



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



IO5 - Spor aktivitelerinin üst düzey modüler tabanlı Beden Eğitimi metodolojisi

Sözleşme numarası:
622067-EPP-1-2020-1-SI-SPO-SCP

Bu spor programı, Her Çocuk İçin Spor projesinin tüm ortakları tarafından hazırlanmıştır.



Giriş

Zihinsel engelli çocuklar için spor aktiviteleri, spor oyunları ve egzersize yönelik modüler tabanlı bir Beden Eğitimi metodolojisi



- Giriş
- Zihinsel Engelliler
- Dereceler/Seviyeler
- Yaygın Teşhisler
- **Modüllerin Açıklaması**
- **Zihinsel Engelli çocuklar için bir spor faaliyeti yürütürken nelere dikkat etmelisiniz?**

Modern toplumun en büyük değerlerinden biri, tüm çocuklara eğitim ve diğer önemli sosyal faaliyetlere katılmaları için eşit fırsatlar sağlamaktır. Her Çocuk İçin Spor: Zinde Çocuklar projesi, zihinsel engelli çocuklar ve gençler için spor faaliyetlerinde sosyal katılımı ve eşit fırsatları teşvik eder. Projenin ana hedeflerinden biri, zihinsel engelli çocuklar için spor aktiviteleri, spor oyunları ve egzersizden oluşan modüler tabanlı bir Beden Eğitimi metodolojisinin geliştirilmesidir.

Metodoloji, öğretmenler, spor kulüplerindeki gönüllüler ve zihinsel engelli gençlerle çalışan diğer kişiler için bir rehber olarak görülebilir. Bu kılavuz, hedef kitleye yönelik bir dizi spor aktivitesi ve oyun içermektedir. İlgili bir dizi spor aktivitesi ve spor oyunu tanımlanmış, uyarlanmış ve çeşitli hedef grubun ihtiyaçlarına göre detaylandırılmıştır. Bu kılavuz ayrıca çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite yönergelerini, önerilen aktivite sıklığını ve fiziksel olarak aktif olarak harcanan minimum süreyi içerir.

Kılavuz şu ana hedef gruba yöneliktir: öğretmenler, spor kulüplerindeki gönüllüler ve fiziksel antrenörler. Zinde Çocuklar projelerinin hedef kitlesi olan zihinsel engelli çocuklara uygun çeşitli bireysel, takım sporları ve oyunlar belirlenmiştir. Özenle hazırlanmış spor programı, birden fazla engel ve teşhis de dikkate alınarak, farklı zihinsel engel türlerine göre yapılandırılmıştır.

Sunulan spor programı özellikle ilköğretimdeki küçük çocuklar için tasarlanmıştır. Ancak çocukların ve gençlerin yeteneklerine ve gelişimlerine bağlı olarak spor programı yetişkinler için de kullanılabilir. Elinizdeki kılavuzun son bölümü ayrıca çocukların motivasyonu ve spora katılımları için bazı öneriler içermektedir.

Kılavuz, en yaygın zihinsel engellere göre farklı modüllere bölünmüştür ve her modül, ilgili hedef grup için belirlenmiş 3-5 farklı sporun ayrıntılı bir tanımını içerir, yani zihinsel engelli teşhisi konan çocuklar ve gençler, engelliler. Her modül, ekipmanın bir tanımını, uygulama için kuralların ayrıntılı bir tanımını ve sporcu/oyuncu sayısı söz konusu olduğunda olası ayarlamalar için seçenekleri içerir. Oyunun her adımı, oyuncu sayısı, oyunun/sporun amacı özenle açıklanmıştır.

Bu kılavuzun kullanıcılarını aynı sayfaya getirmek için tanımlanan zihinsel engellerin bir açıklaması sunulmaktadır. En yaygın beş zihinsel engelin yanı sıra dört farklı zihinsel engel seviyesinin tanımı verilmektedir. Daha sonra modüllerin sunumu ve genel öneriler verilmektedir.

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının üretimine verdiği destek, sadece yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylanması ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Zihinsel Engelliler

Zihinsel yetersizlik (veya ID), ortalama IQ'nun 100 olduğu göz önüne alındığında, IQ'nun 70'in altında olmasıyla karakterize edilen bilişsel işlevsellikte bozulmadır. Ayrıca, bireylerin iletişim gibi günlük aktiviteleri gerçekleştirmede zorluk yaşadıkları uyumsal işlevsellikte bozulma ile karakterize edilir. Kimlik, bir kişinin iletişim, sosyal ve kişisel bakım becerileri dahil olmak üzere bilişsel işlev ve becerilerde belirli sınırlamaları olduğunda kullanılan bir terimdir. Bu sınırlamalar, bir çocuğun normal gelişen bir çocuktan daha yavaş veya farklı bir şekilde gelişmesine ve öğrenmesine neden olabilir. Zihinsel gerilik, bir çocuk 18 yaşına gelmeden herhangi bir zamanda, hatta doğumdan önce olabilir.

Zihinsel yetersizlik en yaygın gelişimsel yetersizliktir. Amerikan Zihinsel ve Gelişimsel Engelliler Derneği'ne göre, bir kişi üç kriteri karşılıyorsa zihinsel engellidir:

- IQ 70-75'in altında ise,
- İki veya daha fazla uyarlanabilir alanda (iletişim veya kişisel bakım gibi topluluk içinde yaşamak, çalışmak ve oynamak için gereken beceriler) önemli sınırlamalar vardır.
- Durum 18 yaşından önce kendini gösterir.

Zihinsel engelli teşhisi konan bireyler, genel öğrenme zorlukları yaşama eğilimindedir ve sosyal ve pratik becerileri geliştirmek biraz daha uzun sürebilir. Zihinsel yetersizlikler sağlık sorunları, genetik koşullar, çevresel faktörler, hamilelik ve doğum sırasındaki problemlerden kaynaklanabilir.

Dereceler/Seviyeler

Zihinsel engellilik aşağıdaki dört dereceye/seviyeye ayrılmıştır. Farklı şiddet dereceleri, daha sonra farklı yetenek alanlarındaki tipik yetenek seviyeleri ile ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

Hafif

- Zihinsel engelli kişilerin yaklaşık %85'i bu kategoriye girer
- Konuşma:** konuşmanın gecikmeli edinimi, iyi günlük kullanım aktif ve pasif konuşma yetkinliği
- Okuma, yazma, aritmetik:** okuldaki ana problem; akıcı okumada sorunlar, hatalı yazma; aritmetik: toplama ve basit çıkarma vb.
- Özerklik:** çoğu durumda kendi kendine yetmede tam özerklik, duygusal ve sosyal olgunlaşmamışlığın sonuçları nedeniyle kısıtlama, konuşmayla ilgili sorunlar özerkliği engelleyebilir
- Günlük yaşam aktiviteleri:** gelişme hızında gecikme, bağırsak ve mesane kontrolü sağlama, yeme, hijyen, giyinme, pratik ve ev işlerinde tam bağımsızlık elde edilebilir, para kullanımı sınırlıdır
- Mesleki beceriler:** öğrenilebilir, oldukça pratik beceriler, el işleri vb.
- Kişilerarası beceriler:** ortalama zeki insanlar gibi, sosyokültürel çevrede daha az sorun yaşar.



"Zihinsel engelli teşhisi konan bireyler, genel öğrenme zorlukları yaşama eğilimindedir ve sosyal ve pratik becerileri geliştirmek biraz daha uzun sürebilir."



“Zihinsel yetersizlikler sağlık sorunları, genetik koşullar, çevresel faktörler, gebelik ve doğum sırasındaki problemlerden kaynaklanabilir.”



Orta

- Zihinsel engelli kişilerin yaklaşık %10'u bu kategoriye girer.
- **Konuşma:** önemli ölçüde gecikmiş konuşma edinimi (anlama ve kullanma), sınırlı ve değişken konuşma, aktif sözlü veya sözsüz konuşma
- **Okuma, yazma, aritmetik:** mevcut temel bilgiler (belki); çok yavaş okumak, tek kelime yazmak; aritmetik: en iyi ihtimalle 10 parmak ile sayısal işlem yapabilir
- **Özerklik:** tam bağımsız yetişkin yaşamı nadiren elde edilir, bazı günlük yaşam aktiviteleri için ömür boyu gözetim gerekir: gecikmiş öğrenme ve gecikmiş motor gelişim; tamamen hareketli, fiziksel olarak aktif, çoğunlukla yürünebilir; sürekli destek ihtiyacı mümkündür,
- **Mesleki beceriler:** yapılandırılmış, muhtemelen gözetim altında basit pratik faaliyetler
- **Kişilerarası beceriler:** başkalarıyla iletişim kurabilme ve iletişim kurabilme, basit sosyal aktiviteler

Ağır

- Zihinsel engelli kişilerin kişilerin ut değil
- **Özerklik:** çoğu alanda yardıma güvenme ve özel ihtiyaçlar ve ifade biçimleri bakım veren çevre tarafından bilinmelidir.
- **Günlük yaşam aktiviteleri:** gecikmeli öğrenme; gecikmiş motor gelişim, hemen hemen her alanda (yiyecek, vücut hijyeni vb.) sürekli yardıma ihtiyaç duyma; genellikle motor zayıflığı veya motor arızaları ve ek fiziksel engeller
- **Mesleki beceriler:** en temel, en basit faaliyetler, örneğin tasnif işi, olası atama
- **Kişilerarası beceriler:** basit sosyal aktiviteler

Çok Ağır

- Zihinsel engelli kişilerin yaklaşık %1'l bu kategoriye girer.
- **Konuşma:**en fazla basit gereksinimleri ifade eder, temel gereksinimlerin minimum düzeyde anlaşılması durumu mevcuttur
- **Okuma, yazma, aritmetik:** mevcut değil
- **Özerklik:** kapsamlı yardıma ihtiyaç duyar, kişinin kendi temel ihtiyaçlarını karşılama yeteneği çok azdır veya hiç yoktur
- **Günlük yaşam aktiviteleri:** genellikle hareketsiz veya hareket kabiliyeti ciddi şekilde kısıtlanmıştır ve fiziksel eksiklikler mevcuttur, idrarını tutama, sürekli yardım ve izleme ihtiyacı, temel ihtiyaçların karşılanması (yiyecek, ağrıdan kaçınma) çoğu zaman alır, rehberlikle birlikte ev içi ve günlük işlere düşük katılım pratik görevler mümkündür
- **Mesleki beceriler:** en temel, en basit faaliyetler, örneğin mümkün olan sıralama ve atama
- **Kişilerarası beceriler:** sözlü olmayan iletişimin ilkel biçimleri mümkündür

Yaygın Teşhisler

Yaygın zihinsel engelli türleri aşağıdaki teşhisleri içerir:

- Otizm Spektrumu (ASD)
- Down Sendromu
- Gelişimsel ve diğer nedenler
- Fetal Alkol Spektrum bozukluğu (FASD)
- Kırılgan X Sendromu (FXS)

Otizm spektrumu

Otizm Spektrumu, sinir sistemini ve beyin yapısını ve işlevini etkileyen bir zihinsel yetersizliktir. Engellilik, bireyin diğer insanlarla iletişim kurma, hareket etme, öğrenme ve etkileşim kurma şeklini etkiler. Otizmi bir birey, diğer insanlarla etkileşim, iletişim, tekrarlayan davranışlar ve sınırlı ilgi alanları dahil olmak üzere sosyal becerilerde zorluklar yaşar. Otizmi olan farklı bireyler, farklı semptomlar gösterebilir ve bu da engelliliği bir spektrum bozukluğu olarak adlandırır. Bir spektrum bozukluğu, benzer özelliklere sahip bir grup bozukluktur.

Down Sendromu

Down Sendromu bir hastalık veya rahatsızlık değildir, birisi DNA'sında 21. kromozomun tam veya kısmi fazladan bir kopyasıyla doğduğunda ortaya çıkan genetik bir bozukluktur. Down sendromu, çocuklarda en sık görülen genetik kromozomal bozukluktur ve öğrenme güçlüğü'nün nedenidir. Araştırmalar, 2011'den 2015'e kadar Avrupa ülkelerinde her yıl ortalama 8.031 bebeğin doğduğunu ve 2015'te Avrupa'da Down sendromlu insan nüfusunun 417.000 olduğunu tahmin ediyor. gelişimsel özelliklerin yanı sıra normalden daha yüksek solunum ve kalp rahatsızlıkları insidansı. Down sendromuyla ilişkili fiziksel özellikler arasında hafif yukarı doğru eğimli gözler, yuvarlak bir yüz ve kısa boy sayılabilir.

Gelişimsel ve diğer nedenler

Bazen bir zihinsel engelliliğe çevresel bir faktör veya başka nedenler neden olur. Bu nedenler oldukça çeşitli olabilir ancak şunları içerebilir:

- Hamilelik sırasında viral veya bakteriyel enfeksiyonlar gibi sorunlar
- Doğum sırasındaki komplikasyonlar
- Kurşun veya cıva gibi toksinlere maruz kalma
- Menenjit, kızamık veya boğmaca gibi hastalıkların komplikasyonları
- Yetersiz beslenme
- Alkol ve diğer uyuşturucu maddelere maruz kalma
- Travma
- Bilinmeyen nedenler



“Down sendromu, çocuklarda en sık görülen genetik kromozomal bozukluk ve öğrenme güçlüğü'nün nedenidir”





FASD

FASD, doğmamış bir fetüs alkole maruz kaldığında ortaya çıkan çeşitli durumları ifade eder. Bir anne hamileyken, alkol annenin kan dolaşımından plasentayı geçerek bebeğine geçer ve bebeği anneninkine benzer konsantrasyonlara maruz bırakır (Better Health Channel). Semptomlar değişebilir, ancak belirgin yüz özellikleri, eklem deformasyonları, kalp ve böbrekler gibi organlarda hasar, yavaş fiziksel büyüme, öğrenme güçlükleri, zayıf hafıza ve muhakeme, davranış sorunları ve zayıf sosyal becerileri içerebilir. Pek çok vaka, benzerlikleri olabileceğinden, genellikle otizm veya DEHB olarak yanlış teşhis edilir.

Frajil (Kırılgan) X sendromu

Frajil X Sendromu, dünya çapında kalıtsal bir zihinsel engelliliğin en bilinen nedenidir. X kromozomundaki bir mutasyonun (DNA yapısındaki bir değişiklik) neden olduğu genetik bir durumdur. Frajil X sendromuyla doğan insanlar çok çeşitli fiziksel, gelişimsel, davranışsal ve duygusal zorluklar yaşayabilir, ancak bunların ciddiyeti çok değişken olabilir. Bazı yaygın belirtiler arasında gelişimsel gecikme, zihinsel yetersizlik, iletişim güçlükleri, kaygı, DEHB ve el çırpma, sosyal iletişimde zorluk gibi otizm gibi davranışlar yer alır.

Prader-Willi Sendromu

Prader-Willi Sendromu, 15. kromozomun bir kısmındaki sorun nedeniyle ortaya çıkan genetik bir hastalıktır. Engelli olarak doğan bebekler, bebeklik döneminde yetersiz beslenirler. Yine de beslenme alışkanlığı, çocukların açlığının doyumsuz hale geldiği ve iştahlarını kontrol edemediği iki yaşında değişir. Doyumsuz açlık diyabet ve obezite gibi sorunlara yol açar.

Modüllerin Açıklaması

Modül 1

Top sporları

Basketbol – Birleştirilmiş

- **Uygun olanlar:** Bağımsız olarak yürüyebilen her türlü engelli çocuk.
- **Sporun amacı:** Basketbol - kurumsal, yapısal ve kişisel düzeyde engelli ve engelsiz kişilerin bir arada spor yapmalarına olanak sağlamayı amaçlamaktadır. Tüm Birleştirilmiş Spor takımları sporculardan ve partnerlerinden oluşur
- **Oyuncu sayısı:** Her 3'e 3 Birleştirilmiş Basketbol takımının her zaman sahada tam olarak iki atleti ve bir ortağı olacaktır. Oyunu 5 kişilik de oynayabilirsiniz (Bir oyun 4 oyuncu ile başlayacaktır). (Kabul Edilen Sporcu (A) - Birleştirilmiş Partner (UP) oranları: 3A/2UP, 2A/3UP veya 2A/2UP).
- **Sporun adımları:** Oyun sırasında, takım arkadaşları arasında bir top dripling yapılır ve sonunda rakibin sahasındaki yükseltmiş potasına atılır, itilir (smaç) veya serbest bırakılır.
- Her takım topu diğer takımın basketbol potasına atmaya çalışır.
- **Ekipmanın tanımı:** 28m x 15m ölçülerinde kort, basketbol potalı kaleler, oyuncuların yaşına ve bilgi düzeyine bağlı olarak 3,5,6,7 basket topu boyutu.
- Partnerlerin amacı sporculara destek olmak ve oyunu olabildiğince sporcuların elinde tutmaktır. Partneri, sporcuları oyuna dahil etmeleri için onlara görsel ve sözlü ipuçları vermelidir. Partnerler, diğer takımdaki oyuncuların dikkatini dağıtmaya veya kafalarını karıştırmaya çalışamaz. Her sporcunun bir partnerden ihtiyaç duyduğu desteğin miktarı sporcudan sporcuya değişir, bu nedenle sporcuların ve partnerlerin önceden bu ilişkiyi kurmak için birlikte çalışmalarını önemlidir. Ortakların puan almasına izin verilir.
- **Aşağıdaki kural değişiklikleri oyunda olacaktır:**
 - 10-15 dakikalık oyun süresi.
 - Oyun, ilk topa sahip olmak için taş-kağıt-makas ile başlayabilir (1'in en iyisi ilk topu alır).
 - Maç başına takım başına bir 30 saniyelik mola verilecektir.
 - Şut atan oyuncu da dahil olmak üzere bir hücum oyuncusu, serbest atış alanında üç saniyeden fazla kalamaz. Bu ihlalin cezası, hücum hakkının rakibe geçmesidir
 - Bir takım gol attıktan sonra, savunma takımı kilit noktanın üst kısmında topa sahip olur (üç sayı çizgisi).
 - Bir faul çalınırsa, hakimiyet diğer takıma verilir.
- Ayrıntılı kurallar burada bulunabilir



"Basketball – Unified, engelli ve engelsiz insanlara birlikte spor yapma imkanı sağlamayı amaçlıyor".





" Futbol kullanarak organize basit, sezgisel tüzük"



Florbol – Özel Olimpiyatlar versiyonu

- **Uygun Olanlar:** Bağımsız olarak yürüeyebilen kimlik sahibi her türlü çocuk
- **Sporun amacı:** Florbol, plastik sopalar ve hafif top ile ve sopsuz kaleci ile oynanır. Florbolun hokey sporuyla benzerlikleri vardır ve asıl amaç kurallar dahilinde karşı takımdan daha fazla gol atmaktır. Oyuncuların temel rolleri forvetler, defans oyuncuları ve kalecilerdir.
- **Oyuncu sayısı:** 3-3 veya daha fazla oyuncudan oluşan takımlar ve her takımda bir kaleci vardır.
- **Nasıl oynanır?:** Topu sahanın tam ortasına, her iki kale arasında eşit aralıklarla yerleştirin. Her takımdan 1 takım arkadaşı, henüz topa dokunmadan top florbol bıçak (cep) merkezinin yanında olacak şekilde bıçaklarını (sopa ceplerini) yerleştirerek topa yaklaşmalıdır. Düdüğün ardından 2 takım arkadaşı topa doğru gider ve kendi takım arkadaşlarına geri göndermeye çalışır.
- **Ekipmanın tanımı:** Florbol sopaları (bıçaklar/cepler), top, kale, 20 m uzunluğunda ve 12 m genişliğinde saha, her oyuncu için spor ayakkabı ve gözlerini korumak için gözlük. Kaleci uzun pantolon, uzun kollu gömlek, dizlik, eldiven ve maske giyer.
- **Uygulama kurallarının tanımı:** Florbol herkesin katılabileceği bir spordur ve kurallar hızlı ve teknik oyunu teşvik eder. İhlaller yapıldığında, rakipler için serbest vuruşlar verilir ve ihlaller yeterince kötüyse cezalar verilir. Ayrıntılı kurallar burada bulunabilir.
- **Olası ayarlamalar için seçenekler:** 4'e 4 takım müsabakaları, 6'ya 6 takım müsabakaları, Birleştirilmiş takım müsabakaları.

Futbol – Özel Olimpiyatlar versiyonu

- **Uygun olanlar:** Bağımsız olarak yürüeyebilen her türlü engelli çocuk.
- **Sporun amacı:** Futbolun amacı, eller ve kollar dışında vücudun herhangi bir bölümünü kullanarak topu rakip takımın kalesine yönlendirmektir.
- **Oyuncu sayısı:** 5-5, 7-7 veya 11-11 kişilik takımlar.
- **Nasıl oynanır?:** Futbol dört temel bileşenden oluşan bir süreçtir: Hücum, defansa geçiş; savunma ve hücumla geçiş. Hücum gol atmak amacıyla yapılır, eğer top ters çevrilirse takımların defansif formlarını yeniden kazanmalarını gerektirir, örneğin defansa geçiş süreci.
- **Ekipmanın tanımı:** futbol, kale, ayakkabılar dahil giysiler ve tekmelikler. Tekmelik veya korumalık gereklidir. Bacağın ön kısmının veya kaval kemiğinin yaralanmaya ve morarmaya karşı korunmasına yardımcı olurlar. Kaleciler de genellikle eldiven giyerler.
- **Uygulama kurallarının açıklaması:** Futbol basit, sezgisel kurallar kullanılarak organize edilir. Geleneksel 11'lik ve Birleştirilmiş Futbol maçlarında Özel Olimpiyat Futbolu FIFA kurallarına göre oynanır. Ancak devrelerin uzunluğu, oyuncu değişikliği ve uzatma kuralları her bir yerel veya ulusal Özel Olimpiyat organizasyonu tarafından belirlenir. 5 Kenarda ve 7 Kenarda Futbol maçlarında, bazı kural varyasyonları şunlardır: taç çizgisinden taç atışları, kalecinin taç atışları, Kalecilerin taç atışlarında, önce bir oyuncu dokunmadan yarı sahanın diğer tarafına dokunamaz ve ofsayt yoktur. Ayrıntılı kurallar burada bulunabilir.
- **Olası ayarlamalar için seçenekler:** Örn: FIBA kurallarına göre 5'e 5 takımlar, 7'ye takımlar, 11'e takımlar, FIBA kurallarına göre Futsal takımları, Birleştirilmiş Sporlar 5'e 5 takımlar, Birleştirilmiş Spor 7'ye takımlar, Birleştirilmiş Sporlar 11'e takımlar.

Hentbol – Birleştirilmiş

- **Uygun olanlar:** Bağımsız olarak yürüyebilen her türlü engelli çocuk.
- **Sporun amacı:** Hentbol engeli olan ve olmayan kişilere kurumsal, yapısal ve kişisel düzeyde, birlikte spor yapma olanağı sağlamayı amaçlamaktadır.
- **Oyuncu sayısı:** 7 oyuncu (1 kaleci + 6 saha).
- **Nasıl oynanır?** Her takım topu diğer takımın ağlarına atmaya çalışır. Birleştirilmiş Hentbol'da zihinsel engeli olan oyuncular (atlet denir) ve engeli olmayan oyuncular (partner denir) birlikte hentbol oynarlar. Savunmacılar, kaleye net bir şut atmalarını önlemek için hücum edenlerle temas kurmak için vücutlarını kullanabilirler. Hücüm edenler, bir gol atmak için savunmayı kırma-ya veya üstlerinden şut atmaya çalışır.
- **Ekipmanın tanımı:** 40m x 20m ölçülerinde kort, D şeklinde fileli kaleler, oyuncuların tek elle tutup fırlatabileceği kadar küçük hentbol topu, giysiler, hentbol cilası, isteğe bağlı olarak: diz ve dirseklikler, ayak bileği destekleri, parmak bandı.
- **Uygulama kurallarının açıklaması:** Top neredeyse her zaman elle oynanır. Bir oyuncu ellerini, yumruklarını, kollarını, başını, vücudunu, kalçalarını veya dizlerini kullanarak herhangi bir şekilde ve herhangi bir yönde topu durdurabilir, yakalayabilir, fırlatabilir, zıplatabilir veya topa vurabilir. Oyuncu, vücudunun herhangi bir yeri diz altındayken topa kasıtlı olarak dokunamaz. Ayrıntılı kurallar burada bulunabilir.
- **Olası ayarlama seçenekleri:** Hentbol sahasının uzunluğu değiştirilebilir, örneğin bir basketbol sahasının uzunluğu gibi. Yeni başlayanlar ve düşük yetenekli oyuncular, köpük ya da hava dolu bir top kullanabilir.



”Birleřik Hentbolda, kimlikli oyuncular ve engelsiz oyuncular birlikte hentbol oynuyor”





Modül 2

Diğer sporlar

Atletizm

- Zihinsel engeli olan her türlü çocuk için uygundur.
- **Sporun amacı:** Atletizmin en bariz amacı, fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve sürdürülmesidir. Atletizme katılan sporcu, fiziksel zindeliğini yüksek seviyede tutacak aktiviteleri öğrenirken fiziksel ve zihinsel olarak da gelişecektir.
- **Sporcu sayısı:** En az 1, en fazla büyük bir çocuk grubu
- **Sporun adımları:** Öncelikle koşma (sprint), fırlatma, uzun atlama gibi öğrenmesi kolay disiplinlerle başlayın.
- **Ekipmanın tanımı:** Disipline bağlı olarak, başlamak için çoğunlukla uygun kıyafetlerden fazlası gerekli değildir.
- **Uygulama kurallarının tanımı:** Disipline, sporcunun yetenek ve tecrübesine, antrenman grubunun büyüklüğüne bağlı olarak çeşitli kurallar uygulanabilir.
- **Olası ayarlamalar için seçenekler:** Her antrenman sporcuya göre ayarlanmalıdır

Boccia

- Zihinsel engeli olan her türlü çocuk için uygundur.
- **Oyunun/sporun amacı:** Boccia veya Bocce, kişilere sosyal temas kurma, fiziksel olarak gelişme ve özgüven kazanma fırsatı sağlar.
- **Oyuncu sayısı:** En az 1, en fazla büyük bir çocuk grubu.
- **Sporun/oyunun adımları:** Her boccia oyunu atış ve bitişten oluşur. Bitiş sayısı, katılan oyuncuların sayısına bağlıdır. Katılan oyuncu sayısı örneğin 2 olunca 2oyuncu = 4te biter, çünkü her oyuncu her bitişte 6 top almış olur. Oyuna başlamak ve oyunu bitirmek için bir takım/oyuncu ilk topu jacke (hedef topuna), ve ardından rakip takım/kişi topuna atar.
- **Ekipmanın tanımı:** Bu alanı çevreleyen 2 m ile 12,5 x 6 m ölçülerinde bir kort olması lazım. Oyun yüzeyi pürüzsüz ve tercihen ahşap, beton veya kauçuktan yapılmış düz olmalıdır. 1 jack (hedef topu) 6 renkli top, gerekirse farklı renkte 6 top gerekir; ayrıca eldiven, rampa ve işaretçiler lazım.
- **Uygulama kurallarının açıklaması:**Ayrıntılı kurallar burada bulunabilir.
- **Olası ayarlamalar için seçenekler:** Kurallar, grubun büyüklüğüne ve oyuncuların yeteneklerine göre ayarlanabilir.

Yüzme

- Zihinsel engeli olan her türlü çocuk için uygundur.
- **Sporun amacı:** Vücudu geliştirmek, dayanıklılık, kas gücü ve kardiyovasküler uygunluk oluşturmak.
- **Sporcu sayısı:** En az 1, en fazla büyük bir çocuk grubu.
- **Sporun basamakları:** Sporcunun öncelikle suyla tanışması ve yüzmeyi öğrenmesi gerekir.
- **Ekipmanın tanımı:** Mayo, gözlük, havlu, isteğe bağlı olarak: kolluklar, can yelekleri vb.

- **Uygulama kurallarının açıklaması:** Yüzme kategorisine/teknikğine (Kelebek, Sırtüstü, Kurbağalama ve Serbest Stil), yeteneklere, deneyimlere, sahanın büyüklüğüne ve antrenman grubuna bağlı olarak çeşitli kurallar uygulanabilir.
- **Olası ayarlama seçenekleri:** Her antrenman yüzücüyü göre ayarlanmalıdır.

Modül 3

Oyunlar

Çizgi Dansı

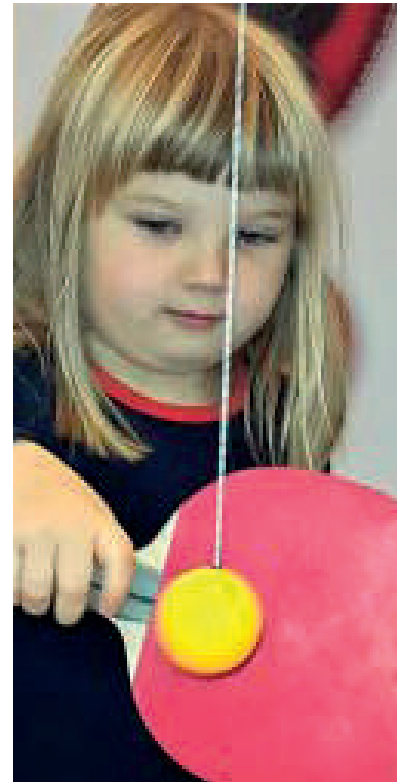
- **Uygun olanlar:** Zihinsel engeli olan her türlü çocuk
- **Sporun amacı:** Dansçıları danstan zevk almaya, basit dans adımlarını öğrenmeye, beden farkındalığı geliştirmeye ve müziğin ritmine göre hareket etmeye teşvik etmek.
- **Sporcu sayısı:** 1-15 çocuk.
- **Sporun adımları:** En güçlü dansçı 4 duvarın her birine en yakın olmalıdır. Bu, grubun takip edecek güçlü bir lideri olmasını sağlar.
- **Ekipmanın tanımı:** Bir spor salonu, müzik. Kıyafetler: Kıyafet kuralı yoktur, dansçılar kostüm giyebilir veya sadece kot pantolon ve tişört ile gelebilirler.
- **Uygulama kurallarının tanımı:** Çizgi dansında farklı dans karakterleri vardır. Tüm karakterlerde temel adımlar aynıdır, ancak onları farklı şekillerde dans ettirirsiniz. Dansçı her zaman kendi çizgisi içinde kaldığından ve yanındaki kişiye mütevazı bir dirsek mesafesinde olduğundan emin olmalıdır, böylece dansçı yerdeki tüm dansçılara saygılı olacaktır.
- **Olası ayarlamalar için seçenekler:** Antrenmanı grubun büyüklüğüne ve dansçıların yeteneklerine göre ayarlayın.
- İlham verici film

Askıda Masa Tenisi ve Voleybol (Swing Ping Pong & Volley)

- **Uygun olanlar:** Zihinsel engeli olan her türden çocuk.
- **Oyunun/sporun amacı:** Sinir sinapları arasında yeni bağlantılar oluşturmak ve güçlendirmek için gönüllü, tekrarlayan bir eğitim durumu gereklidir. Bu, eylemin gerçekleştirilmesi için ödüllendirici ve eğlenceli olarak deneyimlenmesi anlamına gelir. Sporcu yaptığıyla başarılı olabileceğini deneyimler.
- **Oyuncu sayısı:** En az 1, en fazla büyük bir çocuk grubu.
- **Sporun/oyunun adımları:** Topu aşağı çekin ve oynayın.
- **Ekipmanın tanımı:** Kapı kasasına, tavana veya jimnastik barına cırt cırtlı en fazla 240 cm uzunluğunda bir ip bağlanacaktır.
- **Uygulama kurallarının açıklaması:** Volley ve Swing Ping Pong ile kendi koşullarınıza göre çalışır ve başarılı olursunuz. Eğitim araçları, herkesin bir topla çok zaman geçirdiği, tekrarlayan ve eğlenceli bir eğitim sağlar. Çocuklar motor becerilerini, koordinasyonlarını, dengelerini, reaksiyonlarını ve konsantrasyonlarını uygularlar.
- **Olası ayarlamalar için seçenekler:** Farklı vuruşlar ve çeşitli yükseklikler seçenekler olabilir.



"Çizgi Dansı, dansçıları danstan keyif almaya, basit dans adımlarını öğrenmeye, biraz vücut farkındalığı geliştirmeye ve müziğin ritmine göre hareket etmeye teşvik ediyor."





Fiziksel okuryazarlık
– hem iç hem de dış
mekan – hareket eden
çocuklara
ilham verir



Fiziksel Okuryazarlık - Kapalı Alan

- Zihinsel engeli olan her türlü çocuk için uygundur.
- **Alıştırmanın amacı:** Çocuklara hareket etmeleri için ilham vermek.
- **Oyuncu sayısı:** En az 1, en fazla büyük bir çocuk grubu
- **Oyunun adımları:** Alıştırmalar aşağıdaki temel hareket becerilerinden bazılarını içermelidir:

- Vücut kontrolü
- Çeviklik
- Denge
- Koordinasyon Hızı
- Ritim
- Lokomotor
- Koşma
- Zıplama
- Yüzme
- Tekerlek
- Paten kaymak
- Nesne Kontrolü
- Gönderme/Atma
- Alma/Yakalama
- top sürme
- Dikkat çekici
- tekme

- **Ekipmanın tanımı:** Verilen spor salonunda/sınıfta mevcut olan araçları/engelleri düşünün. Örneğin, engel, sıra ve diğer jimnastik ekipmanları, toplar vs.
- **Uygulama kurallarının açıklaması:** Katılımcıları gruplara ayırın ve parkur yapmalarına izin verin.
- **Olası ayarlama seçenekleri:** Bireylerin yeteneklerine ve grubun büyüklüğüne göre ayarlayın.

Fiziksel Okuryazarlık - Dış Mekan

- Zihinsel engeli olan her türlü çocuk için uygundur.
- **Alıştırmanın amacı:** Çocuklara hareket etmeleri için ilham vermek.
- **Oyuncu sayısı:** En az 1, en fazla büyük bir çocuk grubu, bire bir veya takımlar halinde yarışabilir.
- **Oyunun adımları:**
 - Biri tekerlekli sandalyedeki çocuklar için, diğeri yürüyüş için olmak üzere iki parkur yapın.
 - Ek zorluklar eklenebilir, örneğin iki tahta üzerinde tekerlekleri olan bir tekerlekli sandalye ile aynı anda iki yüzeye dokunma zorunlu luğu, yürüyen çocukların ilerlemek için bir eli ve bir ayağı her iki tahta ile temas halinde olmalıdır. .
 - Pistte başka bir alternatif de eğri olabilecek çizilmiş bir çizgiyi takip etmek ve çizginin her iki yanında bulunan tekerleklerle ileriye doğru gitmektir. Yürüyen çocuğun, ayakları çizginin her iki yanında olacak şekilde yürürken her zaman gerilmesi gereken ayaklarının arasına bağlanmış bir ipi vardır.
 - Tekerlekli sandalye kullanan kişiler için engellerin altından geçmek yerine başka engeller aşılabılır.
 - Geleneksel batık oyununda tekerlekli sandalye kullanan kişiye yerden başka bir şeye dokunmaması talimatı verilebilir. Engeller halı, ip vb. olabilir.

- Ekipman açıklaması:**çevrenizde bulduğunuz engeller. Okul bahçesindeki araçları / engelleri düşünün. Örneğin, çalılar, ağaçlar, kayalar, çitler, kalaslar, kaya halkaları, halatlar.
- **Uygulama kurallarının açıklaması:** Katılımcıları gruplara ayırın ve parkur yapmalarına izin verin.
- **Olası ayarlama seçenekleri:** Bireylerin yeteneklerine ve grubun büyüklüğüne göre ayarlayın.

Disk golf

- Zihinsel engeli olan her türlü çocuk için uygundur.
- **Oyunun amacı:** Diski kaleye (sepet veya halka şeklinde başka bir nesne) atmak ve her deliği mümkün olan en az vuruşla oynamak. Tüm parkur için en düşük toplam vuruşa sahip olan oyuncu kazanır.
- **Oyuncu sayısı:** En az 1, en fazla büyük bir çocuk grubu.
- **Oyunun adımları:** Parkur, delik/sepet sayısı üzerinde anlaşın ve oynamaya başlayın.
- **Ekipmanın tanımı:** Çeşitli tipte disklerden/frizbilerden oluşan disk golf seti, yani golf sopası, orta mesafe ve çim saha veya mesafe sürücüsü, disk golf sepeti veya halka gibi başka bir nesne.
- **Uygulama kurallarının açıklaması:** Standart bir disk golf turu 18 delikten oluşur. Çoğu kusta 18 delik vardır, bazı kurslarda yalnızca 9 delik vardır. Par 3 sahalarında 9 veya 18 delik olabilir, ancak 18 delik ortalamadır ve profesyonel disk golf turnuvalarında kullanılan delik sayısıdır.Ayrıntılı kurallar burada bulunabilir.
- **Olası ayarlamalar için seçenekler:** Delik sayısını ekipmanınıza ve ortamınıza göre ayarlayın.

Jimnastik

- Zihinsel engeli olan her türlü çocuk için uygundur.
 - **Sporun amacı:** Denge ve koordinasyonu desteklemek. Güç geliştirme, esnekliği geliştirme. Diğer bir amaç ise vücut duruşunu iyileştirmektir. Ama aynı zamanda, sosyal becerilerin gelişimi de hedeflerle sıkı sıkıya bağlantılıdır.
 - **Sporcu sayısı:** En az 1, en fazla büyük bir çocuk grubu.
 - **Sporun adımları:** Egzersizler, hareket sayısı üzerinde anlaşın ve çocukları harekete geçirmeye başlayın.
 - **Ekipmanın tanımı:** Bir spor salonundaki hemen hemen her şey çalışabilir. Ancak cimnastikte kullanılan başlıca aletler yer, atlama, denge aleti, çubuklar (düz olmayan, yüksek ve paralel), halkalar ve kulplu beygirdir.
 - Uygulama kurallarının açıklaması:
 - Eğlenmek
 - Kendine güvenmek.
 - Bir puanlama sistemi uygulamak istiyorsanız, puanlama kurallarını anlayın.
 - Uygun giysiler giyin.
 - Takım arkadaşlarınıza ve rakiplerinize saygı gösterin.
 - Takı takmayın (yaralanma riski).
 - Kesintilerden kaçının.
 - Ayrıntılı kurallar burada bulunabilir.
- Hareket ve egzersiz sayısını çocuklarınıza, ekipmanınıza, ortamınıza göre ayarlayın.



Jimnastik denge ve koordinasyonu teşvik eder. Diğer bir amaç ise vücut duruşunu iyileştirmektir. Sosyal becerilerin gelişimi, hedeflerle sıkı bir şekilde bağlantılıdır.





Herkesi bir birey olarak görün – bireysel geçmişin ve ihtiyaçların bir resmini oluşturan basit soruların yanıtlarını toplayın



Zihinsel Engelli Çocuklar için bir spor faaliyeti yürütürken nelere dikkat etmelisiniz?

- Herkesi bir birey olarak görmekle başlamak için - bireysel geçmişin ve ihtiyaçların bir resmini oluşturan bazı basit soruların yanıtlarını toplayın.
- Grup içinde birbirlerinin farklı durumlarıyla ilgili bir anlayış oluşturun, örneğin kendi başınıza görme, işitme veya hareket bozukluğuna sahip olmanın nasıl bir şey olduğunu deneyimleyin. Her zaman seçenekler ve seçimler sağlamaya çalışın.
- Net bir yapı ve net rutinler oluşturun ve bunları gruba iletin.
- Vücut hareketleri sırasında stabiliteyi, ses ve ışığın lokalizasyonunu desteklemek ve zamanı ve duraklamaları netleştirmek için çeşitli basit enstrümanlar kullanın.
- Önce insan yaklaşımı: katılımcılarınızı ve onlar için neyin işe yaradığını öğrenin
- Çocuğun yeteneklerine ve yapabileceklerine odaklanın.
- Sınırlarınızı bilin.
- Uyarlamalar herkes içindir ve çevreyi unutmayın.