

Materiał pomocniczy dla nauczycieli kształcących w zawodzie:

ASYSTENT OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ

przygotowany w ramach projektu „Praktyczne kształcenie nauczycieli zawodów branży hotelarsko-turystycznej”

Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty

Poddziałanie 3.4.3 Upowszechnienie uczenia się przez całe życie – projekty konkursowe





Asystent osoby niepełnosprawnej

Orientacja w tematyce
paraolimpiady



Paraolimpiada

- Igrzyska paraolimpijskie - zawody sportowe w wielu dyscyplinach dla zawodników z niepełnosprawnością fizyczną. Paraolimpiada odbywa się co cztery lata, zazwyczaj kilka dni po igrzyskach olimpijskich i jest organizowana przez Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski. Organizowane są letnie i zimowe igrzyska paraolimpijskie. Aby wystartować na igrzyskach paraolimpijskich należy uzyskać kwalifikację, podobnie jak na igrzyska olimpijskie. Z roku na rok minima są podwyższane ze względu na wzrost poziomu sportowego zawodników.



Dyscypliny sportowe stworzone dla osób niepełnosprawnych

GOALBALL

gra drużynowa dla osób niewidomych i słabo widzących. Drużyna składa się z trzech zawodników, grających z zasłoniętymi oczami, broniących bramki o wysokości 1,3 metra zajmującej całą szerokość boiska.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Goalball





Dyscypliny sportowe stworzone dla osób niepełnosprawnych

SZERMIERKA NA WÓZKACH

Dyscyplina sportu uprawiana przez osoby niepełnosprawne. Istnieją obecnie trzy kategorie startowe, zależne od stopnia niepełnosprawności. W czasie walki zawodnicy siedzą na wózkach szermierczych przymocowanych do tzw. platform. Ustawiany jest stały dystans pomiędzy walczącymi.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Szermierka na wózkach





Dyscypliny sportowe stworzone dla osób niepełnosprawnych

RUGBY NA WÓZKACH

Zespołowy sport dla osób niepełnosprawnych. Punkt zdobywa się wtedy, kiedy jeden z atakujących graczy, wraz z utrzymaną piłką, minie obronę i przejedzie przez bramkę. Piłki nie można trzymać przez czas dłuższy niż dziesięć sekund. Zabroniony jest całkowicie kontakt fizyczny zawodników, nawet uderzenie w dłoń, zamiast w piłkę to faul.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Rugby na wózkach





Dyscypliny sportowe stworzone dla osób niepełnosprawnych

CURLING NA WÓZKACH

Gra w curling przystosowaną dla osób niepełnosprawnych poruszających się na wózkach inwalidzkich. Mecze rozgrywane są na takim samym lodowisku jak w curlingu pełnosprawnych, używa się takich samych kamieni. Różnice polegają na tym, że kamień wypuszcza się z zatrzymanego wózka (który najczęściej z tyłu przytrzymuje inny zawodnik), nie ma również szczotkowania.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Curling na wózkach





Dyscypliny sportowe stworzone dla osób niepełnosprawnych

BOCCIA

Sportowa dyscyplina paraolimpijska wywodząca od włoskiej gry w bule - bocce. Obok goalball i dyscyplin uprawianych na wózkach jest dyscypliną paraolimpijską nie mającą swojego odpowiednika w programie olimpijskim



Dyscypliny sportowe stworzone dla osób niepełnosprawnych

- Od bocce odróżniają ją jednak charakterystyczne zapisy regulaminowe:
 - Wprowadzenie bili na boisko odbywać się może w dowolny sposób: rzucenie, kopnięcie, sprzęt wspomagający np. rynny, pochylnie
 - Pozycja ciała zawodnika nie jest określona: można stać lub siedzieć (wózek, krzesło)
 - Wprowadzanie bili na boisko może się odbywać z udziałem asystenta instruowanego przez gracza (np. o głębokim porażeniu mózgowym, bez kończyn)
 - Istnieje limit czasu przyznawany każdej stronie na rozegranie każdej rundy



Boccia





Wpływ braku aktywności fizycznej

- Brak ruchu powoduje zaburzenia procesów metabolicznych i ma również ujemny wpływ na psychikę oraz zdolność odreagowania stresów. Naturalna potrzeba ruchu, największa w dzieciństwie, z wiekiem maleje, lecz ciągle pozostaje ważnym czynnikiem utrzymania zdrowia, młodości i zapobiegania wszystkim chorobom cywilizacyjnym, wynikającym z zaburzeń przemiany materii - (cukrzycy, miażdżycy, chorobom serca i układu krążenia). Brak odpowiedniej aktywności ruchowej wynika z wychowania, braku nawyków rekreacyjnego uprawiania sportu.



Plusy aktywności fizycznej

- Lepszy stan emocjonalny. Podczas ćwiczeń organizm wytwarza endorfiny – hormony szczęścia, odpowiedzialne za dobre samopoczucie.
- Poprawa wydolności układu odpornościowego, a co za tym idzie mniejsza podatność na choroby.
- Aktywność fizyczna dodaje więcej energii i wigoru na co dzień.
- Przyspieszenie przemiany materii i spalanie nadmiaru kalorii.
- Poprawa koordynacji ruchowej. Regularna aktywność fizyczna może zmniejszyć szansę na zachorowanie na pewne choroby.



Przydatne adresy

- Sportowe Stowarzyszenie Inwalidów START w Poznaniu
- Centrum Przygotowań Paraolimpijskich START w Wiśle
- Polski Komitet Paraolimpisjki w Warszawie



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Materiał opracowany w ramach realizacji projektu **„Praktyczne kształcenie nauczycieli zawodów branży hotelarsko-turystycznej”**.