

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

**PESTE LIMITE: Copii cu nevoi speciale la escaladă  
2018**

# I. PROIECTUL

## 1. DESCRIERE

<b>Titlul</b>	<b>PESTE LIMITE: Copii cu nevoi speciale la escaladă</b>
---------------	----------------------------------------------------------

1.1 Localizare: București, sector 6

1.2 Costul proiectului și suma solicitată de la DGASPC Sector 6

<b>Costul total al proiectului</b>	<b>Suma solicitată de la Consiliul Local Sector 6</b>	<b>% din costul total al proiectului</b>
<b>20.000</b>	<b>20.000</b>	<b>100 %</b>

### 1.3 Rezumat

<b>Durata proiectului</b>	01 martie - 30 iunie respectiv 01 septembrie - 31 decembrie 2018 ( 8 luni)
<b>Scopul proiectului</b>	Proiectul <b>PESTE LIMITE: Copii cu nevoi speciale la escaladă</b> are drept obiectiv încurajarea, promovarea și practicarea escaladei în rândul a <b>36</b> 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 (grupurile țintă)<sup>1</sup></b>	<b>36</b> de copii/tineri cu diferite deficiențe, beneficiari ai serviciilor oferite de către DGASPC sector 6,
<b>Beneficiari finali<sup>2</sup></b>	Beneficiari direcți - <b>36</b> de copii/tineri, Beneficiari indirecti - <b>72</b> de părinți și comunitatea sectorului 6
<b>Rezultate așteptate</b>	<b>Realizări concrete cantitative</b> <b>R1. 12 copii/tineri</b> cu diferite deficiențe vor participa o dată pe săptămână la ședințe de escaladă cu o durată de 2 ore, pe o perioadă de <b>8 luni</b>

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

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

	<p><b>Realizari concrete calitative</b></p> <p>În urma derulării activităților proiectului, cei <b>36</b> copii/tineri cu diferite deficiențe își vor dezvolta abilitățile de viață independentă, le va crește nivelul stimei și încrederii de sine și vor avea șanse crescute de integrare socială și școlară. De asemenea, implicarea beneficiarilor în activități sportive va conduce la o îmbunătățire a condiției fizice, psihice și emoționale a acestora.</p> <p>Creșterea nivelului de conștientizare în rândul societății cu privire la dificultățile cu care se confruntă copii cu deficiențe (mai ales cei hipoacuzici și cei cu autism).</p>
<b>Principalele activități</b>	<p>- Antrenamente săptămânale pentru <b>12 de copii/tineri</b>, cu durata de 2 ore, pentru <b>8 luni</b></p>

#### 1.4 Obiectivul general:

Proiectul **PESTE LIMITE: Copii cu nevoi speciale la escaladă** are drept obiectiv încurajarea, promovarea și practicarea escaladei în rândul a **36** de copii/tineri cu nevoi speciale din București (hipoacuzici, autism, deficiențe neuro motorii, etc), ca o metodă de dezvoltare a abilităților de viață și de integrare socială a acestora.

#### Obiective specifice

**O1.** Creșterea gradului de conștientizare a comunității din București cu privire la problemele de integrare școlară, socială și profesională a copiilor cu nevoi speciale și informarea comunității cu privire la beneficiile practicării escaladei în rândul celor **36** de copii/tineri cu nevoi speciale din București;

**O2.** Dezvoltarea abilităților sociale, morale și vocaționale în rândul celor **36** de copii/tineri cu nevoi speciale beneficiari ai proiectului **PESTE LIMITE: Copii cu nevoi speciale la escaladă**;

**O3.** Dezvoltarea abilităților de lucru cu copii/tineri hipoacuzici, autism, deficiențe neuro motorii, în rândul a **8** persoane specializate (instructori de escaladă, profesori însoțitori și un terapeut), cât și creșterea capacității organizaționale a membrilor echipei de proiect;

**O4.** Creșterea stimei de sine și valorizarea potențialului celor **36** de copii/tineri cu nevoi speciale din cadrul proiectului.

**O5.** 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.

#### 1.5 Justificare

Escalada a devenit sport olimpic, ea fiind inclusă, în multe țări, în programa școlară. 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 practică 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 din picioare; e mai eficient pentru cățărător să fie relaxat, decât tensionat, contrar tendinței din 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.

#### **1.6 Descrierea grupului / grupurilor țintă și a beneficiarilor, precum și numărul estimat de beneficiari.**

Beneficiari direcți: **36** copii/tineri cu diverse deficiențe (hipoacuzici, autism, deficiențe neuro motorii, etc), cu domiciliul pe raza sectorului 6 sau beneficiari ai serviciilor oferite de către D.G.A.S.P.C. sector 6 care pot veni pe parcursul întregului an la cursuri de escaladă.

**Total: 36 persoane**

Beneficiari indirecti: **72** de părinți ai copiilor cu deficiențe, **8** cadre didactice

**Total: 80 persoane**

#### **1.7 Descrierea detaliată a activităților**

**A1.** Organizarea în cadrul proiectului a unor **ședințe săptămânale** de escaladă pentru **12 copii/tineri**/ serie cu diverse deficiențe.

Ședințele de escaladă se vor desfășura în sala de escaladă, sub îndrumarea și supravegherea echipei multidisciplinare de specialiști. O ședință durează aproximativ 2 ore. Primele 3 luni vor fi considerate pentru fiecare copil ședințe de inițiere în escaladă. Ședințele vor fi coordonate de minim un instructor la fiecare 2 copii, pentru a se asigura astfel personalizarea sesiunii de escaladă după nevoile de dezvoltare ale beneficiarului. Instructorii vor fi asistați de un profesor/pedagog din partea școlii/ a centrului sau de părinte și de un terapeut.

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.

Menționăm că din cei **36** de copii/tineri care vor trece prin programul introductiv de escaladă se va forma un grup de 8 copii cu diverse deficiențe, avansați, cu care se va lucra constant și care vor fi antrenați în perspectiva posibilei participări la competiții naționale și internaționale.

În cadrul activității de escaladă, copiii vor învăța să își exploreze potențialul, să descopere 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.

**A2. Promovare și awareness** în jurul cauzei proiectului și diseminarea materialelor de comunicare (articole de specialitate, mărturii beneficiari, clipuri despre escaladă și activități din proiect, participarea la unele evenimente pentru comunitatea de cățărători) pe toate canalele disponibile, atât pe site-ul DGASPC sector 6, cât și pe site-urile și conturile de social media ale partenerilor;

## 1.8 Metodologia

Ședințele de escaladă se vor desfășura într-o sală de escaladă prevăzută cu dotările necesare, specifice acestui sport, din sectorul 6 și vor fi susținute de către persoane specializate. Activitatea de promovare și awareness se va desfășura mai ales în mediul online.

### Proceduri pentru evaluare internă/externă

#### Evaluare internă:

- Prin evaluarea fișelor de înscriere și fișelor de prezență de la ședințele săptămânale și realizarea bazei de date pentru beneficiarii proiectului;
- Monitorizarea aparițiilor în media și a totalului impresiilor online asupra proiectului.
- Rapoarte lunare de activitate care să conțină o componentă privind evoluția copiilor,

**Evaluare externă:** Fișe de feedback completate de beneficiari, părinți, parteneri, voluntari, echipa de proiect la sfârșitul anului;

#### Rezultatele așteptate în urma realizării proiectului:

1. Toți copiii participanți la ședințele săptămânale de escaladă vor fi capabili să socializeze și să se adapteze în comunicarea cu alții.
2. Toți copii participanți la evenimentele de promovare a escaladei vor avea ocazia să socializeze și să rupă astfel barierele prejudecăților cu privire la persoanele cu nevoi speciale. La aceste evenimente vor participa atât copiii cu deficiențe de auz și cei cu autism, cât și copii tipici din comunitate, părinți și parteneri.
3. La finalul proiectului toți copiii participanți vor deprinde abilități de viață independentă.

#### Realizări concrete cantitative

**R1. 12** copii/tineri cu diferite deficiențe vor participa săptămânal la ședințe de escaladă pe o perioadă de **8 luni**

#### Realizari concrete calitative

În urma derulării activităților proiectului, cei **36** de copii/tineri cu deficiențe vor dezvolta abilitățile de viață independentă, le va crește nivelul 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.

<b>BUGET PROIECT</b>						
<b>"Peste limite: program de escaladă pentru dezvoltarea personală a copiilor cu deficiențe de auz și diverse forme de autism " - 2018</b>						
<b>Tipul de cheltuieli</b>	<b>Cantitatea</b>	<b>Beneficiari/ lună</b>	<b>lei/luna</b>	<b>Luni desfășurare</b>	<b>Costuri totale</b>	<b>Susținere DGASPC</b>
<b>Costuri antrenamente escaladă</b>	<b>2h/săptămână</b>	<b>12</b>	<b>2500</b>	<b>8</b>	<b>20.000</b>	<b>20.000</b>

**DIRECTOR GENERAL,  
GABRIELA SCHMUTZER**

**PREȘEDINTE DE ȘEDINȚĂ,**