

**ANEXĂ**  
**la H.C.L. S.6 nr. .... / .....**

**Peste Limite: Copii cu nevoi speciale la escaladă**

**2016**

# PROIECTUL

## 1. DESCRIERE

**1.1 Titlul** Peste Limite: Copii cu nevoi speciale la escaladă

**1.2 Localizare:** BUCUREȘTI, SECTOR 6

### 1.3 Costul proiectului și suma solicitată de la DGASPC Sector 6

Costul total al proiectului	Suma solicitată de la Consiliul Local Sector 6	% din costul total al proiectului
21600 lei	21600 lei	100 %

### 1.4 Rezumat

<b>Durata proiectului</b>	9 luni, aprilie –decembrie 2016
<b>Scopul proiectului</b>	Proiectul “Peste Limite: Copii cu nevoi speciale la escaladă” are drept obiectiv încurajarea, promovarea și practicarea escaladei în rândul a 36 de copii cu deficiențe din București, Sectorul 6, ca o metodă de dezvoltare a abilităților de viață și de integrare socială a acestora.
<b>Grupul țintă<sup>1</sup> (grupurile)</b>	36 de copii cu diferite deficiențe (hipoacuzici, autism și ADHD), beneficiari ai serviciilor oferite de către DGASPC sector 6,
<b>Beneficiarii finali<sup>2</sup></b>	Copiii participanți, părinții și comunitatea sectorului 6
<b>Rezultatele așteptate</b>	Toți copiii participanți vor dezvolta abilitățile de viață independentă, Toți copiii participanți la antrenamente vor găsi o alternativă de petrecere a timpului liber; Toți copiii participanți vor avea exercițiul unei comunicări asertive și a negocierii pașnice; Toți copiii participanți vor învăța să-și controleze emoțiile și impulsivitatea. Toti copiii participanți, vor dezvolta atitudini pozitive (fair-play, responsabilitate, stima de sine etc ). Toți copiii paticipanți vor manifesta o creștere a nivelului stimei și încrederii de sine și vor avea șanse crescute de integrare socială și școlară. Toti beneficiarii vor manifesta o îmbunătățire a condiției fizice, psihice și emoționale.
<b>Principalele activități</b>	Antrenamente săptămânale pentru 12 de copii, împărțiți în două grupe. Antrenamentele vor dura 2 ore, și se vor desfășura pe parcursul a 3 luni. În trimestrul urmator vor fi selectați alți 12 copii care vor beneficia de antrenamente introductive în escaladă, împărțiți fiind în 2 grupe, la fel ca în primul trimestru. În total, vor fi 3 trimestre la care vor participa 36 de copii și tineri.

<sup>1</sup> “Grup țintă” sunt grupurile / entitățile care sunt afectate în mod direct de rezultatele proiectului, la nivelul scopului proiectului.

<sup>2</sup> “Beneficiarii finali” sunt cei care vor beneficia pe termen lung de rezultatele proiectului, la nivelul societății sau sectorului în ansamblu.

## 1.5 Obiective

---

Proiectul “Peste Limite: Copii cu nevoi speciale la escaladă” are drept obiectiv încurajarea, promovarea și practicarea escaladei în rândul a 36 de copii cu nevoi speciale din București (hipoacuzici, ADHD, autism, etc), ca o metodă de dezvoltare a abilităților de viață și de integrare socială a acestora.

### Obiective specifice

Creșterea gradului de conștientizare și informarea a comunității din București cu privire la problemele de integrare școlară, socială și profesională a copiilor cu nevoi speciale, precum și cu privire la beneficiile practicării escaladei;

Dezvoltarea abilităților sociale, morale și vocaționale în rândul celor 36 de copii cu nevoi speciale beneficiari ai proiectului “Peste Limite: Copii cu nevoi speciale la escaladă”;

Dezvoltarea abilităților de lucru cu copii cu deficiențe de auz și autism în rândul a 8 persoane specializate (instructori de escaladă, profesori însoțitori și un terapeut), cât și creșterea capacității organizaționale a membrilor echipei de proiect;

Creșterea stimei de sine și valorizarea potențialului celor 36 de copii cu nevoi speciale din cadrul proiectului;

Dezvoltarea unor relații părinte- copil bazate pe încredere și suport, și dezvoltarea la părinți a dezideratului de a crește copii cât mai independenți și activi.

## 1.6 Justificare

---

Escalada a fost propus ca sport olimpic pentru 2020, ea fiind inclusă, în multe țări, în programa școlară. Asta, deoarece practicarea escaladei oferă o serie de avantaje pentru fizic și pentru psihic, fiind benefică în multe feluri:

- este un sport care deschide apetitul pentru aventură, călătorii și natură,
- contribuie la îmbunătățirea forței fizice, rezistenței, echilibrului, flexibilității și coordonării mișcărilor,
- practică regulată, îmbunătățește capacitatea sistemului cardio-vascular, reducând semnificativ riscul apariției bolilor de inimă,
- este un excelent combatant al stresului. Fiind un sport cu o componentă mentală semnificativă, acesta deconectează automat, reducând semnificativ stresul cotidian, asociat la copii cu performanțele școlare;
- atmosfera prietenoasă, lejeră și relaxată în care se practică acest sport conduce la dezvoltarea unor relații sociale caracterizate prin armonie, umor, încredere și senzația de apropiere emoțională;
- poate fi practicat pe tot timpul anului, atât pe durata sezonului rece cât și în timpul săptămânii, atunci când timpul sau condițiile meteo nu permit o ieșire în aer liber;
- oferă posibilitatea de a învăța fără riscuri, toate tehnicile și manevrele de coardă pot fi învățate sub supravegherea unor instructori specializați, înainte de a urca pe stancă.
- este diferită de jogging, fitness sau sala de forță pentru că aduce varietate și noutate în fiecare zi, menținând condiția fizică în același timp.
- dezvoltă abilități precum observația, analiza rapidă și adaptarea. Prin escaladă, însușirea acestora de către copii poate lua forma unui joc, fiind o modalitate educativă foarte motivantă și atrăgătoare.
- ajută la controlul fricii, depășirea limitelor și dezvoltarea unei relații de încredere maximă față de instructor- lucru dificil de realizat; (atunci când frica apare, ea blochează rațiunea, creînd acea vedere tunelară, restrânsă și o aproximare greșită a distanțelor care duce la eșec. Prin reluarea traseului sau ascultarea vocii instructorului, copilul înțelege că obstacolele cele mai dificile sunt cele create de noi înșine, mental și faptul că în criză e necesară distanțarea și relaxarea pentru a vedea și cele mai evidente soluții. Această descoperire, o va aplica în viață deoarece jocul este pentru copii o metodă eficientă de învățare).

Cățărutul este un sport complex, solicitant pentru corp și minte deopotrivă. Stresul, controlul și forța sunt combinate la limită, iar concentrarea este imperios necesară pentru a efectua mișcări exacte, gândite în prealabil, uneori împotriva instinctelor naturale de conservare (spre exemplu, tendința este să folosești

mai des mainile pentru susținerea greutății corporale, dar mai puțin obositoare este împingerea în picioare; e mai eficient pentru cățărător să fie relaxat, decât tensionat, contrar tendinței în alte sporturi, controlând astfel doza de adrenalină, oboseala musculară și mentală).

Conform legii educației fizice și sportului nr.69 din 28 aprilie 2000, articolul 3, „Autoritățile administrației publice au obligația să asigure condiții pentru practicarea educației fizice și sportului de către persoane cu handicap fizic, senzorial, psihic și mixt, în scopul dezvoltării personalității lor și integrării în societate, precum și mijloacele care să permită sportivilor cu handicap participarea la competiții naționale și internaționale destinate lor”.

Escalada ca sport îndeplinește acest deziderat, oferind copiilor cu nevoi speciale posibilitatea dezvoltării personale, puterea de a-și schimba perspectiva, oportunitatea de a dezvolta încredere în resursele proprii și îi ajută pe aceștia la atingerea succesului. Ea poate fi o poveste de succes prin faptul ca acești copii ajung în vârf (top) rezolvând probleme, găsind cea mai ușoară variantă și depășind obstacole prin propriile forțe, demonstrându-și lor și adulților protectivi, că un grad de independență poate fi atins.

Ea vine în completarea ședințelor de educație fizică și sport din cadrul școlii, cunoscut fiind faptul că aceștia au multă energie și dorință de a explora mediul înconjurător și variante limitate de sporturi.

## **1.7 Descrierea activităților**

---

În cadrul proiectului “Peste Limite: Copii cu nevoi speciale la escaladă” se vor organiza antrenamente săptămânale de escaladă pentru 12 de copii cu diverse deficiente (hipoacuzici, autism și ADHD), împărțiți în două grupe, pentru durata de trei luni.

Proiectul se va desfășura pe parcursul a trei trimestre și va oferi antrenamente pentru 36 de copii și tineri, împărțiți în 12 copii cu diverse deficiente (hipoacuzici, autism și ADHD) / trimestru.

Antrenamentele se vor desfășura în sala de escaladă, pusă la dispoziție de către asociația/clubul sportiv/persoana fizică ce va susține antrenamentele, sub îndrumarea și supravegherea echipei de instructori. O ședință de antrenament durează aproximativ 2 ore, variind în funcție de capacitatea fizică și de concentrare a fiecărui copil.

Acestea vor fi coordonate de minim un instructor la fiecare 2 copii, pentru a putea asigura astfel personalizarea sesiunii de escaladă după nevoile de dezvoltare ale beneficiarului și a garanta integritatea fizică a acestuia. Perioada de efort trebuie să fie aproximativ egală cu perioada de odihnă, astfel încât un instructor poate lucra cu 2 copii, altermându-i. Instructorii vor fi asistați de un pedagog/ psiholog/ asistent social din partea DGASPC sector 6 sau de părinte.

La sesiunile săptămânale sunt încurajați să participe părinții copiilor, pentru învățarea unor practici minimale de lucru cu copiii acasă și pentru oferirea unui model de relaționare ce încurajează independența și alegerile personale.

În cadrul activității de escaladă, copiii vor învăța să își descopere potențialul, să caute trasee și să își exploreze simțurile și spațiul care îi înconjoară. Această activitate contribuie la creșterea încrederii în forțele proprii, la depășirea barierelor de comunicare și la integrarea într-un mediu nou, oferindu-le o alternativă pentru petrecerea timpului liber, într-un mod sănătos și care să îi ajute să își depășească limitele.

## **1.8 Metodologia**

---

Pentru implementarea proiectului vom urmări 3 pași:

- Constituirea echipei de proiect și promovarea proiectului în comunitate, pe site-ul DGASPC sector 6 și în cadrul serviciilor DGASPC sector 6,

- Identificarea furnizorilor de serviciilor sportive-escladă, selecția furnizorului și întocmirea convențiilor de colaborare cu persoane fizice autorizate, asociații, cluburi sportive care vor susține antrenamentele. Selecția acestora se va realiza ținând cont de experiența în lucrul cu persoane și copii cu deficiente, precum și de alte criterii.

În cadrul convențiilor se va menționa: programul de desfășurare și recuperarea orelor/ antrenamentelor care nu s-au putut desfășura din motive diverse, locația unde au loc cursurile, numărul de copii/ antrenament, întocmirea tabelelor de prezență, întocmirea raportului lunar de activitate, rapoarte

trimestriale privind cele două grupe de copii și a evoluției lor de-a lungul celor 3 luni de antrenament, respectarea prevederilor legale în domeniul protecției copilului-legea 272/ 2004, respectarea principiului confidențialității, al demnității umane și a imaginii copilului/ persoanei.

- Identificarea beneficiarilor, recomandarea lor și înscrierea acestora se va face de către un specialist al DGASPC sector 6.

Ședințele de antrenament se vor desfășura la o sală de escaladă prevăzută cu dotările necesare, specifice acestui sport, din sectorul 6, pusă la dispoziție de către furnizorul de servicii și vor fi susținute de către persoane specializate în acest sport și cu abilități de lucru cu persoane cu deficiențe (hipoacuzici, autism și ADHD). În cadrul acestora este încurajată exprimarea liberă a opiniilor beneficiarilor de toate vârstele, cu privire la toate problemele apărute, exprimare asistată de către un specialist, astfel încât orice conflict să poată fi aplanat în mod pașnic, iar copiii să experimenteze negocierea și comunicarea asertivă. Aprecierile antrenorilor legate de performanțele beneficiarilor vor avea scop constructiv, și anume creșterea încrederii în forțele proprii.

## 1.9 Durata și planul de acțiune

---

Activități	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Antrenamente				x	x	x	x	x	x	x	x	x

## 2. REZULTATE AȘTEPTATE

1. Toți copiii participanți la ședințele săptămânale de escaladă vor fi capabili să socializeze și să se adapteze în comunicarea cu alții.
2. La finalul proiectului toți copiii participanți vor deprinde abilități de viață independentă.
3. La finalul proiectului atitudinea părinților față de proprii copii va fi una suportivă bazată pe încredere în posibilitățile de evoluție ale copiilor.

### Realizări concrete cantitative

Ca urmare a acestui proiect, 36 de copii cu diferite deficiențe (hipoacuzici, autism și ADHD) vor participa săptămânal la ședințe de escaladă pe o perioadă de 3 luni.

### Realizari concrete calitative

În urma derulării activităților proiectului, cei 36 de copii cu deficiențe vor dezvolta abilitățile de viață independentă, vor manifesta o va creștere a nivelului stimei și încrederii de sine și vor avea șanse crescute de reintegrare socială și școlară. De asemenea, implicarea beneficiarilor în activități sportive va conduce la o îmbunătățire substanțială a condiției fizice, psihice și emoționale a acestora.

Ca urmare a proiectului, așteptăm o creștere a nivelului de conștientizare în rândul societății cu privire la dificultățile cu care se confruntă aceste categorii de persoane, dar și la efectele benefice ale escaladei în rândul persoanelor cu nevoi speciale.

**BUGET PROIECT " Peste Limite: Copii cu nevoi speciale la escaladă"- 2016**

	<b>Tipul de cheltuieli</b>	<b>Cantitatea</b>	<b>Nr. beneficiari</b>	<b>Lei/lună</b>	<b>Luni desfășurare</b>	<b>Costuri totale</b>	<b>Susținere DGASPC</b>
1	Costuri antrenamente	2h/săptămână	12	2400	9	21600	21600

DIRECTOR GENERAL,  
MARIUS LĂCĂTUȘ

PREȘEDINTE DE ȘEDINȚĂ,