

PROGA ZA FITNES

PRIPOMOČEK ZA VSEŽIVLJENJSKO UČENJE OSEB Z AVTIZMOM

Proga za fitness (PF) je dolga približno 1500-2000m in se nahaja v parku ali v gozdu.

Cilji

Vedeti, kako slediti progi
Izboljšati fizično aktivnost
Povezati delovanje telesa s fizičnim naporom
Izboljšati socialno interakcijo in odnos do narave

Oprema

Na poti so postajališča (običajno 10-12) s plakati, kjer se nahaja tudi ime postaje.

Udeleženci se morajo ustaviti na vsaki postaji in narediti vajo, ki je razložena na sliki.

Vsak del opreme je razložen na plakatu: tu so točna navodila, kako opremo uporabiti in število ponovitev vaje.



Postaje so označene 1,2,3...

Na plakatu na prvi postaji so opisane značilnosti proge: razdalja med postajami, načrt z lokacijo postaj in zahteve glede zdravja udeležencev.

Na plakatu na zadnji postaji so predlagane vaje za sproščanje in priporočilo udeležencem, da gredo ponovno na progo, ko bodo lahko.



Uporabniki

Uporabniki so lahko otroci ali odrasli, lahko tečejo ali hodijo od postaje do postaje, odvisno od dogovora na začetku.

PF je dober način učenja za ljudi s spektroavtističnimi motnjami (SAM), voden s strani strokovnjakov.

Lahko se uporablja tudi za družine ali prijatelje, kot rekreacija, šport ali način uživanja v naravi.

Osebe s SAM lahko napredujejo v socialni interakciji, komunikaciji, v gibalnih veščinah in kognitivnih sposobnostih.

Človeški viri

Gre za 3 učne ure za skupino 8-10 oseb s SAM – z različno ravniyo funkcioniranja, skupaj z učiteljem, članom družine ali prijateljem.

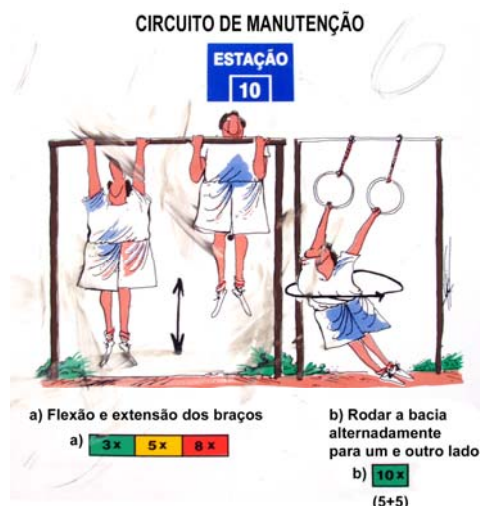
Organizacija učn eure

Prva ura: Priprava proge

Učitelj razloži skupini, kaj bodo delali in koliko časa bodo na progi (ne več kot 45 min). Skupina se razdeli na manjše skupine po 2-3 osebe glede na raven sposobnosti udeležencev.

Vsaka skupina hodi (ali teče) po progi. Med pohodom učitelj kaže predmete in detajle v okolici: lepe male rože, velikost drevesa...

Obnašanje učitelja je podobno vse tri ure.



Učitelj mora biti pozoren na interese udeležencev tudi v primeru, če se morajo zato ustaviti.



Na koncu prve ure udeleženci opišejo, kaj so naredili in postavijo vprašanja trenerju. Skupina se glede na izkušnje prve ure lahko reorganizira.

Druga ura – povezati delovanje telesa in fizični napor

Cilji

Čutiti ritem srčnega utripa

Čutiti ritem dihanja

Povezati oboje s fizičnim naporom

Izboljšati zaznavanje kapacitete napora

Učitelj mora biti pozoren na vaje, ki bi lahko bile tvegane za udeležence. Pomembna je kontrola tveganja.

Učitelj vpraša udeležence, če čutijo pospeševanje bitja srca in frekvence dihanja potem, ko tečejo in če razumejo, da je to posledica napora, ki ga opravljajo.



To feel the rhythm of the respiration they must put one hand on their chest

Tretja ura

Cilji

Utrjevanje sposobnosti, ki so jih pridobili med prvo in drugo uro.

Udeleženci tečejo ponovno po progi. S pomočjo učitelja poskušajo izboljšati izvedbo vaj na vsaki postaji. Vaje ponavljajo in poskušajo doseči število, ki je napisano na plakatu.

Ocena procesa

Vsi udeleženci sedijo okrog opazovalca ali opazovalcev: pogovarjajo se o izkušnjah in izmenjujejo misli (stališča). Udeleženci govorijo o vajah in postajah, ki so jim bili najbolj všeč in o težavah, na katere so naleteli na progi.

Analizirajo svojo izvedbo in govorijo o napredkih, ki so jih dosegli: novo znanje, nove sposobnosti, novi interesi.

Ocena je v osnovi opisna.



José Lúcio Espinheira Gomes
APPDA-Lisboa Portugal

Setembro de 2008