

MŪSU PARASPORTS

VĀRDS: KLASE:



STARPTAUTISKĀ PARALIMPISKĀ KOMITEJA

MŪSU PARASPORTS

Šī ir tava iespēja radīt jaunu parasporta veidu. Parasportisti vēlas spēlēt spēles kopā ar citiem un sacensties sporta veidos, kas ir aizraujoši, izaicinoši un godīgi. Rūpīgi padomā par parasportistiem, kuri spēlēs tavu spēli un kā tu nodrošināsi, ka visi var gūt panākumus. Tu vari izmantot jau pieejamo ekipējumu, mēģināt izmantot lētu vai bezmaksas ekipējumu vai pat projektēt un izgatavot savu sporta ekipējumu! Norādījumiem jābūt vienkāršiem un viegli saprotamiem. Ja vēlies, vari pievienot zīmējumus vai fotoattēlus.

ATZĪMĒ ✓ - KĀ TU RADĪSI ŠO SPĒLI VAI AKTIVITĀTI?

- ☐ Es pielāgošu man pazīstamu aktivitāti vai spēli, lai tajā varētu piedalīties draugi vai klasesbiedri ar invaliditāti.
- ☐ Es mainīšu jau esošu parasporta veidu, lai radītu kaut ko jaunu.
- ☐ Es radīšu komandas sporta spēli kā golbolu, kas paredzēta sportistiem ar redzes traucējumiem. Visiem spēlētājiem būs jālieto acu apsēji; komandu spēle, piemēram, sēdvolejbols, paredzēta sportistiem ar apakšējo ekstremitāšu traucējumiem, kuri pārvietojas ratiņkrēslos vai kuriem ir grūti staigāt un skriet. Spēlētājiem jāsēž uz grīdas, lai spēlētu šo spēli; sēdoša mērķa spēle, piemēram, boča, sportistiem ar visu četru ekstremitāšu traucējumiem; aktivitāte, kurā redzīgiem pavadoņiem jāvada spēlētāji, kuri valkā acu apsējus.
- ☐ Es izpētīšu, kādas tradicionālas spēles tiek spēlētas manā valstī! Es veikšu izmaiņas vienā no tām, lai iekļautu draugus un klasesbiedrus ar invaliditāti.
- ☐ Es izgudrošu spēli vai aktivitāti, ko var spēlēt sportisti ar invaliditāti un kurai nav nepieciešams aprīkojums.
- ☐ Līdzās diska mešanai, lodes grūšanai un šķēpa mešanai nūjas mešana ir viena no četrām paralimpisko spēļu mešanas disciplīnām. Es izgudrošu piekto!
- ☐ Es strādāšu kopā ar skolēniem ar invaliditāti, lai izveidotu parasporta veidu, kurā mēs visi varam piedalīties.
- ☐ Es izgudrošu jaunu komandas spēli konkrētai sportistu ar invaliditāti grupai. Piemēram, redzes traucējumi, apakšējo ekstremitāšu kustību traucējumi vai visu četru ekstremitāšu traucējumi.
- ☐ Es izdomāšu jaunu komandas spēli un izstrādāšu tādu spēlētāju grupēšanas veidu, lai spēlētāji ar dažādiem traucējumiem varētu sacensties godīgi un vienlīdzīgi (piem., spēles klašu sistēmu).

MŪSU PARASPORTS

1. **Spēles vai aktivitātes nosaukums** (kādu lielisku nosaukumu tu dosi savai spēlei vai aktivitātei?)

2. **Inventārs** (kāds inventārs ir nepieciešams, lai spēlētu šo spēli vai veiktu šo aktivitāti?)

3. **Spēles norise** (kā spēle vai aktivitāte tiek organizēta un spēlēta?)

Uzņem foto vai uzzīmē, kā izskatās tavas spēles norise!

MŪSU PARASPORTS

4. Spēles vai aktivitātes noteikumi (kādi ir tavas spēles vai aktivitātes noteikumi?)

5. Kā šī spēle ir godīga visiem dalībniekiem? (Kam ir paredzēta šī spēle? Ja nepieciešams, paskaidro, kādu sistēmu izmantoji, lai sagrupētu spēlētājus tā, lai visi varētu sacensties godīgi un vienlīdzīgi (piem., spēles klašu sistēmu).

MŪSU PARASPORTS

6. Atsauksmes

Ko citi ir teikuši par tavu spēli?

Kā tu varētu to attīstīt turpmāk?

TAVS Vārds:

TAVA SKOLA:
