

SPĒLĒSIM PARASPORTA SPĒLI – RATINĀKĒRLINGU

MĀCIES. IESAISTIES. IEKĻAUJ.

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



STARPTAUTISKĀ PARALIMPISKĀ KOMITEJA

SPĒLĒSIM PARASPORTA SPĒLI – RATIŅKĒRLINGU

IEVADS

Ratiņkērlings ir līdzīgs olimpiskajam ziemas sporta veidam – kērlingam, ko skolēni, iespējams, ir redzējuši vai pieredzējuši. Tas ir jauktu komandu sporta veids, ko uz ledu spēlē paraspportisti ar apakšējo ekstremitāšu invaliditāti, kuri pārvietojas ratiņkrēslos. Spēles mērķis ir nogādāt akmeņus pēc iespējas tuvāk mērķa centram.

Šajā nodaļā iekļautās praktiskās aktivitātes ļauj skolēniem izmēģināt dažas parakērlinga prasmes bez ledu. Aktivitātes mērķis ir sniegt viņiem iespēju iepazīt paralimpiskā sporta veidu, lai viņi spētu novērtēt paraspportistu un paralimpiešu, kuri sacenšas ziemas paralimpiskajās spēlēs, prasmes, apņēmību un sasniegumus.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam lūdzu skatiet video **"Ratiņkērlings" IPC I'mPOSSIBLE** YouTube atskaņošanas sarakstā: <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos> un PowerPoint prezentāciju **"Īsi par ratiņkērlingu"**, lai iepazītos ar šī sporta veida principiem.

© WCF / Céline Stucki

1.a un 1.b aktivitātes ir izstrādātas kā galvenā aktivitāte jaunākiem un vecākiem skolēniem, lai iepazīstinātu viņus ar ratiņkērlingu. Šīs aktivitātes var izmantot arī kā praktiskas nodarbības pieredzējušākiem skolēniem, pirms pāriet pie galvenās aktivitātes: **2. aktivitātes**. Papildu aktivitātes sniedz skolēniem iespēju pielāgot spēles un aktivitātes, kuras viņi var veikt kopā ar jaunākiem skolēniem.



© WCF / Céline Stucki

1A AKTIVITĀTE

PAMĒGINĀSIM AIZGĀDĀT PRIEKŠMETUS LĪDZ GRĪDAS MĒRĶIEM: Mērķēšana.

INVENTĀRS

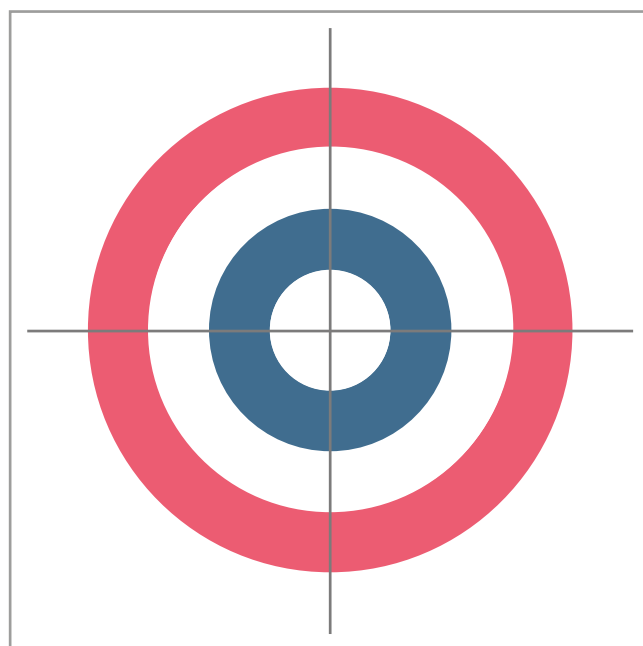
Dažādas bumbas vai citi priekšmeti, piemēram, bočas bumbas vai gumijas riņķi, kurus var slidināt, ripināt vai stumt uz mērķiem; grīdas mērķis, ko veido vairāki apli un centrālais punkts – to var uzzīmēt ar krītu vai uzzīmēt uz lieliem kartona gabaliem un novietot uz grīdas, vai arī var izveidot savu mērķi no ķegļiem, konusiem, akmeņiem u.c.

JAUNĀKIEM SKOLĒNIEM

Šī aktivitāte jāveic uz līdzenas, gludas virsmas, pa kuru var slidināt vai ripināt bumbu vai līdzīgu priekšmetu. Spēlējiet nelielās grupās, kurās ir 4-6 skolēni. Novietojiet grīdas mērķus nelielā attālumā no starta līnijas. Sēžot krēslā vai stāvot aiz starta līnijas, skolēni pēc kārtas izspēlē priekšmetu, slidinot vai ripinot to pa grīdu virzienā uz mērķi. Spēles uzdevums ir panākt, lai priekšmets nonāk pēc iespējas tuvāk mērķa centram jeb "pogai". Priekšmetam var pieskarties tikai vienu reizi. To var darīt ar rokām vai ar nūju. Pēc tam, kad katrs spēlētājs ir izspēlējis savu priekšmetu, nosakiet, kurš no tiem atrodas vistuvāk mērķa centram. Jo mazāks ir mērķis un jo ātrāk priekšmeti slīd vai ripo, jo grūtāks ir šis uzdevums. Kad skolēni spēj pārliecinoši trāpīt mērķī, pārvietojiet to tālāk un atkārtojiet aktivitāti. Cik precīzi skolēni spēj trāpīt mērķos, kas novietoti 10 metru attālumā?

VECĀKIEM SKOLĒNIEM

Ratiņkērlingu spēlē uz ledus arēnas, ko sauc par "laukumu". Attālums starp starta līniju un mērķi ir aptuveni 28 metri. Mērķis, ko sauc par "māju", sastāv no četriem apliem, un tā kopējais diametrs ir 3,66 metri. Skolēni nelielās grupās izveido māju un novieto to uz gludas, līdzenas virsmas, aptuveni 20-25 metrus no starta līnijas. Sēžot krēslā vai stāvot, skolēni slidina, stumj vai ripina priekšmetus, cenšoties tos nogādāt pēc iespējas tuvāk centram. Pārrunājiet grūtības, ar kurām viņi saskaras, un palīdziet viņiem novērtēt parasportistu prasmes un sasniegumus.



1B AKTIVITĀTE

VINGRINĀSIMIES UN GATAVOSIMIES SPĒLĒT: Izsišana no mājas.

INVENTĀRS

Dažādas vidēja lieluma bumbas un citi priekšmeti, ko iespējams slidināt vai ripināt pa gludu, līdzenu virsmu; mērķi ar vairākiem apliem un centrālo punktu – tos var uzzīmēt laukumā ar krītu vai uzzīmēt uz lielām kartona loksēm un novietot uz zemes, vai arī izveidot savu mērķi, izmantojot ķegļus, konusus, akmeņus u.c.

Kērlingā ir trīs galvenie metieni: "izspēles", "triecieni" un "aizsardzība". Triecieni ir metieni, kuru mērķis ir izsist citas komandas akmeni prom no centra vai ārpus laukuma.

Spēlējiet 4-6 cilvēku grupās. Novietojiet māju gludas, līdzenas spēles virsmas galā.

Atcerieties – jo tālāk atrodas māja, jo grūtāka būs šī aktivitāte. Novietojiet mājā vidēja izmēra bumbu (vai kādu citu priekšmetu, kas izkustēsies, ja pa to trāpīs).

Pirmais spēlētājs, sēžot krēslā vai no stāvus pozīcijas, mēģina izdarīt triecienu pa mērķa priekšmetu, slidinot, stumjot vai ripinot priekšmetu pa grīdu uz mērķi. Spēles uzdevums ir trāpīt mērķa priekšmetam tā, lai tas aizripotu prom no centra un mājas. Katram spēlētājam ir divi mēģinājumi. Ja trāpīts mērķa priekšmetam un abi priekšmeti izripo no mājas, spēlētājs saņem vienu punktu. Ja tiek trāpīts mērķa priekšmetam un spēlētāja priekšmets neizripo no mājas, spēlētājs gūst divus punktus.



2. AKTIVITĀTE

SPĒLĒSIM SPĒLI: Komandu ratiņkērlinga turnīrs bez ledus.



INVENTĀRS

Dažādas bumbas vai citi priekšmeti, piemēram, bočas bumbas vai gumijas riņķi, kurus var slidināt, ripināt vai stumt uz mērķiem; grīdas mērķis, ko veido vairāki apli un centrālais punkts – to var uzzīmēt ar krītu vai uzzīmēt uz lieliem kartona gabaliem un novietot uz grīdas, vai arī var izveidot savu mērķi no ķegļiem, konusiem, akmeņiem u.c.



KĀ VEICINĀT IEKĻAUSĀNU?

- (T) Padomājiet par visu grupas dalībnieku vajadzībām, jo īpaši par to, kādi attālumi viņiem ir piemēroti, lai viņi spētu trāpīt mērķi.
- (T) Pārliecinieties, ka dalībnieki saprot uzdevumu.
- (R) Samaziniet spēlētāju skaitu komandās un grupās. Spēlējiet 1 pret 1 vai 2 pret 2.
- (E) Izmantojiet lielākus mērķus un lielākus priekšmetus, kas tiek slidināti vai ripināti, lai uzdevums būtu vienkāršāks. Varat arī novietot mērķi tuvāk metiena līnijai.
- (E) No sēdus stāvokļa slidiniet vai ripiniet priekšmetus un izmantojiet nūju vai kājas, lai tos nogādātu mērķī.

- Aiciniet skolēnus strādāt komandā, lai aizvadītu ratiņkērlinga turnīru bez ledus. Izveidojiet spēles laukumu uz gludas, līdzenas virsmas. Atzīmējiet starta līniju 10 metru vai lielākā attālumā no mājas vai paštaisīta mērķa.
- Viena pret otru spēlē divas komandas pa četriem spēlētājiem katrā. Spēlētāji pēc kārtas ripina divus priekšmetus uz māju. Mērķis ir panākt, lai mājas centra tuvumā atrastos vairāk priekšmetu nekā pretinieka komandai.
- Kad visi 16 priekšmeti ir aizripināti, nosakiet rezultātu. Priekšmets, kas atrodas vistuvāk pogai, saņem vienu punktu. Papildu punkti tiek piešķirti par katru priekšmetu, kas pieskaras mājai un ir tuvāk centram nekā pretinieka priekšmeti. Par priekšmetu var saņemt punktus tikai tad, ja tas pieskaras mājai.
- Izspēlējiet četras spēles jeb "endus". Saskaitiet katras spēles rezultātus, lai noteiktu uzvarētāju komandu.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Papildu informācija un video ir atrodami IPC tīmekļa vietnē:

www.paralympic.org/wheelchaircurling

PAPILDU AKTIVITĀTE

Iegādājieties kērlinga aprīkojumu vai izgatavojiet to pašu spēkiem un spēlējiet tādas spēles kā grīdas kērlings vai mērķa spēles ar bumbiņām vai tamlīdzīgiem priekšmetiem, ar mērķi gūt punktus, bīdot priekšmetus un nogādājot tos tuvāk centram nekā otrs spēlētājs vai komanda.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Sīkāka informācija par grīdas kērlingu pieejama šeit:
<http://floorcurl.com>

Izveidojiet jaunas mērķa spēles, kurās spēlētājiem jāslidina vai jāripina priekšmeti uz mērķi. Kādi ir spēles noteikumi un kā tā tiek spēlēta? Iemāciet savu spēli citiem.

Organizējiet vienkāršas bezledus kērlinga sacensības un izaiciniet jaunākus skolēnus sacensties tajās.

Kādu palīgierīci jūs varētu izgudrot, lai palīdzētu nākamajai ratiņkērlinga spēlētāju paaudzei uzlabot sniegumu?



PAPILDU AKTIVITĀTE

NEATKARĪGA IZPĒTE - PĒC IZVĒLES

Izpētiet savas valsts ratiņkērlinga spēlētājus. Ko viņi jums var pastāstīt par sportu un kā viņi tajā piedalās?

Izmantojiet sociālo mediju lietotnes un vietnes vai citus līdzekļus, lai paustu viņiem savu atbalstu.

DISKUSIJAS JAUTĀJUMI / JAUTĀJUMI PĀRDOMĀM

- Kas ir nepieciešams, lai kļūtu par ratiņkērlinga spēlētāju? Uzskaityt nepieciešamās īpašības. Vai jums piemīt šādas īpašības? Kā jūs varētu nostiprināt šādas īpašības?
- Ratiņkērlings tiek spēlēts jauktās komandās. Vai visos komandu sporta veidos būtu jāveido jauktas komandas?
- Ar kādiem izaicinājumiem ikdienā varētu saskarties ratiņkērlinga spēlētāji? Kā viņi varētu pārvarēt šīs grūtības? Kā jūs varētu viņus atbalstīt?

NOVĒRTĒJUMA TESTS

Aizpildiet novērtējuma testu individuāli, pāros vai nelielās grupās.

MĀJASDARBS

- Ko jūs varat pastāstīt savai ģimenei par ratiņkērlingu? Vai viņi var jums kaut ko pastāstīt par šo sporta veidu? Ar ko tas atšķiras no olimpiskā kērlinga?
- Izveidojiet grīdas mērķa spēles, kurās priekšmeti tiek slidināti pa grīdu, un spēlējiet tās kopā ar ģimeni un draugiem. Vai varat izveidot mērķus un citu ekipējumu?

PAPILDU IZGLĪTĪBAS RESURSI PAR RATIŅKĒRLINGU

 Pasaules Kērlinga federācija piedāvā noderīgus rīkus, tostarp videomateriālus, lai uzzinātu vairāk par ratiņkērlingu:
www.worldcurling.org/discoverwheelchair-curling

Nākotnē būs pieejami vēl citi izglītojošie resursi.

