

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.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Noskatieties video "**I'mPOSSIBLE - ievads paralimpiskajā kustībā**", kas ir pieejams IPC atskaņošanas sarakstā I'mPOSSIBLE vietnē YouTube:
<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>

Skolēni pārrunā, ko viņi jau zina par paralimpiskajām spēlēm un paralimpisko kustību. Izmantojiet tādus jautājumus kā:

- Kas ir paralimpiskās spēles? Kur un kad tās sākās?
- Kas piedalās paralimpiskajās spēlēs? Vai skolēni var nosaukt kādu invaliditātes grupu (cerebrālā trieka, amputācija, muskuļu distrofija, mugurkaulāja šķeltne, redzes traucējumi)?
- Kurās pilsētās ir notikušas paralimpiskās spēles? Kāpēc tās tika izvēlētas spēļu organizēšanai?
- Kādi sporta veidi tiek pārstāvēti paralimpiskajās spēlēs? Kāpēc tieši šie, nevis citi parasporta veidi?
- Nosauciet dažus paralimpiešus. Kādos parasporta veidos viņi sacenšas?
- Kur notika iepriekšējās paralimpiskās spēles? Vai jūs tām sekojāt līdzi?
- Noskatieties video "**I'mPOSSIBLE - ievads paralimpiskajā kustībā**" un aiciniet skolēnus apspriest visu jauno informāciju, pārdomas vai ieskatus, kas gūti, skatoties video.

1. AKTIVITĀTE

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

Starptautiskās Paralimpiskās komitejas (IPC) vīzija ir **"padarīt pasauli iekļaujošāku ar parasporthu palīdzību"**. Skolēni apspriež to, cik labi, viņuprāt, IPC izdodas īstenot organizācijas vīziju kopš pirmajām paralimpiskajām spēlēm 1960. gadā. Skolēniem būtu jāpamato savs viedoklis ar piemēriem. Lūk, daži jautājumi, lai rosinātu diskusiju.

- Kā mūsdienu parasporthisti demonstrē izcilību? Vai tas atšķiras no parasporthu pirmsākumiem?
- Kā tiek nodrošināta piekļuve parasportham cilvēkiem ar dažāda veida invaliditāti?
- Kā parasporthisti aizrauj pasauli? Vai viņi spēja aizraut jūs? Vai esat skatījušies paralimpiskās spēles, skatījušies parasporthu notikumu klātienē vai sekojuši līdzī jūsu valsts paralimpiešiem? Vai uzskatāt viņu sasniegumus par pārsteidzošiem un iedvesmojošiem? Ko tas liecina par to, cik veiksmīgi tiek īstenots IPC redzējums?



© Dan Behr

2. AKTIVITĀTE

Patstāvīgi, pāros vai nelielās grupās skolēni uzņemas atbildību par informācijas par iepriekšējām paralimpiskajām spēlēm izpēti – 1960., 1976., 1992., 2008. vai cita gada paralimpiskās spēles. Skolēni izmanto jebkuru interesantu metodi, lai fiksētu un parādītu informāciju tā, lai varētu salīdzināt spēles un atbildēt uz jautājumu: **“Kā laika gaitā ir attīstījušās paralimpiskās spēles?”**

	ATLANTA, ASV, 1996. GADS
Valstis	104
Sportisti	3,259
Sporta veidi	19
Skatītāji	383,373
Tīmekļa vietnes apmeklējumi dienā	120,000

APRĪKOJUMS:

Videotehnika un piekļuve video **“I’mPOSSIBLE - ievads paralimpiskajā kustībā”**; projektors, prezentācijas ekrāns; PowerPoint prezentācija “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/6RMOSDynkw8



Video **“Starptautiskās Paralimpiskās komitejas vēsture”**, kas ir publicēts IPC kanālā tīmekļa vietnē:
youtu.be/UEXet_Kmwkw

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/paralympic-games



Informāciju IPC tīmekļa vietnē:
www.paralympic.org/news/1964-2012-games-growth-and-evolution

Skolotāja rokasgrāmatu, kurā sniegta informācija par spēļu vēsturi.

PAPILDU AKTIVITĀTE

Izpētiet paralimpiskajās spēlēs pārstāvētos paralimpiskos sporta veidus un klasifikācijas sistēmu, kas ļauj sportistiem godīgi konkurēt, sacenšoties noteiktā sporta veidā.

Noskatieties IPC video **“Sports no A līdz Z – paralimpiskā klasifikācija”**. Šis video tika uzņemts 2012. gadā, kopš tā laika klasifikācijas sistēma, tāpat kā pašas paralimpiskās spēles, turpina attīstīties un mainīties. Video izklāstītie vispārējie klasifikācijas principi ir palikuši nemainīgi.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:

Plašāku informāciju par klasifikācijas sistēmu un sporta klasēm skatiet šeit:



IPC tīmekļa vietne:

www.paralympic.org/classification



IPC video **“Sports no A līdz Z – paralimpiskā klasifikācija”**, kas pieejams šeit:

youtu.be/8vvYd_Baq1E

Skolotāja rokasgrāmata (ar norādi)

NEATKARĪGA IZPĒTE - PĒC IZVĒLES

Pārdomājiet paralimpiskās kustības attīstību un ierosiniet idejas kustības un spēļu turpmākai attīstībai.



DISKUSIJAS JAUTĀJUMI

“Paralimpisko spēļu uzmanības centrā nav invaliditāte, bet gan elites līmeņa sports”, citāts no IPC klasifikācijas video. Kā sacensības var būt godīgas, ja savā starpā sacenšas cilvēki ar dažādiem traucējumiem?

NOVĒRTĒJUMA TESTS

Aizpildiet novērtējuma testu individuāli, pāros vai nelielās grupās.



© Bob Martin, OIS/IOC

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 ratiņkrēslā, jo muskuļu koordinācijas un kontroles trūkuma dēļ viņi ir zaudējuši kāju funkcijas un rumpja stabilitāti.

KLASIFIKĀCIJA PARASPORTĀ

PARAVIEGLATLĒTIKAS KLASIFIKĀCIJA

SPORTA KLAŠE	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
F45	Citi	Locekļu funkciju traucējumi, muskuļu spēka vai pasīvā kustību diapazona traucējumi	Traucējumi abās rokās	Metieni no stāvus pozīcijas ar satvēriena un mešanas darbības ierobežojumiem