

Metodologie de predare a dansului sportiv la tinerii cu dizabilitati



Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.

CUPRINS

- 1. Introducere**
- 2. Cadrul teoretic și abordări metodologice**
- 3. Metode și strategii de adaptare în predarea dansului**
- 4. Structura unei sesiuni de dans**
- 5. Concluzii și recomandări**

Autori:

- 1. Salahoru Filomela**
- 2. Smarandache Ionut**
- 3. Gheorghe Lucian Aurel**

1. INTRODUCERE

Această metodologie a fost dezvoltată în cadrul proiectului „**SPORT și incluziune pentru tineri cu dizabilități**”, implementat prin Programul Erasmus+ Sport, având nr. 2023-2-RO01-KA182-SPO-000171285, având ca Beneficiar Asociația Window Romania. Prin acest proiect, Asociația Window Romania și-a propus să contribuie la incluziunea socială a tinerilor cu dizabilități, promovând dansul ca instrument de dezvoltare personală și integrare în comunitate.

Pe parcursul proiectului, cinci antrenori din cadrul asociației au participat la două activități de job shadowing în Bordeaux, Franța, la școlile de dans Hand to Hand și RYTHMES & CIE. Aceste experiențe internaționale au oferit antrenorilor ocazia de a explora și înțelege practici inovative în predarea dansului sportiv pentru tinerii cu dizabilități, precum și adaptarea tehnicilor de dans pentru a susține incluziunea și dezvoltarea abilităților acestora.

Asociația Hand to Hand, una dintre organizațiile gazdă, promovează în mod activ diversitatea și incluziunea în dans, facilitând colaborarea între perechi formate din persoane cu dizabilități și persoane fără dizabilități, astfel încât aceștia să poată dansa împreună. Această abordare unică a demonstrat un impact pozitiv nu doar asupra abilităților fizice și coordonării, ci și asupra dezvoltării încrederii, empatiei și conexiunilor interpersonale.

- **Obiectivele metodologiei:**

Metodologia de față urmărește mai multe obiective esențiale:

- Incluziunea socială a tinerilor cu dizabilități prin dans, facilitându-le integrarea în comunitate și reducând barierele sociale;
- Dezvoltarea încrederii în sine a participanților, oferindu-le ocazia de a-și exprima individualitatea într-un cadru sigur și de susținere;
- Exprimarea creativă prin dans, încurajând fiecare tânăr să-și exploreze potențialul artistic și emoțional;
- Îmbunătățirea coordonării și a abilităților motrice, adaptând mișcărilor de dans pentru a răspunde nevoilor fizice individuale;
- Dezvoltarea abilităților de comunicare prin mișcare și interacțiuni ghidate, promovând exprimarea nonverbală și cooperarea.

- **Beneficiile dansului pentru tinerii cu dizabilități**

Dansul oferă numeroase beneficii pentru tinerii cu dizabilități, printre care:

- Impactul asupra sănătății fizice: prin exercițiu fizic, dansul contribuie la tonifierea musculaturii, la dezvoltarea rezistenței și la îmbunătățirea flexibilității;
- Echilibrul emoțional: activitățile de dans ajută la reducerea stresului, oferind un spațiu de relaxare și exprimare emoțională; Cel mai important oferă speranța de care persoana cu dizabilități are nevoie pentru continua viața cu utilitate;
- Dezvoltarea cognitivă: dansul stimulează concentrarea, memoria și coordonarea, facilitând conexiunile neuronale prin învățarea de mișcări și rutine noi.

- **Principiile de bază ale metodologiei**

Pentru a crea un cadru de învățare incluziv și eficient, metodologia se bazează pe următoarele principii:

- Abordare centrată pe persoana/cursant: metodele sunt adaptate la nevoile și capacitățile fiecărui participant, punând în prim-plan evoluția personală a acestora;
- Flexibilitate și adaptare continuă: tehnicile de predare sunt ajustate constant în funcție de feedbackul și progresul individual al tinerilor;



- Respect și încurajare: mediul de învățare este caracterizat prin respect, susținere și încurajare, pentru a stimula o atitudine pozitivă și colaborativă.

Această metodologie reprezintă un ghid pentru antrenorii și instructorii de dans în crearea unor activități de dans adaptate, incluzive și centrate pe dezvoltarea personală a tinerilor cu dizabilități. Astfel, ea deschide noi oportunități pentru ca acești tineri să se bucure de beneficiile dansului și să își exprime creativitatea într-un mediu de suport și respect.

2. ABORDĂRI METODOLOGICE

- Abordările psihologiei adleriene, ce l-au avut în prim plan pe Alfred Adler.

Acesta a punctat că dansul înseamnă mișcare, ce se face aproape întotdeauna cu bucurie, veselie, cu gândul spre distracție. Dat fiind că unul din fundamentele psihologiei adleriene este acela de a-l muta pe individ de la un percept – spre un percept +, în ceea ce privește propria viață, în demersul de a-l integra social, dansul a fost descris de Adler ca fiind un mijloc perfect de a realiza această mișcare. În cazul persoanei cu dizabilități, această nevoie este mai stringentă, pe fondul unui sentiment de inferioritate, influențat de handicapul perceput prin comparație în principal cu restul indivizilor. Dansul are meritul de a încuraja persoana cu dizabilități spre un percept plus, ceea ce îi crește speranța și îi dă curajul de a continua. Poate fi liantul prin care o persoană dezcurajată, începe să simtă că contează în ceva, prin perseverență și încurajare, începe să se simtă mai capabilă și mai curajoasă, apoi zi după zi se conectează tot mai strâns social (în grup), având ca rezultat o cooperare tot mai profundă cu grupul, formatorii dar și cu familia, prietenii și colegii.

- Fundamente psihopedagogice

Teoriile învățării experiențiale

Învățarea experiențială, conform lui David Kolb și altor teoreticieni, pune accentul pe învățarea prin experiență directă, în care individul participă activ, experimentează și reflectează asupra procesului de învățare. Aceasta este esențială pentru tinerii cu dizabilități, deoarece îi ajută să înțeleagă și să asimileze informația într-un mod personalizat și concret, adaptat la propriile capacități senzoriale și motrice. În contextul dansului, învățarea experiențială se manifestă prin explorarea mișcării și exersarea de secvențe coregrafice, încurajând tinerii să își asume roluri active în procesul de învățare.

- Tehnici multisenzoriale

Pentru a sprijini învățarea, metodologia propune tehnici care implică mai multe simțuri simultan. În funcție de nevoile specifice ale fiecărui participant, antrenorii pot folosi elemente vizuale, auditive și tactile pentru a facilita înțelegerea mișcărilor și coordonarea. Spre exemplu, participanții cu deficiențe auditive pot beneficia de ghidare vizuală și tactilă, în timp ce tinerii cu dizabilități cognitive pot necesita o învățare prin mișcări și repetiții kinestezice, alături de stimulare auditivă și vizuală.

- Principiile terapiei prin mișcare

Terapia prin mișcare, cunoscută și ca dans-terapie, este o practică psihoterapeutică ce folosește mișcarea pentru a promova integrarea fizică, emoțională și cognitivă a individului. Dans-terapia pune accent pe mișcarea spontană, liberă, și pe expresivitatea emoțională, ceea ce o face extrem de valoroasă în lucrul cu tinerii cu dizabilități. Aceasta contribuie la reducerea tensiunilor psihice, la exprimarea emoțiilor refulate și la dezvoltarea unei relații armonioase cu propriul corp, toate acestea având un efect benefic asupra stării emoționale și încrederii în sine.



- **Abordări neuroștiințifice**

Dansul și mișcarea au un impact semnificativ asupra creierului, contribuind la dezvoltarea conexiunilor neuronale și la susținerea funcțiilor cognitive. Câteva aspecte esențiale din neuroștiință sunt integrate în metodologie pentru a optimiza efectele dansului asupra tinerilor cu dizabilități.

Dansul stimulează plasticitatea neuronală, care reprezintă capacitatea creierului de a forma și reorganiza conexiuni neuronale ca răspuns la experiențele de învățare. Mișcarea repetitivă și practică a dansului ajută la formarea unor circuite neuronale mai puternice și mai eficiente, în special în ariile creierului responsabile de coordonare, memorie și atenție. Pentru tinerii cu dizabilități, aceasta contribuie la consolidarea abilităților motrice și cognitive, oferindu-le un cadru în care pot progresa în mod constant. Studiile neuroștiințifice au arătat că mișcarea și interacțiunile sociale din timpul dansului stimulează eliberarea de neurotransmițători precum dopamina și serotonina, contribuind la îmbunătățirea stării de bine și la reducerea stresului. Dansul facilitează activarea „creierului social”, adică a sistemelor neuronale implicate în empatie și interacțiune, aspecte extrem de valoroase pentru tinerii cu dizabilități, care pot întâmpina dificultăți în relaționarea socială. În plus, activarea sistemului limbic, responsabil de emoții, contribuie la integrarea emoțională, favorizând reglarea afectivă și sentimentului.

Dansul solicită creierul să proceseze stimuli și să planifice mișcări, activând atât cortexul motor, cât și ariile cerebrale asociate memoriei și atenției. Mișcările ritmice contribuie la dezvoltarea unor abilități precum secvențierea, memoria de lucru și concentrarea, iar coreografiile pot stimula și memoria pe termen lung. Această abordare integrată a mișcării și cogniției este benefică în special pentru tinerii cu deficiențe cognitive, care beneficiază de o stimulare directă a funcțiilor mentale prin activitatea fizică.

- **Principii etice**

În lucrul cu tinerii cu dizabilități, respectarea unor principii etice clare este esențială pentru a asigura un cadru sigur și demn, în care fiecare participant să se simtă valorizat și respectat.

Respectarea demnității

Fiecare tânăr trebuie tratat cu respect și demnitate, indiferent de tipul de dizabilitate pe care îl are. Antrenorii trebuie să elimine stereotipurile și prejudecățile și să promoveze respectul reciproc între participanți, creând un mediu în care aceștia se simt acceptați și susținuți. Concret într-un grup suntem persoane egale chiar și atunci când o persoană poate merge, iar alta este în scaun cu rotile; atunci când o persoană aude, iar alta este surdă, atunci când o persoană are un IQ mult mai mic decât alta.

Autonomia și individualitatea

Dansul este o formă de exprimare personală și, ca atare, este important ca tinerii să fie încurajați să exploreze mișcarea în propriul ritm și stil. Antrenorii trebuie să respecte autonomia fiecărui participant și să ofere suport, fără a impune mișcări sau stiluri care nu sunt confortabile pentru tânăr. Este esențial ca fiecare să aibă posibilitatea de a participa activ, de a face alegeri și de a-și exprima preferințele în cadrul activităților.

Empatie și înțelegere față de provocările fiecărei dizabilități

Antrenorii trebuie să fie informați și să înțeleagă nevoile și provocările asociate fiecărei dizabilități, manifestând empatie și răbdare. Aceasta presupune o abordare flexibilă și o adaptare constantă a activităților, în funcție de progresul și feedbackul individual. Empatia permite antrenorilor să creeze un spațiu în care tinerii se simt în siguranță să-și exploreze limitele, fără teama de a fi judecați sau comparați cu ceilalți.

Această combinație între fundamente psihopedagogice, abordări neuroștiințifice și principii etice este crucială pentru a asigura eficiența și sustenabilitatea metodei. Astfel, metodologia de față oferă un cadru



echilibrat și sigur, care încurajează progresul fiecărui participant, contribuind la dezvoltarea personală și incluziunea socială prin dans.

3. METODE ȘI STRATEGII DE ADAPTARE ÎN PREDAREA DANSULUI

În urma activităților de job shadowing desfășurate la școlile de dans Hand to Hand și RYTHMES & CIE din Bordeaux, cei cinci antrenori ai Asociației Window Romania au avut ocazia să observe și să experimenteze metode de adaptare eficiente pentru a sprijini participarea și progresul tinerilor cu dizabilități în activitățile de dans. Aceste metode și strategii au fost dezvoltate pentru a răspunde nevoilor specifice ale fiecărui tip de dizabilitate, facilitând învățarea ritmului, mișcărilor de bază și a secvențelor coregrafice. Adaptările observate au arătat că dansul poate fi un mediu incluziv prin care participanții să își dezvolte abilități fizice și cognitive într-un mod accesibil și motivant.

1. Utilizarea elementelor auditive și ritmice pentru persoanele cu deficiențe mentale

Una dintre adaptările eficiente observate a fost folosirea elementelor auditive și ritmice, precum bătăi din palme sau din picioare, pentru a ajuta participanții cu deficiențe mentale să își dezvolte simțul ritmic înainte de învățarea pașilor propriu-ziși.

Strategii specifice:

- Bătăile din palme și picioare: Acestea sunt folosite ca elemente introductive pentru ca participanții să asimileze și să internalizeze ritmul, fără a fi nevoiți să se concentreze inițial pe mișcările complexe ale dansului. Bătăile repetate din palme sau din picioare ajută la crearea unei fundații auditive și kinestezice a ritmului, care poate fi ulterior transpus în mișcările de bază ale dansului.
- Secvențele ritmice și tempo-ul progresiv: Antrenorii pot introduce tempo-uri diferite, începând cu un ritm lent și treptat accelerând, pentru a ajuta participanții să își adapteze mișcările și să își îmbunătățească coordonarea în ritm cu muzica.

2. Introducerea mișcărilor cu eșarfe pentru stilurile de dans care implică gesturi ample și grație

În stilurile de dans care necesită gesturi ample și grație, cum ar fi flamenco, se folosesc tehnici de adaptare pentru a facilita înțelegerea și exersarea mișcărilor. Mișcările ample, specifice dansului flamenco, au fost adaptate prin utilizarea eșarfelor, oferindu-le participanților un punct vizual și tactil de referință, ajutându-i să-și coordoneze mișcările mâinilor și să își dezvolte mobilitatea și expresivitatea.

Strategii specifice:

- Exersarea mișcărilor cu eșarfe: Eșarfele sunt utilizate pentru a ghida mișcările mâinilor și brațelor, ajutând participanții să-și dezvolte flexibilitatea și coordonarea. În plus, utilizarea eșarfelor stimulează simțul tactil și vizual, contribuind la o mai bună conștientizare corporală.
- Crearea unor secvențe progresive de mișcare: Începând cu mișcări de bază simple, participanții pot învăța să coordoneze mișcările ample și să dezvolte secvențele coregrafice specifice dansului flamenco. Această abordare progresivă le oferă siguranță și încredere în mișcări, crescând capacitatea de exprimare artistică.



3. Adaptarea figurilor de dans în funcție de tipul de dizabilitate

O altă metodă de adaptare observată a fost ajustarea figurilor și pașilor de dans pentru a corespunde nevoilor fizice ale fiecărui participant, asigurând astfel incluziunea și accesibilitatea fiecărei secvențe coregrafice.

Strategii specifice:

- Simplificarea mișcărilor pentru limitările de mobilitate: Pentru participanții cu dizabilități fizice care limitează mișcările ample sau de rotație, antrenorii adaptează figurile, transformându-le în secvențe mai simple și ușor de executat. De exemplu, rotirile complexe pot fi înlocuite cu mișcări de balans sau transferuri de greutate.
- Personalizarea coregrafiei: Coreografiile sunt gândite astfel încât să respecte limitele fizice individuale, accentuând în schimb expresivitatea și implicarea participantului. Aceasta oferă fiecărui participant oportunitatea de a se exprima în ritm cu muzica și de a participa activ la dans, fără a întâmpina dificultăți care să-i demotiveze.
- Crearea de secvențe sincronizate: Pentru participanții cu dizabilități mentale sau cognitive, coreografiile pot fi adaptate prin simplificarea pașilor și învățarea acestora în grupuri mici, ceea ce încurajează colaborarea și reduce stresul procesului de învățare.





4. Utilizarea persoanelor-resursă în activitățile de dans pentru tinerii cu dizabilități fizice, în special pentru cei în scaun cu roțile

În sesiunile de dans pentru persoanele cu dizabilități fizice sau care folosesc scaune cu roțile, se implică frecvent persoane-resursă, de obicei voluntari sau asistenți, care facilitează participarea acestora și sprijină execuția mișcărilor. Chiar și în cazul unor paralizii grave în care participantul nu își poate controla corpul de la gât în jos, dansul este posibil. Primul beneficiu este sentimentul de apartenență, fără de care omul nu poate trăi, pierzându-și speranța.

Strategii specifice:

- Rolul persoanelor-resursă în sprijinirea mișcărilor: Persoanele-resursă asistă participanții la executarea mișcărilor complexe, cum ar fi rotirile sau transferurile de greutate, ajutându-i să își mențină echilibrul și ritmul. Acest sprijin fizic le oferă participanților siguranța de care au nevoie pentru a explora mișcărilor, crescându-le totodată încrederea și independența.
- Dansul în pereche cu persoana-resursă: Atunci când este necesar, participanții pot dansa în pereche cu persoana-resursă, ceea ce facilitează execuția mișcărilor coregrafice complexe și le permite acestora să participe la dans într-un mod activ și implicat. Această abordare oferă și o oportunitate de dezvoltare a abilităților de comunicare nonverbală și de cooperare.
- Organizarea secvențelor coregrafice adaptate: Coregrafiile pot fi gândite astfel încât să implice și persoanele-resursă într-un mod creativ, astfel încât să devină parte activă a coregrafiei. Această abordare ajută la menținerea unui mediu integrativ și deschis, în care participanții se simt confortabili și valorizați.



5. Utilizarea feedback-ului continuu și adaptarea în timp real

Observațiile realizate în cadrul activităților de job shadowing au arătat că adaptarea coreografiilor și a metodelor de predare trebuie să fie un proces flexibil și continuu, bazat pe feedback-ul individual al participanților. Această abordare susține progresul fiecărui participant și îi oferă șansa de a-și dezvolta abilitățile într-un ritm personalizat.

Strategii specifice:

- Feedback constant și observarea progresului: Antrenorii urmăresc constant progresul fiecărui participant și adaptează metodele de predare în funcție de nevoile și dificultățile întâmpinate. Feedback-ul este oferit într-un mod pozitiv și constructiv, sprijinind motivația participanților.
- Adaptarea coreografiilor în funcție de nivelul individual de dezvoltare: Antrenorii pot adapta coreografiile și ritmul învățării pentru a se potrivi nivelului de dezvoltare individual al fiecărui participant, având în vedere ritmul și capacitățile lor unice. Această adaptare continuă ajută la crearea unui proces de învățare fluid și motivațional.
- Este deseori întâlnit în munca cu persoana cu dizabilități, sentimentul de dezcurajare al antrenorului, fiindcă nu e mulțumit de progres. Această situație de poate termina cu enervare opusul calmului, cu dezinteres opusul implicării, cu renunțare opusul continuității. Ca soluție participantul e nevoie să fie antrenat spre ordine/bune obiceiuri. Astfel antrenorul are varianta de a transmite cu fermitate și blândețe reguli de urmat pe parcursul cursului. Va face acest lucru cu constanță în fiecare sesiune, pentru a-l muta pe participant într-un echilibru între drepturi și responsabilități (întâlnim situația în care participantul spune că nu poate în situații în care mai degrabă este evident opusul). Astfel încurajăm un mediu de lucru fundamentat pe respect mutual în care apare cooperarea.

Aceste metode și strategii de adaptare constituie o bază esențială pentru dezvoltarea unei metodologii de predare incluzive și personalizate, care le permite tinerilor cu dizabilități să experimenteze beneficiile dansului și să își dezvolte abilitățile fizice, cognitive și emoționale într-un cadru de susținere și respect.





6. Repetarea figurilor pentru asimilarea ritmului și a coordonării

O altă metodă observată pentru facilitarea învățării și a asimilării mișcărilor este repetarea secvențială a figurilor de dans, care îi ajută pe tinerii cu dizabilități să își dezvolte coordonarea și să se familiarizeze cu ritmul și structura pașilor. Repetiția ajută la formarea „memoriei musculare” și la consolidarea încrederii în execuția mișcărilor, fiind un element esențial în procesul de învățare al participanților cu dizabilități.

Strategii specifice:

- Repetarea graduală a secvențelor: Începerea cu mișcări simple și trecerea treptată la figuri mai complexe. Acest proces gradual permite participanților să înțeleagă și să stăpânească fiecare mișcare înainte de a trece la următoarea, ceea ce reduce confuzia și sprijină asimilarea treptată a pașilor de dans.
- Ritm și tempo constant pentru fiecare secvență repetată: Păstrarea unui ritm constant în timpul repetării ajută participanții să învețe să respecte sincronizarea și să își coordoneze mișcărilor în mod natural, fără a simți presiunea de a accelera sau a schimba mișcările.
- Repetiții ritmate pentru grupuri sau perechi: În cazul persoanelor cu dificultăți de coordonare sau atenție, repetițiile efectuate în perechi sau în grupuri mici îi pot ajuta să își sincronizeze mișcărilor cu ceilalți participanți. Aceasta le oferă ocazia să exerseze atât coordonarea proprie, cât și comunicarea nonverbală și interacțiunea cu ceilalți.

Repetarea figurilor de dans este astfel o metodă eficientă de învățare, prin care participanții își consolidează abilitățile motorii, coordonarea și încrederea în sine. Aceasta reprezintă și o metodă prin care tinerii cu dizabilități se pot simți susținuți și motivați să depășească provocările inițiale ale procesului de învățare, asigurând o bază solidă pentru progresul ulterior.

7. Reluarea individuală a figurilor cu participanții care întâmpină dificultăți în asimilarea mișcărilor

Pentru participanții care întâmpină dificultăți în însușirea figurilor de dans, reluarea individuală a mișcărilor oferă o oportunitate de a reveni asupra pașilor și de a corecta eventualele neînțelegeri într-un ritm adaptat nevoilor lor. Această metodă de reluare personalizată nu doar că sprijină asimilarea mișcărilor, ci le permite participanților să își dezvolte încrederea, să primească atenție și sprijin specific și să se simtă incluși în ritmul general al grupului.

Strategii specifice:

- Corectarea detaliată a mișcărilor: În timpul sesiunilor individuale sau în grupuri foarte mici, antrenorul poate observa și corecta detaliile fiecărei mișcări, adaptând explicațiile și demonstrând încet fiecare figură pentru a clarifica eventualele neclarități.
- Feedback pozitiv și gradual: Pentru participanții care întâmpină dificultăți, este esențial să li se ofere feedback pozitiv pentru progresele mici, încurajându-i astfel să continue și să își depășească reticența sau eventualele frustrări. Feedback-ul gradual ajută participanții să își mențină motivația și să își îmbunătățească treptat abilitățile.
- Repetiția suplimentară într-un cadru sigur: Reluarea figurilor într-un cadru sigur, fără presiunea grupului, le permite participanților să învețe în propriul ritm. Această metodă este esențială pentru participanții care pot simți anxietate în fața grupului sau care au nevoie de un timp

suplimentar pentru a se familiariza cu pașii de dans.

- Implicarea persoanelor-resursă în sesiuni individuale: În cazul participanților cu dizabilități fizice sau motorii, o persoană-resursă poate sprijini individualizarea învățării printr-o ghidare atentă și o susținere specifică, încurajând astfel independența participantului și îmbunătățindu-i coordonarea.

Reluarea individuală a figurilor permite antrenorilor să ofere atenție detaliată fiecărui participant, asigurând că aceștia pot progresa în ritmul propriu și că pot participa activ la coreografiile și activitățile grupului. Astfel, metodologia de predare devine mai incluzivă și centrată pe nevoile individuale, contribuind la dezvoltarea unei experiențe pozitive și motivaționale pentru fiecare participant.



8. Încurajarea permanentă a participanților

Un element cheie în predarea dansului pentru tinerii cu dizabilități este încurajarea constantă și pozitivă oferită de antrenori pe parcursul procesului de învățare. Dansul, ca activitate creativă și fizică, poate reprezenta o provocare pentru participanții cu dizabilități, iar încurajarea permanentă ajută la crearea unui mediu de învățare suportiv, motivant și prietenos, în care fiecare participant să se simtă valoros și capabil să progreseze.

Strategii specifice pentru încurajare:

- Feedback pozitiv și autentic: Antrenorii sunt încurajați să ofere feedback specific și autentic pentru fiecare mic succes sau progres, indiferent cât de mic ar putea părea. Fie că este vorba de o mișcare corect executată sau de un progres în coordonare, remarcile pozitive sporesc încrederea participanților și le oferă motivație să continue.
- Evidențierea progresului individual: Compararea participanților între ei poate descuraja tinerii cu dizabilități, așa că încurajarea trebuie să fie centrată pe progresul individual și să recunoască efortul și reușitele fiecărui participant în propriul ritm.
- Învățarea prin susținere reciprocă în grup: Încurajarea nu trebuie să vină doar din partea antrenorului. Prin crearea unei atmosfere de suport în grup, participanții pot fi încurajați să se susțină reciproc, ceea ce dezvoltă sentimentul de apartenență și colaborare. Aceasta poate fi o experiență valoroasă, în care fiecare participant se simte respectat și susținut de colegii săi.
- Setarea de obiective realiste și motivante: Stabilirea unor obiective realizabile și atingerea lor pas cu pas îi ajută pe participanți să-și construiască încrederea treptat și să se bucure de reușite, chiar și în cazul unor dificultăți. Această abordare pas cu pas permite obținerea unor victorii mici, dar semnificative, care motivează participanții să continue să depună efort.
- Pe cât posibil antrenorul sau grupul de dansatori să observe pentru fiecare participant o calitate ce ieșit în evidență în acea zi, și să motiveze cum au observat calitatea respectivă.
- Empatie și răbdare: Prin menținerea unei atitudini empaticе și răbdătoare, antrenorii pot susține participanții în momentele de dificultate, oferindu-le încurajări atunci când aceștia par descurajați. Aceste mesaje de susținere îi ajută pe participanți să simtă că sunt înțeleși și susținuți, eliminând frica de eșec.

Rolul încurajării continue este acela de a contribui la o atmosferă pozitivă, în care fiecare participant se simte motivat să își depășească limitele, să se exprime liber și să colaboreze cu ceilalți. Încurajarea permanentă ajută, de asemenea, la construirea unui sentiment de apartenență și solidaritate în cadrul grupului, contribuind la crearea unei experiențe de învățare inclusivă și plăcută pentru toți participanții.

4. STRUCTURA UNEI SESIUNI DE DANS PENTRU TINERII CU DIZABILITĂȚI

O sesiune de dans destinată tinerilor cu dizabilități trebuie să fie bine structurată, flexibilă și adaptată nevoilor specifice ale fiecărui participant, având la bază principiile de încurajare, repetare și adaptare a mișcărilor. Fiecare etapă a sesiunii are un rol important în facilitarea învățării, încurajarea exprimării individuale și consolidarea încrederii participanților.

4.1. Încălzirea și familiarizarea cu ritmul (5 minute)

- Obiectiv: Pregătirea fizică și mentală a participanților pentru activitatea de dans, promovând o atmosferă de destindere și conectare cu ritmul.
- Activități de încălzire simplă: Se vor efectua mișcări ușoare de întindere, balansare și mișcări de bază, adaptate posibilităților fizice ale fiecărui participant. Exercițiile pot fi realizate din poziția șezând sau stând în picioare, în funcție de nevoile și abilitățile fiecăruia.
- Exerciții de ritmicitate: Pentru a-i ajuta pe participanți să se familiarizeze cu ritmul muzicii, se pot folosi bătăi din palme, bătăi din picioare sau alte mișcări ritmice. Aceste exerciții ajută la înțelegerea ritmului și crează o conexiune între mișcare și muzică, esențială în procesul de învățare.
- Atmosferă de încurajare: Antrenorul oferă încurajări permanente, subliniind reușitele și progresul fiecăruia, ceea ce contribuie la dezvoltarea încrederii participanților încă din prima etapă a sesiunii.

4.2. Prezentarea figurilor de dans și demonstrația (10 minute)

- Obiectiv: Introducerea noilor mișcări prin demonstrație și explicarea detaliată a figurilor de dans.
- Explicații clare și demonstrații vizuale: Fiecare figură este prezentată lent, cu explicații clare și concise, pentru a facilita înțelegerea fiecărui pas. În cazul participanților cu dificultăți cognitive sau senzoriale, explicațiile sunt adaptate pentru a include mai multe detalii vizuale și exemple concrete.
- Utilizarea de materiale auxiliare (eșarfe, bețe de ritm, obiecte colorate): În funcție de stilul de dans practicat, antrenorul poate folosi accesorii ajutătoare, cum ar fi eșarfe la dansul flamenco, pentru a ușura asimilarea mișcărilor prin stimulare vizuală și tactilă.
- Feedback pozitiv și repetare: Fiecare mișcare este repetată împreună cu participanții, iar aceștia primesc feedback constant pentru a încuraja progresele și a menține un climat pozitiv.

4.3. Practica asistată în grup (20 minute)

- Obiectiv: Consolidarea mișcărilor prin repetarea în grup și încurajarea sincronizării și interacțiunii între participanți.
- Repetarea secvențelor în grup: Figurile de dans sunt reluate în ritm lent, pentru a permite participanților să asimileze pașii și să se familiarizeze cu structura mișcărilor. Repetarea ajută la dezvoltarea „memoriei musculare” și la întărirea încrederii.
- Suport din partea persoanelor-resursă: În cazul tinerilor cu dizabilități fizice, antrenorul sau o persoană-resursă îi asistă pe aceștia pentru a se asigura că reușesc să execute mișcărilor adaptate. Persoanele-resursă pot interveni, de asemenea, pentru a oferi un sprijin fizic sau emoțional în cazul în care participanții se confruntă cu dificultăți.
- Încurajarea colaborării: Sesiunile de practică sunt structurate astfel încât să încurajeze interacțiunea și colaborarea între participanți, dezvoltând astfel abilitățile de comunicare și creând un sentiment de apartenență și solidaritate în grup.

4.4. Practica individuală și reluarea figurilor cu participanții care au nevoie de sprijin suplimentar (10 minute)

- Obiectiv: Oferirea unui timp suplimentar pentru participanții care întâmpină dificultăți, asigurând o experiență de învățare personalizată.
- Sesiuni individualizate: În această etapă, antrenorul lucrează individual sau în grupuri foarte mici cu participanții care au nevoie de sprijin suplimentar. Mișcărilor sunt reluate într-un ritm mai lent și sunt adaptate în funcție de abilitățile fiecăruia, pentru a facilita însușirea treptată a figurilor de dans.
- Feedback constructiv și încurajare: Antrenorul oferă feedback specific și încurajări constante pentru a sprijini participanții să depășească eventualele blocaje și să continue să exerseze. În acest context individual, participanții se simt sprijiniți și capabili să își dezvolte abilitățile fără presiune.

4.5. Coregrafie simplă și improvizație (10-15 minute)

- Obiectiv: Îmbinarea mișcărilor învățate într-o coregrafie scurtă, oferindu-le participanților posibilitatea de a-și exprima creativitatea și individualitatea.
- Crearea unei coregrafii simple: Antrenorul combină mișcărilor învățate într-o succesiune simplă, accesibilă tuturor participanților, având grijă să adapteze coregrafia la nivelul și abilitățile acestora.
- Momente de improvizație: Participanții sunt încurajați să adauge elemente personale sau să improvizeze mici secvențe, explorându-și astfel creativitatea și contribuind la expresivitatea dansului.
- Încurajarea exprimării libere: Prin improvizație, participanții sunt încurajați să se exprime liber, să își descopere propria expresivitate și să își dezvolte încrederea în propriile mișcări.

4.6. Concluzii și feedback pozitiv (5 minute)

- Obiectiv: Încheierea sesiunii într-o manieră pozitivă, oferindu-le participanților ocazia de a reflecta asupra progresului și de a primi feedback constructiv.
- Feedback personalizat: Antrenorul oferă un scurt feedback fiecărui participant, subliniind progresul individual și felicitându-i pentru efortul depus. Este important ca feedback-ul să fie centrat pe progresele realizate, pentru a motiva participanții să continue.
- Ritual de încheiere: Sesiunea se poate încheia cu un ritual simplu de salut sau aplauze de grup, pentru a marca sfârșitul activității și a încuraja sentimentul de unitate și satisfacție.
- Pregătirea pentru următoarea sesiune: Participanții sunt încurajați să își amintească figurile învățate și să reflecteze asupra lor până la următoarea sesiune, consolidând astfel învățarea.

Structura acestei sesiuni de dans oferă participanților un mediu sigur, motivant și incluziv, unde se pune accent pe evoluția individuală, exprimarea creativă și colaborarea. Antrenorii pot astfel să creeze o experiență de învățare eficientă și plăcută, care contribuie nu doar la dezvoltarea abilităților de dans, ci și la creșterea încrederii în sine și a abilităților sociale ale tinerilor cu dizabilități.

5. CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

Această metodologie, elaborată în cadrul proiectului Erasmus+ cu titlul *SPORT și incluziune pentru tineri cu dizabilități*, subliniază importanța dansului ca instrument educativ, terapeutic și incluziv. Prin tehnici adaptate și printr-o abordare centrată pe nevoile participanților, dansul devine o activitate care sprijină nu doar dezvoltarea fizică, ci și încrederea în sine, exprimarea creativă și integrarea socială a tinerilor cu dizabilități.

5.1. Concluzii

1. Dansul ca instrument de incluziune socială:

- Activitățile de dans, când sunt adaptate corespunzător, contribuie semnificativ la reducerea barierelor sociale și la crearea unui mediu de cooperare și respect reciproc între participanți cu și fără dizabilități.

2. Beneficiile multidimensionale ale dansului:

- Practicarea dansului oferă beneficii fizice (creșterea mobilității, coordonării și forței), emoționale (dezvoltarea echilibrului interior) și cognitive (îmbunătățirea memoriei și concentrării). Aceste avantaje sunt esențiale pentru dezvoltarea holistică a tinerilor cu dizabilități.

3. Adaptarea continuă a procesului educațional:

- Metodologia propusă evidențiază importanța flexibilității în predare. Adaptarea constantă a tehnicilor și activităților în funcție de nevoile fiecărui participant este esențială pentru succesul programului.

4. Rolul antrenorilor și persoanelor resursă:

- Succesul activităților de dans depinde în mare măsură de pregătirea și empatia antrenorilor, precum și de sprijinul oferit de persoanele resursă implicate.

5. Evaluarea și adaptarea continuă:

- Progresul participanților este cel mai bine sprijinit printr-un proces de evaluare constantă, care permite ajustarea metodelor de predare și concentrarea pe nevoile individuale.

5.2. Recomandări

1. Crearea unui mediu sigur și incluziv:

- Antrenorii trebuie să se asigure că mediul în care se desfășoară activitățile de dans este primitiv, sigur și adaptat diversității. Respectul, răbdarea și susținerea constantă trebuie să fie pilonii de bază ai interacțiunilor.

2. Formarea continuă a antrenorilor:

- Participarea la sesiuni de instruire și activități internaționale, precum job shadowing-ul din cadrul acestui proiect, este esențială pentru actualizarea cunoștințelor și pentru însușirea unor tehnici inovatoare.

3. Adaptarea materialelor și tehnicilor:

- Este recomandat ca programele de dans să includă metode multisenzoriale, cum ar fi utilizarea sunetelor ritmice (bătăi din palme, bătăi din picioare), vizualizarea mișcărilor prin demonstrații sau utilizarea de accesorii (precum eșarfele) pentru a facilita învățarea.

4. **Promovarea colaborării între participanți:**

- Grupurile mixte, în care persoane cu dizabilități lucrează împreună cu colegi fără dizabilități, ar trebui să fie încurajate. Aceste interacțiuni favorizează înțelegerea, empatia și încurajarea reciprocă.

5. **Planificarea unor activități demonstrative:**

- Organizarea de spectacole de dans sau demonstrații informale poate stimula motivația participanților și poate evidenția progresul lor. Aceste evenimente pot, de asemenea, să sensibilizeze comunitatea cu privire la potențialul tinerilor cu dizabilități.

6. **Monitorizarea continuă a progresului:**

- Evaluările regulate, cu feedback constructiv, trebuie să fie parte integrantă a fiecărui program, permițând ajustarea activităților și sprijinirea participanților care întâmpină dificultăți.

7. **Dezvoltarea unor parteneriate internaționale:**

- Implicarea în proiecte similare, la nivel european și internațional, oferă oportunități valoroase de schimb de experiență și învățare a celor mai bune practici.

8. **Integrarea părinților și asistenților:**

- Sprijinul familiilor și al asistenților este esențial. Este important ca aceștia să fie informați despre progresul participanților și să fie implicați în procesul educațional.

5.3. Perspective viitoare

Această metodologie reprezintă un punct de plecare pentru dezvoltarea continuă a programelor de dans adaptate. Pe viitor, ar putea fi utile:

- Crearea unor ghiduri detaliate pentru fiecare tip de dizabilitate, bazate pe exemple concrete din practică.
- Dezvoltarea unor aplicații digitale sau resurse interactive pentru a sprijini învățarea dansului acasă.
- Extinderea colaborării internaționale pentru a aduce noi perspective și resurse.

În concluzie, dansul, atunci când este adaptat și predat cu empatie, devine o punte între diferențe și o cale de dezvoltare personală și socială pentru tinerii cu dizabilități. Această metodologie oferă un cadru practic și teoretic pentru a transforma dansul într-o activitate accesibilă tuturor, promovând o societate mai incluzivă și mai solidară.

Email: window.romania@yahoo.com

Site: www.asociatiawindow.ro

Facebook: Asociatia Window Romania

