

PROTĒŽU SKRĒJĒJI

MĀCIES. IESAISTIES. IEKĻAUJ.

Mācību mērķis: Uzzināt par paraspportistu pieredzi.



STARPTAUTISKĀ PARALIMPISKĀ KOMITEJA

1A AKTIVITĀTE

Dosimies trenēties!

MATERIĀLI:



Skolēna darba lapa "**Dosimies trenēties!**"; krītiņi, pildspalvas un zīmuļi.



INSTRUKCIJAS:

Izdaliet Skolēna darba lapas "**Dosimies trenēties!**". Aiciniet skolēnus uzzīmēt attēlus ar priekšmetiem, ko parasportists, kurš izmanto skriešanas protēzes, varētu ņemt līdzi uz treniņu sesiju. Pārrunājiet, kādus priekšmetus viņi iekļāvuši attēlos un kāpēc.



DISKUSIJAS JAUTĀJUMI

- Ja vēlaties gūt panākumus kādā jomā, kas jums jādara?
- Vai skolā jūs strādājat tikpat cītīgi, kā to dara parasportisti?
- Kādi cilvēki palīdz parasportistiem sasniegt labākos rezultātus?
- Vai sportistiem, kuri izmanto skriešanas protēzes, vajadzētu sacensties ar sportistiem bez invaliditātes?
- "Invaliditāte nenozīmē nespēju". Ko tas nozīmē? Kā parasportisti demonstrē savas spējas?



© Francois Nel / Getty Images

2A AKTIVITĀTE

ĀTRĀK, AUGSTĀK, SPĒCĪGĀK! Paralimpisko spēļu attīstība.

MATERIĀLI:



PowerPoint prezentācija **"Paralimpiskās spēles pagātnē un tagadnē"** un **"Paralimpiskās spēles toreiz un tagad"** (1. tēmas 1. nodaļa); skolēna faktu lapa **"Protēžu skrējēji"**; skolēna darba lapa **"Protēžu skrējēji"**, pildspalvas/zīmuli.



INSTRUKCIJAS:

Izmantojiet PowerPoint prezentāciju, kas iekļauta 1. tēmas 1. nodaļā: **"Paralimpiskās spēles pagātnē un tagadnē"**, lai iepazīstinātu skolēnus ar paralimpiskajām spēlēm vai atgādinātu viņiem par to attīstību kopš to dibināšanas 1960. gadā. Izmantojiet dažas vai visas PowerPoint prezentācijā **"Paralimpiskās spēles toreiz un tagad"** aplūkotās tēmas, lai paskaidrotu, kā šo izmaiņu rezultātā ir uzlabojušies mūsdienu parasportistu sasniegtie laiki, attālumi un precizitāte. Atsaucieties uz paralimpiskajām vērtībām, atgādinot skolēniem par to nozīmi parasporta attīstībā.



© Warren Little / Getty Images

2B AKTIVITĀTE

Protēžu skrējēji.

INSTRUKCIJAS:

- Sadaliet skolēnus nelielās grupās un izdaliet viņiem faktu lapu **“Protēžu skrējēji”**. Izmantojiet informāciju, lai palīdzētu skolēniem izprast atšķirību, ko cilvēkiem, kuriem trūkst ekstremitāšu, nozīmē iespēja izmantot skriešanas lāpstiņas vai citas protēzes, un kā šis specializētais sporta inventārs palīdz viņiem sacensties vienlīdzīgi ar pārējiem.
- Aiciniet skolēnus grupās aizpildīt darba lapu **“Paralimpiskās spēles un protēžu skrējēji”**. Tajā apvienota A un B aktivitātē izmantotā informācija.
- Pārrunājiet redzīgā pavadoņa lomu un efektīvas saziņas nozīmi.



2C AKTIVITĀTE

PROTĒZES RADĪŠANA: Pamēģināsim!

MATERIĀLI:



Skolotāja faktu lapa, "**Skriešanas protēzes veidne**"; stings, biezs kartons, no kā izgatavot skriešanas protēžu veidnes, papīrs vai avīze (jaunākiem bērniem – sagriezta strēmelēs); milti un ūdens līmes pagatavošanai vai kancelejas vai PVA līme; otas, šķēres.

Šī ir lieliska iespēja skolēniem no izgatavot skriešanas protēzes modeli no papīra masas. Pirms tam jāgatavo veidnes un līme. Vecāki bērni var to izdarīt paši. Jo jaunāki ir bērni, jo vairāk sagatavošanās darbu jāveic skolotājam.



SAGATAVOŠANĀS:

- **Izgatavojiet veidnes** Pirms nodarbības sagatavojiet pietiekami daudz veidņu, lai katrai grupai būtu pieejama viena veidne. Izmantojiet kopētāju, lai palielinātu asmeņa šablona izmēru līdz 150%. Apvelciet šablonu uz cieta kartona un izgrieziet to. No tā paša kartona izgrieziet garu sloksni, kuras platums atbilst attālumam starp punktētajām līnijām. Salokiet veidni pa punktētajām līnijām un pielīmējiet garo kartona sloksni pie mēlītēm, lai savienotu abas veidnes puses. Nogrieziet lieko garumu. Ļaujiet veidnei nožūt. Tagad to var izmantot papīra masas slāņu veidošanai.
- **Sagatavojiet līmi:** Sajauciet vienu daļu ūdens ar vienu daļu miltu vai izmantojiet kancelejas līmi.



INSTRUKCIJAS:

- Sadaliet skolēnus grupās pa trim vai četriem dalībniekiem. Izaiciniet viņus izgatavot skriešanas protēzes modeli, izmantojot līdzīgus paņēmienus, kādus izmanto Ottobock. Katrai grupai iedaliet formu, līmi, avīzes un šķēres. Sagrieziet papīru 4 cm platās un 30 cm garās sloksnēs. Pārklājiet pirmo sloksni ar līmi un pielīmējiet to pie veidnes. Atkārtojiet šo procesu, līdz slānis ir aptuveni 1 cm biezs. Ļaujiet modelim pilnībā nožūt. Izņemiet modeli no veidnes. Izrotājiet protēzi un izstādiet to citiem apskatei.

NOSKATĪETIES VIDEO:



"Kā izgatavot skriešanas protēzi"
<https://youtu.be/70TIgKQ-xwk>



© Ottobock

PAPILDU AKTIVITĀTE

- Izveidojiet iedvesmojošu un informatīvu izstādi skolā vai vietējā kopienā. Izmantojiet skriešanas protēzes modeli kā centrālo elementu un iekļaujiet paralimpisko skrējēju un tāllēcēju attēlus, izstādiet paralimpiskās vērtības un citu interesantu informāciju par paralimpiskajām spēlēm pagātnē un tagadnē.

MĀJASDARBS

Ko jūs varat noskaidrot par to, kā sporta aprīkojums var palīdzēt cilvēkiem ar invaliditāti būt neatkarīgiem un piedalīties parasportā?

Labs sākumpunkts ir Ottobock tīmekļa vietne:

<http://www.ottobock.co.uk>.