

Hartă Mentală pentru Învățarea Săriturii la Capră

Adaptată pentru elevi cu deficiențe de auz – studiu acasă

Obiectiv: Să înveți să sari la capră corect și în siguranță, parcurgând fiecare pas în ritmul tău. Această hartă mentală îți oferă un ghid vizual complet, ușor de înțeles și de repetat acasă, fără a fi nevoie de instrucțiuni verbale. Fiecare etapă este prezentată clar, cu imagini și descrieri detaliate, pentru ca tu să poți exersa independent și să câștigi încredere în mișcările tale.



Pașii Săriturii la Capră

Urmează cu atenție fiecare etapă. Memorează ordinea și poziția corpului la fiecare moment. Exersează mai întâi mental, apoi fizic.



1. Pregătirea Poziției

Stai drept, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Genunchii sunt ușor îndoiți, iar privirea este îndreptată înainte, spre capră. Corpul trebuie să fie aliniat și stabil. Brațele stau relaxate pe lângă corp. Respiră adânc și concentrează-te pe mișcarea care urmează.



2. Impulsul

Îndoaie genunchii mai profund, coborând centrul de greutate. Apoi împinge puternic cu ambele picioare simultan, ca un resort. Brațele se ridică rapid în sus pentru a te ajuta să câștigi înălțime și echilibru. Forța vine din picioare, nu din spate!



4. Aterizarea

Ambele picioare ating solul în același timp, cu genunchii flexați pentru a absorbi șocul. Brațele se deschid lateral pentru echilibru. Corpul rămâne drept, fără a te apleca în față. Oprește-te stabil și controlat, apoi ridică-te încet.

Sfaturi pentru Studiu Acasă

Repetarea consecventă este cheia succesului. Iată cum poți exersa eficient și în siguranță, chiar și fără un profesor lângă tine:

1

Pas cu pas

Exersează fiecare etapă separat: întâi pregătirea, apoi impulsul, zborul și aterizarea. Abia după ce stăpânești fiecare mișcare, combină-le într-o secvență completă.

2

Oglindă sau cameră

Folosește o oglindă mare sau înregistrează-te cu telefonul. Vizualizarea propriei mișcări te ajută să observi greșelile și să te corectezi singur, fără indicații verbale.

3


Ajutor adult

Cere unui părinte sau unui adult de încredere să te observe și să îți ofere feedback vizual — prin semne, gesturi sau notițe scrise pe hârtie.

4

Repetiții scurte

Repetă exercițiul de 3-5 ori pe zi, în sesiuni de maximum 10 minute. Sesiunile scurte și frecvente sunt mai eficiente decât antrenamentele lungi și obositoare.

 **Important:** Fii răbdător cu tine! Fiecare sportiv a început de la zero. Nu te grăbi și bucură-te de fiecare progres mic.

Elemente Vizuale Recomandate pentru Hartă

Harta ta mentală va fi mult mai ușor de reținut dacă folosești elemente vizuale clare. Iată ce să incluzi când îți creezi propria hartă pe hârtie sau pe tablă:



Desene cu poziția corpului

Desenează siluete simple la fiecare pas: cum stau picioarele, unde sunt brațele, cum e aplecat corpul. Nu trebuie să fie desene perfecte — important e să fie clare.



Săgeți pentru direcție

Adaugă săgeți colorate care arată direcția mișcării: în sus pentru impuls, înainte pentru zbor, în jos pentru aterizare.



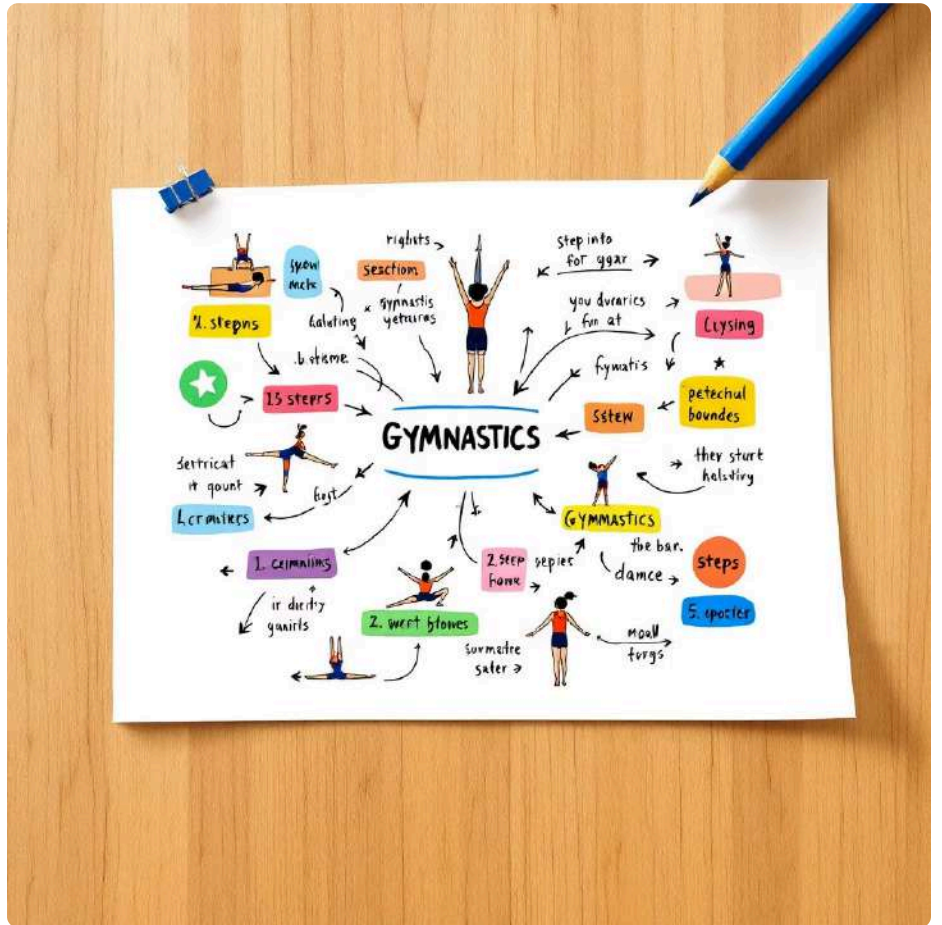
Simboluri de atenție

Folosește un ochi pentru „privește înainte", mâini pentru „brațe ridicate", un picior pentru „împinge puternic". Simbolurile înlocuiesc cuvintele.



Culori pe etape

Atribuiți fiecărei etape o culoare: albastru pentru pregătire, roșu pentru impuls, verde pentru zbor, galben pentru aterizare.



Beneficii pentru Elev

Această hartă mentală nu este doar un instrument de învățare — este un pas important spre autonomie și încredere. Iată de ce funcționează:

Înțelegere vizuală clară

Informația prezentată vizual depășește barierele de comunicare. Fiecare mișcare devine ușor de înțeles prin imagini, culori și simboluri, fără a depinde de instrucțiuni sonore.

Învățare independentă

Poți studia și exersa acasă, în ritmul tău propriu, revenind oricând la pașii care îți creează dificultăți. Nu ai nevoie de profesor pentru a repeta.

Creșterea încrederii

Fiecare repetare reușită construiește încrederea în propriile abilități fizice. Progresul vizibil te motivează să continui și să te depășești pe tine.

Adaptare reală

Materialul este gândit special pentru elevii cu deficiențe de auz, folosind canale vizuale și tactile de comunicare, nu auditive. Fiecare elev merită acces egal la educație fizică.

„Mișcarea se învață prin ochi și prin practică. Fiecare salt mic este o victorie mare.”