

PARALIMPISKĀ KUSTĪBA

MĀCIES. IESAISTIES. IEKĻAUJ.

Mācību mērķis: Uzzināt vairāk par paralimpisko kustību un tās attīstību.



STARPTAUTISKĀ PARALIMPISKĀ KOMITEJA

1. AKTIVITĀTE

IEVADS

Skolēni mācās par paralimpisko kustību, tās attīstību un to, kā tā kļūva par vienu no lielākajiem sporta notikumiem pasaulē.

MATERIĀLI:



PowerPoint prezentācija
"I'm**POSSIBLE** - paralimpiskās spēles un seši P".



INSTRUKCIJAS:

Skolēni nelielās grupās pārrunā, ko viņi jau zina par paralimpiskajām spēlēm un paralimpisko kustību. Viņi pieraksta 6-8 faktus uz lielas papīra lapas, lai varētu ar tiem dalīties ar citām grupām. Jūs varat sagatavot dažus jautājumus, lai rosinātu diskusijas.

- Kas ir paralimpiskās spēles? Kur un kad tās sākās?
- Kurās pilsētās ir notikušas paralimpiskās spēles?

- Kādi sporta veidi tiek pārstāvēti paralimpiskajās spēlēs?
- Nosauciet dažus paralimpiešus. Kādos parasporta veidos viņi sacenšas?
- Kur notiks nākamās paralimpiskās spēles?

Noskatieties video "**I'm**POSSIBLE** - ievads paralimpiskajā kustībā**". Skolēni papildina savus sarakstus ar jauniem faktiem, ko viņi uzzināja, skatoties videoklipu. Viņi dalās ar saviem faktiem un zināšanām ar citiem.

Izmantojiet PowerPoint prezentāciju "**I'm**POSSIBLE** - paralimpiskās spēles un seši P**", lai papildinātu trūkstošās skolēnu zināšanas par sešiem P: paralimpisko kustību, paralimpiskajām spēlēm, parasportu un sporta klasēm, paralimpisko sportu, parasportistiem un paralimpiešiem. Informācija par parasporta klasifikāciju un sporta klasēm ir iekļauta skolotāja piezīmēs (ar norādēm).



SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Lūdzu, noskatieties video "**I'm**POSSIBLE** - ievads paralimpiskajā kustībā**", kas ir pieejams IPC atskaņošanas sarakstā I'm**POSSIBLE** vietnē YouTube:

http://bit.ly/Im_POSSIBLEvideos

2. AKTIVITĀTE

Izmantojot video, PowerPoint prezentācijas un pašu veiktās izpētes rezultātā iegūto informāciju, skolēni strādā nelielās grupās, lai pabeigtu paralimpiskās kustības galveno notikumu laika grafiku no 1960. gada līdz mūsdienām. Norādiet paralimpisko spēļu gadu un norises vietu, sporta veidu, dalībnieku un pārstāvēto valstu skaitu, kā arī citu informāciju, kas interesē skolēnus.

APRĪKOJUMS:

Videotehnika un piekļuve video **"I'mPOSSIBLE - ievads paralimpiskajā kustībā"**; projektors, prezentācijas ekrāns; PowerPoint prezentācija **"I'mPOSSIBLE - paralimpiskās spēles un seši P"**, materiāli skolēniem piezīmju veikšanai; lielas papīra lapas informācijas pierakstīšanai un izvietojšanai.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:

Lai iegūtu sīkāku informāciju par paralimpiskās kustības vēsturi, varat aplūkot:



Video "Visa pamatā ir talants", kas ir pieejams IPC kanālā vietnē:

youtu.be/6RMOSDykw8

PowerPoint prezentāciju **"Paralimpisko spēļu vēsture"** (ar norādēm)



Informāciju IPC tīmekļa vietnē:

www.paralympic.org/the-ipc/history-of-the-movement



Informāciju IPC tīmekļa vietnē:

www.paralympic.org/news/1964-2012-games-growth-and-evolution

Skolotāja rokasgrāmatu, kurā sniegta informācija par spēļu vēsturi.



PAPILDU AKTIVITĀTE

- Izmantojiet jebkuru vizuālo mediju, lai atainotu paralimpisko spēļu attīstību no 1960. gada līdz mūsdienām.

VAI

- 2020. gada paralimpiskās spēles notika Tokijā - tajā pašā pilsētā, kurā notika 1964. gada spēles. Izmantojiet jebkuru vizuālo mediju, lai atainotu paralimpisko spēļu attīstību kopš 1964. gada.

NEATKARĪGA IZPĒTE - PĒC IZVĒLES

Izpētiet, kā attīstījies kāds paralimpisko spēļu elements, kas jūs interesē. Piemēram, kā kopš 1960. gada ir mainījusies atklāšanas ceremonija, kā kopš 1960. gada ir palielinājies spēļu atspoguļojums plašsaziņas līdzekļos, kā mainījies ratiņkrēslu dizains, lai varētu piedalīties paravieglatlētikas sacensībās.

DISKUSIJAS JAUTĀJUMI

- Pastāstiet, kā paralimpiskā kustība varētu attīstīties nākotnē!
- Kā parasportisti iedvesmo pasauli mainīt domas par to, kas ir iespējams?

NOVĒRTĒJUMA TESTS

Aizpildiet novērtējuma testu individuāli, pāros vai nelielās grupās.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Divdesmit fakti par 1964. un 2020. gada paralimpiskajām spēlēm Tokijā:

<https://www.paralympic.org/news/twenty-facts-about-tokyo-1964-and-2020-paralympics>



Paralimpiskās spēles:

<https://www.paralympic.org/paralympic-games>

KLASIFIKĀCIJA PARASPORTĀ

Klasifikācija parasportā nosaka, kuri sportisti var sacensties attiecīgajā sporta veidā un kā sportisti tiek sagrupēti sacensībām. Tas zināmā mērā līdzinās sportistu grupēšanai pēc vecuma, dzimuma vai svara.

Parasportisti sacenšas sporta klasēs. Taču katram sporta veidam ir atšķirīgas klases, jo katrs parasports ietver dažādus uzdevumus un aktivitātes, piemēram, skriešanu, ratiņkrēsla pārvietošanu vai priekšmetu mešanu.

Tāpēc sporta klases tiek noteiktas atkarībā no tā, cik lielā mērā sportists spēj veikt konkrētus uzdevumus un darbības, kas nepieciešamas attiecīgajā sporta veidā. Tas ļauj parasportistiem ar dažādiem veselības traucējumiem godīgi sacensties savā starpā un nodrošina, ka uzvar sportists vai komanda, kas spēj demonstrēt lielāko sportisko izcilību.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Lai iegūtu sīkāku informāciju, apmeklējiet vietni:

www.paralympic.org/classification

PARAVIEGLATLĒTIKA

Paravieglatlētikā var sacensties sportisti ar visiem desmit IPC atzītajiem traucējumu veidiem. Parasportisti, kuri sacenšas skriešanas sporta veidos, tiek iekļauti klasē, kas apzīmēta ar "T", bet lauka disciplīnu pārstāvji sacenšas klasē ar apzīmējumu "F". Katram sportistam tiek piešķirts divciparu skaitlis, kas norāda viņa invaliditāti un tās ietekmes līmeni uz sporta aktivitāti; jo zemāks skaitlis, jo smagāka ietekme. Aplūkojiet dažus piemērus nākamajā lapaspusē.

GOLBOLS

Golbolu spēlē tikai sportisti ar redzes traucējumiem. Spēlētāji valkā acu apsējus, tiek izmantota bumba ar zvaniņiem, un spēles laikā jāievēro pilnīgs klusums. Visiem sportistiem, kuri sacenšas golbola sacensībās, ir dažādas pakāpes redzes traucējumi, kas tiek iedalīti B1 līdz B3 sporta klasēs. Lai nodrošinātu godīgu konkurenci starp komandām, visiem spēlētājiem spēles laikā ir jāvalkā acu apsēji.

SĒDVOLEJBOLS

Sēdvolejbolā ir divas sporta klases - VS1 un VS2. VS2 sporta klasē iekļautajiem sportistiem ir labākas dziļās muskulatūras funkcijas sēdvolejbola spēlēšanai nekā VS1 sporta klases sportistiem. Lai nodrošinātu godīgu konkurenci starp abām komandām, komandā drīkst būt tikai viens VS2 klases sportists, pārējiem pieciem sportistiem jābūt VS1 klases sportistiem.

BOČA

Ir četras bočas sporta klases (BC1-4), kas ir atkarīgas no sportista spējām izmantot rokas un kājas, lai virzītu bumbu. Visi sportisti sacenšas ratiņkrēslos, jo muskuļu koordinācijas un kontroles trūkuma dēļ viņi ir zaudējuši kāju funkcijas un rumpja stabilitāti.

KLASIFIKĀCIJA PARASPORTĀ

PARAVIEGLATLĒTIKAS KLASIFIKĀCIJA

SPORTA KLASE	T VAI F	PIRMAIS CIPARS	OTRAIS CIPARS	IETEKME UZ DALĪBU
T11	Skriešana	Redzes traucējumi	Nav gaismas uztveres	Dalība sacensībās ar redzīgu pavadoni
T32	Skriešana	Koordinācijas traucējumi (ataksija, atetoze un / vai hipertonijs)	Traucējumi, kas skar visas četras ekstremitātes	Sacensības norit ratiņkrēslos
T45	Citi	Locekļu funkciju traucējumi, muskuļu spēka vai pasīvā kustību diapazona traucējumi	Traucējumi abās rokās	Metieni no stāvus pozīcijas ar satvēriena un mešanas darbības ierobežojumiem