlemeyi içeriyordu. İkinci etkinlik, Paralimpik sporların deneyimsel uygulamasını içererek, öğrencilere engelli sporcuların yanı sıra engelli sporcularla bu sporlara katılma deneyimi kazandırmayı ve böylece öğrencilerin empatisini geliştirmeyi amaçladı. Üçüncü aktivitede, öğrenciler Paralimpik



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Oyunların altında yatan tüm ilkeleri anlamak için Paralimpik hareket hakkında tarihsel bilgi toplamak zorunda kaldılar. Dördüncü faaliyet, engelliliklerinin doğasının tüm zorluklarına rağmen kişiliklerinin büyüklüğünü vurgulamak amacıyla çeşitli alanlarda başarılı olan seçkin engelli kişiler hakkında bilgi toplamak ve sunmaktı. Beşinci etkinlik sırasında çocuklar, sakatlığı ve şampiyonluğu ile ilgili çeşitli konuları tartıştıkları bir Paralimpik sporcu ile bir araya geldiler ve onun rehberliğinde Paralimpik bir spor yapma fırsatı buldular. Altıncı faaliyet, Yunan Paralimpik Komitesi tarafından sağlanan materyallere dayanarak sözlü olarak nasıl iletişim kurulacağını öğrenmekle ilgiliydi. Bu faaliyetin amacı, genellikle önyargı veya acıma duyguları anlamına gelen ifade edici konuşma hatalarını ortadan kaldırmaktı. Yedinci etkinlik, öğrencilerin Paralimpik ile karşılaşmalarından kaynaklanan düşünceleri ve duyguları konusunda yazılı söylem üretilmesinden oluşuyordu. Sekizinci etkinlik, çevre eğitimi dersi aracılığıyla gerçekleştirilen erişilebilirlik konusuyla ilgiliydi ve öğrencilerin yapılara ve hizmetlere erişilebilirliği, şehirde dolaşmayı ve erişilebilirlik zorluklarını kaydetmeyi değerlendirmelerini amaçladı. Dokuzuncu etkinlik, öğrencilerin Paralimpik sporcu ile yapılan konuşmadan ilham alan bazı sanatsal eserler yaratmalarının amaçlandığı görsel sanatlar dersi aracılığıyla gerçekleştirildi. Son etkinlikte ve programın bir değerlendirmesi olarak, öğrenciler katıldıkları program hakkında elektronik bir poster ve Paralimpik Oyunları hakkında üç dakikalık bir video hazırladılar.

Engelli bir öğrenciyi beden eğitimi dersine entegre edebilmek için beden eğitimi öğretmeninin mümkün olan en uygun koşullara sahip bir ortam oluşturması gerekir. Bu koşulları yapılandırmanın ilk temel koşulu, talimatların basitleştirilmesidir. Çoğu zaman öğrencilerin bir etkinlikte başa çıkamaması, alıştırmaların kendisini yerine getirmekten ziyade öğretmenin talimatları anlamasının zorluğunda yatmaktadır. Ayrıca engelli çocuğun beden eğitimi dersine katılımının bir diğer ön koşulu da motivasyondur. Temel amacı engelli öğrencinin motor becerilerini uygulamak olan beden eğitimi öğretmenin, öğrencinin anlamlı bir katılımı olması için motivasyonun varlığı olan en uygun koşulları yapılandırması gerekir. Son olarak, uyaranların çeşitliliği, çoklu duyuşal yöntem, uygun koşulların yapılandırılması için üçüncü koşuldur.

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından tanımlandığı şekliyle beden eğitiminin amacı, öğrencilerin sadece fiziksel gelişimi değil, aynı zamanda öğrencilerin zihinsel ve ruhsal

gelişimleri ve topluma sorunsuz entegrasyonlarıdır. Uyarlanmış beden eğitimi, engelli öğrencilerin fiziksel ve motor becerilerini geliştirdikleri, iyileştirdikleri ve sürdürdükleri, eğlendikleri, zihinsel sağlıklarını iyileştirdikleri ve çok çeşitli aktiviteler, oyunlar ve egzersizlerle sosyalleştikleri ayrı bir beden eğitimi dalıdır.

Özel veya genel eğitim kurumlarına devam eden engelli öğrenciler, uyarlanmış beden eğitimine katılabilmeleri ve kendilerine verilen amaç ve uyarıları özümseyebilmeleri için bireyselleştirilmiş bir öğretim programı uygulanmalıdır. Bireyselleştirilmiş bir programın uygulanabilmesi için öncelikle öğrencinin yeteneklerinin, yeteneklerinin, daha geniş aile ortamının ve öğrencinin engellilik ve psikolojik durumuna ilişkin algılarının değerlendirilmesi gerekir. Daha sonra, değerlendirmeye dayalı olarak, kısa vadeli ve uzun vadeli olarak ayrılan beden eğitimi müdahale programının hedefleri belirlenir (Winnick, 1995).

Eğitim sürecini geliştirmek amacıyla, Pedagoji Enstitüsü, konuların özerkliğinin kaldırıldığı ve tüm öğrenme konularının birbirine bağlı bir yaklaşımına fırsat verildiği yeni bir müfredat ve Birleşik Disiplinlerarası Çerçeve oluşturmuştur (Pedagoji Enstitüsü, 2003). Bu karar aynı zamanda hedefleri birden fazla olan beden eğitimi konusu için ufuklar açtı ve disiplinler arası çerçeve aracılığıyla uyarlanmış beden eğitiminin geliştirilmesi için de alan verildi. Uyarlanmış beden eğitiminin amaçlarını başarılı bir şekilde uygulamak için, programın ekipmanı, süresi, kuralları ve yapısında gerekli tüm değişiklikleri yapmak gerekir. Özellikle, beden eğitimi etkinliklerinde yapılan bu değişikliklere uyarlama denir ve Block'a (2000) göre engelli öğrencilerin en başarılı ve maksimum katılımını amaçlar. Uyarlanmış bir egzersiz programı, egzersizin bireysel ihtiyaçlarını karşılamalı ve egzersize ilham verici ve sosyal deneyimler kazanma fırsatı vermek için katılım için teşvikler sağlamalıdır. Öğrenci için bireyselleştirilmiş bir programı en uygun şekilde yapılandırabilmek için öğretmenin öğrencinin algısal yeteneklerini, duygusal istikrarını ve öğrencinin uyum sağlama yeteneğini doğru bir şekilde değerlendirmesi gerekli bir rol oynar (Dovolis, 2019).

Özellikle, her öğretmen öğrenciyi fiziksel ve motor yetenekleri, bireysel tıbbi ve eğitim geçmişi açısından değerlendirmeli, aynı zamanda çocuğun psikolojik durumunu ve engelini nasıl algıladığını da dikkate almalıdır. Uyarlanmış beden eğitimi müfredatı ile ilgili olarak, belirli hedefler üç ayrı alanda vurgulanır: fiziksel, duygusal ve bilişsel. Pedagoji Enstitüsü'ne (2003) göre, fiziksel alanda, ASP müfredatının amacı, uzamsal algı, motor beceriler, duygusal

entegrasyon (özellikle otizmin yaygın gelişimsel spektrumundaki öğrenciler için) ve kinestetik farkındalığın bütünleşik gelişimidir. Geliştirilecek motor beceriler açısından bunlar ritim, hız ve esneklik becerilerini içerir. Ek olarak, duygusal alan, ASD sınıfındaki fiziksel alanla aynı ağırlığa sahiptir. Özellikle, bireyin zihinsel ve sosyal gelişimi, öz disiplin ve işbirliği gibi erdemlerin geliştirilmesi, gerginliğin azaltılması ve dikkat konsantrasyonunun artırılması, katılım motivasyonunun geliştirilmesi ve benlik algısının ve öz farkındalığının geliştirilmesi, adalet algısının geliştirilmesi, İşbirlikçi oyunlar ve aktiviteler yoluyla öğrencinin sosyalliğini geliştirmek mümkündür, bu birincil roldür. Son olarak, bilişsel alan açısından hedefler, iletişim becerilerinin, hayal gücünün, problem çözme yöntemlerini geliştirme yeteneğinin geliştirilmesi, öz bakım becerilerinin geliştirilmesi ve sporun ve yaşam boyu egzersizin öneminin anlaşılması ile ilgilidir (Dovolis, 2019).

Etkinliklerin seçimi, öğretmen tarafından belirlenen hedeflere dayanır ve uyarlanmış beden eğitimi dersinde uygulanması için, aşağıdaki etkinlikler genellikle seçilir, her zaman uyarlanır:

- müzikal-motor veya sadece motor beceri geliştirme oyunları
- okul yapılarına uyarlanmış spor öğrenme
- geleneksel danslar
- Yerel yapılar ve ebeveynlerle işbirliği içinde yüzmeyi ve su aktivitelerini öğrenmek.
- Kişiselleştirilmiş öğretim programının uygulanması için ortamın uygun tasarımı için lojistik hazırlık.

Beden eğitimi ve rekreasyon faaliyetlerinde kapsayıcılığın haritalandırılması, özel bir programın yapılandırılmasına dayanır ve Black & Stevenson'a (2012) göre aşağıdaki ilkelere sahiptir:

1. Kaynaştırma etkinlikleri yapılandırıldığında herkes oynayabilir. Herkesin bir şekilde katılabilmesi için bazı değişiklikler yapılmalıdır.
2. Kapsayıcılık için değişiklikler: Bir aktiviteye birçok farklı uyarlama yapılır, böylece herkes aynı aktiviteye katılır ve farklı becerileri uygulamak için hem desteklenir hem de zorlanır. STEP programı, entegre ve organize faaliyetler için bir yapı ve temel sağlayan faaliyetleri değiştirmeye yönelik bir programdır.
3. Yeteneğe dayalı gruplamalar: Aktiviteye katılanlar güçlü ve zayıf yönlerine göre gruplandırılır. Böylece, her grup, her grup üyesinin yetenekleriyle ayrı ayrı eşleşen aynı aktivitenin bir sürümünü yapar.

4. Her Aktivitenin Değiştirilmesi veya Ayrılması: Her katılımcı, bir bütün olarak gruba daha başarılı bir entegrasyona yol açan belirli olasılıklar üzerinde geçici olarak çalışır. Bazen grupta mümkün olan en iyi performansı elde etmek için önce bireysel olarak pratik yapmak gerekir.

5. Engelliler için uyarlanmış beden eğitimi veya sporda, programlar tüm açılardan bireyselleştirilmelidir. Bu, hem engelli öğrencilere hem de engelsiz öğrencilere yeni fırsatlar sağlanacağı anlamına gelir (örneğin, engelli öğrenciler akranlarına Paralimpik bir spor öğretebilir ve bunu bir aktivite olarak oynayabilir) (Black&Stevenson, 2012).

4. Özel okulda olimpiyat eğitimi

Paralimpik sporlar ve Olimpik eğitim programları, hem engelli çocukları beden eğitimine katılmaya teşvik etmeye hem de onları okul topluluğuna entegre etmeye yardımcı olabilir. Olimpik eğitimin okul ortamına entegrasyonu, beden eğitimi etkinliklerini daha ilginç hale getirir ve çocukları sporla, özellikle Olimpik ve Paralimpik sporlarla temasa geçirir.

Paralimpik sporlarla olan bu temas, engelli çocukları okul sporlarıyla, genel olarak sporla tanıştırabilir ve daha yüksek oranda engelli sporcu olabilir, bu da bazı engellilere daha aktif bir rol verir.

Bu öğrencilere Paralimpik sporları öğrenme bağlamında uygulanan ek bir etkinlik de resim oldu. Spesifik olarak, tüm öğrenciler dört kişilik küçük gruplara ayrıldı ve tuvalerde çeşitli Paralimpik sporlara katılan sporcuları boyamaları istendi. Bu kadar gelişmiş ince motor becerilerine sahip olmayan öğrenciler için, sporu sadece üzerlerine çizmek için hazır fotokopiler - fotoğraflar verildi. Çizimler için suluboya kağıdı, pastel boya kalemleri ve tempera boya kalemleri kullanılmıştır. Öğrencilerden ilham almak için duvara yapıştırılmış fotoğraflar ve ilgili çizimler vardı. Daha sonra zihinsel engeli olan ve olmayan öğrencilerden fırçayı ağızlarında veya ayaklarıyla tutarak resim yapmaları istendi. Motor engelli insanları resmetmeye yönelik deneyimsel yaklaşım, ulaşılabilir uyarlamaları daha iyi anlamak için yapılır (Dykos, 2018). Son aşamada, öğrencilerin öğrendiklerini özetlemeye yönelik bazı etkinlikler yapıldı. Öğrencilere Paralimpik sporlar, Paralimpik sporların maskotları ve Yunan Paralimpikçileri hakkında çalışma kağıtları verildi. Tüm öğrenciler tarafından cevaplandırıldıktan sonra, kavram yanılgılarını ve soruları çözmek için bir tartışma yapıldı (Daikos, 2018).

Serres şehri ile ilgili olarak, Uyarlanmış Beden Eğitimi Laboratuvarı 2003 yılında Serres'teki Selanik Aristoteles Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Bölümü'nde



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



kurulmuştur. Laboratuvar, insan yaşamı boyunca psikomotor problemler yaratan bireysel farklılıkların incelenmesi ile ilgilenir. Amaç, öğretim programları geliştirmek ve engelli sporcuların atletik düzeylerine ilişkin temel ve uygulamalı araştırma ve değerlendirme yapmaktır. Bu, beden eğitimi, rekreasyon, yüksek sporun yanı sıra terapötik jimnastik ve rehabilitasyon yoluyla gerçekleştirilir. Bu amaçların gerçekleştirildiği yerler özel okullar, kurumlar, uyarlanmış spor salonları, hastaneler ve tipik okullardır. Geçen yıl, engelli öğrenci grupları ile beden eğitimi konusunda tipik gelişim gösteren öğrenciler arasında ortak eğitim programları uygulanmıştır. Uyarlanmış Beden Eğitimi alanında uzmanlaşan TEFAA öğrencileri, pratik eğitimlerini K.E.D.S. bünyesinde uygulama fırsatına sahiptir. Ayrıca, yapımızın yararlanıcıları TEFAA tarafından uygulanan faaliyet ve programlara katılmaktadır.

2004 yılında, Ulusal Engelliler Spor Federasyonu'nun yetkisinde olan 70 dernekten biri olan MGS PANSERRAIKOS AMEA derneği kuruldu. Yüzme, atletizm, bankta halter ve boccia sporlarında aktiftir. 2017 yılında Tekerlekli Sandalyeli Yunan Basketbolcular Federasyonu'na (O.S.E.K.A.) ait tekerlekli sandalyeli basketbol bölümü kuruldu. Takım her yıl yukarıdaki sporların tüm Ulusal Şampiyonalarına büyük bir başarı ile katılmaktadır.

2005 yılında, Belediye Meclisi'nin 12 dönümlük arazinin kullanımını vermesinin ardından Serres'in N.Skopos'unda "Serez Terapötik Binicilik Merkezi - KETHIS" kuruldu. KETHIS, önemli sosyal faaliyetlere sahip, gönüllü, kar amacı gütmeyen bir dernektir ve esas olarak gönüllülüğe dayanmaktadır. Terapötik binicilik, atı bir terapi aracı olarak kullanan, fiziksel, zihinsel veya duygusal engelli kişilerin sağlığını ve yaşam kalitesini iyileştiren alternatif rehabilitasyon programlarına dayanmaktadır. At, vücutlarının bir uzantısı haline gelir ve yürüyüş sevinci, açık havada gezinti ve hepsinden önemlisi motor ve kişisel bağımsızlık gibi yeni duyguları keşfetmelerine yardımcı olur. At yürüdüğünde, insan yürüyüşünü taklit eder ve bacaklarının normal hareket kabiliyetine sahip insanlara ilettiği hareketi binicisinin gövdesine iletir. Bu sayede hareket güçlüğü çeken kişilerin gövde kasları önemli ölçüde gelişirken, dik oturmak nefes almayı kolaylaştırır. Ata binmeyi hayal bile etmemiş engelli insanlar için eşsiz bir deneyim.

Terapötik binicilik, duruma bağlı olarak gönüllü fizyoterapistler, mesleki terapistler, konuşma ve dil terapistleri, eğitmenler, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, özel eğitimciler ve yan asistanları içeren ekip çalışmasının sonucudur. Roller, bu çabanın başarısı için kritik öneme



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



sahiptir! 2007 yılında Şanghay'da düzenlenen Özel Olimpiyatlar Dünya Oyunları'nda (4 bronz madalya) ve ülkemizde ilk kez Haziran 2011'de düzenlenen Atina'daki Özel Olimpiyatlar Dünya Oyunları'nda (10 madalya) bugüne kadar KETHIS'te ücretsiz antrenman yapan Serra'dan 4 Özel Olimpiyatlar sporcusu önemli başarılar elde etmiştir. Merkezin organizasyonu ve işletilmesi, atların ekipman ve bakımının yanı sıra asistanların ve eğitmenlerin eğitimi, engelli insanların yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olmak için KETHIS'in günlük olarak karşılaması gereken maliyetlerden sadece birkaçıdır.

Bibliyografya

- Whitt-Glover, M.C., O'Neill, K.L. & Stettler, N. (2006) Down Sendromlu ve Down Sendromsuz Çocuklarda Fiziksel Aktivite Modelleri. Gelişimsel Nörorehabilitasyon,9,158-164. <http://dx.doi.org/10.1080/13638490500353202>
- Whitehead, M. (2010) Fiziksel Okuryazarlık Kavramı: Yaşam Boyu Fiziksel Okuryazarlık (s. 10-20) Abingdon, Oxford: Routledge.
- Collins, K. ve Staples, K. (2017). Zihinsel ve gelişimsel engelli çocuklarda fiziksel uygunluğun geliştirilmesinde fiziksel aktivitenin rolü. Gelişimsel Yetersizlik Araştırmaları Cilt 69, Ekim 2017, Sayfa 49-60
- Groff, D. G., & Kleiber, D. A. (2001) Uyarlanmış bir spor programına katılan gençlerin kimlik oluşumunu keşfetmek, Terapötik Rekreasyon Dergisi, 35, 318-332
- Shapiro, D.R. & Martin, J.J. (2010). fiziksel engelli genç sporcularda atletik kimlik, duygulanım ve akran ilişkileri. Elsevier. Engellilik ve Sağlık Dergisi Cilt 3, Sayı 2, Nisan 2010, Sayfa 79-85
- Shapiro, DR ve Malone, LA (2016). Fiziksel engelli çocuk ve genç sporcularda spora katılımı ilgili yaşam kalitesi ve psikolojik etki: ebeveyn ve sporcu perspektifi. Elsevier. Disability and Health Journal Cilt 9, Sayı 3, Temmuz 2016, Sayfa 385-391
- Jaarsma, E.A. & Smith, B. (2017). Fiziksel olarak aktif olmaya hazır engelli insanlar için fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi: sistematik bir inceleme Elsevier, Spor ve Egzersiz Psikolojisi Cilt 37, Temmuz 2018, Sayfa 205-223
- Obrusnikova, İ. (2008). beden eğitimcilerinin engelli çocuklara öğretme konusundaki inançları. Algısal ve Motor Beceriler, 106, 637- 644. doi: 10.2466/PMS.1.6.2.637- 644. doi: 10.2466/PMS.1.6.2.637- 644



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Thanopoulou, A. (2013). Örgün ilköğretim okullarında özel eğitim ihtiyacı olan çocukların sosyal entegrasyonu ve bu süreci ve ilgili öğretmenleri desteklemede danışmanlığın rolü (Diploma Tezi). Teselya Üniversitesi

Block, M. (2000) Engelli öğrencileri normal beden eğitimine dahil etmek için bir öğretmen kılavuzu. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes Yayıncılık A.Ş.

Rink, J. (1996). Beden Eğitiminde Etkili Öğretim. S.J. Silverman ve C.D. Ennis (Ed.), Beden Eğitiminde Öğrenci Öğrenimi: Öğretimi Geliştirmek için Araştırma Uygulaması (s. 171-198). Champaign, IL: İnsan Kinetiği

Bakalbaş, E. (2019) Engelli ve engelsiz ve/veya eğitim ihtiyaçları olan ve olmayan öğrencileri birlikte eğitmek için beden eğitimi derslerini geliştirmeye yönelik stratejilerin araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi) Selanik Aristoteles Üniversitesi, Yunanistan.

Kaprinis, S. & Liakos, K. (2015). Spor ve Engellilik: Çocukların sosyal eşitsizliklere ve sosyal dışlanmaya karşı farkındalığı için beden eğitimi dersinde bir öğretim yaklaşımı. Atina: Ysplex

Komessariou, A. (2018). Girişimsel beden eğitimi programlarının tasarımı için özel eğitim gereksinimi olan çocukların motor performanslarının değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Patras Üniversitesi. Alındığı yer: <http://hdl.handle.net/10889/11957>

Winnick, J.P. (1995) Bireyselleştirilmiş Eğitim Programları: Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor, Champaign İnsan Kinetiği Kitapları, 3, s.33-59.

Dovolis, İ. (2019). Zihinsel engelli öğrenciler için uyarlanmış beden eğitimi ve fiziksel aktivite dersinin içeriği. (Yüksek Lisans Tezi) Selanik Aristoteles Üniversitesi.

Koutsouki, D. (2001). Zeka geriliği. Özel Beden Eğitimi. Teori ve Uygulama, (7), 117-132. Atina: Simetri Yayınları

Kim, M., King, M.D. ve Jennings, J. (2019). DEHB remisyonu, kapsayıcı özel eğitim ve sosyoekonomik eşitsizlikler. Elsevier.SSM - Population Health Volume 8, Ağustos 2019, 100420

Siyah, k. Stevenson, P. (2012) İçerme spektrumu.
Fotiadou, E., Neofotistou, K., Sidiropoulou, M., Tsimaras, V., Mandroukas, A., Angelopoulou, N. (2009) RITMIK JIMNASTIK PROGRAMININ ZIHINSEL YETERSİZLİĞİ OLAN BİREYLERİN DİNAMİK DENGİ YETENEĞİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ. Selanik Aristoteles Üniversitesi. Ekim 2009 - Cilt 23 - Sayı 7 - s 2102-2106



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Daikos, Z. (2018). "Olimpik Eğitimin Değerleri ve İdealleri: Batı Makedonya Nea Propodida Halkidiki Özel Okulu'nda bir programın uygulanması.

PARNU'DA ENGELLİLER İÇİN SPOR,

ESTONYA'DAN BAKIŞ AÇISI

Estonya'da bir şehir olan Pärnu, engelliler de dahil olmak üzere çeşitli bir nüfusa ev sahipliği yapmaktadır. Engellilik, bireyleri, aileleri ve bir bütün olarak toplumu etkileyen karmaşık ve çok yönlü bir konudur.

En yaygın engel türleri hareket bozuklukları, işitme ve görme bozuklukları ve zihinsel engellerdir. Erişilebilirliği teşvik etme çabalarına rağmen, Pärnu'daki birçok kamusal alan, bina ve ulaşım sistemi hala engelli insanlar için tam olarak erişilebilir değil.

Pärnu'daki Psikiyatri Gündüz Merkezi toplam 23 yıldır faaliyet göstermektedir. Gündüz Merkezi, Pärnu'da psikiyatri kliniğinin kurulmasıyla hemen hemen aynı zamanda kuruldu.

18 yaşından itibaren özel ruhsal gereksinimi olan toplam yaklaşık 110 kişiye farklı hizmetler verilmektedir. Bazı müşteriler, belirli bir müşterinin yardım ihtiyacına bağlı olarak birkaç farklı hizmet alır.

Farklı hizmetler:

- Üç özel sosyal yardım hizmeti Sosyal Sigortalar Kurulu tarafından finanse edilmektedir.
- Günlük yaşam destek hizmeti, danışanların eve ulaştığı ana hizmettir.
- Destekli yaşam hizmeti esas olarak müşterinin kendi evinde sağlanır.
- İstihdam destek hizmeti. Bu hizmetin amacı, bir kişinin iş aramasına ve daha sonra bu işi sürdürmesine yardımcı olmaktır.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



• Destek personeli hizmeti Pärnu şehri tarafından sipariş edilir ve finanse edilir. Hizmetin içeriği, müşteriye yaşam düzenlemeleri ve ev meseleleri, yetkililerle iletişim, faturaların ödenmesi vb. konularda kapsamlı yardımdır.

• Sağlık Fonu tarafından finanse edilen gündüzlü yataklı servis sürekli serviste bulunmaktadır. Bu hizmetin ana fikri, gündüz bakım merkezi hemşireleri ve aktivite süpervizörlerinin ortak çalışmasında, danışanın ruh sağlığı açısından günlük başa çıkmasını sağlamak, sağlık durumundaki değişikliklere zamanında yanıt verebilmek için danışanın psikiyatristine geri bildirimde bulunmaktadır. Bu hizmetin müşterileri genellikle aktif psikiyatrik hastaneye yatış sona erdikten sonra gelir.

• İSTE hizmetinin, yani kişi merkezli özel bakım hizmetinin müşterileri. Temel olarak, günlük yaşam destek hizmeti gibidir, ancak büyük resimde biraz daha geniş seçeneklerle. Gündüz merkezi, günlük yaşam destek hizmeti ile aynı bileşenleri sağlar. Bu hizmet aynı zamanda Pärnu Şehir Hükümeti tarafından bir proje aracılığıyla organize edilmektedir.

Tüm bu farklı destek hizmetleri, engelli bireylerin farklı kültürel ve sportif faaliyetlere katılmalarını sağlar.

Gündüz Merkezi'nin spor açısından faaliyetleri

Akıl sağlığına ek olarak, fiziksel sağlığa da büyük bir değer vardır, çünkü biri olmadan diğeri var olamaz.

• İlkbahardan sonbahara kadar engelliler Psikiyatri Gündüz Merkezi'nde her hafta disk golf oynama fırsatı vardır.

• Engelliler için basketbol eğitimleri tüm yıl boyunca mevcuttur (haftada bir veya iki kez)

• Pärnu'daki engelliler tüm yıl boyunca bowling oynayabilirler. Girişimcinin duyarlılığı sayesinde yıllardır ücretsiz oynayabiliyorlar. Gündüz merkezi, Estonya'nın her yerinden özel ihtiyaçları olan insanlarla ilgilenen kurumların katıldığı bir Bowling turnuvası düzenlemektedir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Yıllık ulusal spor günü. Her yıl farklı engelleri olan kişiler, Vändra Social house (Estonya'nın her yerindeki çeşitli hizmet sağlayıcılar bir araya gelir) tarafından düzenlenen yıllık ulusal spor gününe de katılabilirler.
- Önceki yıllarda Rapla'da özel ihtiyaçları olan insanlar için bir boccia (petank benzeri top oyunu) turnuvasına katıldılar.
- Her gün özel ihtiyaçları olan kişiler öğle yemeğinde yürüyüş turlarına da katılırlar.
- Eylül ayında "2 Köprü Yarışı" ve yürüyüş turuna katılmak da özel ihtiyaçları olan kişiler arasında oldukça popülerdir.

Özel ihtiyaçları olan insanlar için sporun geliştirilmesinde yerel yönetimin rolü:

- Pärnu Şehir Yönetimi, özel ihtiyaçları olan kişilerin spor yapması için uygun koşulları haritalandırır (erişilebilirlik, destek hizmetleri - bunlar temel olarak sosyal medya aracılığıyla kullanılabilir)
- Özel ihtiyaçları olan kişileri faaliyetlerine dahil etmeye hazır olan farklı spor kulüpleri hakkında bilgi toplayın.
- Hangi faaliyetlerin bazı uyarlamalar gerektirdiğini izleyin
- Öğretmenlere ve koçlara, Eğitimci sertifikasına başvurmaları veya öğrenme güçlüğü çeken veya farklı engelleri olan çocuklara ve diğer insanlara nasıl öğreteceklerini öğrenmek için bazı ek dersler almaları için özel kurslara katılmaları için mali destek.
- Spor müsabakaları veya diğer hareketli etkinlikler düzenleyen STK'lara mali destek.

Pärnu Şehir Yönetimi'nin işbirliği yaptığı konular:

- Yerinde bir uygulayıcı/ortak olan Yerel Spor Derneği;
- Paralimpik Komite- ulusal düzeyde deneyimleri ve eğitim fırsatlarını paylaşmak;
- Pärnu İlçesi Engelliler Odası, Pärnu bölgesindeki engelli örgütleri için bir şemsiye kuruluş.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Pärnu ilçesinde engelliler için spor hizmetlerinin iyileştirilmesi

Pärnu'daki spor hizmetlerini iyileştirmek ve tüm yerel ve ulusal organizasyonlar için bir ağ oluşturmak için ana ortağımız, Pärnu bölgesindeki tüm spor kulüplerini birleştiren yerel spor koordinasyon kuruluşu olan Pärnu Spordiliit'tir. 2023 yılının başından itibaren birçok faaliyete başladılar:

- * Pärnu Social Center'ın spor salonunda düzenli devre antrenmanları
- * Pärnu İlçesi Engelliler Odası tarafından düzenlenen bir seminerde sağlıklı yaşam tarzı ve taşınmanın önemi hakkında atölye çalışmaları, konferanslar.
- * Yerel bir okulla işbirliği içinde özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler için bir spor günü düzenlemek (12-16 yaş).
- * Özel ihtiyaçları olan kişiler için spor faaliyetlerinin daha iyi koordinasyonu için, daha fazla faaliyet planlamak üzere bir konsey de kurdular.
- * Kulüp ve organizasyonların Bowling eğitimlerine ve turnuvalarına katılmalarına destek olmak

Yerel spor kulüpleri birliği tarafından koordine edilen önceki eylemlere ek olarak, farklı eğitim ve yarışma faaliyetleri sunan bazı spor kulüplerimiz de var. Örneğin, bir tenis kulübü tekerlekli sandalye tenis dersleri düzenlemektedir ve işitme engelli insanlardan oluşan bir kulüp, yerel halk ve ayrıca Estonya'nın her yerinden insanlar için bowling, disk golf ve novuss eğitimleri ve turnuvaları düzenlemektedir. Ayrıca Pärnu Şehir Hükümeti'nin finanse etmesine yardımcı olduğu yerel şampiyonalar da düzenliyorlar.

Fiziksel engelliler için en özel spor aktivitesi, yerel bir çizgi dansı meraklısı ve Kültür Merkezi tarafından düzenlenen tekerlekli sandalye çizgi dansıdır.

KORSIKA'DA ENGELLİLER İÇİN SPOR,

FRANSA'DAN BAKIŞ AÇISI

Fransa'da engelliler için spora erişim, 11 Şubat 2005 tarihli "engellilerin hak ve fırsat eşitliği, katılımı ve vatandaşlığı" yasasının çerçevesinin bir parçasıdır. Ayrıca, "Spor ve Engelliler 2020-2024" ulusal stratejisi, Taraf Devletlerin "kültürel ve rekreasyonel yaşama, boş zamana ve spora katılımı" teşvik etmek için önlemler almasını gerektiren Uluslararası Engelli Hakları Sözleşmesi'nin 30. maddesini hatırlatmaktadır. Ayrıca, Spor Kuralları, "herkes için, özellikle de engelliler için fiziksel ve sportif faaliyetlerin teşvik edilmesi ve geliştirilmesinin genel ilgi alanı olduğunu belirtmektedir. Sonuç olarak, hedef kitleleri bilgilendirerek ve bilinçlendirerek, parasporların medyada yer almasını geliştirerek ve engellileri spora erişimde destekleyerek ve yönlendirerek engellilerin spora erişimini iyileştirmek için gerçek bir düşünce ve ulusal bir taahhüt vardır.

Bu nedenle, Korsika'daki engelliler için spora erişim bu ulusal çerçevenin bir parçasıdır. Spor Bakanlığı ve Olimpiyat ve Paralimpik Oyunları ile Dayanışma ve Sağlık Bakanlığı tarafından "Spor ve Sağlık Evleri" programının geliştirilmesi, hedef kitlenin, özellikle spordan uzak olanların, sağlık ve spor profesyonellerinin özel ihtiyaçlarını karşılayan ve sürdürülebilir bir fiziksel ve spor aktiviteleri uygulamalarına katılmalarını sağlayan kişiselleştirilmiş bir spor ve sağlık programını takip etmeleri için desteklenmesine ve eşlik edilmesine olanak tanır. Korsika'nın Lucciana'daki Yukarı Korsika'da ve Ajaccio'daki Güney Korsika'da "Spor ve Sağlık Evleri" olmak üzere iki şubesi vardır.

Hükümet, herkes için spora erişimi desteklemek ve teşvik etmek için belirli önlemler alsa da, bu eylemlerin yürütülmesi, yerel, bölgesel veya ulusal bir kapsama sahip olsun, neredeyse yalnızca engellileri savunan dernekler aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Çağrışımsal ağ, hükümetin bu alandaki eylemsizliğinin yerini alma eğilimindedir. Bununla birlikte, Fransa'daki sporun, ulusal federasyonlar tarafından hemen hemen tüm sporlar için denetlenmesine rağmen, günlük operasyonlarında spor dernekleri etrafında organize edildiğine dikkat edilmelidir. Yerel ve bölgesel düzeydeki spor faaliyetlerinin çoğu genellikle spor dernekleri ve yerel makamlar tarafından halledilir, ancak Devlet Fransa'da sporun genel gelişimini desteklemede ve denetlemede rol oynayabilir. Sonuç olarak, aynısı engelli insanlar tarafından yapılan sporlar için de geçerlidir. İşte herkes için spora erişim alanında faaliyet gösteren ana derneklerin bir listesi:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Paralyse Cérébrale France: Hükümet tarafından kamu yararına olduğu kabul edilen, özellikle birden fazla engeli olan veya olmayan serebral palsili kişileri, çocukları ve yetişkinleri ve ailelerini toplu ve bireysel olarak temsil etmeyi, savunmayı ve desteklemeyi amaçlayan bir dernek.
- APF Fransa Handikap: APF Fransa Handikap, engelli kişilerin ve ailelerinin savunulması ve temsil edilmesi için ulusal bir dernek hareketidir
- Handisport Fédération Française: Bu federasyonun amacı, fiziksel veya duyuşsal engeli olan herhangi bir kişiye uyarlanmış spor aktiviteleri sunmaktır.
- Fédération Française Sport pour Tous: Federasyon, spor pratiğinden en uzak nüfusa ulaşmayı amaçlayan girişimler geliştiriyor
- Centru di u Sport è di a Ghjuventù Corsa (CSJC): Gençlerin, savunmasız nüfusların ve spor ve popüler eğitim alanlarındaki tüm paydaşların ihtiyaçlarını karşılamak için tasarlanmış bir araçtır ve Korsika Kolektivitesini bu kitleler için spor, gençlik ve popüler eğitim politikasını uygulamada destekler. Merkez, açık hava etkinliklerine farkındalık ve inisiyasyon için sağlık sporlarını ve herkes için erişilebilir sporları teşvik eden bir etkinlik olan "Herkes için Yuvarlanma" gibi çok sayıda kapsayıcı spor etkinliğine katıldı ve düzenledi. Merkez ayrıca bu temada Erasmus gençlik hareketliliğine düzenli olarak katılmaktadır. Spor ve Gençlik alanlarında eğitim vermektedir.

Yerel düzeyde, Yukarı Korsika'da, engellilerin kulüplerde veya derneklerde uygulayabilecekleri bazı spor aktiviteleri şunlardır:

- Judo/Tai Chi Chuan/Taiji Quan
- Açık hava aktiviteleri/doğa yürüyüşü
- Jimnastik Bakım ve İfade Aktiviteleri
- Ragbi
- Su Aktiviteleri



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bölgesel bir proje örneği, mediko-sosyal sektörden profesyoneller (ISATIS) ile harika dış mekanlarda uyarlanmış fiziksel aktiviteler uygulayan profesyoneller (Korsika Yelken Ligi ve Ajaccio Denizcilik Derneği, CSJC ve CAP Korsika Handikap gibi) arasındaki ortaklıktan doğan, harika açık havada uyarlanmış fiziksel aktiviteler etrafında geliştirilen "Spor-Sağlık 2020" projesidir.

Bununla birlikte, Korsika'da engelliler için spora erişimin az gelişmiş olduğu ve çeşitli nedenlerle hala erken aşamalarında olduğu belirtilmelidir. Birincisi, Korsika en az yoğun nüfuslu bölgelerden biridir ve sonuç olarak, Korsika nüfusunun yarısından fazlasını adanın en büyük iki şehri olan Bastia ve Ajaccio bölgelerinde yoğunlaştırmasına rağmen, girişimlerin uygulanması daha kalabalık bölgelere göre daha zor olabilir. Ayrıca, Korsika'nın fiziki coğrafyası, fiziksel talepler ve doğal engellerin yanı sıra, ulaşım ağının doğası gereği, diğer büyük Fransız şehirlerinde olduğu kadar gelişmiş ve verimli olmayan ulaşım ağının doğası gereği, hareket kabiliyeti kısıtlı insanlar için ek zorluklar ortaya çıkarabilir. Ayrıca, şehirler arasındaki mesafeler bazen önemli olabilir, bu da özellikle erişilebilir ve uyarlanmış ulaşım araçlarına güvenen engelli insanlar için seyahati daha karmaşık hale getirir. Korsika'da ulaşım ağı esas olarak dolambaçlı dağ yolları, köy yolları ve manzaralı rotalardan oluşur ve bu da özellikle özel erişilebilirlik ihtiyaçları olan kişiler için seyahati zorlaştırabilir. Bununla birlikte, engelli veya hareket kabiliyeti kısıtlı kişilerin dolaşmasına izin veren uyarlanmış ulaşım hizmetlerinin mevcut olduğuna dikkat edilmelidir. Ek olarak, daha önce de belirtildiği gibi, Korsika nüfusunun yarısından fazlası adanın iki büyük kentsel bölgesinde yoğunlaşmıştır. Bu nedenle, bu nüfus, Fransa'daki diğer büyük şehirlerin çoğunda bulunanlara benzer şekilde, Bastia ve Ajaccio bölgelerinde eksiksiz bir modern hizmet yelpazesine erişebilir.

Son olarak, spor aktivitelerinde ve uyarlanmış fiziksel aktivitelerde teklifin bölgesel teşhisine göre, Reçeteli Spor programına girmek ve uygulamanın uyarlanmış fiziksel aktiviteyi dağıtma koşullarıyla ilgili mevcut metinlere uygunluğunu sağlamak için önemli bir eğitim ihtiyacı ortaya koymaktadır. Ankete katılan yapıların% 33'ü, bölgede sunulan eğitim eksikliği nedeniyle sağlık sporları eylemleri geliştirmemektedir.

Références:

- <https://www.sports.gouv.fr/les-maisons-sport-sante-un-outil-d-egalite-des-chances-et-d-acces-au-droit-de-la-sante-par-le-sport>

- <https://www.sports.gouv.fr/media/2191/download>
- <https://www.sportspourtous.org/fr/trouver-un-club-sport.html>
- <https://www.sports.gouv.fr/strategie-nationale-sport-sante-2019-2024-85>
- https://www.corse.ars.sante.fr/system/files/2021-03/DiagnosticterritoriaSportSanteMars2021_0.pdf
- <https://www.csjc.corsica/fr/>

ANTALYA BÖLGESİNDE ENGELLİLER İÇİN SPOR, TÜRKİYE'DEN BAKIŞ AÇISI

Spor, fiziksel yeteneklerin ötesine geçer ve farklı geçmişlere sahip insanları birleştirerek onu yaşamın kapsayıcı ve hayati bir parçası haline getirir. Avrupa Kalkınma ve Değişim Derneği, engelliler de dahil olmak üzere herkes için spora katılım ihtiyacını vurgulayarak bu ahlaka sıkı sıkıya inanmaktadır. Sporun kültürel dokunun ayrılmaz bir parçası olduğu Türkiye'de, önemli bir etki yaratma fırsatı görüyoruz.

Derneğimiz, sporun engelli insanlara zorlukların üstesinden gelmeleri ve yeni hedefler peşinde koşmaları için benzersiz bir yol sunduğunu kabul etmektedir. Sporun herkes için erişilebilir ve ödüllendirici olmasını sağlamak için çeşitliliği, uyarlanabilirliği ve yeniliği benimsiyoruz. Bu, spor programlarının daha kapsayıcı olacak şekilde yeniden düzenlenmesini, kapsamlı ulusal girişimlerin geliştirilmesini ve çeşitli engeller için tasarlanmış özel spor tesislerinin oluşturulmasını içerir.

Taahhüdümüz altyapı ve programların ötesine uzanıyor. Avrupa Gelişim ve Değişim Derneği, engelli sporcuları hem ulusal hem de uluslararası arenada mükemmellik arayışlarında aktif olarak desteklemektedir. Kamu idareleri ile iş birliği yaparak, spor politikalarını geliştirmeyi ve kaynakları etkin bir şekilde tahsis etmeyi, böylece spor altyapı kalitesini artırmayı ve sportif faaliyetlere katılımı yaygınlaştırmayı amaçlıyoruz.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ayrıca sporu engelli bireylerin günlük yaşamlarına entegre etmek için yorulmadan çalışıyoruz. Bu, topluluk içinde çok çeşitli spor aktivitelerini içerir ve fiziksel yetenekleri ne olursa olsun herkesin zevk aldığı ve katılabileceği bir spor bulmasını sağlar. Aidiyet duygusunu geliştirmek için takım sporlarına ve insanların kişisel sınırlarını zorlamalarına yardımcı olmak için bireysel sporlara büyük önem veriyoruz.

Avrupa Kalkınma ve Değişim Derneği de kamu yönetiminin spor alanındaki önemli rolünü kabul etmektedir. Proaktif politika geliştirmeyi, kaynak tahsisini ve düzenli spor katılımını teşvik eden destekleyici bir ortamın yaratılmasını savunuyoruz. Bu yaklaşım yalnızca bireylerin fiziksel ve zihinsel refahını artırmakla kalmaz, aynı zamanda sağlık maliyetlerinin azaltılması ve genel toplum sağlığının iyileştirilmesi dahil olmak üzere daha geniş toplumsal faydalara da katkıda bulunur.

Derneğimiz, çeşitli kuruluşlarla işbirliği içinde sayısız spor faaliyetine destek vererek, engelli öğrencilerin aktif katılımını sağlamaktadır. Hareket ve fiziksel aktivite kültürünü teşvik etmeye, sporu tüm yeteneklere uyacak şekilde uyarlamaya ve yüzme, atletizm ve diğer sporlarda çeşitli aktiviteler düzenlemeye kendimizi adadık. Kar amacı gütmeyen kuruluşlarla olan ortaklıklarımız, kapsayıcılık ve eşit katılım fırsatlarına odaklanarak engelli bireyler arasında sporu teşvik etmede çok önemlidir.

Avrupa Gelişim ve Değişim Derneği de eğitim ve farkındalığa büyük önem vermektedir. Halkı kapsayıcı sporun önemi konusunda eğitmek için atölye çalışmaları, seminerler ve bilinçlendirme kampanyaları düzenliyoruz. Bu girişimler, sporda engelliliklerle ilgili engelleri ve yanlış anlamaları ortadan kaldırmayı, daha kapsayıcı ve anlayışlı bir topluluğu teşvik etmeyi amaçlıyor.

Çabalarımız, engelli sporcularla çalışan antrenörler ve gönüllüler için eğitim ve destek sağlamaya kadar uzanıyor. Bilgili ve empatik koçluğun olumlu ve etkili bir spor ortamı yaratmanın anahtarı olduğuna inanıyoruz. Bu eğitim, engelli sporculara koçluk yapmak, engelli bireyler için spora katılımın psikolojik yönlerini anlamak ve sporda saygı ve kapsayıcılık kültürünü teşvik etmek için özel teknikleri içerir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sonuç olarak, Avrupa Kalkınma ve Değişim Derneği'nin Türkiye'deki misyonu, sporu başta engelliler olmak üzere herkes için erişilebilir ve eğlenceli hale getirmektir. Spor altyapısını geliştirerek, kapsayıcı politikaları teşvik ederek ve destekleyici bir topluluğu teşvik ederek, sporu herkes için birleştirici ve güçlendirici bir deneyim haline getirmeye çalışıyoruz. Vizyonumuz, fiziksel yetenekleri ne olursa olsun herkesin sporun faydalarından yararlanabileceği ve daha sağlıklı, daha kapsayıcı bir topluluğa katkıda bulunabileceği bir toplumdur.

4. SPOR EĞİTİM MODÜLLERİ

Sporun sosyal entegrasyondaki rolü, Avrupa Komisyonu tarafından başlatılan 2021-2030 engelli hakları stratejisinde de bulunabilir. Eşitlik, antlaşmalarımızda öngörülen Avrupa değerlerinden biridir. Strateji ayrıca, topluma dahil edilme ve tam katılım için gerekli olduğu düşünülerek, engelliler için spora eşit ve ayrımcı olmayan erişim çağrısında bulunuyor. Vatandaşları merkeze alan, etik ve insan haklarını merkeze alan, farklılıklara saygıyı satış aksiyonlarının merkezine koyan bir Avrupa Birliği'ni güçlendirmek istiyoruz. Hükümet ve sivil toplum kurumları olarak bizim rolümüz, bu kader ve potansiyelin gerçekleşmesi için gerekli koşulları sağlamak için dayanışma içinde çalışmaktır" dedi.

Uyarlanmış spor, engelli veya özel sağlık koşullarına sahip insan grubuna uyum sağlayan, ya uygulamalarını kolaylaştırmak için bir dizi uyarlama ve / veya değişiklik yapıldığı için ya da spor yapısının kendi uygulamasına izin verdiği için uyum sağlayan bir spordur.

Bu nedenle, bazı sporların yapılarını ve kurallarını, onu uygulayacak gruba göre uyarladığını belirtebiliriz. Diğer durumlarda, oynayacak engelli grubunun özelliklerine göre yeni bir modalite oluşturulmuştur. Bir örnek, fiziksel engelli insanlar için tamamen uyarlanmış ve artık tekerlekli sandalyede oynanabilen basketbol olabilir.

Uyarlanmış bir spor haline geldiğini bildiğimiz sporlarda yapılması gereken birkaç uyarlama veya değişiklik vardır:

- Kurallar veya düzenlemeler, muhtemelen durumlarını göz önünde bulundurarak bir engelliliğe bakan kişilerin bunlara yeterince uymaması durumunda ilk andan itibaren değiştirilmelidir.
- Bazı durumlarda, geleneksel sporlarda kullanılan malzemeleri kullanamıyoruz. Örneğin, bu sporun görme gibi duyuşal engelleri olan kişiler tarafından oynanmasını istediğimizde. Bu durumlarda, kullanılacak malzeme sağlam olacaktır, böylece nerede olduğunu bulabilir.
- Uyarlanan sporun taleplerini de unutmadan teknik-taktik gibi uyarlamalar yapmanız gerekecek.
- Bir diğer önemli husus, mevcut erişim uyarlamalarına ek olarak, içinde oynanacak spora da uyum sağlamak zorunda kalacak olan spor tesisidir. Bu nedenle, oyun alanı, saha çizgilerini vurgulamak gibi bazı ucuz değişikliklere ihtiyaç duyacaktır.

Görme engelliler için spor

Kör insanlardaki zorluk, hareketlerin sertliğinde ve jestlerin belirsizliğinde, ekibin çevredeki nesnelere çarpmaması veya düşme olasılığından kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte, körlerin çoğu bir "altıncı his" geliştirir, uzayda iyi bir yönelim ile kendini gösterir, bu nedenle onlar için en uygun sporlar saha sporları ve pistte gerçekleşenlerdir.

Görme engelli insanlar fırlatma sporları (örneğin cirit), okçuluk, uzun ve yüksek atlama veya koşma deneyimi yaşayabilirler. Top sporları ve hatta yüzme de dikkate alınması gereken seçeneklerdir, ancak ikincisi, hem oyunun sorunsuz çalışması hem de güvenlikle ilgili nedenlerden dolayı başka bir kişinin rehberliğini ve denetimini gerektirir.

Özellikle görme duyusu olmayan kişiler için goalball gibi takım sporları da yapılabilir. Goalball, prensipte futbola benzer, saldırı ve savunmaya dayalı altı kişilik bir salon sporudur. Uzayda yön verebilmek için, işaretler dokunsal uyarılarla sağlanır. Ayrıca, oyuncuların sahadaki topun hareketini hissedebilmeleri için, içinde her dokunuşta ses çıkaran bazı çanlar bulunur.

Tüm bu faaliyetlerin faydaları, oryantasyon geliştirmek, diğer insanlarla sosyalleşmek ve hareketsiz bir yaşam tarzından kaçınmaktır.

İşitme engelliler için spor

İşitme duyusuna sahip olmayan kişiler iletişim kurmakta güçlük çekerler, bu da sosyal hayatlarını zorlaştırır.

Bununla birlikte, işitme engelli kişiler, tüm engellilik kategorileri arasında fiziksel aktivitelere en yüksek derecede katılıma sahip olanlardır. Klinik bir çalışma, 164 işitme engelli katılımcıdan 87'sinin kendilerini aktif, 49'unun orta düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olarak algıladığını, sadece 28'inin ise hareketsiz olduğuna inandığını gösterdi.

En yaygın sporlara katılabilirler, ancak katılımcılar arasında iyi iletişim ve özel denge gerektirenlerden kaçınmaları önerilir. Bununla birlikte, dengeyi korumayla ilgili zorlukların jimnastik, dövüş sanatları ve hatta dansın yardımcı uygulamasıyla iyileştirilebileceği akılda tutulmalıdır.

Sağır insanlar için spor yapmanın temel faydaları, sosyal etkileşimle değil, aynı zamanda rekabet ruhu ve iyi bir fiziksel şekli korumakla da ilgilidir.

Önerilen sporlar: atletizm, basketbol, badminton, bowling, bisiklet, hentbol, dövüş sanatları, voleybol, tenis, su topu, futbol.

Lokomotor engelli insanlar için spor

Lokomotor sakatlık biçimleri genellikle spor yapamama ile ilişkilidir, ancak gerçekte, etkilenen insanlar tarafından oynanabilecek çeşitli sporlar vardır. İşte en kullanışlı olanlardan bazıları:

Tekerlekli sandalye basketbolu - felç, kas distrofisi veya alt ekstremitelerin amputasyonu olup olmadığına bakılmaksızın, lokomotor engelli insanlar için en popüler sporlardan biridir. Takım ruhunu geliştirme, koordinasyon ve sosyalleşmeyi teşvik etme yeteneği ile ünlüdür.

Okçuluk - tekerlekli sandalyedeki veya ampute veya felçli uzuvlar nedeniyle hareket etmekte zorluk çeken kişiler tarafından sorunsuz bir şekilde uygulanabilir.

Masa tenisi - öncelikle kolları çalıştırdığı için, masa tenisi hareketlilik sorunları olan kişiler tarafından kolayca oynanabilir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Yüzme - Distrofi ve felçten muzdarip veya amputasyonları olanlara eşit olarak hitap eden tek spordur. Ampute alt ekstremiteleri olan kişilerde, yüzdürme kabiliyeti iyi olan özel protezler kullanılabilir.

Bunlara ek olarak, genellikle Paralimpik yarışmalarda benimsenen halter kaldırma, atıcılık, voleybol ve tekerlekli sandalye tenisi gibi özel koşullar gerektiren sporları da yapabilirsiniz.

Bu sporlardan herhangi birinin, herhangi bir olaydan kaçınmak için uzman doktorla önceden konsültasyon gerektirdiği, aynı zamanda refakatçiler veya antrenörler tarafından kalıcı bir gözetim gerektirdiği gerçeğini gözden kaçırmamalıyız.

Uyarlanmış veya engelli sporlar

Bildiğimiz gibi, şu anda her engellilik türüne uyarlanmış birçok spor türü var. Aşağıda, diğerlerinden daha önemli oldukları için değil, Paralimpik Oyunlara dahil oldukları için birkaçını detaylandıracağız.

Atletizm

Atletizm, Paralimpik Oyunlara dahil olan sporlardan biridir ve kör, belden aşağısı felçli ve kuadriplejik sporcuları, serebral palsili kişileri ve bazı amputeleri bir araya getiren en hızlı büyüyen sporlardan biri olmuştur.

Hatta bazı sporcular tekerlekli sandalyede, protezlerle veya ipe bağlı bir rehber yardımıyla yarışır. Atletizm etkinlikleri, atlamalar, atışlar, pentatlon ve maraton yarışmalarının yanı sıra yarışlara ayrılabilir. Bu nedenle, gördüğümüz gibi, engeller, engeller, sırıkla atlama ve çekiç atma etkinlikleri dışındaki tüm Olimpiyat etkinliklerini içerir.

Engelli bir kişi tekerlekli sandalye kullanıyorsa, sorunsuz bir şekilde rekabet edebilmesi için özel ve hafif malzemelerle tasarlanacaktır.

Tekerlekli sandalye basketbolu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bu spor, bir uzvun kesilmesi, belden aşağısı felçli olanlar vb. nedeniyle fiziksel engeli olan kişiler için uyarlanmıştır.

Kural olarak, basketbolla aynı düzenlemelere tabidirler, ancak örneğin oyuncuların sandalyeyi iki kez ittikten sonra topu geçmesi veya zıplaması gibi farklı uyarlamalara sahiptir.

Boccia

Bu petank benzeri sporun kökenleri klasik Yunanistan'a kadar uzanıyor. Oldukça eski bir spor olmasına rağmen, İskandinav ülkelerinde çok popülerdir ve genellikle yaz mevsiminde oynanır, serebral palsili insanlar için uyarlanmıştır.

Bu sporla ilgili vurgulanması gereken bir şey varsa, o da testlerinin karışık olmasıdır. Ayrıca hem bireysel hem de gruplar halinde oynanabilir. Katılımcıların rakiplerini uzak tutmaya çalışırken toplarını başka bir hedefe mümkün olduğunca yakın atmaya çalıştıkları dikdörtgen bir sahada oynanır, bu nedenle bir gerilim ve hassasiyet oyunu olarak kabul edilebilir.

Bisiklet

Hem atletizm hem de saha etkinliklerinden oluşur ve nispeten yeni olmasına rağmen en popüler Paralimpik Oyunlardan biri olarak kabul edilebilir.

Farklı test türleri, katılımcıların engellilik türüne göre sınıflandırılmış gruplar halinde gerçekleştirilir.

Gruplar kör, serebral palsili, görme bozukluğu olan kişilerin yanı sıra motor sorunları olan veya amputasyonu olan kişilerden oluşabilir.

Eskrim

Bugün bilindiği gibi eskrim, 19. yüzyıla kadar uzanıyor. Bu tür sporlar fiziksel engelli kişiler tarafından oynanır, bu nedenle ileri ve geri hareket etmelerini sağlayacak mekanizmalara sahip bir tekerlekli sandalyeye katılırlar.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Taktik, güç, teknik ve hız gibi farklı becerilerin bir kombinasyonu olarak düşünülebilir. Kılıç, folyo ve kılıç gibi farklı yollar vardır. Bu tür tekerlekli sandalye sporunun Paralimpik Oyunlara dahil edilmesi, Roma şehrinde düzenlenen oyunlarda 1960 yılına kadar uzanıyor.

Fotbal-7

Konvansiyonel futboldan çok az farkı var. Genellikle bu tür sporları yapan insanlar, değişen derecelerde serebral palsiye uyum sağlarlar. Uluslararası Futbol Federasyonu'nun (FIFA) kurallarına uyulduğu için kurallar genellikle orijinal oyundan biraz farklıdır:

- Bu durumda takımlar kaleci ile birlikte 11 yerine yedi kişiden oluşur.
- Atışlar için sadece bir tekli kullanılabilir. Geleneksel sporların aksine, ofsayt oyunları mevcut değildir. Maçlar genellikle biraz daha kısadır ve yaşam başına 30 dakika sürer.
- Son olarak, bir başka tutarsızlık da takımlarla ilgilenen oyuncuların farklı handikap seviyelerine sahip olması gerektiğidir.

Goalball (Gol Topu)

Almanya ve Avusturya gibi ülkelerden geliyor. Üç oyunculu bir takım sporu olarak kabul edilir ve futbol gibi, her iki ucunda bir gol bulunan dikdörtgen bir sahada oynanır. Bunun aksine, ayaklar oynamak için değil, el kullanılacaktır. Bir tür görme engeli olan kişiler tarafından uygulanır ve kullanılan top sağlıklıdır.

Farklı derecelerde görme bozukluğu olan kişilerin Goalball'a katılımına izin vermek ve kör ve görme engelliler arasındaki koşulları garanti etmek; Tüm oyuncular gözlerini kapatan bir maske takacaktır. Son olarak, oyunun düzgün bir şekilde gelişmesi için sessiz olmanız gerektiği ve alkışa yalnızca bir takım gol attığında izin verildiği unutulmamalıdır.



Ağırlık kaldırma



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dünyaya yayılma hızı ile karakterizedir. Amputeler, serebral palsi, belden aşağısı felçliler tarafından uygulanır. Bu tür spora katılacak kişiler zaten seçildiğinde, genellikle hem kadın hem de erkek kategorilerinde yaralanmaları yerine vücut ağırlıklarına göre ayrılırlar. Birkaç modaliteden oluşur: powerlifting ve weifhlifting.

Bu spor, ağırlıklardan oluşan barı göğsün üzerine yerleştirebilmek, ardından hareketsiz bırakıp dirsekler uzayana kadar kaldırabilmekten ibarettir. Yarışmacılar, ağırlık her eklendiğinde üç deneme hakkına sahiptir ve en çok kilo kaldırmayı başaran kazanır.

Judo

Bu spor, katılımcıların saldırı ve savunmayı dengelemesini gerektiren bir dövüş sanatıdır. Paralimpik tarzda görme engelli kişiler tarafından uygulanmaktadır. Geleneksel oyundan farklıdır çünkü bu durumda oyuncular yakaları tutmaya başlar ve hakemin talimatları duyulabilir.

Yüzme

Engelliler için en popüler sporlardan biridir. Genellikle iki grup vardır: biri fiziksel engelliler için, diğeri görme engelliler için. Paralimpik yüzmede farklı stiller uygulanmaktadır: sırtüstü, kurbağalama, kelebek ve serbest stil. Bu modaliteler mevcut stil testleriyle birleştirilebilir.

Okçuluk

Bu spor türü engelliler arasında da öne çıkmaktadır. Fiziksel engelli ve/veya serebral palsili kişiler tarafından uygulanır. Genellikle iki modaliteye sahiptir: ayakta ve tekerlekli sandalye. Hem erkekler hem de kadınlar kategorilerinde bireysel ve takım etkinlikleri düzenlenmektedir.

Paralimpik okçuluğun bu yöntemi genellikle kurallar, prosedürler ve mesafeler açısından Olimpiyat Oyunlarında yarışanlarla aynı koşullara sahiptir.

Sporun psikolojik ve sosyal faydaları nelerdir?

Herhangi bir eğlence aktivitesi gibi sporun da günlük hayatımız için önemli faydaları vardır. Bu, engelli insanlar için çok önemli olabilir, çünkü bugün bile günlük yaşamlarında birçok engeli aşmak zorunda kalıyorlar ve bu onlara bazı sorunlara neden olabilir.

Bu nedenle spor, bu kişilerin günlük yaşamlarında yaşadıkları sorunlardan kurtulmak için iyi bir seçenek olabilir, çünkü netleşmenin yanı sıra bedenlerini ve zihinlerini de güçlendirebilir. Aynı zamanda kendini yaratmalarına ve günlük olarak yerine getirmek için yeni hedefler aramalarına katkıda bulunabilir, böylece sosyal yaşamlarını güçlendirebilir (Lagar, 2003).

Uyarlanmış spor, motor yapıyı, belirli kuralları, maddi ve organizasyonel koşulları değiştirilmiş ve farklı engel türlerinin gereksinimlerine uygun olarak kullanan spor dalıdır.

Bu hedefler şunlardır:

- mevcut biyometrik potansiyeli en üst düzeye çıkarmak;
- Eksik konuların kendi yetenek ve kapasitelerine göre ifade edilmesini kolaylaştırmak;
- terapötik, sanogenetik etkilerin elde edilmesi (düzeltici, eğlence terapisi, spor terapisi, sağlık programları);
- spor aktivitesinin eğlence amaçlı uyarlanması (boş zaman);
- Grubun veya kişinin kendi kişiliğinin yeni bir imajının yaratılması, mevcut becerilerin üstün bir şekilde değerlendirilmesi.

Uyarlanmış sporların organizasyonu, uzmanlık literatüründe aşağıdaki gibi farklılaştırılmıştır:

1. Yapı, kural, organizasyon koşulları ve malzeme bakımından farklılık göstermeyen spor faaliyetleri - bilinen spor dallarından ve etkinliklerden;
2. Alışılmış yapı ve kuralları koruyan, ancak yarışmacının eksikliğini bir dereceye kadar telafi eden maddi koşullardan yararlanan spor faaliyetleri (bir kukla yarışmasına katılan kör bir kişi, top fırlatma şeridinin belirgin bir şekilde sınırlandırılmasından yararlanır);

3. Hem engelli hem de normal yarışmacıların katıldığı spor faaliyetleri, bazı düzenleyici olanaklara sahip olan engelli denekler (tenis müsabakalarına katılan denekler, art arda iki kez düştükten sonra topu iade etme hakkına sahiptir);

4. Engelli ve engelsiz yarışmacıların katıldığı sportif faaliyetler; hepsi testin veya ilgili spor dalının değiştirilmiş bir versiyonuna başvurur (herhangi bir basketbol maçında tekerlekli sandalyeye katılan her türden yarışmacı);

5. Özel Olimpiyatlar türündeki spor faaliyetleri, münhasıran aynı tür ve derecedeki engelli kişilerin katıldığı etkinlikler.

Uyarlanmış sporlarda, ulaşılması gereken hedeflere bağlı olarak, farklı program türleri kullanılır: fiziksel ve diğer eksiklikleri düzeltmek için özel egzersizler ve aktiviteler içeren iyileşme; mevcut potansiyeli en üst düzeye çıkaran motor aktiviteleri ve özel ihtiyaçlara dayalı bireyselleştirilmiş aktivitelerin hareket kapasitesini geliştirmeyi amaçladığı gelişim programlarını içeren uyarlanmış programlar, zindelik ve sosyo-duygusal bütünleşme.

Uyarlanmış fiziksel aktiviteler, egzersizlerin, fiziksel aktivitelerin bireyin koşullarına ve olanaklarına uyarlanmasına dayanır. Adresli:

1. engelli insanlar (motor, duyuşal, entelektüel);
2. Kronik hastalığı olan kişiler (kalp-damar hastalıkları, romatizma, solunum yolu hastalıkları-astım, epilepsi, kas hastalıkları vb.);
3. Emekliler (yaşlı, hasta).

Uyarlanmış fiziksel aktiviteler içindeki çalışma stratejisi kavramı aşağıdaki 3 seviyeden başlar:

1. Duyuşal: görme, işitme, kinestetik duyarlılık, dokunma;
2. Motor Becerilerin Seviyesi:
 - a. motor algı: denge, vücut entegrasyonu, hareket yönü;
 - b. fiziksel uygunluk: kas kuvveti-direnç ve egzersiz eğitimi (kardiyo-solunum dayanıklılığı);



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



c. Motor beceri, koordinasyon.

3. Beceri Seviyesi:

a. spor (topu fırlatmak, topa ayakla vurmak, raketle vb.);

b. fonksiyonel (yürüme, koşma, merdiven çıkma veya inme veya yokuş).

• Özel motor, duyuşal ve entelektüel ihtiyaçlar

Özel Olimpiyatlar

"Kazanmak istiyorum! Ama kazanamayacaksam, girişimimde cesur olmak istiyorum!"

Özel Olimpiyatlar hareketi, Amerika Birleşik Devletleri'nde 1968'in başında, Başkan John F. Kennedy'nin kız kardeşi Eunice Kennedy Shriver'ın girişimiyle ortaya çıktı.

Kennedy Vakfı, Özel Olimpiyatlar hareketinin başlangıcını işaret eden bir an olan Chicago'daki Özel Olimpiyatlar Uluslararası Yaz Oyunları'nın ilk baskısını düzenledi. Romanya'da, Özel Olimpiyatlar Vakfı, 2003 yılında uluslararası spor hareketi Özel Olimpiyatlar Uluslararası'nın (SOI) ayrılmaz bir parçası olarak "zihinsel engelli insanlar için çeşitli Olimpik sporlarda yıl boyunca eğitim ve spor yarışmaları sunmak, onlara fiziksel durumlarını geliştirmeleri, katılma cesaretlerini ve sevinçlerini göstermeleri ve her şeyden önce yeteneklerini göstermeleri için sürekli fırsatlar sunmak" misyonuyla kuruldu. engelliler".

Dahil edilen sporlar kış sporları (dağ kayağı, kros kayağı, artistik patinaj, yer hokeyi, snowboard, kar ayakkabısıyla yürüyüş ve sürat pateni) ve yaz sporları (atletizm, yüzme, badminton, basketbol, bocce, bowling, kriket, bisiklet, binicilik, florbol, futbol, golf, artistik jimnastik, ritmik jimnastik, hentbol, judo, kano, netbol, powerlifting, tekerlekli paten, yelken, softbol, masa tenisi, tenis, voleybol, motor oyunları, motor aktivite eğitim programı, birleşik sporlar).

Zihinsel engelli insanlar fiziksel aktiviteler yapabilir ve spor performansları sergileyebilir, kabul görmüş ve saygın vatandaşlar olma şansına sahip olabilirler. Özel Olimpiyatlar, geliştirdiği programlarla özel gereksinimli bireylerin spor yoluyla sosyal entegrasyonunu önermektedir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Özel Olimpiyatlar, özel ihtiyaçları olan bireylere eğitim programları ve spor müsabakaları aracılığıyla potansiyellerini ve sportif niteliklerini keşfetme ve geliştirme şansı sunar.

Özel Olimpiyatlar sporcuları böylece ait oldukları ailenin ve toplumun aktif üyeleri olma fırsatına sahip olurlar. Özel Olimpiyatlar, enerji, sağlık, özgüven ve yaşama sevinci aşılayan bir deneyimdir.

Birleşik Spor Programı, Özel Olimpiyatlar sporcularının becerilerini geliştirir ve sporda hiçbir engel olmadığını göstermek için engelli olmayan ortaklarla birlikte sosyal katılımlarını teşvik eder. Özel Olimpiyatlar sporcuları, birleşik takımda zihinsel engelli çocuklardır ve Özel Olimpiyatlar ortakları, birleşik takımda zihinsel engelli olmayan çocuklardır. Birleşik Spor programının hedefleri şunlardır:

- ☐ Her iki katılımcı kategorisinin spor becerilerinin geliştirilmesi
- ☐ Spor müsabakalarında deneyim kazanmak
- ☐ Sosyal içirme
- ☐ Topluluk ve gönüllü faaliyetlere katılım
- ☐ Yatılı okullardan gelen gençlerin engellilerle ilgili eğitimi
- ☐ Özel Olimpiyatlar sporcularının ailelerinin katılımı
- ☐ Sporcuların ve partnerlerin kişisel gelişimi

Engelliler için spor aktivitesinin yönlendirilmesi ve geliştirilmesi için aşağıdaki eylem yönleri takip edilir:

I. ENGELLİLERİN, İLGİ, OLANAKLAR, KAPASİTE VE ARZULARIN BİR İŞLEVİ OLARAK TERCİH EDİLEN FİZİKSEL AKTİVİTE BİÇİMLERİNİ RIZA İLE ÖZGÜRCE UYGULAMA HAKKINI VE ERİŞİMİNİ GARANTİ ALTINA ALACAK KOŞULLARIN YARATILMASI

1. ORGANİZASYONEL ÇERÇEVENİN SAĞLANMASI



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



a) Spor dernekleri ve kulüpleri, kendi üyeleri tarafından bazı spor faaliyetlerinin serbestçe uygulanmasına hak ve erişimin garanti altına alınmasına katkıda bulunmaya ve kendi bütçelerinin ilgili sporcuların beceri ve eğitimlerine izin verdiği ölçüde, katılımlarını sağlamak için ulusal ve uluslararası spor müsabakalarının seviyesine uygun bir seviyeyi onaylamaya çağrılır.

b) Uzmanlık mevzuatındaki değişikliklere uygun olarak, spor yapılarının organizasyonu ve işletilmesi için yönetmelik, normlar çıkarmak.

c) Engelliler için bağımsız ve/veya toplu olarak sürekli, periyodik bir faaliyette bulunabilecekleri spor dernekleri ve kulüplerinin kurulmasını teşvik etmeye devam etmek.

d) Programın ortak uygulanması için gerek spor gerekse engellilerle ilgili kamu ve özel kuruluşlarla ilişkiler kurmak ve bilgi alışverişinde bulunmak.

e) Masa sporları faaliyetleri, yarışmalar, geniş katılımlı kupalar, her türlü engelliler için masalar düzenlenmesini teşvik etmek ve desteklemek.

2. GEREKLİ PERSONELİN SİGORTASI

a) Nitelikli personel çekmek: Spor-eğlence faaliyetlerinin düzenlenmesini desteklemek, engellilerin spor faaliyetlerine katılımlarını desteklemek için beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler, doktorlar, fizyoterapistler vb.

b) Engellilerin sportif faaliyetleri ile ilgili olarak engellilik türüne göre dernek ve kulüplerden spor eğitmenleri-referansları ile eğitim kursları düzenlemek: düzenlemeler, müsabakaların organizasyonu, iç ve uluslararası yarışma sistemi.

c) Özel eğitim öğretmenlerinin uyarlanmış spor faaliyeti doğrultusunda eğitilmesi ve geliştirilmesi.

d) Her türden özürliülerin spor faaliyetleri için, eğitim ve öğretim seviyelerinde, kesin olarak tanımlanmış niteliklerle, bu amaca yönelik hazırlık kursları aracılığıyla, uyarlanmış spor faaliyeti için her düzeyde eğitim personeli sağlamak.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



3. MALZEME TABANININ SIGORTASI, GELİŞTİRİLMESİ VE MODERNİZASYONU

- a) Spor üslerinin, özel eğitim okullarına ait arazilerin azami verimli kullanılması.
- b) Engellilerin spor tesislerine işletme programlarına bağlı olarak ücretsiz olarak yararlanmalarını kolaylaştırmak.
- c) Sportif faaliyette bulunan veya seyirci durumunda olan engelliler için spor tesislerine erişim güvencesini belirlemek.
- d) Spor üslerinin etkin kullanımının ve mevcut anlaşmaya göre spor tesisat ve malzemelerinin engelliler lehine yönlendirilmesi.
- e) Engellilerin spor faaliyetlerinin uygulanması için basit spor üslerinin geliştirilmesi için gerekli alanların yerleşim yerlerinin sistematikleştirme planlarına dahil edilmesinin belirlenmesi.
- f) Özürlülerin sportif faaliyeti ile ilgili başlangıç programları yürütmek, özürlüler için dernek ve cemiyete sunmak.

II. ENGELLİLER İÇİN SPOR AKTİVİTESİ BİLGİSİ VE KALICI GELİŞİMİ

- a) Bireysel formların oluşturulmasına devam edilmesi ve pratik spor aktiviteleri kişilerinin kaydının yanı sıra her bir handikap türü için meşru olanların kaydının gerçekleştirilmesi için veri bankasına dahil edilmesi.
- b) Web sayfasını tüm faaliyet alanlarına ait bilgilerle güncel tutmak.
- c) Özürlülerin sportif faaliyetlerinde en etkili şekil ve yöntemlerin bilinmesi, uyarlanması ve uygulanması için tecrübe ve bilgi alışverişinde bulunmak üzere yurt içinden ve yurt dışından farklı benzer kuruluşlarla irtibat kurmak.
- d) Yıllık gelir ve gider bütçesi ölçüsünde, yurt içi ve yurt dışı resmî spor müsabakalarına her tür, yaş ve sınıftaki özürlülerden oluşan temsilci takımların hazırlanmasını ve katılımını sağlamak.

e) Yeni başlayan gençler için engellilik türüne göre spor programları oluşturmak ve engelliler için spor derneklerinde ve kulüplerinde uygulamalarını teşvik etmek.

III. TOPLUMA ENTEGRASYONLARININ BİR YOLU OLARAK ENGELLİLER TARAFINDAN SPOR YAPMA İHTİYACINA İLİŞKİN NÜFUS KAVRAMININ OLUŞTURULMASI

a) Spor programları, broşürler, broşürler, afişler, reklam malzemeleri vb. bastırmak suretiyle, engellilik kriterlerine göre ailede veya farklı gruplarda bireysel fiziksel egzersizlerin uygulanmasına yönelik ilgiyi teşvik etmek.

b) Engelliler için fiziksel egzersiz, hareket, spor yapmanın yararlı etkileri ile bunların ulusal ve uluslararası spor müsabakalarında elde ettikleri sonuçlar hakkında bazı makalelerin basında yayınlanması.

c) Radyo ve televizyonun sunduğu her türlü imkânı kullanarak, farklı engel türlerine yönelik spor programlarının, özel girişimlerin, özürhükümlerin yararına yapılan faaliyetlerin, çeşitli spor dallarının icrasına girişle ilgili tanıtım videolarının olumlu etkisini duyurmak.

d) Spor faaliyetinin engellilerin sağlığının iyileştirilmesi ve engellilerin topluma entegrasyonu üzerindeki etkisi ile ilgili konularda yuvarlak masa toplantıları, sempozyumlar, bilimsel iletişim oturumları gibi engelliler için ayrıcalıklı niteliklere sahip diğer kuruluşlarla birlikte katılmak ve/veya düzenlemek.

e) Engelli çocuklar ve gençlerle ilgilenen sivil toplum kuruluşlarıyla birlikte, spor eğitimi eylemleri düzenlemek ve beden eğitimi uygulamasının her yaştan nüfusun, özellikle de engelli çocukların ve gençlerin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini teşvik etmek. .

f) Engellileri tanımak, gerçek ihtiyaçlarını ve kabulünü sağlamak amacıyla gençleri gönüllü olarak spor müsabakalarına çekmek.

Spor, multidisipliner bir yapı olarak, engellilik kavramı içinde sorun olarak tanımlanan fizyolojik, psikolojik-sosyal ve ekonomik engelleri aşmak için çözümler üretmektedir.

5. Spor Modülü: Rekreatif spor aktiviteleri

Engelliler için rekreatif spor aktiviteleri için spor modülü, insanların fiziksel aktivitelere ve sporlara rahatlatıcı ve rekreatif bir şekilde katılmalarına özen göstermede samimi ve eğlenceli bir ortam sağlamaya odaklanır, erişilebilir seçenekler sunmaya odaklanır ve bireysel ihtiyaçlarına uyum sağlar. bu insanlar. Amaç, engelliliğin türü veya düzeyi ne olursa olsun, rekreatif spor faaliyetlerine katılım ve katılım için fırsatlar sağlamaktır.

Engelliler için uyarlanmış rekreatif spor aktivitelerine bazı örnekler:

Boccia: Boccia, petank veya bowlinge benzer, engelli insanlar için uyarlanabilen hassas bir spordur. Katılımcıların strateji ve hassasiyet kullanarak topları bir hedef yönünde atmaları gereken özel olarak tasarlanmış bir odada oynanabilir.

Tekerlekli Sandalye Dansı: Tekerlekli sandalye dansı, lokomotor engelli kişiler için sanatsal ifade ve hareket fırsatları sağlayan bir eğlence etkinliğidir. Belirli tekniklerin öğretildiği ve farklı dans stillerinin keşfedildiği uyarlanmış dans dersleri veya oturumları düzenlenebilir.

Goalball: Goalball, özellikle görme engelliler için geliştirilmiş bir spor dalıdır. Oyuncular opak gözlüklerle donatılmıştır ve rakibin kalesine top atmaya veya zil çalmaya çalıştıkları özel olarak tasarlanmış bir odadadır. Konsantrasyon ve koordinasyon gerektiren dokunsal ve işitsel bir spordur.

Uyarlanmış Binicilik: Binicilik aktiviteleri engelli insanlar için uyarlanabilir, bu da onlara atlarla etkileşim kurma ve biniciliğin terapötik etkilerinden yararlanma fırsatı verir. Uyarlanmış atlarla gezintiler, binicilik dersleri veya hayvan destekli terapiler düzenlenebilir.

Uyarlanmış takım oyunları: Futbol veya basketbol gibi çeşitli takım oyunları engelli kişiler için uyarlanabilir. Örneğin, tekerlekli sandalye futbolu veya tekerlekli sandalye basketbolu, uyarlanmış ve erişilebilir bir ortamda katılım ve rekabet için fırsatlar sunar.

Parkta Futbol: İnsanların katı kurallar ve rekabet baskısı olmadan rahat bir şekilde katılabilecekleri ve oynayabilecekleri bir parkta veya açık alanda gayri resmi futbol maçları düzenlemek. Burası sosyalleşmek ve dışarıda vakit geçirmek için mükemmel bir yerdir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Badminton ve masa tenisi: İnsanların eğlence amaçlı badminton veya masa tenisi oynayabilecekleri bir alan yaratmak. Rekabetin eğlence ve sosyal etkileşimden daha az önemli olduğu dostluk maçları düzenlenebilir.

Yürüyüş ve bisiklete binme: Doğada veya insanların açık havada egzersiz yapabileceği ve çevreyi eğlence amaçlı keşfedebileceği özel olarak tasarlanmış bisiklet yollarında yürüyüşler düzenlemek. Bu aktiviteler katılımcıların fitness seviyelerine göre uyarlanabilir.

Takım oyunları: Voleybol, basketbol veya hentbol gibi insanların karma takımlar halinde veya tercihlerine göre katılabilecekleri ve oynayabilecekleri eğlence oyunları düzenlemek. Temel amaç eğlence ve işbirliğidir ve kurallar katılımcıların seviyesine ve yeteneklerine uyacak şekilde uyarlanabilir.

Açık Hava Yoga ve Pilates: İnsanların rahatlayabilecekleri, esneyebilecekleri ve esneklikleri ve dengeleri üzerinde çalışabilecekleri bir parkta veya plajda açık havada yoga veya pilates dersleri sunmak. Faaliyetlerin stresini azaltmak ve genel refah yaratmak için mükemmeldirler.

Bunlar rekreasyonel spor aktivitelerine sadece birkaç örnektir. Ana fikir, insanların rekabet baskısı olmadan rahat ve eğlenceli bir şekilde fiziksel aktivitelerin tadını çıkarabilecekleri hoş ve erişilebilir bir ortam yaratmaktır. Spor aktivitelerinin fiziksel, sosyal ve duygusal faydalarından yararlanmalarını sağlamak için engellilik türüne ve ilgili kişilerin bireysel ihtiyaçlarına göre seçenekler sunmak ve aktiviteleri uyarlamak önemlidir.

d) Ağırlık. Eylemleri yavaşlatmak veya korunmak için, oyun toplarının balonlar (voleybol), sünger toplar (futbol) veya uygulayıcıyı engellemeyen veya yaralanmalara yatkın hale getirmeyen diğer malzemelerle değiştirilmesi gerekir.

e) Kurallar. Oyun kuralları, özellikle engelli olmayan kişiler oyuna katıldığında mevcut durumlara uyum sağlamalıdır. Bu gibi durumlarda işaretler oyun alanlarını sınırlandırmalıdır, böylece engelli olmayanlar birbirleriyle rekabet edebilir ve aynı oyun durumunda engelliler yardımcı olur. Takımlar birleştirilmelidir, her ikisinden de destek bir öykünme aracıdır. Aşk yerine topu itmek, kuralları değiştirmenin bir yolu olabilir.

Bazı oyunların ve grup etkinliklerinin açıklaması



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Çocuklar için oyunlar

Sıcak patates (kavrama, aktarma, kavrama, dokunsal, işitsel, görsel, dikkat)

Katılımcılar küçük bir daire şeklinde otururlar ve mümkün olduğunca çabuk bir nesneyi (sıcak patates) birinden diğerine, müziğe aktarırlar. Müzik kesildiğinde, sıcak patatesle kalanın solundaki bağırmalıdır: "sıcak patates, sıcak patates açık". Müziğin başlamasıyla devam eder.

Müzikal çemberler (hareket etme, kavrama, nesneyi serbest bırakma, dikkat)

Katılımcılar, salonda fon müziğine doğru yürümeye ve müzik durduğunda salona dağılmış bir "müzik çemberi" yakalamaya kararlıdır. Başlangıçta, daire sayısı katılımcı sayısına eşittir. Yol boyunca, katılımcıların çemberi arkadaşlarıyla paylaşması için daireler sayısal olarak azaltılmalıdır. Katılımcılar odanın içinde herhangi bir şekilde hareket etmeye teşvik edilmelidir (emekleme, yürüme, eğilme, sandalyeyi itme, elektrikli sandalye ile).

Topu yere itmek (itmek)

Katılımcılar küçük bir daire şeklinde düzenlenir ve kendilerine gelen bir topu bir arkadaşına doğru iterler. Top, katılımcılardan biri tarafından oyuna sokulur. İtme vücudun herhangi bir kısmı ile yapılabilir.

Devam Et (Vur, Dikkat)

Katılımcılar küçük bir daire şeklinde otururlar. Öğretmen tarafından atılan birkaç balon, katılımcılar tarafından vurularak, düşmeden havada tutulmalıdır. Katılımcıların balonları havaya göndermelerine yardımcı olun. Vurma vücudun herhangi bir kısmı ile yapılabilir.

Örümcek ağı (tut ve çek, dikkat)

Katılımcılar, sandalyenin her iki tarafında bir elastik şerit bulunan tekerlekli sandalyelerde oturur ve bu da başka bir ortağa yol açar. Tüm ortaklar bu şekilde oturduktan sonra, bir örümcek ağı oluşturmak için lastikleri kaldırıp çekmeleri gerekir. Balonlar tuval üzerine yerleştirilebilir ve katılımcıların hareketi ile tuvalden kaldırılabilir.

Bombardıman (tut, tut, fırlat)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Katılımcılar salonun etrafına dağılmış durumda. Kollarına yerleştirilen bazı tepsilerde, diğer katılımcılara atmaları gereken birkaç pamuk topu alırlar.

Zehirli örümcekler (tut, tut, at)

Katılımcılar, "zehirli örümcekleri" temsil eden çeşitli malzemelerle dolu beş torba tepsilerde alırlar. "At" komutunda, çantaları tek tek atmaları gerekir. Asistanlar, uygulamada sorun yaşayanlara yardım etmelidir.

Röle (motor aktivitelerinin kombinasyonları)

İki sıra halinde oturan katılımcılar, vurmaları gereken bir topun bulunduğu bir desteğe doğru bir hareket yarışına (yaklaşık 2 m) katılacaklar, ardından aynı hareketleri yapması gereken takım arkadaşına dokunarak sıralarına geri dönecekler. Asistan topu desteğin üzerine yerleştirmelidir. Katılımcılara gerektiği kadar yardım edilmelidir. Rölede diğer motor aktiviteler kullanılabilir.

Yakalandı (hareket, dikkat)

Ekipman (şapka, tişört) açısından diğerlerinden farklı olan katılımcılardan birinin (yakalayıcı), diğerlerine dokunması gereken bir kağıt çubuğu vardır. Bir katılımcıya dokunulduğunda, başka bir katılımcıya dokunulana kadar hareketsiz kalırlar. Oyun birkaç kez tekrarlanır ve yakalayıcı da değiştirilir. Katılımcıların hareketleri mümkün olduğunca bağımsız olmalıdır.

Kapana kısılmış oyun, hareket ve dokunma şekli değiştirilerek oynanabilir. Müzik veya diğer uyaranlar da dahil edilebilir.

Su oyunları:

Sünger oyunu

- Süngerin suyla dolmasına izin verin, sıkın ve yüzünüzü nemlendirin
- suyla dolmasına izin verin, yüzünüzü sıkmadan nemlendirin
- suyla doldurun, kafanıza koyun ve sıkmayın
- suyla doldurun, kafanıza koyun ve sıkın



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Süngerı birinden diğetine atarak bir daire içinde oynayın

Masa tenisi topu veya plastik botlarla oynamak

- ayağı kalk ve topu suya üfle
- Ağzınızı suya yaklaştırın ve topu üfleyin
- çeneni suya sok ve topu üfle
- topa dokunmadan ilk nefeste hareket ettirme yarışması

Simon der ki

Katılımcılar bir daire içindedir ve bir lider (sırayla katılımcılardan biri) "Simon sa diyor" diyerek hareketlere veya becerilere komuta eder. Komutlar "Simon sa diyor" demeden bile verilir. Katılımcılar hareketleri sadece "Simon say sa" komutuyla yapmalıdır. Suya uyarlanmış herhangi bir hareket kullanılabilir. Oyun ilgi çekici ve kullanışlı.

Bir daire içinde su voleybolu

Bir daire içinde, oyuncular balonun veya plastik topun suya düşmesine izin vermemek için mümkün olduğunca çok pas arayarak voleybol oynarlar.

Gençler ve yetişkinler için oyunlar

Modifiye voleybol

Uyarlanmış bir voleybol sahasını ikiye bölmek için bir voleybol filesi, tenis filesi veya basit bir ip. Katılımcılar iki takıma ayrılır, balonu veya plaj topunu vurmaya çalışır, ağın üzerinden rakibin alanına gönderir. Oyuncular topa vurmak için vücudun herhangi bir bölümünü veya destek araçlarını kullanabilirler.

Oyunculara hareket etmeleri veya vurmaları için asistanlar tarafından yardım edilebilir. Ağa mümkün olduğunca yakın durmalıdırlar. Puan için oynayabilir veya balonu mümkün olduğunca havada tutabilirsiniz.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Modifiye Hentbol/Futbol

Bir oyun alanında, birbirinden 10 m mesafede, 3 m'lik iki gol yerleştirin. El veya ayakla oynanabilir, amaç topu rakibin kalesine sokmaktır. Oyuncular tekerlekli sandalyede veya yerde, topu itiyor, tekmeliyor veya vuruyor ya da herhangi bir şekilde rakibin sahasına doğru hareket ettiriyor.

Katılımcıların sahada hareket etmelerine ve topa dokunmalarına yardımcı olunmalıdır. Bir oyuncunun topa vurmasına izin vermek için oyun kesintiye uğrayabilir. Oyun, daha fazla top tanıtılarak değiştirilebilir.

Modifiye basketbol

Katılımcılar 2 m mesafede birbirlerine bakacak şekilde iki takım halinde otururlar. Her takımın önünde 1.20 X 1.20 ölçülerinde bir kutu (sepet). Amaç, balonu veya plastik topu kendi "sepetinize" yerleştirmektir.

Katılımcıların vücudun herhangi bir kısmıyla topa vurmalarına yardımcı olun. Her iki takım da ceza sahasına daha fazla top sokmaya çalıştığında daha fazla topla (balon) da oynanabilir.

Modifiye hokey

10 m'lik bir alanın kenarlarında 10 m genişliğinde iki kale. Sopalarla, katılımcılar hareket etmeli ve topa vurmalı ve topu rakibin kalesine sokmalıdır.

Katılımcıların gerektiğinde hareket etmelerine ve topa vurmalarına yardımcı olun. Kuadriplejisi olan katılımcılar, çubuğu tekerlekli sandalyeye sabitleyerek, tekerlekli sandalyeyi hareket ettirerek topa vurarak oynayabilirler.

Bovling

Tahtaları kullanarak iki bowling salonu hazırlayın ve katılımcıları iki takıma ayırın. Popiküller, fırlatma alanından yaklaşık 5 m uzağa yerleştirilmelidir. Fırlatmak için basketbol toplarını kullanın.

Tüm katılımcılar 10 kez atana kadar oynanır.



Aerobikte



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Katılımcılar bir liderin etrafında olmalıdır. İlk başta daha yavaş bir müzikte, vücut bölümlerinin 30 saniyelik aralıklarla izole hareketleri. Aynı hareketler daha hızlı bir ritimde gerçekleştirilir ve ardından daha yavaş bir müzikle sona erer. Katılımcıların ihtiyaçlarına bağlı olarak hareketleri gerçekleştirmelerine yardımcı olun.

Eşli dans

Çift, hareket edebilen katılımcı ve tekerlekli sandalyedeki katılımcıdan oluşur. Müziğe, katılımcılar hareket etmeye çalışacaklar, serbest hareketi olan partnerin arabasını iterek, müziğe el, baş veya gövde ile partnere doğru jestler yapabilen. Hareket mümkün olduğunca bağımsız olmalıdır.

6. Spor modülü: Sağlıklı bir yaşam için spor aktiviteleri

Fiziksel aktiviteler yapmak sağlığın ve canlılığın korunmasına yardımcı olur. Bir spor yapıldığında ve vücut kontrollü bir efora tabi tutulduğunda nefes yoğunlaşır, terleme meydana gelir, kalp daha iyi çalışır ve fiziksel ve zihinsel düzeyde bir iyilik hali oluşur.

Herhangi bir pratik spor aktivitesi, hazırlık ve kas germe egzersizleri gerektirir.

Egzersiz yapmanın faydaları şunlardır:

- kas kütlesi ve gücünde artış, ima edilen ve atletik bir görünüm;
- kemik sisteminin hareketliliğini, dengesini ve sertliğini ve yoğunluğunu korumak;
- dejeneratif hastalık (artrit) riskini azaltır ve kardiyovasküler hastalıkların ortaya çıkmasını önler;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- verimli bir şekilde yağ yakmaya yardımcı olur;
- kolesterol yüzdesini azaltır;
- sağlıklı ve güçlü bir ruhu harekete geçirerek, konsantre olma yeteneğini artırarak refahın korunmasına yardımcı olur;
- Uzun ömür şansını ve yaşam kalitesini artırır.

Boş zaman fiziksel aktivite uygulamalarının temel faydası sağlıktır. Araştırmalar, günlük egzersiz ve dengeli beslenmenin sağlıklı bir yaşamın temeli olduğu fikrini desteklemektedir.

Erişilebilirlik ilkesinden yola çıkarak, çok kolay bir şekilde üstesinden gelinebilecek ilk aktivite yürümektir - "sağlığı ve uzun ömürlülüğü veya atletik antrenmanı korumak amacıyla akıllıca egzersiz yapmanın mükemmel bir yolu çok iyi tasarlanmış olabilir" (K. Cooper, 1997)

Yürümek, motor aktiviteleri düzenli olarak uygulamak isteyen hareketsiz bir kişi için fiziksel egzersiz sorununu en iyi şekilde çözer. İkinci aşamanın amacı fiziksel durumu iyileştirmektir, bu durumda çabanın derecelendirilmesi aşamalı olarak yapılmalıdır.

Spor aktiviteleri, birçok sağlık ve esenlik yararına sahip olabileceğinden, engelli insanlar için eşit derecede önemlidir. İşte engelli bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesi için uyarlanmış spor aktivitelerine örnekler:

Uyarlanmış Yüzme: Yüzme harika bir tam vücut aktivitesidir ve bireysel ihtiyaç ve yeteneklere uyacak şekilde uyarlanabilir. Uyarlanabilir yüzme sayesinde, engelli insanlar kardiyovasküler dayanıklılık, kas gücü ve esneklik geliştirebilirler.

Boccia: Boccia, topları bir hedefe atmayı içeren bir Paralimpik spordur. Lokomotor engelli kişiler için uygundur ve ince motor becerileri, koordinasyon ve strateji geliştirebilir.

Tekerlekli sandalye ragbisi: "Muribasket" olarak da bilinen bu uyarlanabilir spor, lokomotor engelli kişilere aksiyon dolu bir takım oyununa katılma fırsatı sunar. Tekerlekli sandalye ragbisi fiziksel dayanıklılığı, kas gücünü ve koordinasyon becerilerini geliştirir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tekerlekli Sandalye Dansı: Tekerlekli sandalye dansı, hareket ve sanatsal ifadeyi birleştirerek esnekliği ve kas gücünü artırmaya yardımcı olur. Bu, engelli insanlar için eğlenceli ve yaratıcı bir aktivite olabilir.

Uyarlanmış okçuluk: Bu spor, görme bozukluğu veya hareket bozukluğu olan kişiler için uyarlanabilir. Konsantrasyon, koordinasyon ve denge becerilerini geliştirerek, uyarlanmış okçuluk sağlıklı yaşamı ve refahı teşvik eder.

Aktif ve sağlıklı bir yaşamın fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalarından yararlanabilmeleri için engelli bireylerin bireysel ihtiyaç ve yeteneklerine göre uyarlanmış spor aktiviteleri bulmak önemlidir.

Oyunlar ve motor engelleri ile ilgili olarak:

Asla çocuğun engelinden değil, kapasitesinden, yani yapabileceklerinden başlayamayız.

Kişinin fiziksel bir engeli olsa bile, konaklamayı kötüye kullanmak uygun değildir. Sadece gerekli ve gerekli olduğunda araç ve destek sağlamanız gerekir.

Küçük özelliklerin performansının performanslarını ne kadar az etkilediğine veya etkilemediğine bağlı olarak farklı oyun türlerini birleştirmek uygundur. Bu, artık öğrenmek için dikkat gerektirmediği için artan oyundan alınan zevkle ilgilidir.

Çocuk bakılan bir aktivite yapacaksa, yardım sağlamak gerekli değildir. Bazen sabırsızlık ve hızı yavaşlatan duygular yaratabilir.

Bazen yardım etmesi için bir ortağa ihtiyaç duyulabilir, bu nedenle monitörün ekipmanı, zamanlamayı ve ritimleri nasıl eşitleyeceğini bilmesi gerekir.

Oyunu uyarlamak mümkün değilse, monitör küçüklere hareketlilik sorunlarıyla uyumlu bir rol atayacaktır.

Bazı oyun örnekleri:

1 - Yüz ve Çapraz



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Βαθμίδα: Υψηλότερη

Αναίτημα: Τελες κινεματικησ και ταχυτητα.

Μαλζεμα: Ακτιβιτενιν γερχεκληστειρλμεσι γερεκλι δεγιλδερ.

Κατιλμκι σαγις: Εν φαζλα 10 οyuνκυδαν ολυσαν 2 τακιμ γερεκλι ολακακτιρ.

Γελιςμε:

Ον οyuνκυδαν ολυσαν ικι τακιμ ολυστειρλδυκταν σονρα, ηερ ογιρενκι αρασινα γακλασικ 1,5 ιλα 2 μ και 1 μ μεσαφε ολακακ σεκιλδε σιραλαρι αγιρακα σεκιλδε γερελσειρλμελιδιρλερ.

Δαηα σονρα ογιρετμεν ηερ γρυβα "γυζ" γεγα "καπραζ" ολμακ υζερε βιρ ισιμ αταγακακτιρ. Ετκινλκ, γυζυ καγιιριρσα γεγα βυ σεκιλδε αδλανδιριλαν τακιμυ γεχερσε, διγιερ γρυβυν υγιελερινι δαηα ονεε γυβενη ολακακ αδλανδιρδικλαρι βιρ αλανα ολυσμανδαν ονεε γακαλαμαγα καλιςμασι γερεκτιγιδερ. Ηερ ογιρενκι παρτηνερινι γανινα γακαλαμαγα καλιςμαλιδιρ.

Υγαρλαμα:

Καγιτλερδε ηομογενηλκ ολδυγι δικκατε αλινμαλιδιρ. Εκ ολακακ, ογιρετμεν, φιζικσελ βυτυνηλυκλερινι τηλεκειγε ατμαμακ ικιν τυζακλαριν νασιλ γαγιλμασι γερεκτιγιε οζελλικλε δικκατ ετμελιδιρ. Βαζι δυρυμλαρδα, ενγελλι κισινην παρτηνερινι σαδεκε φιρλαταρακ γακαλαγαβιλμεσι ικιν τυπ γιβι μαλζεμελερ εκλενεκεκτιρ.

Αγρικα ακρανλαρινιζινην σιζι νασιλ γακαλαδιγινην δα ηεσαβα κατμανιζ γερεκιρ, βυ γυζδεν βυνη νασιλ γαπακαγινηζι γεγα ολαν γολλαρι βιλμελisiinιζ. Βυνην βιρ γολυ, ομζυνα δοκυνμακ ολαβιλερ.

2 - Ηεγκελτιρας

Βαθμίδα: Ηεγκελτιρας

Αναίτημα: Βεδεν φαρκιναδαγι και ραηατλαμα

Μαλζεμελερ: Βυ ακτιβιτεγι ταμαμλαμακ ικιν ηερχαγι βιρ μαλζεμεγε γερεκ γοκτιρ.

Κατιλμκι σαγις: 20 ιλα 22 κατιλμκι (καγιτλερ ηαλινδε) γερεκλι ολακακτιρ.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Alan gereksinimleri: Mümkin olduğunca düz bir alan.

Gelişme:

Çocuklar çiftler oluşturmalıdır ve bunlardan biri heykeltıraş, diğeri heykel olacaktır. Birincisi, partnerinin vücuduyla bir heykel yapmak zorundadır, çünkü hem kollarını hem de bacaklarını ve vücudunun diğerkisimlerini hareket ettirmek zorunda kalacaktır.

Heykeltıraşlık partneri, aktivite sırasında hareket edemeyeceğinin farkında olmalıdır.

Heykeltıraş bitirdiğinde, diğerk ortak figürün ne olduğunu tahmin etmelidir. Rollerideğiştirebilirler.

Uyarlama:

Fiziksel engelli bir çocuk varsa, yapamayacağınız hareketleri hesaba katmanız gerekir.

Denge sorunu yaşayan insanlar olup olmadığı da dikkate alınmalıdır, bu durumda aktiviteyi aşağı çekeceklerdir.

Öte yandan ekstremitelerde büyük sorun yaşayan çocuklar varsa başka bir sınıf kolejinin heykelini yapabilmeleri için öğretmene emir vererek katılacaklar.

3- Dev top

Başlık: Dev Top

Ana içerik: Temel motor beceriler ve dokunsal algı.

Malzeme: Her grup için dev bir top.

Katılımcı sayısı: 10 kişilik gruplar olacaktır.

Başlangıç durumu: Hepsi odanın farklı yerlerinde bulunan gruplar halinde bir arada.

geliştirme: Oyun, topun yere düşmesini önlemek için hareket ettirmekten ibarettir. İlk olarak, almayı düşündüğünüz yer üzerinde anlaşmalısınız.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



adaptasyon:

- Fiziksel engelli bir kişi katılıyorsa, hareket ederken takım arkadaşlarıyla aynı anda topa dokunuyormuş gibi yapmalıdır.

4- Boşanmış

Başlık: Boşanmış

Ana içerik: Temel motor beceriler ve mekansal organizasyon.

Katılımcı sayısı: maksimum 10 kişilik grup.

Gelişme:

Çocuklar bir çift oluşturduğundan, çiftin bir üyesi zulüm eden, diğeri zulüm gören olarak hareket eder. İkincisi, başka bir çiftin başka bir üyesinin elini tutarak, onu aradığında kurtarılabilir. Kalan ortak kovalanacak ve kovalayan onları yakalayana kadar bu böyle devam edecek.

adaptasyon:

- Bazen tokalaşamayabilirler, bu nedenle birbirlerine yakın olmaları geçerli kabul edilecektir.

5- Kara, deniz ve hava

Başlık: Toprak, Deniz ve Hava

Ana içerik: Mekansal algı.

Katılımcı sayısı: maksimum 15 ila 20 kişi arasında.

Malzeme: banklar ve halılar.

gelişimsel: Öğretmen toprağı, denizi veya havayı çağırarak ve her kelime için çocuğun belirli bir yere gitmesi gerekir. "Dünya" kelimesini söylerseniz, aktivitenin gerçekleştiğı uzayda hareket edebilirsiniz. Aksine, "büyük" diye bağırsa, paspaslara gitmelidir. Son olarak, "hava" kelimesini bağırsanız, banklara gitmeli ve bacaklarınızı kaldırmaya çalışmalısınız.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



adaptasyon:

Fiziksel engelli katılımcılar için, sehpaye dokunarak bacaklarını kaldırmak gibi eylemlerin yerini minderlerde olduğu gibi, görevleri mümkün olduğunca çabuk dokunmak olacaktır.

6- İmparator

Başlık: Kral

Ana içerik: Temel motor beceriler ve görsel algı.

Malzemeler: Bu aktiviteyi tamamlamak için herhangi bir malzemeye gerek yoktur.

Katılımcı Sayısı: 5 kişilik gruplar oluşturulabilir.

Geliştirme: Başlamadan önce oyuncular belirli bir şekilde konumlandırılmalıdır. Aralarında bir metre mesafe bırakılarak arka arkaya dizilmelidirler. Sonra her sıradaki ilk kral olarak hareket edecek.

Her grubun arkadaşları eylemlerini taklit etmelidir ve başarısız olan ortadan kaldırılır. Kralın rolü grup üyeleri arasında dönüşümlü olarak yürütülecektir.

adaptasyon:

Prensip olarak, bu aktiviteyi uyarlamaya gerek yoktur. Aklınızda bulundurmanız gereken tek şey, kral rolünü oynayan kişinin, partnerinizin rahatsızlıktan kaçınmak için neler yapabileceğini ve yapamayacağını düşünmesidir.

7 İpliği kes

title: Konuyu kes

Ana içerik: Mekansal organizasyon ve temel motor beceriler.

Malzeme: Herhangi bir malzeme kullanmanıza gerek kalmayacaktır.

Katılımcı sayısı: 20 ile 25 kişi arasında.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Gelişim: Öğrenciler etkinliklerini gerçekleştirecekleri odaya rastgele dağıtılacaktır. Bir oyuncu, takım arkadaşlarını durdurmaktan ve takip edilecek kişinin adını belirtmekten sorumlu olacaktır.

Yukarıdakiler kaçmalıdır, diğer yoldaşlar ise zulmü ve zulmü birleştiren düz hayali çizgiye geçerek bunu yapmasına yardım eder. Bunu yaptıktan sonra, takipçi teli kesen kişiyi takip etmelidir.

adaptasyon:

Öğrencinin sadece hareket çevikliğine sahip olması gerektiğinden, bu aktiviteyi gerçekleştirmek için herhangi bir uyarılama gerekmez. Öğretmenin uygun görmesi halinde öğrencinin daha kolay ve hızlı hareket etmesine yardımcı olacak bir asistanı olabilir.

Zihinsel engelli kişilere yönelik oyunlarda daha önce dikkat edilmesi gereken noktalar

Genel olarak, zihinsel engelli insanlar bilgiyi diğer insanlardan daha yavaş işlerler. Bu, yanıtlarını daha da yavaşlatır.

Oyun, beyin fonksiyonlarını şekillendirebileceği ve öğrenmeyi kolaylaştıran bazı önemli ve kalıcı değişikliklere neden olabileceği için bu insanlar için şiddetle tavsiye edilir.

Ek olarak, onları uyardığı, başkalarıyla ilişki kurmalarına yardımcı olduğu, onlara psikolojik faydalar sağladığı ve yeni öğrenmeler üretebildiği için tavsiye edilir (Antequera ve diğerleri, 2008).

Boş zaman ve boş zaman etkinlikleri için dikkate alınması ve müdahalenin izlenmesi gereken bazı özellikler ve çıkarımlar (Costa ve diğerleri, 2007):

Zihinsel engelli insanlar, inisiyatif ve kontrol eksikliği nedeniyle genel bir şekilde denetim ve desteğe ihtiyaç duyarlar.

Nesnelerle aralarındaki mesafeyi işaretlemekte, soyutlamalar yapmakta zorlanırlar... Betona yapışıyorlardı.

Çocuğun kendini aşağı, korunmuş veya diğer akranlarından farklı hissettiği her türlü paternalist ilişkiden kaçınmalıyız.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Mesajları anladığınızdan emin olmalısınız.

Zihinsel engelli insanlar için oyunlar

İşte zihinsel engelli kişilerle kullanılabilecek bazı oyunlar:

1- Dans et, dans et

Başlık: Dancing, Dancing

Ana içerik: Geçici organizasyon.

Malzeme: Eşarp veya kumaş, dans ve hareketi teşvik eden şarkılar içeren CD.

Katılımcı sayısı: En fazla 10 kişi.

Gelişim: Herkesin bir mendili olmalı. Bunlar, faaliyetin gerçekleşeceği sitede istenildiği gibi dağıtılmalıdır. Müzik çalmaya başladığında mendille diledikleri gibi hareket edebilir ve dans edebilirler.

Öğretmen vücut kısımlarını alıntulamak zorunda kalacak ve öğrenciler aynı zamanda mendille de işaret etmelidir.

adaptasyon:

- Gerekirse, öğrencinin sınıf arkadaşlarının yanı sıra stres olmadan vücut kısımlarını tanımlayabilmesi için daha rahat bir müzik türü kullanılacaktır.

2- Banka oyunu

başlık: Banka oyunu.

Ana içerik: Temel motor beceriler ve işitsel algı.

Malzemeler: Bir tezgah ve bir müzik çalar.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Katılımcı sayısı: En fazla 12 oyuncudan oluşan gruplar olacaktır.

Geliştirme: Aktivite, müziği dinlerken herkesin ayağa kalkması ve bankı saat yönünde çevirmesi gerektirir.

Durduğunda, sonuncu olmaktan kaçınmak için hızlıca oturmak zorunda kalacaklar. En son kim gelirse elenecek.

adaptasyon:

- Bir önceki aktivitede olduğu gibi, size harekete geçmek için zaman tanımak için çok hızlı olmayan ritimlere sahip müzik kullanmalısınız.

3- Uzayda çizin

title: Uzayda çiz

Ana içerik: Temel motor beceriler

Malzeme: Ritmik jimnastikte kullanılanlara benzer kurdeleler.

Gelişim: Tüm çocuklar kasete sahip olduklarında, aktivitenin gerçekleşeceği alanda serbestçe oturmak zorunda kalacaklar.

Daha sonra bant hareketlerini hem hareket halinde hem de hareketsiz olarak gerçekleştirmek zorunda kalacaklar. Ayrıca diğer sınıf arkadaşlarının hareketlerini taklit edebilirler.

adaptasyon:

- Gerekğinde monitör çocuğa kol hareketlerinde yardımcı olmalı, hatta bu aktiviteyi onunla birlikte yapmalıdır.

4 - Uçan balon

Başlık: Uçan balon

Ana içerik: Koordinasyon becerileri.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Malzemeler: Büyük balonlar ve voleybol filesi veya benzeri.

Katılımcılar: 12 kişilik gruplar.

Geliştirme: Katılımcılar iki gruba ayrıldıktan sonra, her takım balonunu karşı gruba gönderirken tutmalıdır. Balon el muslukları ile gönderilebilir.

adaptasyon:

- Engelli katılımcılar için, diğer takıma vermeden önce balona kaç kez dokunmanız gerektiği konusunda size rehberlik edilebilir.

5- Pompa

Başlık: Pompa

Ana içerik: Hız ve temel motor beceriler

Malzeme: Bir top veya geçilebilecek herhangi bir nesne.

Gelişim: Çocuklar bir dairenin içine yerleştirilirken, bir kişi bu dairenin ortasında kalır. Onu oluşturan görevliler topu saat yönünde geçirmek zorunda kalacak, ortadaki ise birden ona kadar sayacak.

On numaraya ulaştığında, içeriğe sahip olan kişi dairenin ortasına doğru hareket ederek cezalandırılacaktır.

adaptasyon:

Yüksek derecede engeli olan kişiler etkinliğe katılırsa, oyunun nasıl çalıştığını anlamaları için onlara zaman tanımak için hesap yirmi veya otuza genişletilecektir.

Anlayamıyorsanız, bir ortağın veya hatta gerekirse monitörün yardımına ihtiyacınız olacaktır.

6 Eve git

title: Eve git



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Grup içeriği: Reaksiyon hızı

Katılımcı sayısı: 12 ila 15 kişilik iki veya üç grup.

Malzemeler: Bu aktiviteyi tamamlamak için herhangi bir malzemeye ihtiyaç duyulmayacaktır.

Gelişim: Çocuklar çiftler halinde yerleştirilecektir. Farklı boyutlarda ilk iki daire oluşturulacak, en küçük şekilde "A" birbirine çok yakın yerleştirilecektir. "B" çiftleri ise kendilerinden orta uzaklıkta diğer daireyi oluşturur.

Hareket edebilen tek kişi "B'ler"dir, bu nedenle öğretmen "eve git" dediğinde odanın içinde hareket etmeye başlarlar. Bu olduğunda, herkes daha önce oluşturdukları küçük dairede partnerini aramak zorunda kalacak.

adaptasyon:

Orta derecede sakatlık durumunda, çifti oluşturan her iki kişi de aynı renkte giyecek veya ceket giyecek ve böylece her iki üye de tanımlanabilecektir. Bir giysinin kullanılması mümkün değilse, aktiviteyi engellemeyen herhangi bir malzeme kullanılabilir.

7- Top ve ağ yağmuru

Başlık: Top ve ağ yağmuru

Grup içeriği: Motor becerileri geliştiren işbirlikçi oyun.

Malzeme: bir voleybol filesi ve sahip oldukları kadar çok top.

Geliştirme: File, oyuncuların yaklaşık 50 cm-1 m yukarısına yerleştirilecektir. Toplar odanın etrafına dağılmış olurken. Katılımcılar tüm topları yakalamalı ve fileye atmalıdır.

Çünkü daha önce her grup için bir renk atanmış tüm toplardan önce turnikeyi kazanacak olan iki takıma ayrılıyorlar.

adaptasyon:

- Bu aktiviteyi uyarlamak gerekli değildir. Sorunlar varsa, uygun ayarlamaları yapması gereken öğretmendir.

7. Spor Modülü: Rehabilitasyon için spor aktiviteleri

Rehabilitasyon, DSÖ tarafından "Engellilik ve engellilik koşullarının etkisini azaltmak ve engellilerin optimal sosyal entegrasyonunu sağlamak için tüm araçların kullanılması" olarak tanımlanmıştır.

Bu tanım, klinik rehabilitasyonu ve daha da önemlisi, sosyal çevrenin engelli bireylerin ihtiyaçlarına göre uyarlanmasını ve katılımın önündeki sosyal veya mesleki engellerin kaldırılmasını gerektiren sosyal katılım kavramını desteklemeyi içerir.

Sağlık bağlamında, rehabilitasyon özellikle "engelli bir kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan optimal işleyiş için gerekli bilgi ve becerileri edindiği aktif bir değişim süreci" olarak tanımlanmıştır. Bu tanım, etkili bir şekilde teşvik edilen tıbbi rehabilitasyon alanı olan engelli kişilerin kendi kapasitelerini geliştirmek için geçtikleri sürecin açık bir göstergesidir.

Tedavinin özellikleri:

☐ **Özerklik veya kendi kaderini tayin etme:** Açık semptomatolojinin izlenmesine paralel olarak, açık bir sakatlığın varlığına rağmen, davranışın olumlu ve "sağlıklı" yönlerinin uyarılmasını keşfederek hastanın bağımsız kararlar ve seçimler yapma yeteneğini koruyan ve teşvik eden hizmetler. ve vurguluyor;

☐ **Güçlendirme: Yararlanıcılar, yaşamları üzerinde etkisi olan kararları seçme ve alma fırsatına sahiptir, yaptıkları işte eğitilmeli ve teşvik edilmelidirler ;**

☐ **Bireyselleştirme ve kişinin ihtiyaçlarına göre oryantasyon:** Çok sayıda iyileşme yolu olmasına rağmen, birey tercihler, eğitim, ihtiyaçlar, kültür ve sapkın deneyim açısından benzersizdir;

□ **Bütünleştirici vizyon:** zihin, beden, ruh ve toplum dahil olmak üzere bireysel yaşamın çeşitli yönlerini kapsayan rehabilitasyon;

□ **Günlük yaşamın pratik sorunları konusunda kötü:** Engelli insanlar normal insanlarla aynı şeyleri, yani arkadaş edinmeyi, çalışmayı, kendi evlerine ve mahremiyetlerine sahip olmayı, araba kullanmayı, seyahat etmeyi vb. arzularlar;

□ **iyi işleyişte olumlu sonuçları hedeflemek:** hastalığın ve damgalanma olgusunun yarattığı olumsuz beklentileri en aza indirerek;

□ Mevcut becerilerin eğitimi/geliştirilmesi - bunlar toplumda bulunan yerlerde, hastaneden ziyade "eve mümkün olduğunca yakın" yerlerde gerçekleşirse daha iyi sonuçlarla;

□ **Yaşam ortamındaki değişiklikler** (nezaket, topluluk): kalıcı bir yüzün sadece toplumun çabalarına bağlı olduğunu bilmek multidisipliner ekip ve birey, aynı zamanda başkalarının desteğine de bağlıdır - aile, akrabalar, meslektaşlar, arkadaşlar. Bu nedenle, güven, topluma saygı, sosyal açıdan hoşgörü, çocuklarının haklarına saygı, ayrımcılığın ortadan kaldırılması ve damgalama ile mücadele esastır;

□ **Erişilebilirlik:** hizmetlerin kullanımı, okul ve üyeleri tarafından gerektiğinde ve gerektiğinde kolay ve hızlı erişim;

□ **Anlaşılabilirlik,** bir hizmetin farklı şiddet derecelerine ve bireysel özelliklerin geniş bir değişkenliğine sahip çok çeşitli zihinsel bozuklukları kapsadığı, yatay olarak sağlanan, hizmetlerin iki boyutlu bir özelliğidir. Dikey – tedavinin temel unsurlarının mevcudiyeti ve belirli insan grupları tarafından öncelikli erişim;

□ **Multidisipliner ekip** kesinlikle gereklidir, çeşitli meslekleri içeren engelli kişilerin gerçek bir rehabilitasyonunu, kompozisyonda esnek olmasını istiyoruz (zorunlu - fizyoterapist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, konuşma terapisti, mesleki terapi eğitmeni) üyeler arasında iyi bir ilişki ve sorumlulukların net bir tanımı;

□ **Rehabilitasyon programlarının başarısında temel bir ilke olan hizmetlerin sürekliliği ve kalitesi,** bireysel düzeyde tutarlı terapötik müdahaleler sunan hizmetleri karakterize eder, hem



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



multidisipliner ekip üyelerinin faaliyetlerini tamamlar hem de eşleştirir, gereksiz olmadan, değerlendirme amacıyla daha uzun bir süre için gerekli olan kesintisiz temas serisine, izleme ve nüks önleme;

☐ **etkililik:** olağan koşullar altında gerçekleştirilen belirli bir müdahalenin hedeflerine ne ölçüde ulaştığı;

☐ **Eşitlik:** kaynakların doğru dağılımı. Bu, karar kriterlerinin (öncelikli ihtiyaçların belirlenmesi) ve insan ve finansal kaynakların tahsisini sağlamak için kullanılan yöntemlerin şeffaflığı anlamına gelir;

☐ **Hesap verebilirlik, çocukların,** ailelerinin ve genel nüfusun sağlık hizmetlerinin işleyişine ilişkin sahip oldukları beklentiler kümesini (belirli haklara, vaatlere, olasılıklara veya hesaplamalara dayalı beklentiler) ifade eder. Bu nedenle, herhangi bir hasta, tedavi edilen profesyonelin etik ve deontolojik normlara saygı duymasını bekler (örneğin, gizliliği sağlamak için). Aynı zamanda, yararlanıcılar kendi bakımlarından ve rehabilitasyon sürecine nasıl katıldıklarından sorumludur;

☐ Her hasta için net hedefler içermesi ve ele alınanlarla ilgili müdahaleleri ve bir bakım bölümünü koordine etmek için gerekli hizmetleri ve ayrıca personel ile çeşitli kurumlar arasındaki ilişkilere atıfta bulunmasını sağlayan tutarlı tedavi planlarının oluşturulmasını içerir. daha uzun bir tedavi süresi boyunca;

☐ **verimlilik,** minimum kaynakla en iyi sonuçları elde eden bir hizmeti karakterize eder;

☐ **Tedaviyi** ve toplumla bütünleşmeyi desteklemeye, iyileşme umudunu güçlendirmeye yönelik yönelim: temel ve motive edici olmak, engelli insanlara yönelik mesaj, karşılaştıkları engellerin ve engellerin üstesinden gelebilir ve gelmelidir.

Rehabilitasyonun vücut üzerindeki etkisi

Rehabilitasyon, farklı engelleri olan insanlar için bir dizi programı ifade eder. Bu programlar, bireyin yaşamak, çalışmak, sosyalleşmek ve gelişmek için gerekli becerilerini, becerilerini güçlendirmeyi ve ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlar. Rehabilitasyonun amacı, engelli bireylerin



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



günlük yaşamlarında azami sayıda sorumluluk almalarını destekleyerek ve onları sosyal yaşama mümkün olduğunca aktif ve bağımsız olarak dahil ederek yaşam kalitelerini artırmaktır.

Herhangi bir rehabilitasyon eylemi, eksiklik durumunu telafi etmeyi, hasta veya engellilerin durumunu iyileştirmeyi, aileye, mesleğe, topluma yeniden kazandırmayı amaçlar. Bu hedeflere ulaşmak için, hastaların veya eksiklikleri olan kişilerin rehabilitasyonu, tıbbi, mesleki ve sosyal rehabilitasyon olmak üzere üç yönde farklı bir şekilde gerçekleştirilecektir.

Rehabilitasyon araçları:

1. Tıbbi iyileşme

2. Zihinsel rehabilitasyon

3. Mesleki eğitim ve yeniden eğitim

4. Sosyal yeniden düzenleme

1. Tıbbi iyileşme, modern terapötik kavramlara dayanır, etkinliği iyileşme için gereken süre ile ters orantılıdır ve tanımlanmış morfolojik veya fonksiyonel yaralanmalar durumunda, uygun telafi edici mekanizmaların oluşturulması için gereken süre ile orantılıdır.

2. Zihinsel rehabilitasyon veya normal bir zihinsel durumun sürdürülmesi, tıbbi iyileşme programının uygulanmasını mümkün kılan temel koşuldur.

3. Doğru tıbbi yeniden eğitim ancak ortopedi hastanelerinde veya gerekli araştırma ve tedavi bölümleriyle donatılmış motor bozuklukların kurulması merkezlerinde mümkündür.

4. Mesleki eğitim ve yeniden eğitim ve sosyal rehabilitasyon, zihinsel rehabilitasyon ile yakından ilişkilidir. Rehabilitasyon sürecinin kalitesi ve hızı, öncelikle engelli kişinin işbirliği yapma olanaklarına ve istekliliğine bağlıdır. Terapötik aktiviteye başlamadan önce hastanın zihinsel durumu, iradesi, zihinsel nitelikleri veya kusurları, kompleksleri, iticilikleri ve hastanın tüm zihinsel yaşamı iyi bilinmelidir. Rehabilitasyon süreci, aynı anda harekete geçen, belirgin bir bireysel karaktere sahip üç ana unsura dayanan psiko-motor terapötik bir program olarak düşünülmelidir: - erken postoperatif veya yaralanma sonrası fizik tedavi - sosyal bir çizgide

eylemler - etkileri olan psiko-farmakolojik tedavi. sendromal. Tüm rehabilitasyon süreci boyunca veya sonrasında eksikliğin zihinsel gelişimi izlenmeli ve muhtemelen yönlendirilmelidir. Motor engelli, hayatının geri kalanında sürekli olarak sadece somatik değil, aynı zamanda zihinsel olarak da özel eğitim uygulamalıdır. Sosyal rehabilitasyon, parçası olduğu toplumların tüm faydalarından tam olarak yararlanabilmesi için diğer yeniden eğitim biçimlerine ve yetersiz koşulların yaratıldığı alana müdahale eder. Mümkün olduğunca güçlü bir rehabilitasyon ağının ilerici organizasyonu sosyal ihtiyaçlar ve ilgili ülke tarafından elde edilen gelişme derecesini yansıtmaktadır: Yunanistan, Romanya, Türkiye, İtalya, Fransa.

Herhangi bir hasta rehabilitasyon programı aşağıdaki hedef türlerini göz önünde bulundurmalıdır:

- ☐ **Temel amaç:** Hastaların fiziksel sağlığını iyileştirmek;
- ☐ **Genel amaç:** fiziksel, mesleki ve sosyal rehabilitasyon;
- ☐ **İkincil Amaç:** Fiziksel Bozukluğu Azaltmak, İş Kapasitesini Yeniden Kazanmak ve Sosyal Yeniden Uyum.

Rehabilitasyon yöntemlerine gelince, bunlar çok sayıda ve bir yazardan diğerine farklıdır. V. J. Baltazar aşağıdaki rehabilitasyon yöntemlerini önermektedir:

- a) **fiziksel rehabilitasyon** Fiziksel yeniden adaptasyon için her türlü tedavi (fiziksel, motor, duyuşal, vb.);
- b) **zihinsel rehabilitasyon** , her şeyden önce akıl hastalarına yöneliktir ve uygun bir psikolojik iklim yaratmaktan ve onları faaliyetlerinde eğitmekten oluşur;
- c) **Mesleki rehabilitasyon**, eksikliğin, eksikliğin türüne uygun bir profesyonel okul faaliyetine yeniden uyarlanmasından oluşur;
- d) **Sosyal rehabilitasyon** , hastanın ailesine, okula-mesleğe ve sosyal yeniden adaptasyona yönelik karmaşık bir eylemdir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Spor aktiviteleri, rehabilitasyon sürecinde önemli bir rol oynayabilir, fiziksel işlevselliğin geri kazanılmasına ve bir yaralanma veya tıbbi durumdan kurtulan kişilerin yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olabilir.

Fizik tedavide ana uygulama şekilleri:

1. Taklitler ve oyunlar

Ameliyat veya immobilizasyon geçirmiş olsalar bile, yaralanmanın ciddiyeti ve evrim aşamasının getirdiği sınırlar içinde hareket etme eğiliminde olan 10 yaşına kadar olan çocuklara uygulanır.

Egzersizlerin ücretsiz ve çekici bir biçim alması önerilir, fizyoterapist burada pratik olarak sınırsız bir egzersiz alanı bulur.

2. Genel ve solunum jimnastiği

3. Seçici tıbbi jimnastik

Egzersiz programı temel olarak yaralanmadan etkilenen segment veya segmentlerin fonksiyonunu iyileştirmeyi amaçlar ve doğrudan amaçlı hareketlerden oluşur.

Tüm kinetoterapötik araçlar kullanılır: hayali hareketler, izometrik kasılmalar, alternatif pozisyonlar, aktif ve pasif hareketler, dirençli aktif hareketler:

Hayali hareketler özellikle alçı kalıplarda uzun süre hareketsiz kalan eksikliklere uygulanarak derz restorasyonlarının kurulmasını önlemenin yararlı bir yolunu oluşturur.

İzometrik kasılmalar özellikle ameliyat sonrası, ameliyat edilen uzuv yatakta alçı cihazlarda veya özel atellerde hareketsiz hale getirildiğinde önerilir. Cerrahi müdahaleden sonraki ikinci gün olmak üzere ameliyat edilen segmentin ana kas gruplarına uygulanır.

Bir dizi müdahaleden sonra alternatif duruşlar önerilir ve izometrik kasılmalarla başlar. Bunlar, ilgili segmentin alternatif pozisyon değişikliği, genellikle fleksiyon ve ekstansiyon hareketlerinden oluşur.

Pasif hareketler, aktif hareketlerin yeniden başlamasından sonra geç yapılır. Pasif hareketlerin aktif hareketlerle aynı anda başladığı durumlar vardır. Pasif hareketler, özellikle kalça ve dize yapılan müdahalelerden sonra ortaya çıkan alt ekstremitelerin postoperatif flebothrombozunun kurulmasını önlemede rol oynar.

Yeterli kas tonusu elde edildikten sonra müdahalenin türüne bağlı olarak aktif hareketler yapılmalıdır.

4. Yürümenin yeniden eğitimi

Tüm vücudun kinematik zincirlerini çalıştıran karmaşık hareketleri ele alır. Eksiklikleri kesin olan kişiler için tazminat mekanizmalarının geliştirilmesi ve dinamik stereotiplerin oluşturulması amaçlanmaktadır.

5. Anlamanın yeniden eğitimi

Medikal jimnastik programı başarılı oldu. Kavrama karmaşık bir harekettir ve tüm üst ekstremitayı, omuz kemerini ve gövdeyi çalıştırır.

Anlamanın yeniden eğitiminde temel alıştırmalar şunlardır:

Son dört parmağın metakarpofalangeal eklemlerinde abdüksiyon ve addüksiyon

Parmak fleksiyonu ve ekstansiyonu

Çeşitli nesneleri kavrama

Yeniden eğitim sürecini kolaylaştırmak için özel bir cihazın kullanılması.

6. Hidrokinetik terapi

Omurganın kısır tutumları ile eksiklikler için birden fazla iyileşme olanağı sunar, özellikle sırt üstü yüzme hareketleri yoluyla ideal bir aracı temsil eder. Suda yürümenin yeniden başlaması uygun koşullarda yapılır, egzersizler immobilizasyon sırasında bile başlatılabilir. Su seviyesini düşürerek, alt ekstremitelerin aşamalı yükleme koşulları elde edilebilir.

7. İyileştirici spor



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Motor engelliler için özel bir fizik tedavi şeklini temsil eder, optimal bir fiziksel ve zihinsel durumu korumanın mükemmel bir yolunu temsil eden yüksek derecede spor aktivitesinden yararlanırlar.

8. İyileştirici dans

Değerli bir fizik tedavi yöntemini temsil eden, iyileşme ihtiyaçlarına karşılık gelen ritimleri ve hareketleri öneren her yaşa başarıyla uygulanabilir. Çember dansı, omurgayı ve pelvisi harekete geçirmek için mükemmel bir egzersizdir ve büküm, uyluk kaslarını sıkılaştırmak için bir egzersiz olarak dikkatle kullanılabilir. Bu fizik tedavi şeklinde, fizyoterapistin fantezisi ve deneyimi geniş bir uygulama alanı bulur.

9. Mesleki terapi

Tıbbi bir yöntem olan uzun süreli ve özelleşmiş bir fizik tedavi şeklidir. Hareket etme, bazı işler yapma ve bazı eğlenceli oyunlar öğrenme olanaklarını geliştirerek yeniden eğitim amacıyla bir dizi cihazın, kurulumun kullanılmasını gerektirir.

10. Ergoterapi

İşin terapötik amaçlarla kullanılması olarak tanımlanan, uzun süreli ve özel bir fizik tedavi şeklidir.

Fonksiyonel kapasiteyi geri kazanmayı amaçlar ve yoğun terapötik programın saatleri dışında gerçekleşir.

Belirli bir sosyo-profesyonel yeniden adaptasyon yöntemini temsil eder ve hastayı mesleki aktivitenin yeniden başlamasına hazırlamayı amaçlar.

Hidroterapi: Bu, eklemler üzerindeki etkiyi azaltan ve yerçekimsiz hareketleri destekleyen kontrollü bir ortamda su içinde yapılan egzersizi içerir. Hidroterapi, özellikle ciddi yaralanmalar veya kronik durumlar durumunda kas ve eklem fonksiyonlarının iyileşmesi için faydalıdır.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Yardımlı bisiklet: Yardımlı bisikletlerin veya hafif pedallı bisikletlerin kullanımı, kalp rahatsızlığı veya denge sorunları olan kişilerin rehabilitasyonunda faydalı olabilir. Bu, kardiyovasküler sisteme çok fazla baskı yapmadan hafif ama etkili fiziksel aktiviteye izin verir.

Terapötik Yoga ve Pilates: Bu uygulamalar esneme, duruşu düzeltme, koordinasyon ve bilinçli nefes almaya odaklanır. Ağrıyı azaltmaya, esnekliği ve stabiliteyi artırmaya ve rehabilitasyon süreciyle ilişkili stres ve kaygıyı yönetmeye yardımcı olabilirler.

Denge ve koordinasyon egzersizleri: Bu egzersizler, engelli bir parkurda yürümeyi, denge toplarını kullanmayı veya propriyosepsiyon tekniklerini içerebilir. Alt ekstremitelerdeki veya merkezi sinir sistemindeki yaralanmalardan kurtulmada faydalıdırlar ve denge ve motor koordinasyonunun restorasyonuna katkıda bulunurlar.

Öneriler almak ve bireysel ihtiyaçlara ve koşullara göre uygun bir spor aktiviteleri programı oluşturmak için her zaman bir rehabilitasyon uzmanına veya fizyoterapistle danışmak önemlidir.

Bir kişinin rehabilitasyon potansiyeli (yani rehabilitasyondan yararlanma yeteneği), hastanın durumunun öyküsü bilinmeden formüle edilemez. Bazıları kendiliğinden iyileşir, bu nedenle erken müdahale tedavinin etkili olduğu izlenimini verebilir. Öte yandan, çoğu için rehabilitasyon eksikliği, bağımsızlık derecelerini ve yaşam kalitelerini azaltacaktır. Bu faktörlerin dikkate alındığı kontrollü çalışmalar, erken müdahalenin, toplam rehabilitasyon gerçekleşsin ya da gerçekleşmesin, iyileştirilmiş bir nihai sonuçla ilişkili olma eğiliminde olduğunu göstermektedir; Daha sonraki müdahale bile yararlı faydalar sağlayabilir.

Rehabilitasyonun temel amacı, engelli kişilerin, hastalık veya yaralanmadan kaynaklanan bozuklukların faaliyetlerine getirdiği tüm kaçınılmaz kısıtlamalarla birlikte istedikleri hayatı sürdürmelerini sağlamaktır. Aslında, bu en iyi şekilde aşağıdakilere yönelik önlemlerin bir kombinasyonu ile elde edilir:

- bu zararların üstesinden gelmek veya iyileştirmek,
- Kişinin seçtiği ortama katılımın önündeki engelleri ortadan kaldırmak veya azaltmak ve
- Topluma yeniden kazandırılmalarını destekler.

Hasta merkezli bir süreç olduğu için hem aktiviteyi hem de katılımı optimize etmek doğru olur.

Rehabilitasyonun temel hedefleri, sosyal katılımı ve yaşam kalitesini optimize etmektir. Bu, bireyin insan haklarına uygun olarak mesleki, sosyal ve eğlence faaliyetlerine katılım da dahil olmak üzere, sahip olmak istedikleri özerklik ve bağımsızlık derecesine karar vermesi ve elde etmesi için güçlendirilmesine yardımcı olmayı içerir.

Rehabilitasyon beş şekilde etkilidir:

- temel rahatsızlıkların tedavisi;
- bozulma ve/veya sakatlığın azaltılması;
- komplikasyonların önlenmesi ve tedavisi;
- işleyişi ve aktiviteyi iyileştirmek;
- Katılıma izin verir.

Tüm bu faaliyetler, ICF (WHO) ilkelerini izleyerek bireyin kişisel, kültürel ve çevresel bağlamını dikkate alır.

Rehabilitasyon, bir hastalık veya yaralanmanın başlamasıyla başlayan ve bireyin toplumda özlem ve arzularına uygun bir rol kazanmasıyla devam eden sürekli ve koordineli bir süreçtir.

Rehabilitasyon hakkı

Avrupa Konseyi, aşağıdakileri içeren engelli hakları ile ilgili mevzuat önermiştir:

- Engelliliğin önlenmesi ve sağlık eğitimi;
- Tanımlama ve teşhis;
- Tedavi ve terapötik yardımlar;
- Eğitim;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Mesleki rehberlik ve eğitim;
- İş;
- Sosyal ve çevresel entegrasyon;
- Sosyal, ekonomik ve yasal koruma;
- Engellilerin rehabilitasyonu ve sosyal entegrasyonunda yer alan kişilerin eğitimi;
- Bilgi;
- İstatistik ve araştırma.

Referans

de Mingo, J. A. G. (2004). Okul ortamına uyarlanmış sporlar. Eğitim ve Gelecek: Uygulamalı Araştırma ve Eğitim Deneyimleri Dergisi, (10), 81-90.

FEDDF kitabı. Madrid: CSD, İspanya Avrupa Yüksek Öğrenim Sporları Federasyonu. Sevilla: Wanceulen

Hernández Vázquez, J. (1993). Uyarlanmış spor. Kimliğiniz ve bakış açılarınız. Apunts Medicina del "Esport (İspanyolca), 30 (116), 97-110.

Jordán, O. R. C. (2006). Okul ortamında oyun ve spor: müfredat yönleri ve pratik eylemler. Milli Eğitim Bakanlığı.

Lagar, J. A. (2003). Spor ve sakatlık. Spor yazarı Radio Nacional de España, 1-16.

Moya Cuevas, R. (2014). Uyarlanmış spor. Ceapat- Imsero.

Pérez, J. (2012). Tekerlekli sandalye basketbolu. Sıfatsız sporcular: FEDDF kitabı, 303-353.

Pérez-Tejero, J., Blasco-Yago, M., González-Lázaro, J., García-Hernández, J. J., Soto-Rey, J. ve Coterón, J. (2013). Para-cycling: uluslararası entegrasyon süreçlerinin incelenmesi / Para-cycling: uluslararası entegrasyon süreçlerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor, (111), 79.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Reina, R. (2010). Uzaya uyarlanmış fiziksel aktivite ve spor

Kabak, D. G. (2001). Spor ve sakatlık. Efdeportes Dijital Dergisi, 7, 43.

Bibliyografya

1 - Engelli Sporları, bağlantı: <http://www.disabled-world.com/sports/#definition>

2 - Engelliler için spor ve fiziksel aktivitenin faydaları: birey ve toplum için çıkarımlar, bağlantı: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1832786>

3 - Spor hekimliğinin ABC'si. Engelliler için spor.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2540306/?page=2>

4 - Goalball, bağlantı: <http://www.actionforblindpeople.org.uk/resources/practical-advice/children-young-people-and-families-resources/activities-resources/goalball/>

5 - İşitme Engelli Sporlar, bağlantı: <http://deafness.about.com/od/sports/a/deafsports.htm>

6 - Fiziksel Aktivite ve İşitme Engelliler Topluluğu, link: <http://www.ncpad.org/517/2429/Physical~Activity~and~the~Deaf~Community>

7 - A'dan Z'ye Paralimpik sınıflandırması, bağlantı: <http://www.bbc.co.uk/sport/0/disability-sport/18934366>

"Bu materyalin içeriği, yazarların münhasır sorumluluğunu temsil eder ve Ulusal Ajans ve Avrupa Komisyonu, bilgilerin içeriğinin nasıl kullanılacağından sorumlu değildir".