

SPĒLĒSIM PARASPORTA SPĒLI - SĒDVOLEJBOLU

MĀCIES. IESAISTIES. IEKĻAUJ.

Mācību mērķis: Uzzināt par dažādiem parasporta veidiem un sporta veidu pielāgojumiem.



SPĒLĒSIM PARASPORTA SPĒLI - SĒDVOLEJBOLU

IEVADS

Sēdvolejbols ir spēle, ko spēlē sportisti ar kustību traucējumiem. Tā noteikumi ir ļoti līdzīgi klasiskajam volejbolam, taču to spēlē mazākā laukumā un izmanto zemāku tīklu.

Tādējādi spēle norit ātrāk nekā klasiskais volejbols. Plašāka informācija par šo spēli atrodama **Pārskatā par parasporta veidiem**.

1.a un 1.b aktivitātes ir galvenās aktivitātes jaunākiem (6-12 gadus veciem) skolēniem, kuri vēl nav iepazinušies ar volejbola un

sēdvolejbola spēli. Šīs aktivitātes var izmantot arī kā praktiskas nodarbības pieredzējušākiem skolēniem (13-18 gadi), pirms pāriet pie galvenās aktivitātes: **2. aktivitātes**.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Noskatieties video **"Sēdvolejbols"**, lai iegūtu informāciju par spēli un galvenajām kustībām. Video var noskatīties IPC atskaņošanas sarakstā *I'mPOSSIBLE* YouTube:

<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



© Dan Kitwood / Getty Images

1A AKTIVITĀTE

VISPIRMS APGŪSIM ŠĀDAS PRASMES: metieni un ķeršana pāri tīklam no sēdus stāvokļa.

INVENTĀRS

Pludmales bumba, balons vai cita liela, viegla bumba; zems tīkls (vai aukla) aptuveni 1 m augstumā no zemes; mērķi, piemēram, konusi vai plastmasas pudeles.



PRASMJU PRAKTIZĒŠANA

- Apsēdieties uz grīdas. Izmantojiet rokas, lai pārvietotos dažādos virzienos pa laukumu – sāciet kustību, apstājieties un mainiet virzienu pēc signāla.
- Pa pāriem:
 - ✓ Apsēdieties viens otram pretī, aptuveni metra attālumā viens no otra.
 - ✓ Trenējieties mest bumbu viens otram un noķert to.
 - ✓ Visu laiku palieciat sēdus. Kad šī prasme apgūta, palieliniet attālumu un atkārtojiet aktivitāti.
- Metiet bumbu pāri tīklam savam partnerim, kuram tā jānoķer un atkal jāpārmet pāri tīklam. Cik reižu jūs abi varat nodot bumbu turp un atpakaļ, pirms tā pieskaras grīdai?
- Metiet bumbu pāri tīklam tā, lai jūsu partnerim būtu jāpārvietojas, lai to noķertu. Skolēniem jāpaliek sēdus visā aktivitātes laikā un jāizmanto rokas, lai pārvietotos pa grīdu.
- Sadaliet skolēnus grupās pa četri.
 - ✓ Apsēdieties, izveidojot kvadrātu.
 - ✓ Skolēni pa pāriem met un ķer bumbu.
 - ✓ Atkārtojiet aktivitāti ar diviem skolēniem katrā tīkla pusē.

1A AKTIVITĀTE

- Četru vai sešu skolēnu grupas sēž nelielā aplī. Viņi darbojas kopā, lai mēģinātu noturēt gaisā balonu vai vieglu bumbu, viegli sitot to uz augšu ar abām rokām (gluži kā spēlējot volejbolu). Skolēniem jācenšas izvairīties no balona/bumbas noķeršanas. Cik ilgi jūs varat noturēt balonu/bumbu gaisā (vai cik daudz sitienu varat veikt)?
- Spēlējiet spēli divi pret diviem, ar vai bez tīkla. Pirms sist bumbu pāri tīklam pretējai komandai, vienas komandas spēlētāji piespēlē to viens otram. Punktu gūst, ja pretinieku pāris ļauj bumbai pieskarties grīdai. Uzvar komanda, kas pirmā guvusi astoņus punktus.
- Uzspēlēsim sēdvolejbolu!
 - ✓ Sadaliet skolēnus tā, lai abās tīkla pusēs būtu vienāds skaits spēlētāju. Parasti katrā komandā ir seši skolēni, tomēr spēlētāju skaitu var pielāgot atkarībā no klasē esošā skolēnu skaita un pieejamajām telpām. Atcerieties – jo mazāk skolēnu komandā, jo vairāk katrs skolēns būs iesaistīts spēlē.
 - ✓ Visiem skolēniem jāsež un jāpaliek sēdus visu spēles laiku.
 - ✓ Sāciet spēli ar balonu. Katram komandas dalībniekam vienu reizi jāpieskaras balonam, pirms tas tiek raidīts pāri tīklam pretinieku komandai. Paskaidrojiet skolēniem, ka šī adaptācija palēnina spēles gaitu un dod iespēju spēlēt spēli visiem skolēniem, neatkarīgi no viņu spējām. Šis pielāgojums arī ļauj visiem skolēniem piedalīties vienādā mērā, jo katram komandas spēlētājam jāpieskaras balonam. Ja nepieciešams, varat ļaut skolēniem noķert balonu, pirms tas tiek raidīts pāri tīklam.
 - ✓ Kad skolēni ir guvuši izpratni par šo sporta veidu, aizstājiet balonu ar volejbola bumbu (vai vieglu, līdzīga izmēra bumbu). Komandu mērķis ir raidīt bumbu pāri tīklam un panākt, ka tā nokrīt pretinieku laukumā. Pirms bumba tiek raidīta pāri tīklam, tai trīs reizes jāpieskaras trīs dažādiem skolēniem. Uzvarētāja komanda ir tā, kas pirmā gūst 25 punktus (šo punktu skaitu var samazināt).



1B AKTIVITĀTE

VINGRINĀSIMIES UN GATAVOSIMIES SPĒLĒT: Izmēģiniet turpmāk aprakstītos precizitātes un prasmju vingrinājumus, lai apgūtu sēdvolejbola spēles tehniku.

PRASMJU PRAKTIZĒŠANA

- Novietojiet mērķus uz grīdas tālākajā tīkla pusē. Skolēni pēc kārtas mēģina trāpīt mērķī, metot bumbu ar vienu roku (servējot) pāri tīklam. Katram skolēnam ir trīs mēģinājumi. Par katru veiksmīgu sitienu piešķiriet vienu punktu.
- Spēlējiet spēli divi pret divi ar vai bez tīkla. Sāciet spēli ar servi. Pirms sist bumbu pāri tīklam pretējai komandai, vienas komandas spēlētāji piespēlē to viens otram. Apvienojiet padošanu un piespēles, kā arī serves uzņemšanu un piespēles. Punktu gūst, ja pretinieku pāris ļauj bumbai pieskarties grīdai. Uzvar komanda, kas pirmā guvusi desmit punktus.
- Spēlējiet spēli trīs pret trīs uz laukuma ar tīklu. Ietveriet dažas vai visas galvenās spēlē izmantotās prasmes – servēšanu, serves uzņemšanu, padošanu, gremdēšanu un bloķēšanu. Spēlējiet viena seta spēles. Uzvar komanda, kura pirmā iegūst desmit punktus.



2. AKTIVITĀTE

PAMĒGINĀSIM! Iepazīsim parasporta veidu - sēdvolejbolu!

INVENTĀRS

Dažāda lieluma un svara bumbas, kas piemērotas skolēnu vecumam un spējām, piemēram, pludmales bumbas, baloni, volejbola bumbas.

Tīkls (vai tīkla alternatīva, piemēram, aukla), kas jānovelk vismaz 1 metru virs zemes.

SPĒLES LAUKUMS

Ar krītu, lentu, konusiem vai marķieriem iezīmēts aptuveni 10 x 6 metrus liels laukums ar gludu virsmu.

Novietojiet zemu tīklu (aptuveni 1 metra augstumā) virs centrālās līnijas, kas sadala laukumu divās 5 x 6 metrus lielās daļās.

Ja skolēni ir gatavi sarežģītākai spēlei, atzīmējiet paralēlas uzbrukuma līnijas aptuveni 2 metru attālumā no centrālās līnijas.

SPĒLES GAITA

- Katrā komandā parasti ir seši spēlētāji.
- Spēlētāja sēžamvietai visu laiku jābūt saskarē ar grīdu.
- Komandu mērķis ir raidīt bumbu pāri tīklam tā, lai tā piezemētos pretinieku laukumā.
- Komandām ir atļauts piespēlēt bumbu savā starpā trīs reizes, pirms tā obligāti jāpārsit pāri tīklam.
- Ir atļauts bloķēt pretinieku komandas servi. Tas atšķiras no volejbola noteikumiem.

- Pirmā komanda, kas guvusi 25 punktus, uzvar setā (kamēr vien tā uzvar ar divu punktu pārsvaru).
- Pirmā komanda, kura uzvar trīs setos, ir spēles uzvarētāja.



- (T) Izmantojiet vizuālos palīgīdzekļus un demonstrējiet vingrinājumus.
- (R) Samaziniet spēlētāju skaitu.
- (R) Palieliniet atļauto piespēļu skaitu, pirms bumba jāpadod pāri tīklam.
- (R) Ļaujiet bumbu noķert, pirms tā tiek piespēlēta tālāk.
- (E) Samaziniet tīkla augstumu.
- (E) Izmantojiet vieglāku, lielāku vai lēnāku bumbu.
- (E) Izmantojiet inventāru, kas vizuāli kontrastē ar spēles laukumu.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam, lūdzu, skatiet video "Sēdvolejbols" IPC I'mPOSSIBLE YouTube atskaņošanas sarakstā:
<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



Sīkāka informācija atrodama vietnē:
<https://www.paralympic.org/sitting-volleyball>

PAPILDU AKTIVITĀTE

Izpētiet libero lomu, uzbrukuma līnijas mērķi, citus spēles noteikumus, kā arī uzbrukuma un aizsardzības stratēģijas, ko izmanto sēdvolejbolā, un pielietojiet šīs zināšanas savās spēlēs.

Piedalieties skolas sēdvolejbola sacensībās un turnīros vai izaiciniet citu vietējo skolu uz spēli. Organizējiet un vadiet sēdvolejbola turnīrus un festivālus jaunākiem bērniem.

Lai paplašinātu skolēnu izpratni par spēli, viņi var iejusties trenera un/vai tiesneša lomā.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Rokasgrāmata par tiesneša darbību ir atrodama "Oficiālais sēdvolejbola noteikumos" (8. lpp.):

www.worldparavolley.org/wpcontent/uploads/2017/06/2017-2020-SITTING-Volleyball-Ruleswith-Diagrams.pdf

NEATKARĪGA IZPĒTE - PĒC IZVĒLES

Izpētiet, kuri parasportisti pārstāv jūsu valsti nacionālās sēdvolejbola izlases sastāvā. Izmantojiet *Facebook*, *Twitter*, *Instagram* vai citas sociālo mediju lietotnes un vietnes, lai paustu viņiem savu atbalstu.



DISKUSIJAS JAUTĀJUMI / JAUTĀJUMI PĀRDOMĀM

- Kā jūs jutāties, spēlējot sēdvolejbolu? Kas bija visgrūtākais spēles aspekts?
- Kā jūs raksturotu sēdvolejbolu?
- Ja jums būtu klasesbiedrs ar invaliditāti, kā jūs varētu padarīt spēli piemērotāku viņa spējām? Piemēram, kā jūs varētu iesaistīt spēlē klasesbiedru ar redzes traucējumiem? Padomājiet par spēles noteikumiem un inventāru. Piemēram, ir iespējams izmantot bumbu, kas kustības laikā rada troksni, vai atļaut vairāk spēlētāju katrā komandā.



MĀJASDARBS

- Ko jūs varat pastāstīt savai ģimenei par sēdvolejbolu? Ko viņi var jums pastāstīt par šo sporta veidu?
- Ko vēl jūs varat uzzināt par sēdvolejbolu?

NOVĒRTĒJUMA UZDEVUMS

Aizpildiet novērtējuma testu individuāli, pāros vai nelielās grupās.