

# SPĒLĒSIM PARASPORTA SPĒLI - BOČU

**MĀCIES. IESAISTIES. IEKĻAUJ.**

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



STARPTAUTISKĀ PARALIMPISKĀ KOMITEJA

# SPĒLĒSIM PARASPORTA SPĒLI – GOLBOLU

## IEVADS

Boču spēlē sportisti ar visu četru ekstremitāšu kustību traucējumiem. Tā ir līdzīga boulingam un franču spēlei petankam, taču tai nav olimpiskā ekvivalenta.

Spēle prasa stratēģiju un izcilu precizitāti. Lielākā daļa spēlētāju pārvietojas ar elektriskajiem ratiņkrēsliem, un spēlētājiem ir atļauts spēles laikā izmantot palīgierīces, piemēram, rampas un galvas rādītājus. Tas nozīmē, ka šo spēli var spēlēt cilvēki ar ļoti smagiem ekstremitāšu kustību traucējumiem. Noteikumi arī ļauj kā pavadņus iesaistīt cilvēkus bez invaliditātes. Viņi uzstāda rampas un izvieta bumbas, ar kuras parasportisti izspēlē spēles ietvaros.

Boču spēlē uz līdzena, gluda laukuma, kura izmēri ir 12,5 x 6 metri. No ādas izgatavotās bumbas ir nedaudz lielākas par tenisa bumbiņām. Plašāka informācija par šo spēli atrodama Pārskatā par parasporta veidiem.

## SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



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

**1.a** un **1.b** aktivitātes ir galvenās aktivitātes jaunākiem (6-12 gadus veciem) skolēniem, kuri vēl nav iepazinušies ar bočas spēli. Šīs aktivitātes var izmantot arī kā praktiskas nodarbības pieredzējušākiem spēlētājiem (13-18 gadi), pirms pāriet pie galvenās aktivitātes: **2. aktivitātes.**



Vāka attēls: © Gareth Copley / Getty Images

# 1A AKTIVITĀTE

**VISPIRMS APGŪSIM ŠĀDAS PRASMES:** Bumbu un citu priekšmetu pārvietošana, lai trāpītu mērķī, izmantojot mešanas, ripināšanas un speršanas prasmes.

## INVENTĀRS

Dažādas nelielas bumbiņas un citi priekšmeti, piemēram, pupiņu maisiņi vai gumijas riņķi, kurus var izmantot mešanai, sviešanai un ripināšanai; mērķa bumbas - futbola bumbas, basketbola bumbas, tenisa bumbiņas u.c.; dažādi priekšmeti, kurus var izmantot kā mērķus - riņķi, virves, spaiņi, paklāji, krīta atzīmes uz grīdas vai sienas, plastmasas krūzes/pudeles; šķēršļi, pār kuriem veikt metienus.



## PRASMJU PRAKTIZĒŠANA

Visas aktivitātes laikā spēlētājiem jāsež uz krēsla, soliņa vai ratiņkrēslā.

Pa pāriem:

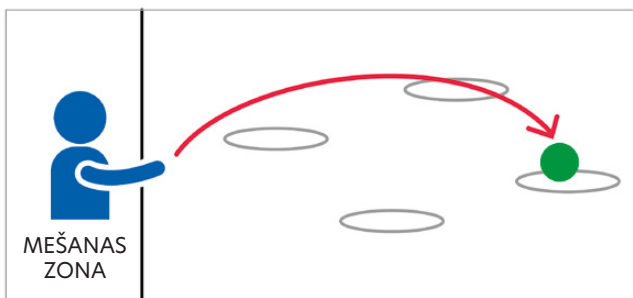
- Spēlētāji sež viens otram pretī, aptuveni 3 metru attālumā viens no otra, un viens otram met vai ripina bumbu. Palieliniet attālumu starp spēlētājiem, kad viņu pārliecība un prasmes uzlabojas.
- Novietojiet mērķi starp abiem spēlētājiem (plastmasas glāzi/pudeli, spaini vai akmeni). Spēlētājiem jāmēģina trāpīt pa mērķi. Jo mazāks mērķis, jo grūtāks uzdevums. Spēlētāji gūst vienu punktu par katru trāpījumu pa mērķi. Cik punktus katrs pāris var iegūt noteiktā laikā?
- Ripiniet bumbu uz mērķi (lielāku bumbu, ķegli vai citu marķieri), kas novietots 2-3 metru attālumā. Izspēlējiet vienkāršu spēli, kuras ietvaros spēlētāji gūst vienu punktu par katru trāpījumu pa mērķi. Kad spēlētāji spēj pārliecinoši trāpīt mērķos, pārvietojiet mērķus tālāk un atkārtojiet aktivitāti.

# 1B AKTIVITĀTE

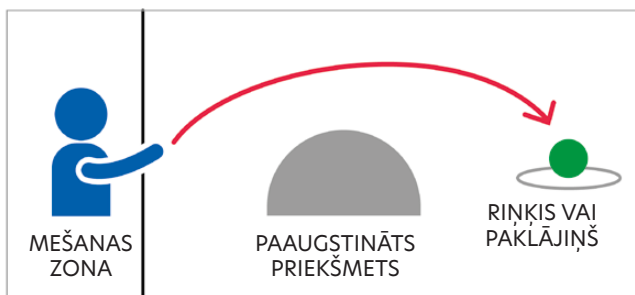
**VINGRINĀSIMIES UN GATAVOSIMIES SPĒLĒT:** Izmēģiniet turpmāk aprakstītos precizitātes un prasmju vingrinājumus, lai apgūtu bočas spēles tehniku.

## PRASMJU PRAKTIZĒŠANA

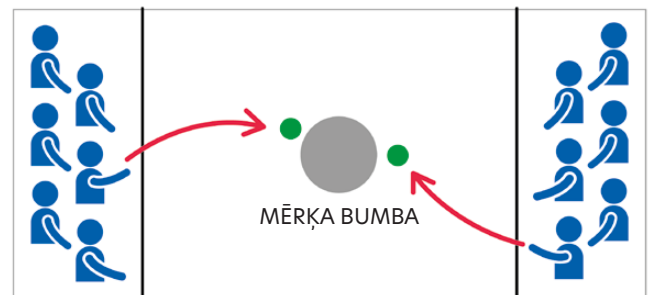
- Novietojiet spēles laukumā trīs vai četrus riņķus (vai uzzīmējiet riņķus ar krītu / izveidojiet tos no virves). Katram spēlētājam ir četri mēģinājumi, lai iemestu vai ieripinātu bumbiņu / pupiņu maisiņu katrā no riņķiem. Par katru veiksmīgu mēģinājumu piešķiriet vienu punktu. Cik daudz rezultatīvu metienu var veikt katrs spēlētājs?



- Novietojiet spēles laukumā paaugstinātu priekšmetu, piemēram, soliņu vai zemu kasti. Novietojiet paklājiņu vai riņķi paaugstinātā priekšmeta otrā pusē. Spēlētājiem ir trīs vai četri mēģinājumi pārmet bumbu pāri paaugstinātajam priekšmetam tā, lai tā piezemētos uz paklājiņa/riņķī. Par katru veiksmīgu mēģinājumu piešķiriet vienu punktu. Cik daudz rezultatīvu metienu var veikt katrs spēlētājs?



- Spēlējiet **mērķi mešanu**. Novietojiet lielu bumbu spēles laukuma vidū. Izvietojiet komandas pa sešiem spēlētājiem katrā spēles laukuma pusē. Katram spēlētājam ir trīs priekšmeti, kurus viņš var ripināt vai mest. Katrai komandai, kurā ir seši spēlētāji, jāmēģina gūt punktus, aizsītot lielo mērķa bumbu pāri pretinieku līnijām ar savu metamo priekšmetu palīdzību. Spēlētājiem visu spēles laiku jāatrodas sēdus pozīcijā. Spēlē uzvar komanda, kura pirmā gūst piecus punktus.



- Spēlējiet **tautasbumbu sēdus**, izmantojot mīkstu bumbu. Sadaliet skolēnus grupās pa astoņiem līdz desmit spēlētājiem. Spēlētāji sēž ciešā aplī, bet viens spēlētājs stāv apļa vidū. Ārējie spēlētāji ripina mīksto bumbu un mēģina trāpīt spēlētājam, kurš atrodas apļa vidū, pa kājām zem ceļgala. Ja tas izdodas, ārējais spēlētājs apmainās vietām ar spēlētāju, kas atrodas apļa vidū. Ārējiem spēlētājiem vienmēr jāpaliek sēdus. Izdomājiet paši savu punktu skaitīšanas sistēmu.

## 2. AKTIVITĀTE

### PAMĒGINĀSIM! Spēlēsim parasporta spēli - boču!

#### SPĒLES LAUKUMS

Ar krītu, lentu vai marķieriem iezīmēts aptuveni 12,5 x 6 metrus liels laukums ar gludu virsmu. Uzzīmējiet vai atzīmējiet nelielu zonu katram dalībniekam vai uzzīmējiet līniju, ko spēlētāji nedrīkst šķērsot, metot vai ripinot bumbiņu / pupiņu maisiņu.



#### INVENTĀRS

- Katrai komandai ir nepieciešami seši viegli, vienādas krāsas priekšmeti, kurus var mest, ripināt vai virzīt, izmantojot rokas vai kājas. Ja bočas bumbiņas nav pieejamas, izmantojiet nelielas bumbiņas, pupiņu maisus vai gumijas riņķus.
- Mazā mērķa bumbiņa tiek saukta par *pallino*.

#### SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam lūdzu skatiet **Pārskatu par parasportu** un video "**Boča**" IPC *I'mPOSSIBLE* YouTube atskaņošanas sarakstā:

<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>

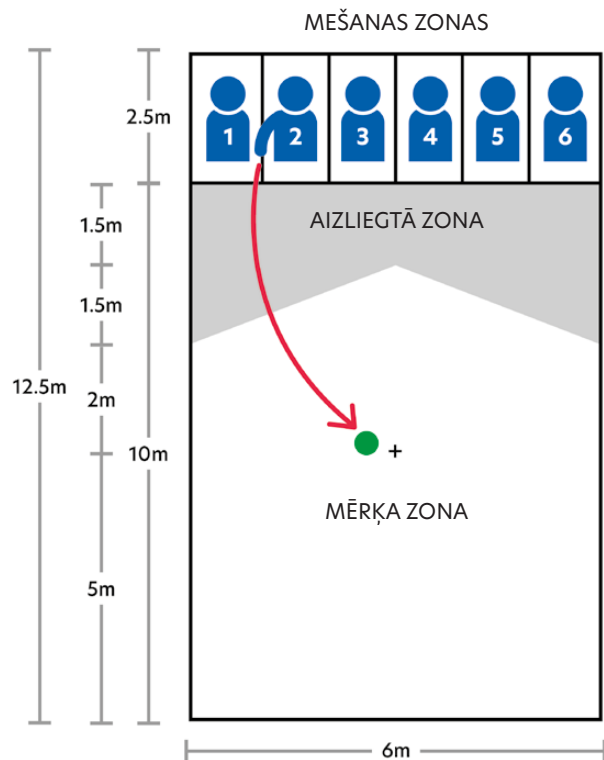


Papildu informācija un video ir atrodami IPC tīmekļa vietnē:

[www.paralympic.org/boccia](http://www.paralympic.org/boccia)

#### SPĒLES GAITA

- Spēli var spēlēt individuāli, pāros vai komandās pa trim spēlētājiem. Vienā komandā var spēlēt un sacensties gan vīrieši, gan sievietes.



- Krāsainas bumbas tiek mestas, ripinātas, spertas vai atlaistas tā, lai tās apstātos pēc iespējas tuvāk baltai mērķa bumbai, kas pazīstama kā *pallino*. Spēlētāji var izmantot palīgierīces, piemēram, rampas vai līstes, lai virzītu bumbu pa laukumu.

## 2. AKTIVITĀTE

- Spēles mērķis ir iegūt pēc iespējas vairāk punktu, panākot, ka pie *pallino* nonāk vairāk bumbu nekā pretiniekam.
- Uzvar spēlētājs, pāris vai komanda, kam izdevies nogādāt vairāk bumbu tuvāk pie *pallino*. Spēlētājs saņem vienu punktu par uzvaru un papildu punktu par katru bumbu, kas atrodas tuvāk *pallino* nekā jebkura pretinieka bumba.
- Spēli veido vairāki endi (*ends*). Katrs spēlētājs, pāris vai komanda vienā endā izspēlē sešas bumbas.
- Pēc sešu endu (vai četrus endus individuālajās vai pāru sacensībās) izspēles komandām jāskaita katrā endā gūtie punkti. Uzvar komanda ar lielāko kopējo punktu skaitu.



### KĀ VEICINĀT IEKĻAUSĀNU?

- (T) Sniedziet īsus un kodolīgus norādījumus.
- (T) Lietojiet grupas vajadzībām atbilstošu valodu.
- (R) Samaziniet konkurenci spēles ietvaros.
- (E) Samaziniet spēles laukuma izmēru.
- (E) Spēlējiet sēžot ratiņkrēslā; izmantojiet renes vai citas palīgierīces, lai pārvietotu priekšmetus pa spēles laukumu. Ļaujiet spert bumbu.



© Gareth Copley / Getty Images

# PAPILDU AKTIVITĀTE

Izpētiet spēles noteikumus, spēles stratēģijas un citus bočas paņēmienus. Izmantojiet šīs zināšanas, spēlējot golbolu.

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

Izpētiet bočas spēlētāju izmantotās renes, rampas, galvas rādītājus un citas palīgieiņas. Kādu palīgieiņi jūs varētu izgudrot, lai palīdzētu nākamajai bočas spēlētāju paaudzei?

Lai paplašinātu skolēnu izpratni par šo spēli, skolēni var iejusties trenera un/vai tiesneša lomā vai darboties kā bočas spēlētāja pavadoņi.

## NEATKARĪGA IZPĒTE - PĒC IZVĒLES

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

## DISKUSIJAS JAUTĀJUMI

- Kā jūs raksturotu boču?
- Kādas prasmes un iemaņas jāiegūst, lai kļūtu par labu bočas spēlētāju?
- Ar kādām grūtībām šie spēlētāji varētu saskarties ikdienas dzīvē? Kā viņi varētu pārvarēt šīs grūtības?
- Ja jums būtu klasesbiedrs ar invaliditāti, kā jūs varētu padarīt bočas spēli iekļaujošāku?

## MĀJASDARBS

Boča ir spēle, kuras spēlētāja uzdevums ir trāpīt mērķī, un tā prasa augstu precizitāti. Noskaidrojiet kādas citas spēles, kas ietver trāpīšanu mērķī, spēlē parasportisti!

### SĪKĀKA INFORMĀCIJA:

- Spēles noteikumi ir atrodami oficiālajā starptautiskajā bočas rokasgrāmatā: <http://www.bisfed.com/aboutboccia/rules/>

## NOVĒRTĒJUMA TESTS

Aizpildiet novērtējuma testu individuāli, pāros vai nelielās grupās.



© Friedemann Vogel / Getty Images