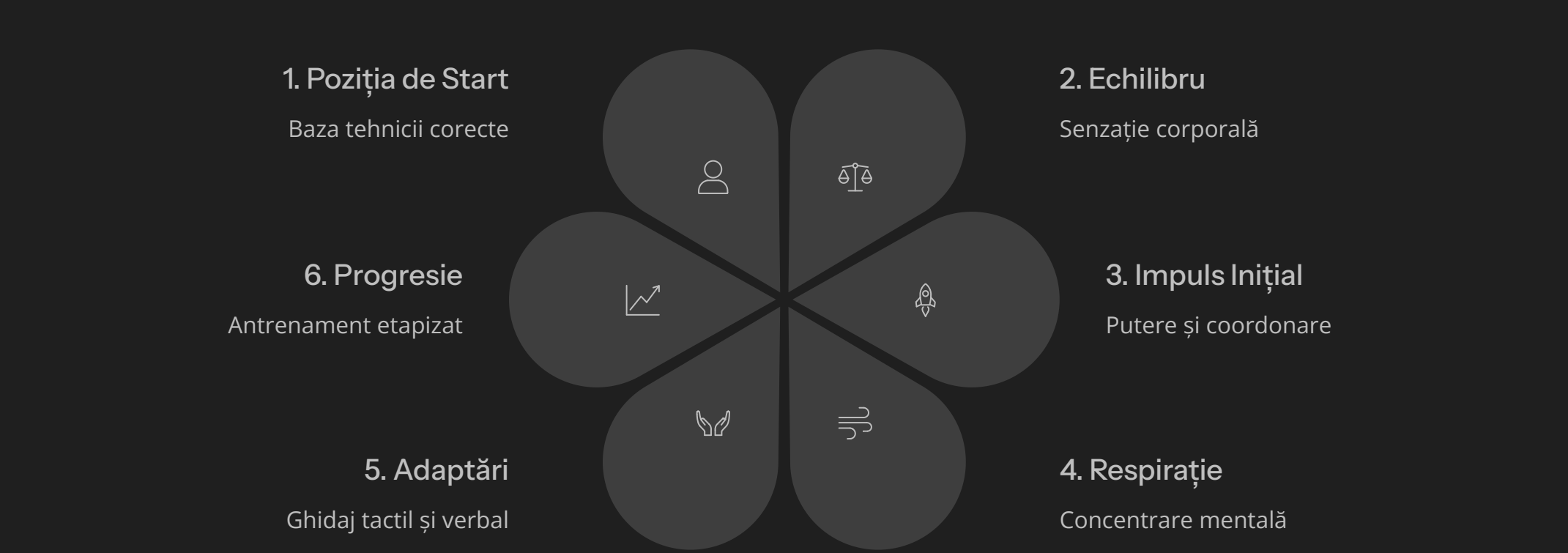


Hartă Mentală: Învățarea Startului de Jos la Atletism

CICLUL GIMNAZIAL ELEVII CU DEFICIENȚE DE VEDERE

Ghid complet pentru predarea tehnicii startului de jos în atletism, adaptat nevoilor elevilor cu deficiențe de vedere. Harta mentală integrează ghidaj tactil, indicații verbale și antrenament progresiv pentru o învățare sigură și eficientă.



Fazele Tehnice ale Startului de Jos

1	<div>Poziția de Start</div> <div>Picioarele așezate ferm pe sol, ușor depărtate, pentru stabilitate maximă. Măinile se sprijină pe sol la nivelul umerilor — elevul simte poziția prin atingere directă. Capul orientat înainte, cu atenție concentrată pe senzațiile corpului, nu pe stimuli vizuali.</div>
2	<div>Echilibrul și Senzația Corporală</div> <div>Exerciții de echilibru în poziția de start cu sprijin tactil oferit de profesor (atingere ușor ghidată). Conștientizarea celor patru puncte de sprijin: ambele mâini și ambele picioare. Focalizare pe distribuția greutății corporale.</div>
3	<div>Impulsul Inițial</div> <div>Împingerea puternică cu picioarele, simțind contactul tălpii cu solul. Ridicarea mâinilor în mișcare sincronizată cu pașii. Exerciții de coordonare ritmică, susținute de indicații verbale clare și constante din partea profesorului.</div>
4	<div>Respirația și Concentrarea</div> <div>Inspirație adâncă și controlată înainte de comanda de start. Expir lent și natural în timpul mișcării inițiale. Focalizare completă pe senzațiile corpului și pe indicațiile auditive ale antrenorului.</div>

Adaptări Specifice pentru Deficiența de Vedere

Ghidaj Tactil Permanent

Profesorul ghidează fizic fiecare poziție, oferind repere tactile constante pentru corectarea posturii.

Indicații Verbale Clare

Comenzi scurte, precise și repetate. Tonul vocii indică urgența, ritmul și intensitatea mișcării.

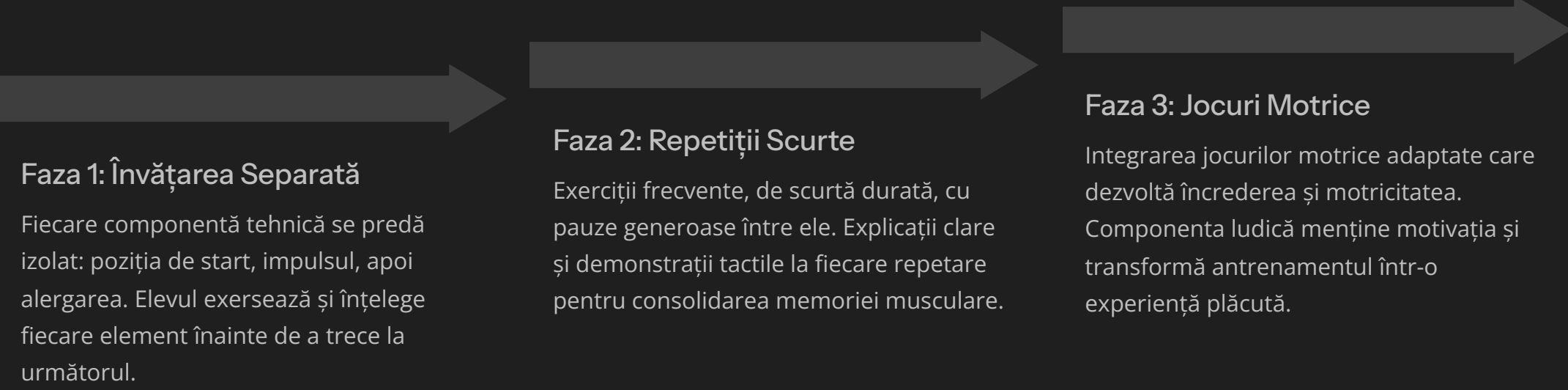
Spații Sigure de Lucru

Marcaje tactile pe sol cu benzi de textură diferită. Mediul de antrenament verificat și adaptat lipsei de obstacole.

Feedback și Încurajare

Feedback constant, pozitiv și constructiv. Fiecare progres mic este recunoscut și celebrat.

Pași de Antrenament Progresiv



Beneficii Urmărite



Forță și Coordonare

Dezvoltarea forței musculare și a coordonării motorii prin exerciții repetate și progresive, esențiale pentru autonomia fizică.



Încredere în Sine

Creșterea încrederii în propriul corp și în capacitatea de mișcare, contribuind la o imagine de sine pozitivă și la **integrare socială**.



Sănătate și Echilibru

Îmbunătățirea stării generale de sănătate fizică și a echilibrului emoțional, reducerea anxietății și stimularea bucuriei prin mișcare.