

KRAJOWA FEDERACJA SPORTU DLA WSZYSTKICH

Sport *dla Wszystkich*

*Rekreacja i turystyka
osób niepełnosprawnych*

Warszawa 2001

ISBN 83-87777-76-5

Sfinansowano ze środków Urzędu Kultury Fizycznej i Sportu

Spis treści

Wstęp	5
Od autora	6
<i>Nalęcka Danuta</i>	
„Sport dla wszystkich” w działalności TKKF	8
<i>Górnjak Krystyna</i>	
Rekreacja ruchowa w rehabilitacji osób niepełnosprawnych	14
<i>Cieślińska Emma</i>	
Ćwiczenia integracyjne i budujące empatię	19
<i>Stępień Ewa</i>	
Body ball – zajęcia ruchowe z użyciem piłek	27
<i>Parnicka Urszula</i>	
Wskazówki metodyczne dotyczące aktywności ruchowej osób starszych	35
<i>Golanko Renata</i>	
Ćwiczenia i zabawy w wodzie	47
<i>Bilska Maria</i>	
Unihokej – sport dla wszystkich	51
<i>Piech Krzysztof</i>	
Korfbal jako sport zunifikowany	60
<i>Piech Krzysztof, Bochenek Marcin, Godlewski Grzegorz</i>	
Integracyjny festyn sportowo – rekreacyjny	68
<i>Żbikowski Jarosław</i>	
Integracyjne imprezy turystyczno-rekreacyjne	86

Wstęp

Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich w swoim programie na najbliższe lata zawarła szerokie działania na rzecz integracji środowisk upowszechniających kulturę fizyczną wśród niepełnosprawnych. Sport niepełnosprawnych znalazł się w programach wielu imprez organizowanych przez Krajową Federację.

„Sport niepełnosprawnych w jednoczącej się Europie” to przewodni motyw seminarium, które odbyło się w Zamościu w dniach 16–17 czerwca 2001.

Seminarium to stało się podstawą do szerokiej dyskusji na temat sportu niepełnosprawnych. W praktyce zaowocowało to udziałem sportowców niepełnosprawnych w Ogólnopolskim Festiwalu Gier i Zabaw Rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży w Sierakowie.

Brak szerokiej informacji, a także literatury poradnikowej stał na przeszkodzie szerszego udziału sportu niepełnosprawnych w działaniach na rzecz upowszechniania Sportu dla Wszystkich.

Mamy nadzieję, że wydawnictwo, które oddajemy do rąk nauczycieli, animatorów sportu dla wszystkich, czy instruktorów otworzy drogę do rekreacji i turystyki znacznie szerszemu gronu osób niepełnosprawnych.

Materiały opracowano w oparciu o działalność klubu sportowo-rekreacyjnego „Krzna” na terenie Białej Podlaskiej, na rzecz niepełnosprawnych.

Od autora

W Polsce, w każdym środowisku około 10% społeczności lokalnej to osoby niepełnosprawne. Z racji występujących rodzajów dysfunkcji oraz stopnia zaawansowania zmian wymagają one odpowiednich działań w zakresie szeroko pojętej rehabilitacji.

Polska szkoła rehabilitacji ma wieloletnie tradycje, jej dorobek i założenia są wysoko oceniane w świecie. Jednym z elementów całego systemu specjalistycznych działań jest kreowanie zdrowia osoby niepełnosprawnej poprzez jego udział w dostępnych formach kultury fizycznej.

Rehabilitacja ruchowa (kinezyterapia) jest najczęściej stosowaną i najbardziej dostępną, a w niektórych przypadkach jedyną formą usprawniania ludzi chorych, starych i niepełnosprawnych.

Wychowanie fizyczne specjalne realizowane jest w odniesieniu do dzieci i młodzieży objętej kształceniem integracyjnym lub specjalnym.

Sport inwalidów obejmuje niewielką grupę osób niepełnosprawnych. Dotyczy osób o najwyższym potencjale zdrowotnym i predyspozycjach somatyczno-motorycznych zamieszkujących w większych ośrodkach, odpowiednio przygotowanych pod względem technicznym i kadrowym.

Najbardziej niedocenianą formą usprawniania w rehabilitacji osób niepełnosprawnych wydaje się być rekreacja i turystyka. Zajęcia te są wprawdzie stałym elementem pracy Warsztatów Terapii Zajęciowej, Domów Pomocy Społecznej, Środowiskowych Domów Samopomocy, Stowarzyszeń i organizacji oraz innych ośrodków wsparcia ale występują najczęściej w postaci imprez integracyjnych lub innych okazjonalnych zajęć. Rekreacja ruchowa i turystyka podejmowana indywidualnie bądź z rodziną wciąż jeszcze należy do rzadkości i nie jest popularna w kręgach osób niepełnosprawnych. Na taki stan rzeczy wpływa szereg czynników. Są nimi ograniczenia natury technicznej (występujące bariery architektoniczne, urbanistyczne i komunikacyjne), organizacyjnej (brak stałych zespołów ćwiczebnych, przygotowanej kadry) oraz informacyjnej (niewiedza o możliwościach usprawniania). Obserwuje się też niechęć osób niepełnosprawnych i ich rodzin do udziału w tego typu zajęciach.

W niniejszym opracowaniu prezentujemy Państwu wybrane teoretyczne i praktyczne zagadnienia, niezbędne przy organizacji i prowadzeniu różnych form rekreacji ruchowej w stałych grupach ćwiczebnych osób niepełnosprawnych. Mogą być one też wykorzystane w organizowanych imprezach rekreacyjno-sportowych o charakterze integracyjnym.

Zdajemy sobie sprawę z tego, że przedstawione oferty nie znajdą zastosowania w każdej grupie wiekowej, czy grupie niepełnosprawności. O jej wyborze decydować będzie instruktor prowadzący zajęcia, znający swoich podopiecznych, ich możliwości i zainteresowania. Jeśli jednak, choć w części nasze propozycje znajdą zastosowanie w praktyce rewalidacyjnej lub rehabilitacyjnej, jeśli zainspirują do dalszych poszukiwań, to seminarium osiągnęło swój cel.

Dr Krystyna Górniak

„Sport dla wszystkich” w działalności TKKF

W warunkach współczesnej cywilizacji rekreacja ruchowa – „sport dla wszystkich” stanowi ważny element zdrowego stylu życia i promocji zdrowia. Cywilizacja niesie wiele dobrodziejstw, wpływa w istotny sposób na standard życia społeczeństw, ale powoduje również poważne zagrożenia.

Rene Dubois charakteryzuje nasze czasy jako wiek dostatku, rewolucji technicznej i cudów medycyny, a równocześnie jako wiek chronicznych chorób, strachu a nawet rozpacz.

Jedną z ważniejszych przyczyn chorób cywilizacyjnych, w świetle badań naukowych potwierdzonych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), jest sedenteryjny tryb życia.

Rola ruchu, jako bodźca o szerokim korzystnym oddziaływaniu na organizm ludzki, na prawidłowe funkcjonowanie wszystkich jego układów, jest ogólnie znana i niekwestionowana. Systematyczna aktywność ruchowa jest skutecznym środkiem w promocji zdrowia oraz istotnym elementem profilaktyki społecznej i zdrowotnej państwa. Podejmowana świadomie w czasie wolnym jest obowiązkiem współczesnego człowieka.

Rekreacja ruchowa („sport dla wszystkich”) jest wskazana, zalecana dla każdego, jednak w przypadku osób niepełnosprawnych i starszych jest ona koniecznością.

Zwiększona aktywność ruchowa tych ludzi stwarza naturalny bodziec przyspieszający i wspomagający procesy odnowy, regeneracji, a nawet kompensacji funkcji uszkodzonego organizmu.

„Sport dla wszystkich” w przypadku osób niepełnosprawnych stanowi jeden z elementów kompleksowej rehabilitacji. Określenia „sport dla wszystkich” używamy jeszcze zamiennie z pojęciem rekreacja ruchowa czy fizyczna. Jeszcze, ponieważ jest tendencja do wprowadzania zarówno w języku naukowym jak i potocznym terminu „sport dla wszystkich”, którym posługuje się cały świat. Przez wiele lat toczyły się, zainicjowane przez TKKF, dyskusje terminologiczne wśród specjalistów, ludzi nauki, efektem których jest zdefiniowanie tego pojęcia.

„Sport dla wszystkich” to szeroko pojęta aktywność ruchowa w różnych formach: sportowej, turystycznej, gier i zabaw ruchowych, tańców, spacerów, pracy na działce itp., przeznaczona dla każdego, połączona z koncepcją stylu życia, kreacją zdrowia. Sport dla wszystkich to również hasło, w którym kładzie się akcent na likwidowanie barier ograniczających uczestnictwo: barier programowych, wiekowych, zdrowotnych, sprawnościowych itp. Sport dla wszystkich to także program upowszechniania różnych form ruchu w czasie wolnym, uprawianych spontanicznie z potrzeby, dla zdrowia, radości, urody.

Systematyczne uprawianie różnych form ruchu pozwala utrzymać na możliwie wysokim poziomie sprawność i wydolność fizyczną organizmu a w przypadku osób niepełnosprawnych jest czynnikiem determinującym skuteczność rehabilitacji. Stanowi nie tylko rozrywkę, relaks, formę wykorzystania wolnego czasu, ale również jest środkiem terapeutycznym, ułatwia usuwanie stanów frustracji, którym często podlegają osoby niepełnosprawne, ułatwia ich integrację ze środowiskiem ludzi zdrowych.

Europejska Karta Sportu dla Wszystkich Osób Niepełnosprawnych zaleca ofertę dla tej grupy ludzi w programach wszystkich placówek i stowarzyszeń kultury, kultury fizycznej, zdrowia itp. Również uchwalona przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej w dniu 01.08.1997 r. Karta Praw Osób Niepełnosprawnych podkreśla w §1, punkcie 10 prawo osób niepełnosprawnych do pełnego uczestnictwa w rekreacji i turystyce odpowiednio do swych zainteresowań i potrzeb. Sejm wzywa jednocześnie Rząd Rzeczypospolitej Polskiej i Władze Samorządowe do podjęcia działań ukierunkowanych na urzeczywistnianie tych praw.

TKKF – Stowarzyszenie wyższej użyteczności publicznej, powołane zostało do życia 3 maja 1957 r. jako jedno z pierwszych towarzystw w świecie, upowszechniających sport dla wszystkich. Bardzo wcześnie, zanim jeszcze problematyka związana z rekreacją ruchową osób niepełnosprawnych i starszych została nagłośniona, usankcjonowana dokumentami prawnymi – Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej do swych statutowych zadań wprowadziło działalność w zakresie promocji zdrowia, profilaktyki chorób cywilizacyjnych, działalność zmierzającą do kreowania prozdrowotnego stylu życia.

Już w 1971 r. w ognisku TKKF „Wierzbno” w Warszawie rozpoczęła działalność pierwszy ośrodek ćwiczeń ruchowych dla osób po przebytym zawale serca, zorganizowany przez TKKF i Klinikę Kardiologiczną w Warszawie.

W dwa lata później w 1973 roku na VI Krajowym Zjeździe Delegatów TKKF, w uchwale podkreślono znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia oraz uznano za celowe zatrudnienie w zakładach pracy, osiedlach mieszkaniowych, ośrodkach wypoczynkowych – specjalistów rekreacji ruchowej. TKKF było inicjatorem i organizatorem ćwiczeń rekreacyjnych podczas przerw w pracy tzw. „10 minutówek”, których głównym celem było zapobieganie zmęczeniu w pracy, a tym samym wypadkowości.

Program TKKF od 30 lat obejmuje prozdrowotne formy aktywności ruchowej i co roku jest wzbogacany i poszerzany. W tej działalności TKKF opiera się na współpracy z wyspecjalizowanymi jednostkami z wyższymi uczelniami, pozyskuje współpartnerów i współrealizatorów form prozdrowotnych. Już w 1976 r. ZG TKKF podpisał porozumienie o współdziałaniu z Zarządem Głównym Emerytów, Rencistów i Inwalidów – efektem było powstanie wielu zespołów ćwiczebnych „trzeciego wieku”, zespołów profilaktyczno-leczniczych np. dla osób z nadwagą, znerwicowanych itp. Zespoły te funkcjonowały i funkcjonują nadal przy ogniskach TKKF.

Towarzystwo, jak już wspomiano, opiera się na wiedzy i doświadczeniu wybitnych specjalistów, czego przykładem może być fakt powołania do życia w 1987 r. przez ZG TKKF Rady Naukowej, jako stałego organu analityczno-doradczego Prezydium Zarządu Głównego Przewodniczącą Rady została prof. dr hab. Teresa Wolańska.

W tym samym roku zorganizowano w Łebie seminarium TKKF na temat zajęć profilaktyczno-usprawniających w dziedzinie schorzeń układu krążenia. Wnioski z tego seminarium pomogły rozwinąć działania pod hasłem „Ruch doskonali i uzdrawia serce”. Ta kampania zdrowotna prowadzona jest do dziś przy ścisłej współpracy i pod opieką merytoryczną Instytutu Kardiologii w Warszawie i Poradni Medycyny Sportowej Akademii Medycznej w Łodzi, we współdziałaniu z wieloma wybitnymi specjalistami z dziedziny medycyny i kultury fizycznej.

Wśród podstawowych zadań TKKF od lat osiemdziesiątych jest działalność na rzecz poprawy zdrowia polskiego społeczeństwa.

TKKF ukierunkowuje swe działania na kreowanie prozdrowotnego stylu życia i prewencję chorób układu krążenia w całym społeczeństwie, zarówno wśród osób zdrowych, grup z wysokim ryzykiem zachorowania a także osób z chorobą wieńcową i po zawale. Dla tej ostatniej grupy oferta TKKF stwarza najczęściej jedyną możliwość

kontynuowania aktywności prewencyjnej po zakończonym cyklu rehabilitacji w placówkach zdrowia.

Program prozdrowotny realizowany jest przez TKKF w formie stałych zespołów ćwiczebnych w różnych dyscyplinach sportowych, treningu zdrowotnego, w formie ćwiczeń profilaktyczno-usprawniających, obozów i wczasów sportowo-rekreacyjnych, profilaktyczno-zdrowotnych i rehabilitacyjnych dla dzieci i osób dorosłych.

Wiele imprez i stałych form realizuje się w oparciu o Ośrodek Szkoleniowo-Rekreacyjny ZG TKKF w Sierakowie, który jest przystosowany pod względem architektonicznym, bazowo-sprzętowym oraz programowym również do realizacji programu „sportu dla wszystkich” dla osób niepełnosprawnych.

Inne formy działalności prozdrowotnej TKKF-u to imprezy sportowo-rekreacyjne, imprezy integracyjne dla dzieci, spartakiady osób niepełnosprawnych, kampanie promocyjne np. „Tydzień dla serca”, „Miesiąc dla zdrowia”, Kampania prozdrowotna dla rodzin itp.

Jedną z bardzo ważnych form promocji zdrowia i zdrowego stylu życia są seminaria i kursy doszkoleniowe od lat organizowane przez ZG TKKF, Zarządy Wojewódzkie, Miejskie oraz Ogniska TKKF przy współpracy wyspecjalizowanych jednostek, Akademii Medycznych, ANF itp.

W tych seminariach i kursach uczestniczą fizjoterapeuci, przedstawiciele wydziałów zdrowia, zespołów i Domów Pomocy Społecznej, instruktorzy TKKF, nauczyciele wychowania fizycznego i inni. Tematyka prozdrowotna dotychczas organizowanych seminariów dotyczyła m.in.

- Aktywności ruchowej w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób układu krążenia,
- Aktywności ruchowej w promocji zdrowego starzenia,
- Aktywności ruchowej w promocji zdrowia i prewencji wybranych jednostek chorobowych,
- Prozdrowotnych form „Sportu dla wszystkich”,
- Metodyki zajęć ruchowych prowadzonych z osobami niepełnosprawnymi.

Kursy doszkoleniowe, warsztaty i kursy instruktorskie to również forma prozdrowotnej działalności TKKF. Programy tych szkoleń i kursów opracowują zespoły specjalistów, najczęściej pracowników naukowych wyższych uczelni (Akademii Wychowania Fizycznego, Akademii Medycznych).

TKKF może poszczycić się bogatą akcją wydawniczą. Wiele wydawnictw związanych jest ze zdrowiem np. „Aktywność fizyczna w promocji zdrowego starzenia”, „Piramida zdrowia”, „Kultura fizyczna w prewencji wtórnej choroby niedokrwiennej i zawału serca”, „Aktywność ruchowa w promocji zdrowia”. Wydawane są materiały zawierające zestawy ćwiczeń w bólach kręgosłupa, korygujące wady postawy itp.

Główne cele, jakie stawia sobie TKKF to zwiększenie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki zdrowotnej, upowszechnienie aktywnego ruchowo wypoczynku, zwiększenie uczestnictwa społeczeństwa w „sporcie dla wszystkich”, dbałość o własną sprawność psychofizyczną. Działalność prozdrowotna TKKF ukierunkowana jest na:

- prewencję pierwotną i wtórną chorób układu krążenia dla osób z różnym stopniem zagrożenia chorobą wieńcową oraz po zawałcie serca pod hasłem „Ruch doskonali i uzdrawia serce”;
- profilaktykę i korekcję wad postawy u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym prowadzoną w ramach zajęć pozalekcyjnych i na obozach letnich;
- usprawnianie i aktywizowanie ruchowe seniorów, prowadzone pod hasłem „Sport na całe życie” w ogniskach TKKF oraz we współpracy z ośrodkami pomocy społecznej, klubami seniora i innymi;
- profilaktykę schorzeń kręgosłupa dla osób z bólami krzyża i tagodnymi zmianami zwyrodnieniowymi;
- profilaktykę i korekcję nadwagi – prowadzoną w formie ćwiczeń kondycyjno-wyszczuplających;
- tworzenie warunków integracji osób niepełnosprawnych ze środowiskiem ludzi zdrowych poprzez organizację systematycznych zajęć, imprez sportowo-rekreacyjnych i turystycznych;
- inne formy profilaktyczno-usprawniające m.in. dla astmatyków, dzieci i młodzieży niepełnosprawnej itp.
- promowanie prozdrowotnych właściwości „sportu dla wszystkich” i pozyskiwanie nowych partnerów wśród wolontariuszy i pracowników resortów Zdrowia i Pomocy Społecznej.

W ostatnich latach TKKF rozszerzyło działania i propozycje programowe na rzecz osób niepełnosprawnych, ukierunkowane na profilaktykę niepełnosprawności i rehabilitację (np. w stałych zespołach ćwiczebnych i na turnusach rehabilitacyjnych) oraz integrację osób niepełnosprawnych z ludźmi zdrowymi (np. podczas imprez integracyjnych).

Kształcenie prozdrowotnego stylu życia oraz zapobieganie poprzez ćwiczenia fizyczne i turystykę powstawaniu i rozwojowi powszechnych schorzeń cywilizacyjnych stanowi ważny i wciąż nowatorski kierunek pracy Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej.

Należy podkreślić, że TKKF w ciągu 44 lat swej działalności, nawet w najtrudniejszej sytuacji wynikającej z procesów transformacji społeczno-ekonomicznej, nie zwolniło tempa upowszechniania kultury fizycznej, podejmowało trudne wyzwania, jakie niesło życie, uwzględniało nowe potrzeby i nowoczesne tendencje w „Sporcie dla wszystkich”.

Rekreacja ruchowa w rehabilitacji osób niepełnosprawnych

Rehabilitacja jest procesem medyczno-społecznym podejmowanym w przypadku zaistnienia niepełnosprawności. Celem jej jest zapewnienie godnych warunków życia osobom najbardziej poszkodowanym zdrowotnie. Polska koncepcja rehabilitacji uwzględnia zapewnienie każdemu człowiekowi prawa do pracy, do nauki oraz prawa do ochrony zdrowia. Wszelkie działania podejmowane na rzecz osoby niepełnosprawnej z założenia winny być powszechne, kompleksowe, wcześnie zapoczątkowane i ciągłe. Najczęściej rehabilitacja ma charakter leczenia funkcjonalnego, polegającego na stosowaniu różnego rodzaju ćwiczeń ruchowych i w wielu przypadkach wiąże się dodatkowo z terapią zajęciową i zabiegami fizykoterapeutycznymi. Stosowane ćwiczenia mają na celu przywrócenie człowiekowi w możliwie największym stopniu sprawności fizycznej i psychicznej niezbędnej mu do czynnego udziału w życiu społecznym. W zależności od potrzeb ukierunkowana aktywność ruchowa może mieć podstawowe znaczenie, może też uzupełniać i kończyć leczenie.

Rehabilitacja ruchowa to ten dział kultury fizycznej, który dotyczy ponad 5 milionów Polaków, ludzi z wrodzonymi lub nabytymi wadami bądź nieprawidłowościami w funkcjonowaniu organizmu. Populacja osób niepełnosprawnych nie jest jednorodna ani pod względem rodzaju i stopnia niepełnosprawności ani też pod względem stanu zdrowia. Z przeprowadzonych w 1996 roku na terenie Polski badań wynika, że 96,8% osób niepełnosprawnych uskarża się na co najmniej jedną dolegliwość. Poza chorobą, która jest powodem określonego rodzaju niepełnosprawności do najczęściej zgłaszanych należą choroby kości, przewlekłe choroby stawów, choroba nadciśnieniowa. Poważne ograniczenia sprawności fizycznej, tj upośledzenie widzenia, słyszenia lub dysfunkcję narządu ruchu wykazuje 97,9% osób niepełnosprawnych (4). Problemem zdrowotnym tej grupy społecznej jest otyłość. Wiąże się ona z różnymi schorzeniami przewlekłymi. Lekarze wskazują na fakt, że Polacy generalnie czę-

sto wykazują nadmierną masę ciała ale udział osób z tego rodzaju nieprawidłowością wśród niepełnosprawnych jest alarmujący. Aż 40% osób niepełnosprawnych ma nadwagę, z czego 1,7% znaczną nadwagę -otyłość. Oczywiście, na problem otyłości wśród niepełnosprawnych należy patrzeć z dwóch stron. Może być ona powodem dysfunkcji narządu ruchu i upośledzenia stanu zdrowia, czyli może stać się jedną z przyczyn niepełnosprawności. Z drugiej strony niepełnosprawność wiąże się z koniecznością ograniczenia aktywności fizycznej, co w konsekwencji może prowadzić do nadwagi, a nawet otyłości (5).

Z racji występujących różnorodnych dysfunkcji w stanie zdrowia osoby niepełnosprawne wymagają szeroko rozumianej rehabilitacji ruchowej. W działaniach tych uwzględniane być muszą zarówno profilaktyka rehabilitacyjna, realizowana m.in. w postaci gimnastyki korekcyjnej prowadzonej w przedszkolnych i szkolnych grupach dyspanseryjnych, jak i zabiegi rehabilitacyjne świadczone w placówkach służby zdrowia, oraz postępowanie usprawniające w ramach opieki geriatrycznej (6). W realizacji tych działań należy również dostrzec możliwość wzajemnego przenikania różnych form aktywności fizycznej.

Związki pomiędzy rehabilitacją ruchową, a wychowaniem fizycznym są szczególnie widoczne w obrębie profilaktyki rehabilitacyjnej oraz rewalidacji dzieci i młodzieży. W placówkach kształcenia integracyjnego lub specjalnego wiele uwagi przywiązuje się do prowadzenia obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego oraz pozalekcyjnych form usprawniania w ramach sportu szkolnego, turystyki i rekreacji.

Sport niepełnosprawnych ma długoletnie tradycje – polscy zawodnicy zaliczani są do światowej czołówki sportowej. Sport inwalidów, choć stosuje podobne środki jak w przypadku sportu osób zdrowych, to spełnia inne zadania, które ulegają zmianie w miarę zdrowienia pacjenta. Sport może stanowić uzupełnienie i uatrakcyjnienie procesu rehabilitacji poprzez wzmocnienie pozytywnej motywacji do ćwiczeń.

Najsilniejsze przenikanie istnieje pomiędzy rehabilitacją ruchową, a rekreacją ruchową. Często trudno rozgraniczyć, gdzie kończy się rekreacja, a zaczyna rehabilitacja. Dotyczy to zwłaszcza profilaktycznych form rehabilitacji i terapeutycznych działań rekreacji (1, 2). Rekreacja i turystyka podejmowane w czasie wolnym mogą wpływać korzystnie na proces rehabilitacji. Odpowiednio dobrane formy aktywności ruchowej sprzyjają podnoszeniu wydolności i sprawności fizycznej, nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych, kształtowaniu i rozwijaniu zainteresowań i tym samym mogą być pomocne w akceptacji

własnej osoby. Motywacja do zajęć rekreacyjnych jest często wspomagana przez przyjemność związaną z atrakcyjną formą zajęć oraz faktem bycia w grupie w odmiennych warunkach środowiskowych.

Pomimo wymienionych pozytywnych aspektów rekreacja ruchowa i (lub) turystyka podejmowane są raczej sporadycznie przez indywidualne osoby niepełnosprawne i ich rodziny. W środowiskach lokalnych tego typu zajęcia lub imprezy organizowane są najczęściej w Ośrodkach Szkolno-Wychowawczych i innych placówkach kształcenia integracyjnego lub specjalnego, przez Domy Pomocy Społecznej, Warsztaty Terapii Zajęciowej, Środowiskowe Domy Samopomocy i inne ośrodki wsparcia. Doświadczenia w zakresie organizacji różnorodnych zajęć ruchowych posiadają stowarzyszenia i organizacje pozarządowe działające na rzecz osób z określoną kategorią niepełnosprawności. Poza sprawowaniem całorocznej, specjalistycznej opieki rehabilitacyjnej podejmowane są wymienione jednostki rozmaite formy pracy w obrębie rekreacji ruchowej. Należą do nich w szczególności:

- integracyjne imprezy rekreacyjno-sportowe o różnym charakterze i zasięgu,
- imprezy turystyczne (wycieczki, rajdy, pielgrzymki),
- zielone szkoły,
- organizacja stałych zespołów ćwiczebnych w ramach dodatkowych zajęć z pływania, hipoterapii, tucznictwa, itp.

Ogromnym zainteresowaniem cieszą się wśród osób niepełnosprawnych turnusy rehabilitacyjne. Stanowią one trwały element procesu kompleksowej rehabilitacji. Poza zabiegami terapeutycznymi w programie turnusów uwzględniane są zajęcia rekreacyjno-sportowe, turystyczne, kulturalno-oświatowe i inne, dostosowane do specyficznych potrzeb i możliwości uczestników. Nie bez znaczenia jest również fakt pobytu poza miejscem stałego zamieszkania, w warunkach dostosowanych do wymogów danej grupy niepełnosprawności. Dodatkowym atutem jest możliwość ubiegania się o dofinansowanie do udziału w turnusie osoby niepełnosprawnej oraz niezbędnego opiekuna ze środków PFRON obsługiwanych przez Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (9).

Podejmowane rodzaje zajęć wskazują na fakt dostrzegania potrzeb masowego i aktywnego udziału osób niepełnosprawnych w najbardziej dostępnych formach kultury fizycznej. Akcentowana jest konieczność włączenia ukierunkowanej aktywności osób niepełnosprawnych zarówno do programu rehabilitacji leczniczej jak i działań w obrębie rehabilitacji społecznej. Ma to szczególne znaczenie

w obecnej sytuacji, w której dostęp do usług w zakresie kinezyterapii z różnych względów jest coraz bardziej ograniczony. Aby jednak zaistniała możliwość udziału osób niepełnosprawnych w rekreacji i turystyce na zasadzie pełnej integracji społecznej muszą być spełnione podstawowe wymogi bezpieczeństwa i dostępności działań, takie jak:

1. Zapewnienie niezbędnej opieki medycznej, kwalifikacja do zajęć ruchowych, określenie wskazań i przeciwwskazań do ćwiczeń;
2. Zapewnienie profesjonalnej pomocy osobom niepełnosprawnym ze strony organizatorów, kadry instruktorsko-sędziowskiej oraz wolontariuszy;
3. Wyposażenie uczestników zajęć w niezbędny, osobisty sprzęt ortopedyczny i środki pomocnicze, ułatwiające funkcjonowanie w odmiennych warunkach środowiskowych;
4. Dobór bezpiecznego sprzętu i urządzeń sportowych, dostosowanych zarówno do wieku jak i rodzaju niepełnosprawności;
5. Stosowanie odpowiednich obciążeń fizycznych, form i metod w prowadzonych zajęciach rekreacyjnych z osobami niepełnosprawnymi;
6. Rozpowszechnianie w środowisku informacji o możliwościach udziału w zajęciach lub imprezach rekreacyjno-sportowych. Popularyzacja wiedzy z zakresu profilaktyki rehabilitacyjnej oraz wyborów zdrowotnych aktywności ruchowej osób niepełnosprawnych w lokalnych mass mediach i wydawnictwach metodycznych i poradnikach;
7. Likwidacja barier komunikacyjnych m.in. poprzez:
 - a) umożliwienie dojazdu na miejsce zajęć środkami komunikacji miejskiej, dostosowanymi do przewozu osób niepełnosprawnych;
 - b) wyznaczanie parkingów, miejsc postojowych, garaży dla pojazdów osób niepełnosprawnych w bezpośrednim sąsiedztwie wejścia do obiektu;
 - c) Zapewnienie wymogów dostępności obiektów rekreacyjno-sportowych poprzez likwidację barier urbanistyczno-architektonicznych. W działaniach zmierzających do zapewnienia dostępności środowiska należy uwzględnić fakt, że największe ograniczenia w swobodnym i bezpiecznym poruszaniu się mają użytkownicy wózków inwalidzkich i niewidomi. Spełnienie ich wymagań jest równoznaczne z zapewnieniem dostępności obiektu wszystkim użytkownikom. Istniejące bariery urbanistyczno-architektoniczne w postaci stromych schodów, wąskich otworów drzwiowych, cia-

snych korytarzy, itp. stanowią utrudnienie także dla innych osób, które w wyniku choroby lub wypadku mają stałe lub czasowe trudności w swobodnym poruszaniu się. Obiekty sportowo-rekreacyjne powinny posiadać co najmniej jedno wejście, dostosowane do wózków (z pochylnią, dźwigiem, podnośnikiem, itp.), z odpowiednio szerokimi i wygodnymi w obsłudze drzwiami. Sektory stadionu lub trybuny powinny być dostępne dla osób niepełnosprawnych. W obiektach należy przewidzieć miejsce dla wózka inwalidzkiego. Zarówno zaplecze (sanitariaty, szatnie, natryski) jak i same obiekty (boiska, sale, pływalnie) muszą być dostępne dla niepełnosprawnych uczestników oraz odpowiednio wyposażone (7, 8);

9. Kształcenie i doszkadzanie specjalistycznych kadr oraz tworzenie wolontariatu do obsługi zadań związanych z rekreacją i turystyką osób niepełnosprawnych.

Osoby niepełnosprawne, z racji swych ograniczeń zdrowotnych, technicznych lub materialnych mogą podlegać izolacji społecznej. Stworzenie natomiast możliwości udziału w zorganizowanych formach rekreacji czy turystyki może stać się bodźcem do wyjścia z domu, nawiązania kontaktów interpersonalnych i aktywnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym.

Literatura:

1. Demel M.: *Szkice o kulturze fizycznej*. SiT, Warszawa 1973
2. Grabowski H.: *Teoria fizycznej edukacji*. WSiP, Warszawa 1999
3. Nowak Z., Furmanek R.: *Poradnik. Rozwiązania przestrzenne, architektoniczne i techniczne uwzględniające potrzeby osób niepełnosprawnych*. Centralny Ośrodek Badawczo-Projektowy Budownictwa Ogólnego, Warszawa 1998
4. Stan zdrowia ludności Polski w 1996 roku. GUS, Warszawa 1997
5. Stan zdrowia i potrzeby osób niepełnosprawnych w Polsce w 1996 roku. GUS, Warszawa 1997
6. Ustawa z dnia 18.01.1996 roku O Kulturze Fizycznej. Dz.U. 1996, Nr 25, poz. 113 z późn.zm.
7. Ustawa z dnia 7.07.1994 roku O zagospodarowaniu przestrzennym. Dz.U.Nr 89, poz.415
8. Ustawa z dnia 7.07.1994 roku „Prawo Budowlane”. Dz.U. Nr 89, poz.414
9. Ustawa z dnia 27.08.1997 roku O rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Dz.U Nr 123, poz. 776 z późn. zmianami

Ćwiczenia integracyjne i budujące empatię

Człowiek ukazuje swoje życie poprzez ruch. Umiemy się poruszać, zanim nauczymy się mówić. Taniec jest specyficznym rodzajem ruchu a „tańczyć każdy może”. Taniec daje bowiem możliwość wyrażenia siebie przed innymi bądź poznanie innych pozawerbalnie. Wielu badaczy podkreśla tę właśnie, poza innymi, wartość tańca. Uwalniając od napięć psychicznych taniec pozwala cieszyć się życiem, ułatwia kontakty z innymi (zwłaszcza tańce grupowe), wzmacnia wiarę we własne możliwości, doskonali sprawność ruchową, zaspokaja potrzeby estetyczne. Ćwiczenia, zabawy i tańce przedstawione w niniejszym opracowaniu są propozycją dla pedagogów pracujących z osobami niepełnosprawnymi jako wprowadzenie do innych zajęć bądź kończących zajęcia. Ich celem jest wprawienie podopiecznych w dobry nastrój i budzenie wzajemnego zaufania i swobodny – bez współzawodnictwa i popisów ruch przy muzyce, prosty, łatwy do nauczenia, możliwy do dostosowania do różnego rodzaju niepełnosprawności.

1. „Cebula”

Uczestnicy ustawieni w dwóch współśrodkowych kołach. Koło zewnętrzne przesuwa się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Uczestnicy kolejno podają sobie dłonie mówiąc drugiej osobie coś miłego lub po prostu witają się lub żegnają.

2. Ćwiczący poruszając się swobodnie po sali starają się uścisnąć jak najwięcej rąk.

3. Berek „**Bracie, siostró pomóż**” – wyznaczony berek goni ćwiczących po sali, uratować może się ten, kto z uciekającym okrzykiem wpadnie w ramiona innej osoby. Odmiany – tylko dziewczynki, tylko chłopcy, trójki.

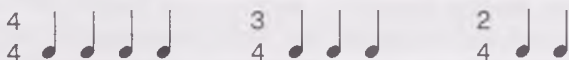
4. „**Sterowane samochody**”. Ćwiczący ustawiają się po 2 osoby. Osoba z przodu jest „sterowanym samochodem”, osoba za nią –

kierowcą. Na znak „samochody zamykają oczy” i unoszą ręce przed siebie. Zadaniem „kierowców” jest tak kierować, żeby nie zdarzyła się kraksa. Zmiana w parach. Można po zabawie zapytać o odczucia ćwiczących.

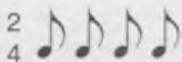
- Uczestnicy siedzą w kręgu. Wyznaczona osoba przekazuje impuls kolejnej osobie (uściśnięcie ręki, jakiś gest, ruch głowy – pomysły ćwiczących są najcenniejsza) ta następnej aż do momentu, kiedy prowadzący wskaże inną osobę, która zainicjuje nowy impuls.
- „Wszyscy, którzy mają...”**. Ćwiczący w kręgu. Wyznaczona osoba mówi „wszyscy, którzy mają blond włosy” – wymienieni zamieniają się miejscami (czarne buty, zegarki, niebieskie oczy itd.)
Przy w/w ćwiczeniach muzyka może być w tle, ale nie jest konieczna

Ćwiczenia rytmiczne

- Ćwiczący poruszają się parami po całej sali w rytm muzyki (dowolnej) na przerwę w muzyce ustawiają się w parach naprzeciw siebie i starają się zrobić taką minę, czy miny żeby rozśmieszyć drugą osobę (to samo – ale najstraszniejszą minę, najbardziej zdziwioną, uduchowioną itd.).
- Dwie grupy ustawione naprzeciw siebie. Jedna grupa ruchem pokazuje np. radość, druga uczucie przeciwstawne – smutek (gniew, złość – stoicki spokój, siła – słabość, itd.).
- „Echo”** – 2 grupy naprzeciw siebie. Jedna grupa klaszcze lub gra na prostych instrumentach perkusyjnych (bębny, kołatki, tambury, triangle, grzechotki). Zadaniem drugiej grupy jest powtórzenie zagranych rytmów. Należy zaczynać od bardzo prostych rytmów np.



lub



stopniowo je komplikując. Wskazane są sugestie prowadzącego

4. „Ślimaki” – Ćwiczący leżą na boku, zwinięci w kłębki. Muzyka cicho brzmi, a kiedy dynamika wzrasta ślimaki „wychodzą” ze swoich domków i poruszają się – pełzają po sali. Kiedy muzyka cichnie wracają do pierwszego ułożenia.

5. „Sople lodu” – Ćwiczący stoją w rozsypce, w lekkim rozkroku, z rękoma wysoko uniesionymi i złączonymi dłońmi nad głową. W miarę przechodzenia z głośnej do cichej muzyki „sople” topią się – zaczynają od dłoni – kolejno przez wszystkie stawy, aż do leżenia. Odwrotna kolejność ruchów następuje przy zmianie dynamiki w muzyce.

- Muzykę można zastąpić opowiadaniem animatora zabawy – np. opowieścią o budzącym się dniu i coraz bardziej grzejącym słońcu.
- Cielną ćwiczenia mogą być „sople” 2-, 3-, 4-osobowe.

6. „Domek ślimaka” – Uczestnicy podzielenie są na pary. Jedna osoba zwią się w kłębek (jest smutna albo zdenerwowana). Zadaniem drugiej jest spowodowanie, by „ślimak” wysuwał się ze swojej skorupki. Należy zaznaczyć, że przekonujemy „ślimaki” tylko słownie, tylko za pomocą dotyku. Koniecznie trzeba zmienić role. Muzyka w tle lub bez.

Tańce integracyjne

1. Taniec podlaski „Hreczka” (kasza gryczana).

Uczestnicy zawiązują koło. Biegają w określonym kierunku przez jedną melodię. Na drugą – koło rozrywa się w jednym miejscu, a prowadzący wiedzie grupę „węzem”. Na trzecią melodię osoba prowadząca zawią wokół siebie ślimaka. Ostatnia osoba rozwija ślimaka po liniach łamanych znów do koła.

2. Kolejny wymieniony taniec można połączyć z chełmską wersją „Hreczki”.

Na środku koła wchodzi dwie osoby i ujmują się pod prawe, bądź lewe ramię „w haczyk”. Krążą w miejscu przez chwilę i każda z nich wybiera sobie osobę z kręgu. Kolejne pary krążą ze sobą i dobiega kolejne osoby – aż wszyscy będą mieli parę. W tym czasie ćwiczący przestają na kole klaszczą w ręce zgodnie z rytmem muzyki.

3. **„Swing w uliczce”** – taniec country. Grupa ustawiona w dwóch równoległych liniach, twarzami do siebie.
- 3 krokami linie podchodzą do siebie (do współpartnerów) na 4 – klaszczemy w ręce partnera krzyżując „ha!”
 - 4 krokami odchodzimy od siebie
 - 8 krokami mijamy się prawymi ramionami z partnerem zamieniając się miejscami
 - 8 krokami wracamy na swoje miejsce, ponownie mijając się z partnerem prawymi ramionami
 - 3 krokami ponownie podchodzimy do współpartnera na 4 – klaszczemy w jego ręce
 - 3 krokami odchodzimy od siebie na 4 – uderzamy we własne kolana, krzyżując „hej!”
- Rozwinięcie tańca zależy od inwencji prowadzącego. Mogą to być: cwał parami po kole, podskoki w ujęciu w „haczyk” ze zmianą partnerów, pochód za ręce po kole i in.
4. **„Spencnerin”** – taniec angielski
- Część I – w ujęciu za ręce w kole 15 kroków w pierwszym kierunku – „pod słońce” – z prawej nogi. Na 16 zwrot twarzą do środka koła.
 - Część II – 4 kroki z prawej nogi do środka koła równocześnie unosząc połączone ręce w górę
– 4 kroki wstecz opuszczając ręce (powtarzamy to dwa razy)
 - Część I – 4 kroki odstawno-dostawne w prawo (1 krok to odstawienie prawej nogi i dostawienie do niej lewej nogi)
– to samo w przeciwnym kierunku
powtarzamy jeszcze raz 4 kroki w prawo, 4 w lewo
 - Część II „przeplatanka” – 8 kroków w prawo rozpoczynając prawą nogą w bok, lewa noga skrzyżnie z tyłu, znów prawą nogą w bok i tak liczymy do 8 (1 krok to odstawienie i skrzyżowanie z tyłu, bądź z przodu nogi odkierunkowej)
To samo w przeciwnym kierunku – „ze słońcem” (II kierunek tańca)
16 tupnięć w miejscu w ustawieniu twarzą do środka koła
Taniec powtarzamy 3-krotnie.

5. „Camevalito” – taniec boliwijski

W ujęciu za ręce ćwiczący stoją w otwartym kole. Zwracają się w pierwszym kierunku tańca i wykonują:

Część I: 1 dłuższy krok prawą nogą
1 dłuższy krok lewą nogą
3 kroki w miejscu akcentują (PN, LN, PN).

Ten motyw powtarza się 4 razy

Część II: podskoki w miejscu z równoczesnymi lekkimi zwrotami w prawą i lewą stronę, z równoczesnym unoszeniem i opuszczaniem rąk.

6. „Słodkie ciasteczka” („Sweed cooks”) – taniec amerykański – zabawa uspokajająca

Ćwiczący siadają w kole. W lewej wyciągniętej i ugiętej ręce „trzymają miskę do ucierania ciasta”

- 8 razy prawą ręką kręcimy na lewej ręce – ucieramy ciasto
- 8 razy wycieramy rękę
- robimy 4 jajka: prawą ręką sięgamy za lewe ramię, bierzemy jajko, robimy je o ramię, wlewamy jajko do miski – mówiąc „chlup” i wyrzucamy skorupki przez prawe ramię (powtarzamy 4 razy)
- walcujemy ciasto obiema rękami przed sobą – 4 razy
- smarujemy ciasto kremem dłońmi zwiniętymi w piąstki – jedna na drugiej – 8 razy
- porzucamy bakaliami – obie ręce 4 razy
- gotowym ciastem częstujemy sąsiadów.

Ćwiczenia relaksacyjne

Należy podać wyciszonym głosem wskazówki:

- usiądźcie spokojnie w wygodnej pozycji
- zamknijcie oczy
- rozluźniajcie mięśnie zaczynając od stóp kolejno stopy, łydki, kolana, plecy, itd. do głowy i mięśni twarzy
- poczujcie jak napięcie opuszcza wasze ciało
- spokojnie połóżcie się na podłodze i oddychajcie głęboko (w momencie wdechu pomyślcie „do”, a w momencie wydechu – „Z”). Proszący musi trochę pomóc spowalniając rytm wdechu i wydechu
- otworcie oczy i nie ruszając się z miejsca pomyślcie jak się czujecie – podzielcie się uwagami.

Literatura

1. Kloppel R., Vliex S.: *Rytmika w wychowaniu i terapii*, Warszawa 1995
2. Reichel G. i wsp.: *Grupa i ruch. Metody relaksacyjne. Taniec twórczy. Sport zespołowy. Gry i zabawy inegrujące*. CAK, Warszawa 1994
3. Szpunar J., Gęca L.: *Formy integracyjne i sceniczne wybranych tańców narodowych i regionalnych*. Wyd. Klanza, Lublin 1999 (wydanie z kasetą).
4. Tanhoffer M i wsp.: *Nauczanie kreatywne*. Cz.I i II Wyd. Klanza Lublin 1997, 1999

HRECZKA - PODL. TANIEC - ZABAWA

жыно

Czar-ha hrocz-ke ka-sza bio-Car trzymajcie się kopy niotra z tyś się ludzie
wysmiawaję co się kopy nie brzymię

Detailed description: This block contains handwritten musical notation for a piece titled 'HRECZKA - PODL. TANIEC - ZABAWA'. It features two staves of music. The first staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a tempo marking 'жыно'. The melody is written in a simple, rhythmic style. Below the first staff, there are two lines of lyrics in Polish: 'Czar-ha hrocz-ke ka-sza bio-Car trzymajcie się kopy niotra z tyś się ludzie' and 'wysmiawaję co się kopy nie brzymię'. The second staff continues the melody. The notation is handwritten and appears to be a personal or working draft.

HRECZKA - CHEŁMSKI TANIEC - ZABAWA

Oj tam n le-sie na nio-tyczku o-że chłopa sie je hrocz-ke
jone się za-nie-ru-cha kopy-ka chłopa-ku -wi re-caly zdy-ty

Detailed description: This block contains handwritten musical notation for a piece titled 'HRECZKA - CHEŁMSKI TANIEC - ZABAWA'. It features two staves of music. The first staff begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody is written in a simple, rhythmic style. Below the first staff, there are two lines of lyrics in Polish: 'Oj tam n le-sie na nio-tyczku o-że chłopa sie je hrocz-ke' and 'jone się za-nie-ru-cha kopy-ka chłopa-ku -wi re-caly zdy-ty'. The second staff continues the melody. The notation is handwritten and appears to be a personal or working draft.

МСТЕР (Ступица) ПЕНКNERIN - АНГЛИА

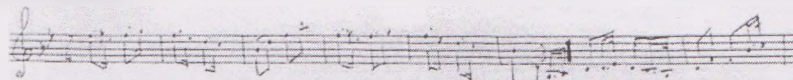
Detailed description: This block contains handwritten musical notation for a piece titled 'МСТЕР (Ступица) ПЕНКNERIN - АНГЛИА'. It features three staves of music. The notation is handwritten and appears to be a personal or working draft. The first staff begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody is written in a simple, rhythmic style. The second and third staves continue the melody.

COUNTRY

Handwritten musical notation for the piece 'COUNTRY'. It consists of two staves. The top staff contains a melody with notes and rests, and the bottom staff contains a guitar accompaniment with chords and rhythmic patterns. Chords visible include E, C, G, F, A, E, D, and D7. The notation is written in ink on aged paper.

SWEET COOKIES

Handwritten musical notation for the piece 'SWEET COOKIES'. It consists of two staves. The top staff contains a melody with notes and rests, and the bottom staff contains a guitar accompaniment with chords and rhythmic patterns. Chords visible include A, F, and D. The notation is written in ink on aged paper.



SHEET COOKES - USA

Handwritten musical score for the second system, including a treble clef, a key signature of one flat, and a 3/4 time signature. The score consists of six staves. The first staff contains a melodic line with a tempo marking of *Allegretto*. The second and third staves contain harmonic accompaniment with various chords and accidentals. The fourth staff includes the instruction *slower*. The fifth staff continues the melodic line. The sixth staff contains the instruction *FLETTI 2a tonaca Es. Lu.* and the ending instruction *D. C. al Fine e poi COD.*

Handwritten musical score for the third system, titled CARNEVALIHO - BOLIVIA. It features a treble clef, a key signature of one flat, and a 3/4 time signature. The score consists of five staves. The first staff contains a melodic line with a tempo marking of *B=*. The second and third staves contain harmonic accompaniment with various chords and accidentals. The fourth and fifth staves continue the melodic line with first and second endings. The bottom of the page shows a few additional staves with chordal notation.

Body Ball – Zajęcia ruchowe z użyciem piłek

Distonia mięśniowa jest w naszych czasach najczęściej stawianą diagnozą. Oznacza ona nierównowagę napięcia mięśni współdziałających – agonistów oraz przeciwdziałających – antagonistów w poszczególnych łańcuchach układu mięśniowego. Nierównowaga ta może być przyczyną wielu dolegliwości np. poszczególnych stawów, kręgosłupa, aż do bólów głowy. Obecnie stosuje się wiele metod zapobiegających takim nieprawidłowościom w funkcjonowaniu układu mięśniowego. Jedną z nich są ćwiczenia z piłką.

ĆWICZENIA Z PIŁKĄ

Pierwszą grupę dzieci z porażeniem mózgowym, u których zastosowano piłki jako narzędzie do ćwiczeń w rehabilitacji, stanowiły dzieci z porażeniem spastycznym pochodzenia mózgowego. Z uwagi na spastyczne porażenie pochodzenia mózgowego nie dochodzi u tych dzieci (wg Bobatha) do pełnego rozwoju prawidłowego odruchu postawy, natomiast obserwuje się odruchy nieprawidłowe. Dlatego Bobath wskazuje na zastosowanie 2 rodzajów ćwiczeń:

1. Ćwiczenia hamujące nieprawidłowe odruchy,
2. Ćwiczenia ułatwiające wykształcenie prawidłowych odruchów postawy i sprawnych czynności dowolnych.

W drugiej grupie ćwiczeń wykorzystuje się coraz częściej różnej wielkości piłki i wałki. Przybory te stanowią również doskonały sprzęt rehabilitacyjny w przypadku skolioz, zaburzeń mięśniowych różnego pochodzenia i w wielu innych jednostkach chorobowych.

Dzięki możliwości wszechstronnego zastosowania piłek znalazły one również swoje miejsce w fitnessie. Stanowią one jedną z najbezpieczniejszych form ćwiczeń ruchowych, które z powodzeniem mogą być traktowane jako kontynuacja usprawniania rehabilitacyjnego. Największe zalety ćwiczeń z piłkami polegają na doskonaleniu równowagi, koordynacji i stabilizacji ciała. Ćwiczenia z piłkami są pomocne

w usuwaniu istniejących napięć mięśniowych poprzez utrzymywanie równowagi (w czasie balansowania na piłce angażujemy najgłębsze warstwy mięśni okółokręgosłupowych). Ważne jest również to, że ćwiczenia z piłkami można wykorzystać w każdym wieku. Możemy dobrać specjalne ćwiczenia dla seniorów, zapobiegające zachwianiom równowagi, pomagające w sprawnym wykonywaniu codziennych czynności oraz w profilaktyce osteoporozy. Piłki zalecane są przez specjalistów jako siedzisko na zmianę z tradycyjnym krzesłem, powodując siedzenie dynamiczne, które angażuje do pracy mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy i przyczynia się do zmniejszenia obciążenia krążków międzykręgowych.

Ćwiczenia z piłkami mogą być stosowane w:

- rehabilitacji,
- rekreacji (jako forma zabawowa dla dzieci zdrowych),
- dla kobiet w ciąży oraz w okresie poporodowym,
- dla osób starszych (pozycja siedząca zmniejsza intensywność zajęć),
- dla osób z dysfunkcjami narządu ruchu (za zgodą lekarza na udział w zajęciach grupowych),
- dla osób zdrowych, chcących spróbować innej formy ruchu.

Ćwiczenia z wykorzystaniem piłek, ukierunkowane są przede wszystkim na wzmocnienie mięśni odpowiadających za utrzymanie prawidłowej postawy. Aby w pełni pojąć specyfikę lekcji wykorzystującej piłki i umiejętnie dobierać ćwiczenia trzeba na wstępie wyjaśnić pojęcie prawidłowej postawy.

Pojęcie prawidłowej postawy

Postawa jest wyrazem stanu fizycznego i psychicznego jednostki. Jest wskaźnikiem mechanicznej wydolności zmysłu kinetycznego, równowagi mięśniowej i koordynacji mięśniowo-nerwowej. Postawa zmienia się nie tylko w zależności od wieku, lecz także pod wpływem wielu innych czynników jak: tryb życia, rodzaj pracy, pory dnia, zmęczenie, stan psychiczny. Co ważne dla nas, postawa podlega ścisłemu kontrolowaniu. Za prawidłową postawę przyjmuje się taką, przy której u osoby stojącej profilem głowa nie powinna być wysunięta do przodu, lecz znajdować się ponad kręgosłupem. Barki nie są wysunięte do przodu, łopatki przylegają do klatki piersiowej i nie odstają. Wystawanie brzucha zależne jest od typu somatycznego i wa-

osłonika, nie powinno być jednak nigdy zbyt duże. Pion spuszczonego z zewnątrz otworu słuchowego powinien przechodzić przez staw biodrowy, nieco do przodu od stawów kolanowych i skokowych oraz przez środek stóp. Istotnym elementem prawidłowej postawy jest kształt stóp oraz ustawienie całych kończyn dolnych, gdzie palce są zwrócone do przodu, a stopy powinny mieć właściwie wykształcone sklepienia podłużne i poprzeczne.

Ładna postawa zależy od:

1. prawidłowo ukształtowanego układu kostno-więzadłowego,
2. dobrze rozwiniętego i wydolnego układu mięśniowego,
3. sprawnie działającego układu nerwowego,

Prawidłowa postawa jest zatem takim układem poszczególnych odcinków ciała nie dotkniętych żadnymi zmianami patologicznymi, który:

1. zapewnia optymalne zrównoważenie i stabilność ciała,
2. wymaga minimalnego wysiłku mięśniowego,
3. zapewnia dużą wydolność statyczno-dynamiczną,
4. stwarza warunki do właściwego ułożenia i działania narządów wewnętrznych.

Kluczem do całej postawy jest przede wszystkim ustawienie miednicy, gdyż od jej pochylenia zależy ustawienie całego kręgosłupa. Miednica łączy się z kręgosłupem stawami krzyżowo-biodrowymi i może być bardziej lub mniej pochylona (u mężczyzn 31 stopni, a u kobiet 28 stopni). Stopień pochylenia miednicy do przodu zależy od ustawienia w stawach biodrowych, co stabilizowane jest przez układ stawowo-więzadłowy i mięśniowy. Każdy najmniejszy przykurcz mięśniowy w stawie biodrowym spowoduje zwiększone pochylenie miednicy do przodu, a od za tym idzie większe złordozowanie odcinka lędźwiowego. Wypęta fizjologiczne kręgosłupa nie powinny być ani zbyt duże ani zbyt małe. Zarówno jedne jak i drugie zaliczamy do wad. Na podstawie stopni pochylenia miednicy oraz ruchomości kręgosłupa Wiles wyróżnia cztery zasadnicze typy wadliwej postawy: plecy wklęsłopiętne, plecy kotylskowe, plecy płaskie, plecy okrągłe.

Przyczyny powstawania wad mogą być różne. W szczególności wyróżnić można:

1. zaburzenia układu krążeniowo-oddechowego,
2. zaburzenia układu kostno-stawowego i mięśniowego,
3. nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu nerwowego,

4. wady słuchu i wzroku,
5. złe warunki bytowe i higieniczne, jak niewłaściwe odżywianie, zmęczenie, brak snu,
6. nieprawidłowy tryb życia.

Poza tym do przyczyn wad postawy należy zaliczyć przyswojenie wadliwego poczucia sylwetki spionizowanej, tzw. nawyku postawy (zwykle w okresie wzrostu, gdy brak jest stabilizacji fizycznej i psychicznej).

Budowa zajęć Body Ball

Piłki możemy wykorzystać na wiele sposobów, tworząc niezależne jednostki lekcyjne lub integrując ćwiczenia z piłkami do „tradycyjnych” zajęć.

Wyróżniamy następujące możliwości wykorzystania piłek:

- wplatanie ćwiczeń z piłkami do różnych zajęć,
- przeprowadzenie zajęć wzmacniających,
- przeprowadzenie zajęć relaksująco-rozciągających,
- przeprowadzenie zajęć specjalistycznych, np. dla kobiet w ciąży po porodzie, dla osób starszych, dzieci, itp.

Obowiązkowe jest zachowanie poszczególnych części zajęć:

1. Rozgrzewka 10 min
2. Stretching 3 – 5 min
3. Część główna 30 – 40 min
4. Część uspokajająca 5 min
(ćw. w niskich pozycjach)
5. Stretching 5 – 8 min

Dopuszcza się drobne odstępstwa od podanego wyżej schematu wynikające ze specyfiki treningu z wykorzystaniem piłki body ball.

1. Rozgrzewka

Poza typowymi zadaniami rozgrzewki należy wziąć pod uwagę ćwiczenia oswajające z piłką. W trakcie trwania zajęć należy zwracać uwagę na prawidłową pozycję siedzącą na piłce, która powinna wyglądać następująco:

- Stopy ustawione na szerokość bioder, całą powierzchnią dotykają podłoża,

- Nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, przy czym kąt ugięcia w stawach nie może przekraczać 90 stopni,
- Odcinek lędźwiowy utrzymany w naturalnej krzywiznie kręgosłupa, a pleśowy i szyjny wyprostowane.

2. Stretching

Za względu na łagodność ćwiczeń na piłkach stretching po rozgrzewce jest niejako „wpleciony” w ćwiczenia. Celem stretchingu, wykonywanego po rozgrzewce jest przygotowanie tkanek miękkich do mającego nastąpić wysiłku. Spełnia on również funkcje „zapobiegania” urazom. Powinien dotyczyć głównie dużych grup mięśniowych.

3. Część główna

Tę podstawową część zajęć o najbardziej zróżnicowanym charakterze dzielimy od:

- celu zajęć,
- warunkowań osobniczych (wiek, płeć, stan zdrowia, poziom sprawności, zaawansowanie w ćwiczeniach),
- warunkowań pozaosobniczych (warunki treningowe, wykorzystywany sprzęt),
- środków i metod treningowych (typ treningu, intensywność, obciążenie i czas trwania zajęć).

Przez tę część zajęć wykorzystujemy różne rodzaje ćwiczeń, co wpływa na charakter całej jednostki. Główną rolę spełniają tu ćwiczenia wzmacniające, których dobór i stopień trudności zależy od czynników podanych wyżej. W tej części zajęć wykorzystuje się też ćwiczenia równoważne oraz, w zależności od celu zajęć, ćwiczenia wytrzymałościowe. Jest to również najodpowiedniejszy moment na wykonanie ćwiczeń specjalistycznych, które adresujemy do konkretnej grupy osób.

4. Część uspokajająca

Bardzo często na zajęciach z piłkami część uspokajająca ma charakter relaksu. Zmienia się również kolejność – najpierw jest stretching, a następnie dłuższy i bardzo nastrojowy relaks.

5. Stretching

Stretching kończący zajęcia powinien angażować przede wszystkim te mięśnie, ścięgna i stawy, które były najbardziej aktywne w części głównej treningu. Rozpoczynamy od tych mięśni czy grup mięśniowych,

wych, które są mniejsze, ponieważ szybciej tracą ciepło. Wytrzymanie kolejnych pozycji stretchingowych powinno być dostatecznie długie (20 – 30 sekund), głębokie i powtarzane od 3 do 5 razy. Dodatkowym efektem stretchingu w tej części zajęć powinien być relaks.

Możliwości doboru ćwiczeń z piłkami są nieograniczone. Zależą od wieku, stanu zaawansowania grupy oraz kreatywności instruktora.

Rodzaje ćwiczeń stosowanych w trakcie zajęć body ball

1. Ćwiczenia wzmacniające:

- mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- mięśnie kończyn górnych i dolnych,
- specjalistyczne, np. wzmacniające mięśnie dna miednicy, antygrawitacyjne, korygujące ustawienie miednicy,

2. Ćwiczenia relaksująco – rozciągające,

3. Ćwiczenia wytrzymałościowe,

4. Ćwiczenia równoważne,

5. Ćwiczenia oddechowe.

Szczególne znaczenie dla postawy ciała mają ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz mięśnie pośladkowe.

Przykładowe ćwiczenia z piłkami:

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

- leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte na piłce. Unoszenie głowy i górnej części tułowia (tylko do wysokości łopatek). Wysokość wznosu tułowia oraz ilość powtórzeń zależy od stopnia zaawansowania ćwiczących,
- w tej samej pozycji – unoszenie górnej części tułowia z naprzemiennym przyciąganiem raz prawej, raz lewej ręki do zewnętrznej części przeciwległego uda nogi leżącej na piłce,
- leżenie tyłem na piłce, spinanie mięśni brzucha poprzez wciskanie odcinka lędźwiowego w piłkę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu

- leżenie przodem na piłce – unoszenie górnej części tułowia do pionowej, głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Stosuje się różne warianty ćwiczenia w zależności od ustawienia ramion.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe

- w leżeniu przodem na piłce unoszenie nogi wyprostowanej w stawie biodrowym, z maksymalnym napięciem pośladka. Nogę unosimy tylko do wysokości biodra.

Bardzo istotne znaczenie mają też ćwiczenia korygujące ustawienie miednicy, których celem jest nauczenie utrzymania miednicy w poprawnym ustawieniu podczas wykonywania ruchów kończynami górnymi i dolnymi, a w efekcie utrzymanie prawidłowej postawy podczas wykonywania czynności dnia codziennego.

Niezwykle ważne są również ćwiczenia antygravitacyjne, polegające na czynnym prostowaniu i rozciąganiu kręgosłupa.

Ćwiczenia relaksująco – rozciągające mają zadanie odprężenia i stretchingu

- w leżeniu tyłem na piłce, głowa i tułów przylega do powierzchni piłki, ramiona w bok. Rozciąganie mięśni piersiowych i mięśni brzucha,
- w leżeniu przodem, głowa i tułów oparty na piłce, podudzia na podłodze – pozycja odprężająca kręgosłup.

Ćwiczenia wytrzymałościowe

- w siadzie na piłce wykonujemy proste kroki choreograficzne, takie jak step, step touch, grape vine. Trzeba mieć tylko na uwadze to, że nie są one w tych zajęciach tak istotne jak ćwiczenia wzmacniające. Tym bardziej powinny być stosowane z rozwagą – gdyż im szybszy ruch, tym mniejsza kontrola nad utrzymaniem prawidłowej postawy.

Ćwiczenia równoważne

- ćwiczenia te mają na celu wyrobienie odruchów równowagi poprzez przemieszczanie środka ciężkości ciała. Można je wykonać w różnych pozycjach – próba oderwania rąk, nóg w siadzie na piłce, leżeniu przodem i leżeniu tyłem. Ćwiczenia równoważne mają duże znaczenie dla korygowania i utrzymywania prawidłowej postawy oraz radzenia sobie w różnych sytuacjach codziennych wymagających utrzymania równowagi.

W wyniku rozwoju cywilizacyjnego naturalny dla człowieka ruch przechodzi w bezruch. Z wędrowca staliśmy się człowiekiem siedzą-

cym – siedzimy w samochodzie, autobusie, metrze, przed telewizorem, przy komputerze. Brakuje nam tak potrzebnego naturalnego ruchu. Nasze mięśnie przykurczają się, a niektóre rozciągają. Krążki międzykręgowe są przeciążone, stres i nadwaga dopętniają szalę.

„Lepiej zapobiegać niż leczyć” to hasło uznane powszechnie. Z myślą o nim, w wyniku współpracy ortopedów, biomechaników, neurologów, psychologów i specjalistów fitness powstały specjalne programy pod nazwą „Szkoła kręgosłupa”. W prowadzonych specjalistycznych zajęciach jednym z podstawowych przyborów są piłki.

Literatura

1. Ignaszewska-Kunhbauch J.: *Piłka fitball*. „Body life” 2001, nr 4
2. Kulej M., Kuls J., Owczarek S.: *Aktywność ruchowa w profilaktyce bólu kręgosłupa i korekcji wad postawy*. Sport dla wszystkich. Zeszyt 2, TKP Warszawa 1996
3. Kutzner-Kozińska M.: *Korekcja wad postawy*. WSiP, Warszawa 1986
4. Stasikowska I., Figurska A.: *Materiały szkoleniowe Szkoły Fitnessu „Oczyszczona Mind”* (maszynopis)

Wskazówki metodyczne dotyczące aktywności ruchowej osób starszych

Jednym z głównych czynników warunkujących nie tylko prawidłowy rozwój organizmu, ale także prawidłowy przebieg procesów starzenia jest wydolność i sprawność fizyczna. Troska o ich poziom zapewnia wolniejszy i fizjologiczny proces starzenia się organizmu.

Gerontolodzy charakteryzują procesy starzenia w następujących wskazaniach:

- opóźnione zwolnienie przemiany materii,
- niecałkowite zmniejszanie się uwodnienia i wysychanie tkanek,
- ilościowe i jakościowe zmiany w składzie białek i składników mineralnych,
- odkładanie się niektórych złogów wapnia, cholesterolu i innych substancji odpadowych przemiany materii,
- skłonność do ograniczenia wysiłków w życiu codziennym (dążenie do komfortu fizycznego, a nawet do lenistwa ruchowego),
- zmniejszenie się tempa i płynności wykonywania ruchów (ruchy stają się niane, kanciaste, nierytmiczne i niezgrabne),
- ograniczona zostaje ruchomość w stawach kończyn górnych, dolnych i kręgosłupa,
- pojawia się tzw. skostniała stereotypowość (utrwalony dawniej stereotyp ruchowy staje się sztywny),
- zanika możliwość posługiwania się kombinacjami ruchowymi.

Zmiany starcze w obrębie poszczególnych narządów i ich profilaktyka poprzez aktywność ruchową

Mięśnie i ruch

W mięśniach szkieletowych wraz z wiekiem zanikają włókna mięśniowe. Liczba włókien maleje, zmniejsza się w nich zawartość potasu i wapnia, tak istotnych dla skurczu mięśniowego. Maleje masa mięśniowa, sprawność mięśni spada a wraz z nią zmniejsza się spraw-

ność ruchowa i wydolność ustroju. Pod wpływem ćwiczeń fizycznych następuje wzrost masy mięśniowej, przez zwiększenie się ilości białek kurczliwych i substancji zapasowych. Zwiększa się elastyczność mięśni i lepsze jest ich odżywianie.

Zmiany inwolucyjne w układzie kostno-stawowym są wyrazem zaburzeń w przyswajaniu fosforanu wapnia. Następują zmiany biochemicznych składników kości, tracą one swoją sprężystość i stają się łatwo łamliwe (skłonne ku osteoporozie). Ćwiczenia fizyczne wzmacniają kośćciec i aparat więzadłowy a także zwiększają przemianę materii.

Układ oddechowy

Zmiany czynnościowe w układzie oddechowym charakteryzują się zmniejszeniem pojemności życiowej płuc, konsekwencją czego jest zmniejszenie jego wydolności. Klatka piersiowa staje się usztywniona o ograniczonej ruchomości, na co wpływają głównie zwapnienie żeber i zmiany zeszywniające kręgosłup. Elastyczność tkanki płucnej zmniejsza się (płuca słabiej kurczą się i rozszerzają), w przegrodach międzypęcherzykowych zanikają naczynia włosowate, co wpływa na pogorszenie dyfuzji gazów i niedostateczne utlenienie krwi.

Ćwiczenia fizyczne, zwłaszcza oddechowe wpływają na poprawę wentylacji płuc i ich pojemność życiową, a także na lepsze utlenienie krwi.

Układ krążenia

Zdolność do obciążeń wysiłkiem fizycznym w dużym stopniu zależy od czynności serca i naczyń krwionośnych. W zakresie układu krążenia zmiany starcze w naczyniach występują na skutek odkładania się wapnia i cholesterolu w wewnętrznej części naczynia, przez co następuje pogrubienie naczynia, zmniejszenie jego elastyczności i świąt przeływu krwi. W tej sytuacji mięsień sercowy jest słabiej zaopatrzonej w krew, przez co gorzej utleniony i odżywiony. Objętość lewej komory serca maleje, pojemność serca obniża się, przez co spada wydolność całego ustroju. Zwiększone obciążenie niewydolnego układu krążenia objawia się łatwym męczeniem się całego ustroju, zadyszka i uczuciem rozpierania w klatce piersiowej. Systematyczne ćwiczenia fizyczne powodują usprawnienie wydolności układu krążenia, a także są uznawane za skuteczną metodę w zapobieganiu i leczeniu choroby wieńcowej serca.

Układ pokarmowy

Zmiany starcze w układzie pokarmowym charakteryzują się zanikiem niektórych enzymów odpowiadających za trawienie pokarmów, w związku z tym wskazana jest zmiana diety. Następuje zwolnienie perystaltyki jelit, co ma niekorzystny wpływ na proces przyswajania pokarmów i wydalania zbędnych produktów przemiany materii, konsekwencją czego są zaparcia i niestrawności. Ćwiczenia fizyczne, w szczególności mięśni brzucha i okolicy biodrowej wpływają na zwiększenie perystaltyki jelit i usprawniają proces przemiany materii.

Układ nerwowy

Zmiany nerwowej zmiany starcze podlegają na zaniku komórek nerwowych (zmiany zanikowe mózgu), które nie podlegają procesowi regeneracji. Najbardziej widoczna jest redukcja wrażliwości zmysłów. Najbardziej zmniejsza się wrażliwość słuchowa (po 40 roku życia), następnie wrażliwość zmysłu wzroku (po 50 roku życia), po czym zmniejsza się wydolność smaku, węchu i dotyku. Zwolnieniu ulega szybkość reagowania na bodziec tzw. szybkość reakcji. Obserwuje się także spowolnienie umysłowe, charakteryzującą się wolniejszym uczeniem się, zapamiętywaniem, myśleniem i umiejętnością rozwiązywania problemów.

Ćwiczenia ruchowe, zwłaszcza koordynacyjne i orientacyjno- przestrzenne usprawniają funkcjonowanie układu nerwowego i poprawiają sprawność w zakresie komunikowania się. Ćwiczenia fizyczne osób starszych mogą być realizowane indywidualnie lub grupowo. Wskazówki metodyczne, jakie podaje niniejsze opracowanie, dotyczą zarówno osób ćwiczących indywidualnie jak i w zespołach zorganizowanych.

Systematyczne ćwiczenia dla osób starszych powinny być poprzedzone konsultacją z lekarzem i instruktorem rekreacji ruchowej, celem stwierdzenia i określenia wskazań i przeciwwskazań co do jakości, czasu i intensywności wysiłku fizycznego dla danej osoby. Nieodpowiednio dobrana forma aktywności ruchowej może zaszkodzić zamiast pomóc. W stosowaniu ćwiczeń fizycznych osób starszych należy kierować się zasadą „nie zaszkodzić”.

Ćwiczący przed rozpoczęciem treningu zdrowotnego powinien stosować metody i techniki samokontroli, nieodzwonne dla właściwego stosowania ćwiczeń np. pomiar i obserwacja tętna w czasie wysiłku.

ku i powrót do normy po wysiłku (tętno bezpieczne 200 – wiek = prawidłowa ilość uderzeń serca na minutę), ogólne samopoczucie, apetyt, sen, ciężar ciała itp.

Szczególnie wskazane dla osób starszych są wysiłki wytrzymałościowe wykonywane w umiarkowanym tempie jak: chód, trucht, powolne jazda na rowerze, turystyka, tańce i ćwiczenia gimnastyczne utrzymujące prawidłową postawę ciała i poprawiające ruchomość w stawach. Najbardziej dostępną i rozpowszechnioną formą indywidualnej rekreacji ruchowej dla osób starszych są spacerowanie w ogrodach i na działkach. Ten rodzaj wysiłku o charakterze utylitarnym pozytywnie wpływa na całość organizmu.

Gimnastyka poranna lub wieczorna należy również do często stosowanych zajęć ruchowych wśród osób starszych. Rozpoczynając ćwiczenia poranne należy leżąc jeszcze w łóżku wykonać kilka wdechów z wdechem i wydechem oraz przeciągnąć się. Jak wiadomo, w ciągu nocy większa ilość krwi grupuje się w dolnej części tułowia. Zbyt szybkie powstanie – przyjęcie pozycji pionowej powoduje częste zawroty głowy, w związku z tym korzystne są ruchy nóg w leżeniu, głowa płasko ułożona (bez poduszki). Po takim wstępie można przejść do ćwiczeń fizycznych w siadzie, staniu i w marszu. Podczas gimnastyki porannej należy przećwiczyć wszystkie grupy mięśniowe, pobudzić wszystkie układy i doprowadzić cały organizm do stanu umożliwiającego wykonywanie czynności dnia codziennego. Wskazane jest wykonywanie ćwiczeń przy otwartym oknie (niezależnie od pory roku), przeplatanie ćwiczeń fizycznych głębokimi oddechami, a po zakończeniu gimnastyki mycie się w niezbyt ciepłej wodzie, co przyspiesza krążenie krwi i wywiera hartujący wpływ na organizm.

Oprócz spacerów i gimnastyki porannej bardzo wskazaną formą aktywności są tzw. „biegi po zdrowie”. Mimo, iż w hasle użyto słowa „bieg”, to intensywność i szybkość poruszania się może być różna, więc mogą to być marsze, truchty, marszobiegi, a dla osób o lepszej kondycji fizycznej nawet biegi w terenie. Czas pierwszych treningów powinien być krótki i nie przekraczać 10-15 minut. Trening kondycyjno-biegowy należy rozpocząć od marszu, następnie wejść w trucht i przejść do biegu, stosując przy tym samokontrolę tętna. Zaleca się, aby początkowy wysiłek fizyczny trwał nieprzerwanie ok. 10 minut, a w miarę dobrej tolerancji organizmu na dawkowany wysiłek zwiększać czas treningu zdrowotnego aż do 45 minut. Trening biegowy powinien być urozmaicony ćwiczeniami fizycznymi.

Wskazania i przeciwwskazania ćwiczeń fizycznych dla osób starszych

Wskazania	Przeciwwskazania
<ul style="list-style-type: none"> - regularne ćwiczenia dużych grup mięśniowych - stosowanie ćwiczeń kształtujących ćwiczeniami oddechowymi - stosowanie urozmaiconych, ale bezpiecznych pozycji wyjściowych - dostosowanie na miarę indywidualnej sprawności - korzystanie z przyborów ułatwiających wykonywanie danej czynności ruchowego - tempo tym mniejsze im większą rolę rolęśniąową obejmuje dane ćwiczenie - stosowanie muzyki, która kojarzy się z aktywnością na układ nerwowy - umiarkowane ćwiczenie ciała - ćwiczenia relaksacyjne - ćwiczenia na bazie tlenowej (aerobiczne) 	<ul style="list-style-type: none"> - gwałtowne zmiany pozycji głowy - nagłe skłony tułowia do tyłu - skoki i podskoki - ćwiczenia siłowe z dźwiganiem ciężarów (nawet własnego ciała) - ćwiczenia siłowo-szybkościowe (rzuty piłką lekarską, szybkie starty, przeciąganie liny) - ćwiczenia równoważne na podwyższonych przyrządach - ćwiczenia na bezdechu (izotoniczne) - współzawodnictwo - ćwiczenia oddechowe na komendę, - ćwiczenia na zewnętrznych kręwdziach stop - ćwiczenia z utrzymywaniem głowy w dole - ćwiczenia statyczne (zwisy, podpory itp.) - niestabilne pozycje wyjściowe np. na jednej nodze

Stymulowaniem aktywności ruchowej osób starszych są gry rekreacyjne i zabawy ruchowe. Spośród popularnych gier wskazane są te, w których istnieje pośredni kontakt z przeciwnikiem (np. szachy, kometka, ringo, mini-golf, tenis, itp.) (oraz zabawy tańca, orientacyjne, ze śpiewem, bieżne zastępowane maraton).

Przed grami i zabawami ruchowymi należy przestrzegać następujących zasad:

- na wszelkich okazjach do kontuzji i przeciążenia serca (śliskie, nieodśnieżone pole gry, bezpośredni kontakt ze współgrającym –

zderzenie, ciężkie piłki, twarde przedmioty rozstawione w pobliżu pola),

- upraszczać przepisy np. obniżenie siatki, zmniejszenie pola gry, itp.
- warunki zajęć bez widzów na bezpiecznej nawierzchni,
- wykorzystywać gry łatwe, aby czuć zadowolenie i przyjemność z podjęcia zadań ruchowych,
- unikać nadmiernych emocji współzawodnictwa.

W okresie systematycznej aktywności ruchowej konieczna jest samokontrola i obserwacja własnego organizmu. Należy zwracać uwagę na następujące elementy:

- nastrój psychiczny (niechęć, ogólne zmęczenie, apatia, podniecenie emocjonalne),
- dyskretnie bóle pozamięśniowe (więzadła, ścięgna),
- bóle mięśniowe trwające ponad 24 godziny,
- osłabienie apetytu,
- przyspieszenie częstości skurczów serca, utrzymujące się dość długo (powyżej 120 uderzeń na minutę),
- zaburzenie koordynacji ruchowej – zataczanie się,
- zawroty głowy (mroczki przed oczyma),
- blednięcie lub czerwienienie,
- bóle w klatce piersiowej,
- nudności, wymioty, tendencje do omdlenia.

Wszystkie objawy niewłaściwej tolerancji dawkowanych ćwiczeń powinny być sygnałem do konsultacji z lekarzem i magistrem wychowania fizycznego, celem zweryfikowania intensywności wysiłku. Natomiast brak objawów nietolerancji wysiłkowej świadczy o tym, że organizm dobrze znosi stosowane obciążenia i daje szansę dłuższego kontynuowania.

Podane poniżej przykłady ćwiczeń zostały dobrane i opisane z myślą o samodzielnym ich stosowaniu w dostępnych warunkach domowych i przydomowych. Zasób ćwiczeń uwzględnia przeciwieństwa wszystkich stawów i grup mięśniowych, pobudzenie wszystkich układów fizjologicznych organizmu, wywołanie nieznacznego napięcia żywienia i emocji.

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe winny być wykonywane w pozycji siedzącej, ponieważ wymagają lekkiego odchylenia górnej części tułowia w tył.

Siedząc w fotelu lub na krześle – uwypuklić klatkę piersiową, wchylić głowę w tył, objąć za sobą rękoma oparcie fotela lub krzesła – wykonać głęboki wdech – opuścić ręce, skłonić górną część tułowia w przód i wykonać maksymalny wydech; ćwiczenie powtarzać kilkakrotnie, wykonywać w indywidualnym i wolnym tempie.

Siedząc w fotelu lub na krześle, niezbyt głęboko – spleść ręce na plecach – odchylać głowę w tył starając się dotknąć oparcia krzesła, wykonując jednocześnie wdech, wydech maksymalny wykonać podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu.

Siedząc na podłodze w rozkroku – spleść ręce na karku, wyprostować tułów (popatrzeć na sufit), cofając lekko łokcie w tył – wykonać głęboki wdech, pochylić się w przód, dotknąć łokciami ud i wykonać maksymalny wydech.

Ćwiczenia nadgarstków i palców

Ćwiczenia można wykonywać w różnych pozycjach wyjściowych: stojąc, siedząc, w marszu, itp.

1. Spleść dłonie przed sobą na wysokości klatki piersiowej (łokcie ugięte), spleść palce, odwrócić splecione dłonie grzbietem do klatki piersiowej, wyprostować ręce w przód aż do lekkiego bólu w stawach nadgarstkowych i palcowych.

2. Spleść opuszki palców (jednoimiennych) obu rąk przed sobą, rozstawiać szeroko palce – nie składać dłoni – silnie naciskać palce, unosząc lekko łokcie w górę (ręce ugięte w łokciach).

3. Silne zaciskanie pięści i maksymalne prostowanie palców – skutecznym ćwiczeniem palców są robótki ręczne (szydełkowanie, robienie na drutach, haftowanie, majsterkowanie), przed snem doskonałe masowanie rąk z użyciem specjalnego kremu.

Ćwiczenia szyi

Ćwiczenia wykonywać w różnych pozycjach wyjściowych, unikać gwałtownych ruchów głowy.

1. Krążenie głowy w prawo i w lewo (zataczać możliwie obszerne koła), wykonując to ćwiczenie w staniu należy przytrzymać się poręczy krzesła.

2. Siedząc na krześle lub w fotelu podnieść głowę w górę, dotknąć poręczy krzesła, wyprostować się i dotknąć podbródkiem klatki piersiowej.

3. W leżeniu tyłem – tułów wyprostowany – skrócić głowę w prawo i prawym policzkiem dotknąć podłoża nie odrywając pleców (to samo wykonać w lewo).

Ćwiczenia rąk i stawów łokciowych

Ćwiczenia te wpływają na pogłębienie ruchomości stawów łokciowych i ogólną sprawność przedramion.

1. Siedząc lub stojąc unieść ręce w bok – wykonywać krążenia ramion w przód i w tył (zataczać kółeczka).
2. W siadzie lub staniu wyciągnąć ramiona do przodu – wykonywać poziome ruchy ramion do boku i krzyżując je z przodu, tzw. rozwarstwać te szeroko nożyce.
3. Stojąc w małym rozkroku – ręce opuścić luźno w dół, skręcić dłonie w tył i grzbietem dłoni dotknąć ud – skręt wykonać w przeciwną stronę i również dotknąć ud (ćwiczenie wykonywać energicznie).

Ćwiczenia stóp i stawów skokowych

Ćwiczenia powinny się wykonywać w staniu, w marszu i w siadzie.

1. Stojąc w małym rozkroku wykonywać wspięcia wysoko na palce – powrócić na całe stopy – stojąc jak wyżej, wykonać przejście na pięty unosząc stopy w górę – powrócić na całe stopy (w celu ułatwienia sobie wykonywania tego ćwiczenia można oprzeć się rękoma o poręcz krzesła lub blat stołu).
2. Siedząc na brzegu krzesła (kolana ugięte), zbierać palcami stopy i podnosić takie przedmioty jak: linkę, chusteczkę, zgniecione wałki gazety i inne drobiazgi.
3. Siedząc na podłodze w rozkroku, obciążać palce nóg do przodu i przyciągać na siebie. W tej samej pozycji robimy skręt stóp w kierunku środka rozkroku i na zewnątrz.

Ćwiczenia barków

Ćwiczenia z tej grupy wpływają na zwiększenie ruchomości w stawach barkowych.

1. Siedząc swobodnie na krześle – ugiąć ręce w stawach łokciowych i oprzeć palce na barkach, łokciami zataczać możliwie duże koła, rozpoczynając ruchy w przód, a potem w tył.
2. Stojąc w rozkroku chwycić oburącz napięty sznurek czy skakankę – wyprostować ręce w przód, napięty przybór przenieść nad głowę i uginając lekko stawy łokciowe starać się sznurkiem dotknąć łokci, następnie wyprostować ręce i przenieść w przód.
3. Stojąc w rozkroku – spleść dłonie za sobą, delikatnie unosić splecione ręce w górę, pogłębiając ruch, pochylać lekko tułów w przód.

Ćwiczenia wzmacniające kończyny górne

Ćwiczenia wzmacniające kończyny górne wpływają na usprawnienie wykonywania czynności, wymagających odpowiednio silnych rąk np. przestawianie, przesuwanie, podnoszenie itp.

1. Siąść na brzegu krzesła, oprzeć dłoń o krzesło przy udach, przesunąć się z boku na bok przenosząc ciężar ciała z jednej ręki na drugą. Nogi przy wykonywaniu tego ćwiczenia nie powinny pomagać).

2. Siąść na dywanie – ugiąć ręce i oprzeć o podłogę przy barkach, przesunąć ręce (nie odrywać dłoni) przechodząc do klęku podpartego, uginając wolno ręce przechodzić do leżenia.

3. Usiąść przysiad podparty (kucnąc, oprzeć dłoń na podłogę bokiem do siebie) – wychylając się w przód ugiąć ręce, powoli prostować stopniowo wykonywać coraz większe wychylenie w przód – nie odchylać głowy w dół).

Ćwiczenia bioder

Ćwiczenia ruchomości w stawach biodrowych zapobiega ich zmianom zwyrodnieniowym.

1. Siąść w małym rozkroku, przodem do oparcia krzesła – oprzeć ręce na poręczy, wysuwając biodra w przód dotknąć poręczy krzesła – odciąć biodra, pochylić tułów w przód – wyprostować się, wysunąć biodra w lewo, a następnie w prawo – stopy pozostają w miejscu.

2. Siąść prawym bokiem do oparcia krzesła, oprzeć prawą rękę – wykonywać wymachy lewą nogą w przód i w tył, stopniowo coraz wyżej (to samo prawą nogą).

3. Siąść na podłogę, oprzeć ręce z boku – nogi ugięte w kolanach, ustawione w małym rozkroku – położyć ugięte nogi na prawą stronę – starając się dotknąć prawym kolanem do podłogi (ten sam ruch powtórzyć w lewo).

Ćwiczenia tułowia – skłony w bok

Ćwiczenia tułowia wpływają na pogłębienie ruchomości stawów, wzmocnienie mięśni i rozciąganie mięśni.

1. Siąść w rozkroku tuż przy ścianie – plecy oparte o ścianę – dotknąć z boku prawą ręką prawego uda, kolana i podudzia (plecy powinny przylegać do ściany, to samo w lewą stronę).

2. Siąść w rozkroku – lewą rękę ugiąć i oprzeć na lędźwiach, prawą rękę unieść i ugiąć nad głową – przechylać się w lewą stronę, pra-

- wą rękę silnie skierować w lewo (to samo wykonać w przeciwną stronę).
3. Leżąc tyłem w rozkroku – ręce w bok oparte o podłoże, starać się dotknąć prawą ręką prawej nogi nie unosząc tułowia w przód (to samo wykonać w lewą stronę).

Cwiczenia tułowia – skłony w przód

Cwiczenia w pochyleniu tułowia w przód należy wykonywać bardzo ostrożnie, w wolnym tempie, bez pełnego wyprostowania nóg w stawach kolanowych.

1. Stojąc w rozkroku – trzymać piłeczkę lub inny przedmiot w prawej ręce – schylić się, prawą ręką podać piłeczkę od tyłu między nogami w przód do lewej ręki – wyprostować się (ćwiczenie wykonywać również lewą ręką (tzw. ósemka między nogami)).
2. Usiąść na brzegu krzesła – wyprostować nogi, ustawić w rozkroku opręć na piętach – pochylić tułów do prawej nogi, chwycić za kostkę, wyprostować się i to samo wykonać w stronę przeciwną chwytając lewą kostkę.
3. W siadzie na dywanie, nogi złączone, wyprostowane w przód – pochylając się w przód, klasnąć o podłoże przy kolanach, klasnąć przy kostkach – wyprostować się, popatrzeć na sufit i klasnąć w dłonie nad głową.

Cwiczenia tułowia – skłony w tył

Cwiczenia tułowia w skłonach w tył powinny być prowadzone w tempie bardzo wolnym, w pozycjach wyjściowych niskich – siadach, leżeniach.

1. Siedząc na brzegu krzesła, chwycić krzesło przy udach, pochylać głowę do tyłu uwypuklić klatkę piersiową, głowę dotknąć oparcia krzesła, można wyprostować tułów, powrócić do pozycji wyjściowej.
2. Leżąc tyłem na dywanie, ręce opręć o podłoże wzdłuż tułowia unosząc się na łokciach uwypuklić klatkę piersiową, głowę cofnąć do tyłu, popatrzeć na sufit, (chwilę wytrzymać – powrócić do leżenia).
3. Leżąc przodem na podłożu, ręce ugiąć, dłonie opręć przy biodrach na podłożu – prostując stopniowo ręce odchylać tułów w tył (biodra przyklejone do podłoża) popatrzeć na sufit – wolno powrócić do leżenia.

Ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne

W starszym wieku i silne nogi w starszym wieku w dużym stopniu decyduje o samodzielności. Dlatego należy je odpowiednio usprawnić i pielęgnować.

1. **Siadanie** przodem do oparcia krzesła, oprzeć ręce o poręcz wykonać głęboki przysiad (przykucnąć) i powoli wstawać.

2. **Siadanie w rozkroku**, przodem do oparcia krzesła, oprzeć ręce o poręcz – ugiąć lewą nogę, przenieść na nią ciężar ciała, to samo na drugiej stopie.

3. **Siadanie na krześle** – nogi ugięte w kolanach – postawić prawą stopę na lewą – starać się unosić lewą nogę (wyciągać spod prawej) jednocześnie naciskać prawą stopą, nie dopuszczając do przesunięcia lewej nogi (to samo wykonać przyciskając prawą stopę).

Ćwiczenia nóg – stawy kolanowe

Ćwiczenia tej części ciała wpływają korzystnie na zwiększenie ruchomości w stawach kolanowych.

1. **Siadanie** na brzegu krzesła – unieść prawą nogę ugiętą w kolanie – wznosić podudzie w górę, energicznie prostować uniesioną nogę ugiętą z powrotem i postawić nogę na podłodze (wykonać to samo na drugą nogę).

2. **Siadanie**, oprzeć ręce o blat stołu – wykonać głęboki przysiad (kucnąć) powstać i wspiąć się na palce stóp.

3. **Siadanie w rozkroku** – kolana ugięte, dłonie oparte na kolanach, wykonywać krążenia kolan do wewnątrz rozkroku, a następnie na zewnątrz.

Ćwiczenia mięśni brzucha

Ćwiczenia mięśni brzucha mają korzystny wpływ na pracę układu trawistego, muszą być jednak wykonywane ostrożnie, na bazie tlenowej.

1. **Siadanie** na brzegu krzesła, oprzeć się plecami – wykonać prawą nogą ruch kołowy (jak przy jeździe na rowerze), to samo lewą nogą – próbować wykonywać również ruch obunóż.

2. **Leżenie tyłem** na dywanie, ręce w bok, oparte o podłogę – wznieść ugięte nogi w kolanach, wyprostować w górę, położyć prawą nogę, a następnie lewą (ruch wykonywać wolno, oddychać swobodnie, głęboko).

3. **Leżenie tyłem** – wznieść prawą nogę, przenosić w poziomie kilkakrotnie w lewo i w prawo – to samo lewą nogą (próbować obunóż pra-

wą nogą rozpoczynać ruch w lewo, a lewą w prawo, tzw. nożyce poziome).

Ćwiczenia rozluźniające

Ćwiczenia rozluźniające mają za zadanie rozluźnić mięśnie i uregulować oddech.

1. W staniu lub siadzie na krześle, opuścić luźno ręce w dół – potrząsnąć nimi (mięśnie powinny być rozluźnione – ręce zupełnie bezwładne).
2. Siedząc na brzegu krzesła, ustawić nogi w małym rozkroku, ugięte w kolanach, potrząsnąć raz prawą raz lewą nogą (ruchy powinny być energiczne, krótkie i szybkie).
3. Leżąc tyłem unieść nogi w górę – luźno i bezwładnie opuszczając podudzie raz lewej raz prawej nogi (głęboko oddychać).

W zestawie ćwiczeń nie podano ilości powtórzeń danego ćwiczenia, co oznacza, że ćwiczymy w zależności od indywidualnych możliwości każdego organizmu (ilość powtórzeń powinna być regulowana indywidualnie).

Po ćwiczeniach rozluźniających wskazane jest powtórzenie ćwiczeń oddechowych stosowanych na początku ćwiczeń.

Literatura

1. Jędrkiewicz H., *Ćwiczenia sprawnościowe dla osób starszych*. IWZZ, Warszawa 1989
2. Rembowski J., *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*. PWN, Warszawa 1984.
3. Szatynis D., Kochańczyk T., *Aktywność fizyczna w promocji zdrowego starzenia*. ZG TKKF, Warszawa 1997
4. Szwarc H., Wolańska T., Łobożewicz T. *Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku*. IWZZ, Warszawa 1988
5. Szwarc H., Wasilewska R., Wolańska T., *Rekreacja ruchowa osób starszych*. AWF, Warszawa 1986

Ćwiczenia i zabawy w wodzie

Plawienie i zajęcia w wodzie są atrakcyjną formą aktywności ruchowej także w różnym wieku. Pływanie może być traktowane jako umiejętność użytkowa, forma rekreacji ruchowej, dyscyplina sportowa bądź również forma terapii.

Ćwiczenia w wodzie spełniają rolę ćwiczeń ogólnie usprawniających i prowadzone są najczęściej jako ćwiczenia zespołowe. Ruch w wodzie i pływanie angażują niemal wszystkie zespoły dynamiczne organizmu powodując ich wzmocnienie. Ćwiczenia w środowisku wodnym sprzyjają wzmocnieniu siły mięśniowej oraz poprawie wydolności ogólnej poprzez aktywizację układu krążeniowo-oddechowego. Płynna strata masy ciała w wodzie pozwala na wykonywanie ruchów w szerszym zakresie, nawet przy znacznej utracie siły mięśniowej, a pokonywanie długich dystansów kształtuje wytrzymałość ogólną człowieka. Ćwiczenia w warunkach odciążenia sprzyjają rozluźnieniu mięśni oraz silnym wpływają na poprawę koordynacji nerwowo-mięśniowej.

Dzieje się tak dzięki specjalnym właściwościom środowiska wodnego. W momencie zanurzenia się w wodzie na ciało ćwiczącego ze wszystkich stron działa ciśnienie hydrostatyczne, atmosferyczne i ciśnienie wywołane ciężarem słupa wody znajdującego się nad określonym poziomem. Ciśnienie to rośnie wraz z głębokością zanurzenia ciała ćwiczącego. Wypadkowa ciśnień na powierzchnię dolną i górną ciała zawsze jest skierowana do góry. Siła ta – zwana siłą wyporu – wynika jest ciężarowi wody wypartej przez zanurzone ciało. Prawo Archimedeasa ma ogromne znaczenie zarówno dla osób sprawnych, jak i dla zaburzonej sprawności fizycznej. Określone zasady poruszania się w wodzie odnoszą się zarówno do osób zdrowych jak i chorych.

Jednostkę zajęć 30-45 minutową prowadzi się z dziećmi, osobami starszymi oraz grupami osób niepełnosprawnych. Dobór ćwiczeń w wodzie jest bardzo zróżnicowany. Zależy głównie od potrzeb ćwiczących, ich stanu zdrowia, możliwości psycho – motorycznych i wieku, a także od stopnia oswojenia ze środowiskiem wodnym. Zupełnie inaczej przekazuje się i egzekwuje ćwiczenia u dzieci i osób dorosłych,

którzy nie mieli do czynienia ze środowiskiem wodnym. Zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe nie tworzą zespołów o jednolitych możliwościach i reakcjach. Dlatego do każdego ćwiczącego należy mieć indywidualne podejście aby nie zrazić go do dalszych ćwiczeń w wodzie.

Efektywność ćwiczeń w wodzie uzależniona jest od znajomości podstawowych metod i zasad nauczania, które prowadzący winien stosować w trakcie każdej jednostki metodycznej. O powodzenie w usprawnianiu w wodzie decydują również osobowość prowadzącego i jego fachowość, a także stosowane w zajęciach przybory. Ułatwiają one opanowanie poszczególnych ćwiczeń, pomagają w utrzymywaniu ciała na wodzie (zwiększając jego wyporność i tym samym poczucie bezpieczeństwa ćwiczącego), podnoszą również atrakcyjność zajęć.

Poniżej przedstawiono przykładowe ćwiczenia, które mogą być stosowane również w przypadku osób niepełnosprawnych w różnym wieku o zróżnicowanym stopniu oswojenia ze środowiskiem wodnym.

I. Ćwiczenia wstępne adaptacyjne do środowiska wodnego:

1. Oswajanie z wodą pod prysznicami o różnej temperaturze (ciepłe, chłodne) – próba otwierania oczu w czasie przechodzenia pod prysznicami.

II. Rozgrzewka w wodzie

1. Siad na brzegu niecki:
 - a) ochlapywanie wodą klatki piersiowej,
 - b) ruchy nogami naśladujące jazdę na rowerze,
 - c) wymachy naprzemian nogami,
 - d) leżenie przodem na brzegu niecki – ruchy naprzemienne nogami w wodzie.
2. Wejście do wody (ześlizgniecie się) – nie tracąc kontaktu z brzegiem.
3. Ćwiczenia w pozycji stojącej przy ścianie basenu (z trzymaniem się za brzeg niecki lub bez trzymania):
 - a) marsz w miejscu, marsz z wysokim unoszeniem kolan, bieżnia w miejscu,
 - b) wymachy naprzemian nogami w tył, w bok,
 - c) stopy ustawione na ścianie – uginanie i prostowanie nóg,
 - d) ustawienie tyłem – ramiona oparte o krawędź ściany basenu – siad prosty, ruchy nożycowe nóg, przyciąganie kolan do klatki piersiowej.

1. Ćwiczenia w wodzie płytkiej (woda sięga klatki piersiowej) z zastosowaniem przyborów (deski, „makarony”, rękawice, woda, pasy wypornościowe).

1. Ćwiczenia z deskami:

- deska zanurzona do połowy w wodzie – ustawiona prostopadłe do lustra wody, stopy ustawione na szerokość bioder, przesuwanie deski w prawą i lewą stronę, w przód i do siebie, w dół i w górę
- deska trzymana z przodu – uginanie i prostowanie ramion, ramiona oparte na deskach – odrywanie nóg od dna – przysady, podskoki,
- siad prosty, przedramiona oparte na deskach (utrzymanie równowagi) – uginanie i prostowanie nóg, ruchy nożycowe, „łowarek” z obrotami wokół własnej osi ciała,
- spoczynek: leżenie na piersiach – ramiona na deskach, spokojne ruchy nożycowe nogami, „pajacyk”.

2. Ćwiczenia z rękawicami:

- ramiona zanurzone w wodzie (dłonie ustawione prostopadłe do lustra wody), ruchy ramion do tyłu i do przodu z równoczesnym marszem,
- wykonywanie ramionami „ósemki” w miejscu lub marszu,
- „łyniec” (dłonie zaciśnięte) – ruchy okrężne ramionami przed klatką piersiową, nogi j. w,
- ruchy nożycowe nogami w pozycji stojącej z równoczesnym ruchem skrzyżnym ramion z przodu i z tyłu tułowia.

3. Ćwiczenia z „makaronem” (rurka piankowa):

- „makaron” z przodu – wymachy naprzemian nogami w przód i w tył, wymachy nogami w bok z równoczesnym skrętem ramion w bok,
- siad na „makaronie” (makaron między nogami – utrzymanie równowagi), ramiona trzymają rurkę lub są z boku – ruchy nogami naśladujące pedałowanie, chodzenie, bieganie, skakanie,
- pozycja „krzesło” (makaron z tyłu) – ramiona oparte na rurce, siad prosty – ruchy nożycowe nogami, pedałowanie, „scyzyryk”, naprzemienne dotykanie dłonią kostki zanurzając rękę pod wodę z równoczesnym uniesieniem nogi,
- pozycja leżąca na brzuchu („makaron” pod pachami) – „piesek”, ruchy nożycowe nogami,

e) pozycja leżąca na plecach („makaron” na szyi) – odpocinek, ruchy nożycowe nogami.

4. Ćwiczenia w pasach wypornościowych z hantlami:

a) pozycja wyprostowana – ramiona z hantlami zanurzone w wodzie – „pajacyki”, marsz lub bieg z uderzeniem piętami o pośladki.

b) pozycja w siadzie – nogi ugięte w stawach kolanowych – skręt bioder na prawą i lewą stronę, j. w z równoczesnym prostym nóg, j. w bok, zanurzanie hantli naprzemian kolanami, przenoszenie nóg ugiętych w kolanach w tył do leżenia na piersiach i w przód do leżenia na plecach,

c) w staniu lub siadzie naprzemienne dotykanie stopą (kolana) trzymanych w dłoniach hantli (ramiona wyprostowane w przód lub w bok),

d) leżenie na piersiach – ramiona z hantlami z boku – ruchy nożycowe nogami, „pajacyk”, zanurzanie hantli pod wodę. machy naprzemian nogami w górę,

e) odpoczynek – „pajacyk” na plecach i piersiach.

Uwaga!

- wszystkie ćwiczenia wykonywane są pod kontrolą prowadzącego
- konieczność zwracania uwagi na poprawność przyjmowanych pozycji wyjściowych oraz wykonywanych ćwiczeń,
- dobór ćwiczeń musi być dostosowany do poziomu umiejętności grupy
- w trakcie zajęć regulowanie obciążeń i tempa ćwiczeń,
- stosowanie ćwiczeń relaksujących po dużym wysiłku,
- kontrolowanie cyklu oddechowego – wdech nosem, wydech ustami

Literatura

1. Bahrynowska-Fic J.: *Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka*. PZWL, Warszawa 1987
2. Bartkowiak E.: *Sportowa technika pływania*. AWF, Warszawa 1995
3. Dybińska E., Wójcicki A.: *Wskazówki metodyczne do nauczania pływania*. AWF, Kraków 1992
4. Gołanko R., Siłakiewicz P.: *Hydrobik – nowa forma aktywności ruchowej w wodzie*. Materiały konferencyjne, Szczecin 2000
5. Karpiński R.: *Pływanie. Podstawy nauczania techniki*. AWF, Katowice 2001
6. Owczarek S.: *Korekcja wad postawy. Pływanie i ćwiczenia w wodzie*. Wiedza i Sport, Warszawa 1999

Unihokej – sport dla wszystkich

Unihokej to jedna z najmłodszych dyscyplin sportowych. Nazwa tej gry jest skrótem od uniwersalnego hokeja. Jest to gra zespołowa, w której uczestniczą bezpośrednio dwie drużyny składające się z 5 lub 6 zawodników (liczba graczy zależy od wielkości boiska). Unihokej to sportowa gra o charakterze rywalizacji bezpośredniej z ograniczonym prawem kontaktu fizycznego z przeciwnikiem. Wykonalność i efektywność wynikającej z warunków fizycznych zawodnika ograniczone jest przepisami gry.

Celem gry jest zdobycie jak największej liczby bramek.

W przeszłości unihokej był tylko grą rekreacyjną, obecnie podbija świat, rozgrywane są turnieje na arenach sportowych. Podstawową zaletą unihokeja jest to, że może nim grać każdy bez względu na wiek i płeć, a także osoby niepełnosprawne. Jej uniwersalność polega na możliwości dokonywania zmian dotyczących zasad gry w zależności od umiejętności i potrzeb grających oraz na dużych możliwościach adaptacyjnych – tam gdzie nie ma sali gimnastycznej – grać można na dywanach lub innych nawierzchniach utwardzonych.

Unihokej jako nowa dyscyplina jest aktualnie wprowadzany do programów różnych rodzajów imprez integracyjnych i sportowych dla osób niepełnosprawnych i wkrótce włączony zostanie do programu sportów olimpijskich, ponieważ nie wymaga wielkich modyfikacji. Obowiązują przepisy dotyczące także tym, że na liście zawodników (członków drużyny) powinna być proporcjonalna liczba zawodników upośledzonych (niepełnosprawnych) i zawodników bez upośledzenia (specjalnie wyszkoleni).

Charakterystyka gry (bez bramkarza)

Unihokejowa piłka wykonana jest z plastiku. Dolna jej część (blenda, tarczyca) może być ostra i powinna być w takim stanie technicznym, aby zapewnić bezpieczeństwo zawodników.

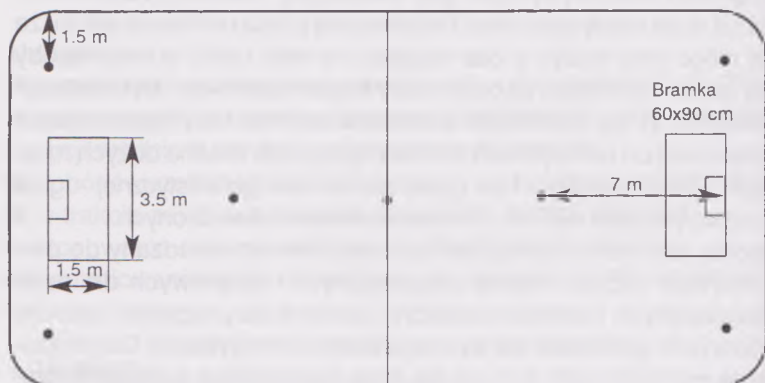
Piłka – plastikowa, kulista o średnicy 72 mm, posiada 26 symetrycznie rozmieszczonych otworków o średnicy 10 mm. Jej ciężar nie może przekroczyć 23 g.

Bramki – Wymiary bramek: 60 x 90 cm. Słupki i poprzeczki powinny być okrągłe, a wszystkie narożniki – zaokrąglone. Bramki powinny mieć miękką siatkę.

Boisko – to prostokąt, którego dłuższy bok jest dwukrotnością boku krótszego (proporcja 2:1). Od wielkości boiska uzależniona jest liczba zawodników.

Pełnowymiarowe boisko powinno mieć wymiary 40x20 m i być ograniczone bandą o wysokości 50 cm z zaokrąglonymi narożnikami. W zależności jednak od warunków – może mieć wymiary 16 x 8 m (dla 3 zawodników) lub 20 x 10 (dla 4 zawodników).

Oznakowanie boiska powinno być wykonane być liniami o szerokości 4 cm w dobrze widocznym kolorze. Pole bramkowe wyznacza prostokąt 3 x 1,5 m i oddalone jest od linii końcowej w odległości 1,5 m.



Strefa wymiany – jest miejscem, gdzie można dokonywać zmiany zawodników i gdzie znajdują się ławki drużyn. Wymiana zawodników może odbywać się w dowolnej chwili i nieograniczoną ilość razy podczas meczu.

2. Zawodnicy

Skład zespołu – w meczu biorą udział dwie drużyny, z których każda składa się z 5, 4 lub 3 zawodników (w zależności od wielkości boiska i zawodników rezerwowych). Drużyny mogą być jednorodne lub m

W drużynach mieszanych 5-osobowych występuje 3 chłopców

W mieszanej drużynie 5-osobowej powinno występować 3 zawodników specjalnych (specjalnych sportowców) i 2 zawodników bez specjalnych partnerów).

W Ogólnopolskich Spartakiadach Osób Niepełnosprawnych przyjęto, że drużyna składa się maksymalnie z 9 zawodników, w tym 4 rezerwowi. W drużynie może występować 3 opiekunów (specjalnych partnerów), przy czym bezpośrednio na boisku tylko 1.

Strój zawodników – strój sportowy (koszulka, spodenki, obuwie sportowe).

Reprezentacje (drużyny) biorące udział w zawodach powinny mieć na boisku numerowane ponumerowane koszulki:

Kolor 1-6 – osoby niepełnosprawne (specjalni sportowcy),

Kolor 7-8 – opiekunowie (specjalni partnerzy).

2. Sędziowie

Sędziowie – dwóch sędziów prowadzących.

Stolik - sędzia protokolant, sędzia mierzący czas.

Prawa - obowiązki sędziów prowadzących wynikają z przepisów gry.

3. Czas gry

W rozgrywkach czas gry wynosić może od 2 x 5 minut do 3 x 20 minut przerwy, która zależy od czasu gry (od 1 min. do 10 min. między partiami).

Czas gry ustala organizator i podaje wcześniej informację zainteresowanym zespołom.

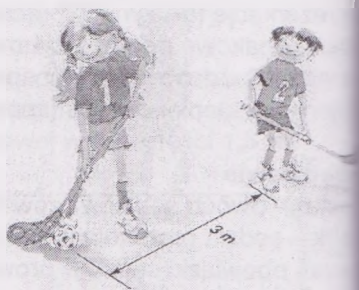
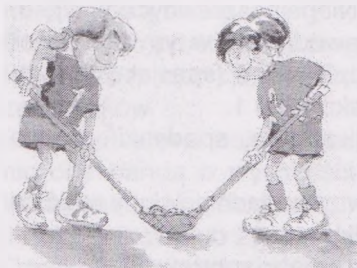
4. Bramki

Bramkę uważa się za uznaną, gdy została zdobyta we właściwy sposób, gdy cała piłka w kierunku do przodu przejdzie linię bramkową.

5. Rozpoczęcie gry

Gry rozpoczynamy na środku boiska rzutem sędziowskim zwanym fałsem. Każda drużyna znajduje się na swojej połowie boiska. Rzut sędziowski wykonują zawodnicy (po jednym z przeciwnych drużyn) stojąc naprzeciwko siebie, prostopadłe do krótszego boku boiska, twarzą w kierunku bramki przeciwnika, stopy mają być ustawione prosto-

padle do linii środkowej i równoległe do siebie. Kije zawodników rozpoczynających grę ustawione są pod kątem prostym do linii środkowej po dwóch stronach piłki (nie dotykając jej). Na gwizdek sędziego zawodnicy walczą o piłkę pamiętając o tym, że zabroniony jest kontakt fizyczny.



Rzut z autu – wykonuje się z miejsca gdzie piłka opuściła boisko. Zawodnicy drużyny ukaranej znajdują się w odległości 3 m od piłki. Jest to również rzut pośredni.

Podstawowe ćwiczenia w nauczaniu techniki gry

Postawa i sposoby trzymanie kija

Postawa zawodnika w unihokeju charakteryzuje się rozkroczno – kroczną pozycją ustawienia stóp. Kończyny dolne powinny być ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy ustawione równolegle rozstawione na szerokość bioder. Środek ciężkości obniżony, tułów lekko pochylony do przodu.

Kij trzyma się oburącz lub jednorącz w zależności od celu gry. Dużym znaczenie ma wysokość nachwytu, co pozwala na zmienianie zasięgu kija (oddalanie lub przybliżanie piłki do ciała).

Prowadzenie piłki

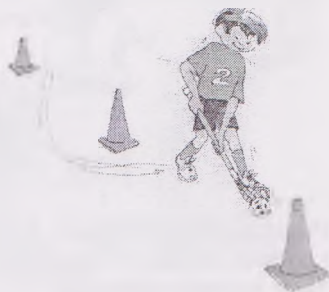
1. Operowanie piłką w miejscu – drybling

Drybling polega na przesuwaniu przez gracza piłki kijem przed sobą na boki (skos, w prawo, w lewo) lub do przodu i z powrotem do siebie.

Podczas tego ćwiczenia należy zwrócić uwagę, aby nie uderzać lecz delikatnie zatrzymywać ją prawidłowo nachyloną łopatką.

Podanie i przyjęcie piłki w ruchu

- w przód,
- ze zmianami kierunku i tempa,
- między przeszkodami



Podanie i przyjęcie piłki w miejscu

Należy zwrócić uwagę, aby ćwiczący nie trzymał kurczowo kija, nie patrzył na piłkę, ale potrafił oderwać od niej wzrok, rozejrzeć się wokół siebie.

Podanie i przyjęcie piłki

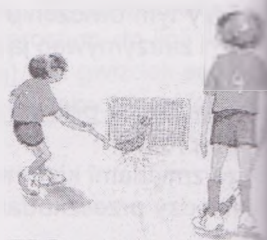
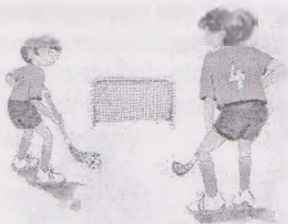
Należy grać musi opanować podanie forhendem i bekhendem: w miejscu, w ruchu, w bok, do przodu, do tyłu.

Piłkę zatrzymuje się przy pomocy kija lub wewnętrzną częścią stopy (przy wysokiej piłce można przyjąć ją na tułów – nie można jednak przyjmować piłki w wyskoku lub głową).

Piłkę zatrzymuje się kijem w ten sposób, że wysuwa się łopatkę w kierunku piłki, a kiedy ta dotknie jej – cofa się łopatkę, przez co amortyzuje się uderzenie i nieznacznie przykrywa piłkę.

Ćwiczenia w parach:

- podania poprzeczne w bok z ustawienia bokiem,
- podania prostopadłe z ustawienia twarzą w kierunku podania,
- podania kombinowane (np. z dryblingiem w miejscu),
- podania o bandę (ławeczkę),
- w biegu podania piłki w wolnym, a następnie szybszym tempie (zwrócić uwagę na dostateczne wyprzedzanie podania).



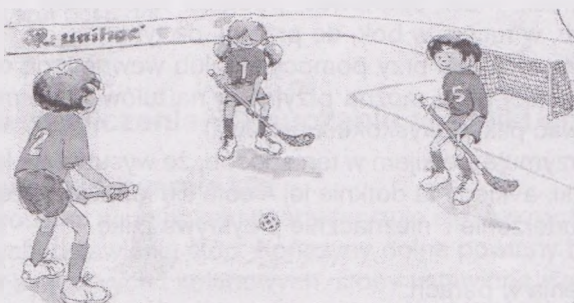
Podania piłki w dwójkach
i oddanie strzału.

Takie sytuacje występują
w każdym meczu



● Ćwiczenia w trójkach:

- podania piłki z bekhendu i forhendu (w miejscu, ze zmian miejsc).



Strzały

Strzały dzielimy na:

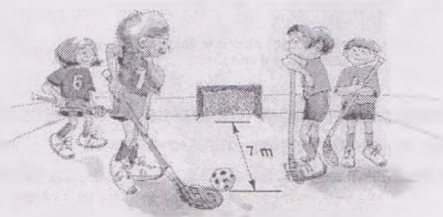
- strzały forhendem – z pociągnięcia (pchnięcia), z klepki;
- strzały bekhendem – z pociągnięcia (pchnięcia), z klepki;
- strzały z podbicia (lobem);

Nauczanie rozpoczyna się od strzałów z miejsca, z odległości 4 – 5 m, a następnie w ruchu.

Początkowo ćwiczy się strzały o bandę (ławeczkę, ścianę) – to wzmacnia celność i wycucie wysokość strzału.

Wskazane przechodzi się do:

- strzał z miejsca na bramkę (wszystkie rodzaje strzałów),
- strzał z biegu (z prowadzenia piłki w biegu),
- strzał na bramkę po podaniu piłki przez współwiczącego,
- strzał na bramkę w formie fragmentów gry.



Wskazane strzały na pu-
stą bramkę. To także stały
strzał z rzutu kamy. Rzut
kamień wykonujemy na pustą
bramkę z odległości 7 m.

Podczas gry niedozwolone jest:



dotykaniem rąk, mywania

nogą

i głową



Zakazane jest przebywanie
w bramce w niewłaściwym

Zakazane jest granie kijem
uniesionym powyżej kolana



Niedozwolone jest wkładanie kija pomiędzy nogi przeciwnika



Nie wolno chwytać za kij, koszulkę czy ramię



Niedozwolone jest kładzenie się na podłodze w celu utrudnienia gry przeciwnikowi



Zabronione jest uderzanie i blokowanie kija przeciwnikowi



Zakazane jest przytrzymywanie i podstawianie nogi przeciwnikowi



Zabroniona jest brutalna gra



Zakazane jest
blokowanie
ciałami i ciałem



Niedopuszczalne
jest złe
zachowanie



Zakazane jest blokowanie
ciałem, podskoki
i zagranie ciałem



Zakazane jest
trzymanie
kijki w ręku



Zawodnik nie
posiadający w ręku
kijki nie może brać
udziału w grze



Zabroniona jest
dyskusja z sędzią

Literatura

Żółtowska E.: *Unihoc – gra dla wszystkich*. PWS „Sprint”, Warszawa 1996

Żółtowska E.: *Unihokej – gra z bramkarzem. Technika i taktyka*. PFU-F Gdynia, Gdańsk 1999

Żółtowska E., Tywoniuk – Małysz A.: *Unihokej. Podstawy techniki i taktyki w wykonaniu, grze i zabawach*. PFU-F Gdynia, Gdańsk 1998

Unihoc – Sandviken K. H., Nordstrom – Falun H., (tłum. M. Murdzia): *Przepisy w unihoca (z udziałem bramkarza)*. PFU-F, Gdynia 1995

Wskazywanie Wójcika Maczkowskiego z książki M. Bilskiej i E. Żółtowskiej: *Unihoc w szkole*. PWS „Sprint”, Warszawa 1996

Korfball jako sport zunifikowany

Obserwacje zmian zachodzących we współczesnym sporcie do-
dają, że stopień upowszechniania kultury fizycznej w społeczeństwie
zależy między innymi od bogactwa oferty, od liczby dyscyplin spo-
rtowych przez to społeczeństwo uprawianych i form rekreacji, do jakich
obywatele w różnym wieku mogą mieć dostęp.

Coraz częściej z udziału w nowych formach aktywności ruchowej
korzystają ludzie niepełnosprawni. Organizacja i uczestnictwo w
nowych formach odbywa się często na drodze integracji środowisk
dzieci i młodzieży sprawnej i niepełnosprawnej, rodzin i wychowaw-
ców.

Jedną z mało znanych w naszym kraju gier, w której mogą ucze-
stniczyć ludzie niepełnosprawni jest korfball, jedyna na świecie kolek-
cyjna gra zespołowa. Jej celem jest zdobycie jak największej liczby
punktów przyznawanych za wrzucenie piłki do cylindrycznego kosza.

Sport ten został stworzony w 1902 roku w Holandii przez kierownika
amsterdamskiej szkoły, nauczyciela Nico Broekhuysena, który u-
korzystując zasady szwedzkiego ringballu opracował takie przepisy,
aby w jednej drużynie mogły grać dziewczęta i chłopcy. Przepisy
były stosunkowo proste, więc gra szybko upowszechniła się w hol-
enderskich szkołach i wkrótce stała się jedną z najpopularniejszych gier
narodowych. Liczne kluby już w 1903 roku powołały Holenderski
Związek Korfballu, który zajął się popularyzacją tej gry na świecie.
W 1933 roku powstaje Międzynarodowa Federacja Korfballu.

W Polsce gra jest popularyzowana od kilkunastu lat w takich s-
rodowiskach jak: Biała Podlaska, Warszawa, Lubin, Wrocław, Krotoszyn,
Wyszaków, Lublin, Lubliniec i inne.

Monokorfball

Gra ta najczęściej stosowana jest z dziećmi w młodym wieku szko-
lnym. Jest stosunkowo prosta, pozwala łatwo zrozumieć zasady kor-
fballu, stosowana jest także jako etap wstępny w nauczaniu korfbal-
l dwustrefowego.

Boisko: wymiary boiska uzależnione od ilości zawodników np. przy 10-12 na 4 długość 20 m, szerokość 10 m.

Zarząd: dwa kosze korfbalowe, jedna piłka nr 5.

Zadanie: zadaniem drużyny ataku jest takie podawanie piłki między zawodnikami, aby zająć pozycję najdogodniejszą do rzutu i celnie rzucić do kosza. Zadaniem drużyny obrony jest skuteczne uniemożliwienie wykonania rzutu do kosza poprzez pozycję bronioną lub przechwytywanie piłki w czasie gdy drużyna atakująca podaje sobie między sobą lub wykonuje rzuty do kosza. Po przechwycie piłki następuje zmiana funkcji – obrońcy stają się atakującymi i odwrotnie.

Przebieg gry: jak w korfballem dwustrefowym tylko gramy bez stref.

Wage: umieszczenie koszy i wielkość piłki uzależnione są od wieku zawodników.

Wariant korfballem (korfballem plażowy)

Wariant korfballem posiadająca proste zasady może być doskonała wykorzystywana na lekcjach wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych. Wymaga dużej aktywności i współpracy w grupie.

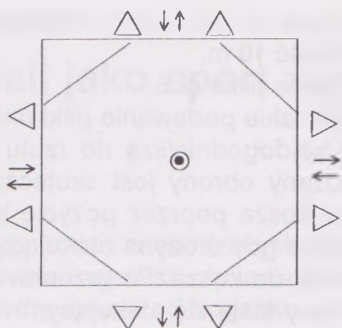
Boisko: kosz korfballem umieszczony jest na środku strefy o wymiarach 30 m na 20 m (boisko może być mniejsze w zależności od warunków zamieszkania zawodników). W każdym rogu zaznacza się kąt, którego przyprostokątne mają długość 7 m.

Zarząd: 1 kosz korfballem, piłka

Zadanie: 2 chłopców i 2 dziewczyny w jednej drużynie

Przebieg: podstawowe zasady jak w korfballem dwustrefowym, różnica – piłka oddany z wnętrza trójkąta ma wartość 2 pkt. Grę rozpoczyna się z jednego z trójkątów. Dowolna ilość zmian jest możliwa tylko w momencie zmian. Drużyna, która zdobyła punkt ponownie rozpoczyna grę.

Wage: zadaniem drużyny, która otrzymała piłkę jest wypracowanie dobrej pozycji do rzutu. Drużyna przeciwna stara się to uniemożliwić poprzez pozycję bronioną lub przechwytyjąc piłkę w czasie lotu (po rzucie). Gdy obrońcy przychwycą piłkę, aby rozpocząć atak muszą ją wrzucić do jednego z trójkątów.



- ⊙ kosz
- ↕ strefa zmian
- ▽ ograniczenie strefy zmian

Korfball dwustrefowy

Najpopularniejsza odmiana korbballu, w której odbywają się największe imprezy w tej dyscyplinie: Mistrzostwa Świata, Europy, Kuby Puchar Europy.

Organizacja: dwie drużyny, każda składa się z 4 chłopców i 4 dziewcząt. Boisko podzielone jest na dwie strefy – ataku i obrony. W każdej strefie grają 2 dziewczyny i 2 chłopców z każdej drużyny. W każdej strefie ustawiamy jeden kosz o wysokości zależnej od wieku zawodników: 2,5 m, 3 m, 3,5 m.

Zasady gry: jeżeli drużyna A w swojej strefie ataku straci piłkę np. wykonaniu rzutu lub niecelnym podaniu, to obrońcy drużyny B są w stanie przeprowadzić podaniami do drugiej strefy boiska oddzielonego linią środkową, gdzie znajdują się atakujący zawodnicy drużyny A. Aby uniknąć stałego przydziału funkcji w jednej drużynie, po każdym dwóch zdobytych koszach następuje zmiana ról. Atakujący stają się obrońcami, a obrońcy atakującymi. W drużynach o słabej skuteczności, na różnym poziomie rekreacji, można taką zmianę wprowadzać np. po każdym 5 minutach gry, niezależnie od wyniku.

A1-atak drużyny A
A2-obrona drużyny A

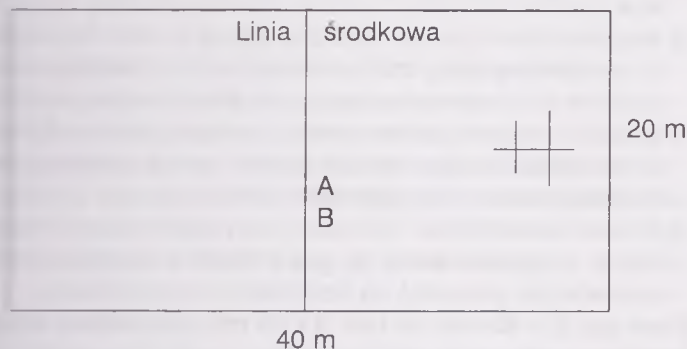
B1-atak drużyny B
B2-obrona drużyny B

A1	○
B2	
B2	○
A1	
B1	○
A2	
A2	○
B1	

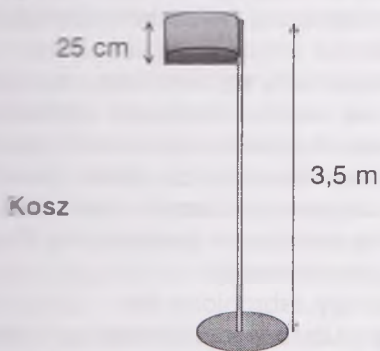
Wymiarze przepisów gry:

Wymiar boiska na trawie: 60 x 30 m

Wymiar boiska w hali: 40 x 20 m



Wymiar kosza wykonania rzutu karnego



W warunkach szkolnych istnieje możliwość rozgrywania meczów na boiskach o zmniejszonych wymiarach.

Kosz i kosze: powinny być umieszczone na symetrycznej boiska w odległości od końca boiska równej 1/6 jego długości.

Kosz: przymocowane są do słupów. Kosz musi być zwrócony do końca boiska, a jego górny brzeg musi być w każdym miejscu odległy o 25 m od podłoża. Rozmiar kosza: wysokość 25 cm, średnica wewnętrzna 30-41 cm, szerokość górnego brzegu 2-3 cm.

Piłka w koszykówce: używana jest piłka nr 5. Obwód 68-71 cm, waga 45-475 g.

Zawodnicy:

- a) liczba i ustawienie – każdy zespół składa się z 4 zawodników i 4 zawodniczek. W każdej strefie ustawia się 2 zawodniczki i 2 zawodników z jednej drużyny,
- b) zespoły niekompletne – w przypadku gdy jeden lub obydwa zespoły są niekompletne, można rozpocząć lub kontynuować grę. Jest możliwe takie ustawienie, przy którym w każdej strefie znajduje się co najmniej trzech graczy jednego zespołu. W każdej strefie jedna zawodniczka i dwóch graczy nie są ustawieni naprzeciwko dwóch zawodniczek i jednego zawodnika,
- c) zmiana zawodników – dozwolone są dwie zmiany w czasie spotkania, w przypadku kontuzji, gdy został już wyczerpany limit zmian sędzia może pozwolić na dokonanie trzeciej zmiany.

Czas gry: 2 x 30 min. na hali, 3 x 35 min. na otwartej przestrzeni.

Punkty: punkt uważa się za zdobyty, jeśli piłka przeszła całkowicie przez kosz. Punkt jest także zdobyty, jeśli sędzia odgwizdał wcześniej przewinienie popełnione przez obrońcę, a piłka opuściła już ręce zawodnika rzucającego i była poza zasięgiem obrońców. Każdy koszyk liczy się za jeden punkt.

Ustawienie: zespół gospodarzy wybiera kosz, na który będzie atakował w pierwszej połowie meczu. Następnie ustawia swoich graczy w dwóch strefach, a zespół gości ustawia swoich zawodników od wewnątrz do przeciwników. Po zdobyciu dwóch punktów zawodnicy każdorazowo przechodzą do przeciwnych stref i zamieniają się funkcjami. Obrońcy stają się atakującymi (i odwrotnie). Po przerwie następuje zmiana stron bez zmian funkcji.

Przewinienia: w czasie gry zabronione jest:

- a) dotykanie piłki nogą lub stopą, jeśli dotknięcie jest przypadkowe i nie ma wpływu na przebieg gry, nie podlega karze,
- b) uderzanie piłki pięścią,
- c) granie w pozycji leżącej,
- d) poruszanie się po boisku z piłką,
- e) unikanie gry zespołowej (jeśli zawodnik rzuca piłkę w celu uniknięcia jej w innym miejscu lub kozłowanie piłki w trakcie gry).

Nie jest uznawane jako celowe, jeśli:

- zawodnik w sposób widoczny nie zmienił swojej pozycji,
- jeśli ciągle stojąc w miejscu przerzuca piłkę z ręki do ręki lub biją ją o ziemię,

- gdy zawodnik podaje piłkę do partnera, ale po chwili łapie ją, powinien zorientować się, że partner nie jest w stanie odebrać tego rzutu.

- rzucanie piłki do partnera bez fazy lotu,

- podanie na czas,

- wyciągnięcie, wytrącanie lub wrywanie piłki z rąk przeciwnika,

- wyciągnięcie, uderzanie lub łapanie przeciwnika,

- dobrowolne przeszkadzanie przeciwnikowi w swobodnym poruszaniu się, uderzanie piłką lub ramię zawodnika rzucającego,

- przeszkadzanie zawodnikowi odmierzenia czasu w wykonywaniu rzutu.

- przeszkadzanie zawodnikowi, któremu przeszkadza już inny zawodnik,

- podanie poza swoją strefę,

- wyciągnięcie rzutu z pozycji bronionej (jest to jedna z podstawowych reguł kosza). Rzut uważa się za broniony, jeśli przeszkadzający obrońca spełnia następujące warunki: znajduje się w odległości wyciągniętego ramienia (pozycja wysoka) od zawodnika rzucającego i jest do niego zwrócony twarzą, stara się przechwytać piłkę, znajduje się bliżej kosza niż napastnik, za wyjątkiem sytuacji, gdy obrońca i napastnik są blisko po obu stronach kosza,

- wyciągnięcie rzutu po odcięciu. Odcięcie ma miejsce wtedy, gdy obrońca nie może podążać za napastnikiem, ponieważ ten przebiega blisko innego napastnika, że obrońca zderza się lub zderzyłby się z nim. Jeśli jednak obrońca w tym momencie znajduje się w znacznej odległości od napastnika, nie ma miejsce odcięcie, obrońca nie może uznać,

- wyciągnięcie rzutu ze strony obrony, z rzutu wolnego lub sędziowskiego,

- wyciągnięcie rzutu, gdy jest się zawodnikiem bez przeciwnika,

- wyciągnięcie w zdobyciu punktu przez poruszanie koszem,

- wyciągnięcie z pomocy słupa w trakcie biegu, skoku lub szybkiej zmiany kierunku biegu.

Przebieg gry

Przebieg gry jest poza grą, jeśli dotyka linii końcowej, podłóża, osoby lub obiektu poza boiskiem. Piłka jest także poza grą, gdy dotyka sufitu.

Przebieg gry dyktowany jest rzut wolny przeciwko drużynie, której zawodnik ostatni dotknął piłki.

Rzut sędziowski

Jeśli dwóch zawodników z przeciwnych drużyn przechwyci jednocześnie piłkę, sędzia dyktuje rzut sędziowski. W tym celu sędzia wybiera dwóch zawodników tej samej płci, o podobnym wzroście, z tej samej strefy. Pozostali zawodnicy ustawieni są w odległości 2,5 m i nie mogą dotknąć piłki tylko wówczas, gdy jeden z dwóch wybranych zawodników dotknął piłki lub piłka dotknęła podłoża.

Rzut wolny

Wykonywany jest w miejscu, gdzie popełniono błąd. Zawodnik wykonujący rzut wolny musi pozbyć się piłki w ciągu 4 sekund od gwizdka. Zawodnicy ataku muszą znajdować się w odległości 2,5 metra od sędziy. Jeśli zawodnik wykonujący rzut porusza piłką, obronę przestaje wiązać ta zasada. Jeśli w ciągu 4 sekund od gwizdka nie zostanie wykonany rzut wolny, sędzia przyznaje rzut wolny drużynie przeciwnej.

Rzut karny

Przewinienia, których rezultatem jest utrata szansy zdobycia kosza, karane przyznaniem rzutu karnego. Rzut karny wykonuje się z odległości 2,5 metra od kosza.

Korfball jako sport zunifikowany

Wszystkie trzy rodzaje korfbalłu omówione w tekście (monokorfball, beach korfball, korfball dwustrefowy) mogą być uprawiane przez osoby niepełnosprawnych. W przypadku korfbalłu dwustrefowego proponujemy udział w grze czterech zawodników tzw. specjalnych partnerów (dwie dziewczyny i dwóch chłopców) w jednej drużynie.

W przypadku beach korfbalłu proponujemy udział w grze ośmiu specjalnych partnerów w jednej drużynie.

W przypadku monokorfbalłu proponujemy udział w grze 2 specjalnych partnerów (1 dziewczyna i 1 chłopiec).

Literatura

1. Harke van der Wal, *1001 Korfball Exercises*. IKF 1991
2. *Korfball youth sports resource manual*. Australian Korfball Association
3. Piech K.: *Korfball – Sport dla każdego* (W:) Arasymowicz S. (red.): *Wzrost fizyczna a rodzina*. IWFIS, Biała Podlaska 1996

1. Korbali w przedszkolach. (w:) „Wychowanie w przedszkolu”
1981, nr 1.
2. Wychowanie w korbali. PFK, Biała Podlaska 1993
3. Korbali S.: Korbali (W:) Wolanska T. (red.): *Sport z satelity*. Bellona,
Warszawa 1994
4. Korbali S.: Korbali, BIS Wydział Sportu RN ZSP, 1988

Integracyjny festyn sportowo-rekreacyjny

1. Ogólne założenia organizacyjno-metodyczne

Próby wprowadzenia na szerszą skalę zajęć sportowych do programu rehabilitacji osób niepełnosprawnych rozpoczęto już po wojnie światowej 1914–1918 r., jednakże dopiero w ostatnim 30-leciu idea ta zyskała większą popularność. Złożyło się na to kilka czynników, spośród których za najistotniejsze uznać należy założenie krajowych i międzynarodowych federacji sportu dla osób niepełnosprawnych oraz wprowadzenie zajęć sportowych do programu rehabilitacji niepełnosprawnych. Innym ważnym czynnikiem determinującym wprowadzenie sportu do terapii jest jego rosnąca popularność. Sport niepełnosprawnych staje się przedmiotem troski i chlubą. Powstają nowe dyscypliny i konkurencje sportowe, wzrasta liczba spotkań i zawodów sportowych. Dzięki środkom masowego przekazu sport dociera wszędzie, jest powszechnie akceptowany, działa na wyobraźnię. Jako środek profilaktyczny i terapeutyczny został on zaakceptowany zarówno przez lekarzy i chorych. W niektórych środowiskach lekarskich i sportowych pojawia się „sport dla niepełnosprawnych” budzi jeszcze niejasności, a nawet kontrowersje. Wynika to głównie z pokutującego stereotypu myślowego kojarzącego wszelki sport ze sportem wysokokwalifikowanym, z udziałem młodymi i sprawnymi, demonstrującymi najwyższe umiejętności fizyczne człowieka – szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i piękną formę. Pozostaje to w sprzeczności z obrazem niepełnosprawności, w tym zwyczaj pada przy tym pytanie: o jaki sport chodzi? Czy ma to być sport kwalifikowany, czy powinien on zawierać element współzawodnictwa, czy ma to być tylko rodzaj rekreacji, czy inna forma leczenia?

Sport dla niepełnosprawnych jest zjawiskiem nowym, ma swoich zwolenników i przeciwników. Najczęściej stawiany zarzut dotyczy bezpieczeństwa związanego z uprawianiem sportu, które w wypadku ludzi niepełnosprawnych łączy się z dalszą utratą zdrowia. Sport, zwłaszcza kwalifikowany, zakłada pewne ryzyko, które wyszereżuje szczególnie w czasie startu w zawodach, we współzawodnic

niepełnosprawnej walce, związanej z dużym napięciem psychicznym i wysiłkiem fizycznym. Długotrwały, intensywny i jednokierunkowy wysiłek fizyczny może również powodować trwałe niekorzystne zmiany w organizmie człowieka. Podnoszone są także zastrzeżenia o charakterze estetycznym, związane z publiczną demonstracją kalectwa, wywołanym tego przez społeczeństwo. W niektórych środowiskach niepełnosprawni mogą spotkać się ze stwierdzeniem, że niepełnosprawnemu nie wypada uprawiać sportu, ponieważ narusza to jego status. Rozwój sportu niepełnosprawnych powoli rozwiewa te zastrzeżenia, przy czym argumentem najbardziej przekonującym jest stwierdzenie, że niepełnosprawni podobnie jak ludzie zdrowi mają prawo do uprawiania sportu, choć jest on im bardziej potrzebny.

Dynamiczny rozwój nowych form aktywności ruchowej powoduje wielką różnorodność. Każdy niezależnie od swojej sprawności, możliwości ruchowych może coś dla siebie znaleźć. Powstawanie nowych dyscyplin czy sprzętu sportowo-rekreacyjnego jest zjawiskiem naturalnym. Z tych wszystkich nowości mogą korzystać także osoby niepełnosprawne dlatego należy wyzbyć się wielkich stereotypów przekonujących aktywność ruchową do niewielkiego zasobu możliwości. Różnorodność, uważana za jedną z cech sportu dla niepełnosprawnych, może stać się szansą na większy udział ludzi niepełnosprawnych w aktywności ruchowej.

Wśród najbardziej charakterystycznych i zarazem podstawowych form upowszechniania rekreacji fizycznej są imprezy rekreacyjne. Zasadniczą muszą być one masowe i dostępne dla każdego. Zasadniczym jest fakt, że liczba tego rodzaju przedsięwzięć ciągle rośnie. Uczestniczy w nich ogromna rzesza ludzi w różnym wieku, o różnym poziomie sprawności, wydolności i zaangażowania sportowego. Wśród nich również osoby niepełnosprawne z różnymi dysfunkcjami w stanie zdrowia.

Wśród rodzaju imprez integracyjnych najdogodniejszą formą organizowaną wydają się być festyny sportowo-rekreacyjne. Festyn sportowo-rekreacyjny należy do imprez wielodyscyplinowych, ogólnodostępnych, niezależnych od wieku, płci, umiejętności ruchowych i innych czynników. Festyn sportowo-rekreacyjny może być pierwszym krokiem do zabawy w sport. Ogromnym zainteresowaniem w środowisku cieszą się np. „Olimpiady Przedszkolaków”, które najczęściej przeradzają się w festyny rodzinne. Wpływa na to sama organizacja imprezy – dzieci uczestniczą w przemarszu, zapaleniu znicza,

wciąganiu flagi na maszt. Po oficjalnej ceremonii otwarcia następują krótkie występy artystyczne, do których dzieci przygotowują w okresie poprzedzającym imprezę. Atrakcyjność różnych konkurencji sportowych sprzyja rozbudzaniu zainteresowań oraz motywacji uczestnictwa w rekreacji.

Uzupełnieniem części sportowej mogą być np. konkursy plastyczne pod tytułem „Olimpiada w oczach dziecka”.

Festyn ma tę zaletę, że nie ma w nim wygranych i przegranych, gorszych i lepszych. Tego typu impreza stwarza także doskonałe warunki do integracji ludzi niezależnie od wieku, płci i sprawności. Należy jednak zwrócić szczególną uwagę na odpowiedni dobór konkurencji oraz stworzenie właściwej atmosfery z przestrzeganiem zasad fair play, ponieważ nieodłącznym elementem imprez sportowo-rekreacyjnych jest element współzawodnictwa.

R. Trzeźniowski wskazuje na dobre i złe strony współzawodnictwa. Dobre – ponieważ zdaniem autora zaprawiają dzieci i młodzież walki, która może i powinna je uodparniać oraz hartować psychicznie, a przez to uczyć wygrywania i przegrywania. Złe – gdyż nadmierne emulacja może prowadzić do tak wielkich napięć, iż jednostki odporne i słabe nerwowo nie potrafią ich znieść i mogą załamać psychicznie. Autor zaleca, aby w takich przypadkach współzawodnictwo było dawkiowane ostrożnie i rozważnie (8).

K. Właźnik zwraca uwagę, że cechą nowoczesności w wychowaniu fizycznym dzieci jest śmiałe sięganie do tematyki sportowej i wprowadzanie współzawodnictwa. Ukazując pozytywne strony współzawodnictwa autorka wskazuje na wyrabianie samodzielności i inicjatywy, niezależności oraz umiejętności współpracy i współdziałania w grupie.

Zabawy masowe pomagają dziecku w utożsamianiu się z grupą. Oprócz tego, że dziecko rywalizuje z innymi to także dostrzega swoje uczestnictwo i rolę w grupie (4).

Na negatywne skutki współzawodnictwa zwraca uwagę W. Siński, który uważa, że zabawy, gry i wszelkie ćwiczenia ruchowe zajął wtedy pozbawione naturalnej radości, wesołości, wkrada się niechęć – ze społecznego punktu widzenia motyw – „pokonać innych”. Autor uważa, że wkraczanie z rywalizowaniem z innymi przesuwają dłoń aktywności na zewnątrz. Zanika motywacja typu „chcę”, a pojawia się typu „muszę” (6).

Trudno uniknąć jest rywalizacji, ale nauczyciele, rodzice, organizatorzy imprez powinni łagodzić negatywne jej skutki. W przypadku

działek i małych dzieci oraz niepełnosprawnych najdogodniejszą formą organizacyjną wydają się być festyny sportowo-rekreacyjne, w których nagrodę może stanowić np. plakietka dla każdego uczestnika.

Organizując imprezy rekreacyjno-sportowe, typu olimpiady dla dzieci, nie czyni się specjalnych starań w celu udziału dzieci niepełnosprawnych. Konkurencje są tak ułożone i dobrane, że bez problemów mogą w nich uczestniczyć dzieci na wózkach, a także z innymi schorzeniami. Formuła olimpiady – udział dziecka ze swoim rodzicem – wynika z tego, że rodzic pełni rolę opiekuna i wspólnie z dzieckiem bierze udział w konkurencjach.

Olimpiada ma na celu stworzenie możliwości udziału w aktywności ruchowej, bez barier, przedstawienie różnego rodzaju sprzętu sportowego i rekreacyjnego, który można wykorzystać w zabawie ze swoim dzieckiem oraz różnych gier i zabaw możliwych do zastosowania na terenie swojej rodziny. Doskonale sprawdzają się w tego typu imprezach metody promowane przez Stowarzyszenie Pedagogów Zabawy i Rozrywki. Opis propozycji możliwych do zastosowania w festynach można znaleźć w czasopiśmie „Grupa i Zabawa”.

Imprezy rekreacyjno-sportowe są również doskonałą okazją do integracji grona pedagogicznego poszczególnych placówek edukacyjnych z rodzicami i ze środowiskiem związanym z kulturą fizyczną. Każdy z tych środowisk może znaleźć dla siebie odpowiednią rolę, wykorzystać swoje doświadczenie i umiejętności.

Rodzice mogą występować w roli kibiców np. : w czasie przemarszów podczas otwarcia imprezy. W trakcie przeprowadzenia konkurencji mogą być uczestnikami, bądź pełnić funkcje organizatorów.

Współpraca z kulturą fizyczną mogą przygotować scenariusz imprezy, wykaz konkurencji, regulamin, przeprowadzić konkurencje itp. Grupa pedagogiczna poszczególnych placówek może wystąpić jako doskonały animator.

W festynach sportowo-rekreacyjnych występuje także integracja międzypokoleniowa. Udział dzieci, rodziców, dziadków daje doskonałą okazję do lepszego poznawania się w trakcie wesołej zabawy. Trzeźwością integracji jest wynikiem możliwości przeprowadzenia takich imprez bez barier, co daje możliwość wspólnego udziału ludzi niepełnosprawnych i sprawnych.

Ważnym zagadnieniem jest odpowiedni dobór konkurencji. W wyniku udziału w imprezie dziecko nie może doznać uczucia zawiedzenia czy porażki. Każdy musi wyjść z uczuciem „umiem”, „potra-

fię". Dlatego konkurencje muszą być tak ułożone, aby niezależnie od sprawności, każdy mógł w nich uczestniczyć, również dzieci niepełnosprawne. Impreza, która posiada dużo spontaniczności nie zawiera nakazów, zakazów ma dużo większe szanse zadowolenia uczestników. Jeśli dziecko zainteresuje się jakąś zabawą czy konkurencją ważne jest aby miało możliwość bawić się dłużej lub powtarzać ją kilkakrotnie np. : zabawy z płachtą.

Z prowadzonych badań wynika, że uczestnicy takich festynów zwracają uwagę na zbyt długie oczekiwanie w kolejce na udział w konkurencji. Należy więc przygotować odpowiednio dużą ilość konkurencji dla wszystkich uczestników.

Bardzo ważnym aspektem każdej imprezy sportowo-rekreacyjnej jest realizacja zasad bezpieczeństwa. Na przestrzeni ostatnich kilku lat uległy zmianie przepisy w zakresie organizacji i prowadzenia imprez, festynów, meczów, zawodów oraz treningów szkolnych i pozaszkolnych organizacji opieki medycznej w zorganizowanych imprezach, odpowiedzialności prawnej osób sprawujących te funkcje w działalności związanej z kulturą fizyczną. Zainteresowanych odsyłamy do specjalistycznych wydawnictw.

2. Obsługa imprez sportowo-rekreacyjnych

Organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych jest jedną z podstawowych form promocji sportu dla wszystkich. Aby zapewnić ich prawidłowy przebieg należy dobrać odpowiednią grupę ludzi, która sformułować będzie komitet organizacyjny i obsłużyć zaplanowanych przedsięwzięć. Skład osobowy i ilość członków komitetu organizacyjnego należy dostosować do celów, potrzeb i charakteru planowanej imprezy (festyn, spartakiada, turniej, impreza plenerowa). Zespół taki należy powołać co najmniej na kilka tygodni przed terminem realizacji imprezy. Najczęściej spotykany skład komitetu, ze względów praktycznych powinien wyglądać następująco:

1. przewodniczący,
2. 1-2 zastępców,
3. sekretarz,
4. przewodniczący komisji specjalistycznych.

W zasadzie ścisły sztab nie powinien być liczniejszy niż 5-7 osób.

O ile funkcje przewodniczącego, jego zastępców i sekretarza są znane, o tyle funkcje i zadania powołanych komisji specjalistycznych

...bardzo zróżnicowane. Do zakresu obowiązków przewodni-
... należy przede wszystkim: opracowanie planu imprezy, doko-
... pracy zespołu organizacyjnego, organizowanie plano-
... organizatorów, nadzór nad całością przygotowań, ko-
... i kierowanie działaniami we wszystkich fazach organiza-
... reprezentowanie imprezy wobec współorganizatorów i
... Sekretarz powinien prowadzić korespondencję, przyj-
... prowadzić ogólną dokumentację imprezy i sporzą-
... z całości imprezy po jej zakończeniu (5).

... powołuje się trzy komisje:

... sportową, której zadaniem jest opracowanie szcze-
... programu zawodów, regulaminu poszczególnych
... rekreacyjnych, sposobu przeprowadzenia rozgry-
... komisji sędziowskiej, dokonanie obliczeń wyni-
... punkcji i opracowanie komunikatu koń-

... finansową zajmującą się opracowaniem prelimi-
... zbieraniem środków finansowych, zaku-
... sprzętu sportowego, przygotowa-
... (przyrządów i przyborów), realizacją
... całości wydatków,

... marketingu, do zadań której należy analiza rynku,
... i rozesłanie materiałów informacyjnych i rekla-
... ogłoszeń i komunikatów w prasie, radio i tele-
... ogłoszeniowych, radiofonizacja i dekoracja
... będą się odbywać rozgrywki, zabezpiecze-
... dyplomów, nagród i upomin-

... otwarcia i zamknięcia zawodów.
... jest także posiadanie w rezerwie kilku lub kilkunastu
... kompetencji i zadań do wykonania.
... „deskę ratunku” w przypadku nie-
... absencji któregoś ze współorganizatorów przedsię-
... na czas luka nie powinna skutkować ani prze-
... organizacyjnych ani załamaniem się imprezy w trak-

... wykonywaniem prowadzonych konkurencji mu-
... sędziowska. Jej zadaniem jest nie tylko ocena wy-
... konkurencji, przyznawanie należnych punktów,
... kwestii i stosowanie prawidłowej asekuracji, ale

również dokładny instruktaż, a nawet pokaz, dotyczący sposobu konania poszczególnych prób podczas trwania imprezy. Dla pełnego ogarnięcia całości zawodów dobrze jest wybrać funkcję sędziego głównego, który bezpośrednio nie uczestniczy w obsłudze imprezy, lecz stanowi ważne ogniwo decyzyjne w przypadku zmian w przepisach, regulaminach, rozstrzyganiu sporów. Jego decyzje powinny być dokładnie przemyślane i niepodważalne.

Obowiązki i odpowiedzialność sędziów prowadzących imprezy osób niepełnosprawnych są znacznie większe. Sędzia jest jedną osobą, która w czasie konkurencji ma bezpośrednio kontakt z osobą niepełnosprawną i która odpowiada za jego zdrowie. Musi być dobrze zorientowany w podstawowych problemach związanych ze sportem osób niepełnosprawnych. Sędzia prowadzący imprezy osób niepełnosprawnych musi nieco inaczej podchodzić do oceniania startujących zawodników. Musi umieć rozstrzygnąć, czy ewentualne kroczenie przeciw regulaminowi jest wynikiem niepełnosprawności czy nie. Oczywiście w przypadku sportu dla wszystkich o wykluczeniu z uczestnictwa nie może być mowy (1).

Kolejną istotną funkcją podczas trwania imprezy pełni spiker. Jego działalność w znacznym stopniu zależy od sprawności przeprowadzenia imprezy (punktualność, trzymanie się programu, przestrzeganie regulaminów). Jego praca polega na wykonywaniu wielu zadań o charakterze informacyjnym, prezenterkim, wychowawczym. Podczas imprezy informacje powinny być zwięzłe, dokładne i jasno sformułowane.

Jeszcze istotniejsze wydaje się zapewnienie uczestnikom imprezy maksymalnego bezpieczeństwa w trakcie trwania imprez sportowych i rekreacyjnych. Dlatego powinno unikać się tych konkurencji, które niosą za sobą duży element ryzyka. Nie chodzi tu bowiem o wynik sportowy, lecz o utrzymanie dobrego stanu zdrowia, podniesienie sprawności fizycznej i dobrą zabawę.

Specjalnego zabezpieczenia wymaga uprawianie sportów wodnych (nie tylko na wodach otwartych, ale i na basenie), gdzie musi być obecność ratownika (a w przypadku liczniejszych osobowości – ratowników) oraz odpowiedniego sprzętu (kół ratowniczych, rzutek, pływaków, desek itp.).

Na każdej imprezie powinien być lekarz lub pielęgniarka, którzy zapewnią profesjonalną obsługę ewentualnych poszkodowanych. Związkiem organizatora jest zabezpieczenie dobrze wyposażonej apteczki pierwszej pomocy, dostępu do telefonu i dokładna znajomość

...telefonicznych, policji, pogotowia ratunkowego i szpitala dy-

W przypadku organizacji imprez sportowych dla wszystkich, skład zespołu niepełnosprawnych uczestników powinien być zwiększony odpowiednio dużą liczbę osób, które pomagać będą przy poruszaniu się osób niepełnosprawnych na obiekcie, przy przechodzeniu z jednej konkurencji do innej. Ich pomoc musi być jednak dyskretna i niewidoczna, taka aby nie zraziła uczestników. Wrażliwość psychiczna osób niepełnosprawnych pod tym względem jest zdecydowanie większa niż u osób w pełni zdrowych. Dlatego też bardzo istotną rzeczą jest odpowiednie przygotowanie miejsc i obiektów, na których odbywa się impreza (obiekty parterowe, utwardzone ciągi dróg, podjazdy z niewielkim kątem nachylenia, windy itp.). Dojście do wszystkich obiektów i urządzeń powinno być łatwe i bezpieczne, tak aby osoba niepełnosprawna nie musiała korzystać z pomocy.

2. Etapy organizacji festynu rekreacyjnego

Festyn rekreacyjny jest imprezą ogólnodostępną, niezależną od płci, wieku, umiejętności ruchowych, itp., w którym podstawowym walorem jest wspaniała atmosfera, wyzwalająca radość i uśmiech, pozwalająca zapomnieć o zmartwieniach i kłopotach. Może on stanowić samodzielną imprezę, której towarzyszyć będą atrakcyjne przedsięwzięcia, takie jak występy artystyczne, giełda sprzętu rekreacyjnego itp., lub stanowić integralną część imprez kulturalnych i sportowych. W programach festynów najczęściej spotykanymi konkurencjami są szachy i gry rekreacyjne, quizy zręcznościowe, tory przeszkód, wyścigi i zapadywanki w formie indywidualnej, zespołowej, rodzinnej lub mieszanej, dostosowane stopniem trudności do wszystkich uczestników, w tym również do osób niepełnosprawnych. W przypadku festynów integracyjnych najwłaściwszym sposobem wyłonienia najbardziej aktywnych uczestników jest zaliczenie próby bez względu na jej wynik, tak aby każdy uczestnik miał ogromną satysfakcję ze wspólnej zabawy. Wszyscy uczestnicy przed przystąpieniem do konkurencji otrzymują karty startowe, w których sędzia odpowiedzialny za poszczególne konkurencje zaznacza udział zawodnika, rysując na jego karcie gwiazdkę, słoneczko, itp. Na zakończenie festynu karty przechowywane są do sekretariatu imprezy, gdzie sprawdzana jest obecność na poszczególnych stacjach. Podsumowaniem imprezy

jest wręczenie drobnych upominków lub dyplomów uczestniczących w imprezie.

Organizacja każdej imprezy rekreacyjnej wiąże się z trzema etapami:

- przygotowawczym (planowanie i programowanie),
- głównym (realizacja),
- końcowym (sprawozdanie i podsumowanie).

I etap – przygotowawczy jest najdłuższym i najtrudniejszym w realizacji. Od jego rezultatu zależy powodzenie całej imprezy. Precyzyjność wykonania wszystkich czynności pozwala oczekiwać efektów w postaci sprawnego przebiegu festynu. Etap ten jest szczególnie ważny, gdy planujemy imprezę o charakterze integracyjnym. Zaś plan oraz kompetencji zależny jest od charakteru, wielkości imprezy, liczby uczestników, zaplecza technicznego, możliwości finansowych itp. W tym celu przed przystąpieniem do kolejnych procesów organizacyjnych należy dokonać szeregu czynności diagnostycznych: powołania zespołu organizacyjnego, który rozpocznie pracę. W przypadku uczestnictwa osób niepełnosprawnych ważna jest diagnoza osobnicza, poznanie grupy, rodzaju i stopnia występujących dysfunkcji. Pozyskana wiedza w tym zakresie pozwoli organizatorowi określić i precyzować cel oraz założenia programowe wraz z wyzwaniami konkurencji, dostosowanych dla każdego.

W etapie przygotowawczym podejmowane są następujące zadania:

- przedstawienie koncepcji zakładanego zadania,
- dokonanie diagnozy środowiskowej i osobniczej, rozpoznanie potrzeb niepełnosprawnych uczestników,
- określenie celu, terminu oraz miejsca festynu,
- nawiązanie współpracy z przedstawicielami lokalnych władz samorządowych, przedstawienie założeń oraz propozycji współpracy i ewentualnej pomocy,
- opracowanie regulaminu festynu,
- skonstruowanie szczegółowego programu minutowego,
- przygotowanie pełnej dokumentacji oraz kart uczestnictwa,
- przygotowanie scenariusza przebiegu festynu, uroczystości rozpoczęcia i zakończenia imprezy,
- opracowanie preliminarza finansowego,
- promocja i reklama festynu,
- poszukiwanie sponsorów i środków finansowania imprezy,
- zabezpieczenie nagród i upominków,

- Wykonanie ubezpieczenia NW i OC,
- Wyposażenie sprzętu i urządzeń niezbędnych do przeprowadzenia festynu,
- Wyposażenie obiektu dla potrzeb osób niepełnosprawnych,
- Ubezpieczenie opieki lekarskiej podczas trwania imprezy,
- Wydzielenie punktu biura, sekretariatu festynu i punktu udzielania wszelkiej pomocy,
- Wydzielenie wolontariatu – osób świadczących pomoc niepełnosprawnym uczestnikom,
- Wyposażenie niezbędnych komisji obsługujących imprezę.

II etap – główny – realizacja zadania

- Zakończenie etapu przygotowawczego jest momentem rozpoczęcia działań związanych z realizacją imprezy. Jest to tzw. faza weryfikacji. Działania organizatorów sprowadzają się teraz do konsekwentnego weryfikowania założeń koncepcyjnych oraz koordynowania bieżącej pracy. Podczas tego etapu rozpoczynają prace komisje i sądownie odpowiedzialni za przebieg festynu. Do zadań organizatorów należą:
 - Wykazność odpowiedzialnych osób na poszczególnych punktach, w których odbywają się konkurencje,
 - Wykazanie festynu zgodnie z opracowanym wcześniej programem,
 - Koordynowanie pracy sędziów,
 - Zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom imprezy,
 - Nadziewanie przestrzegania regulaminu imprezy,
 - Ubezpieczenie wszelkiej pomocy osobom niepełnosprawnym,
 - Wydzielenie punktu udzielania wszelkiej pomocy organizacyjnej, historycznej czy medycznej,
 - Wykazanie bieżącej dokumentacji,
 - Koordynowanie pracy komentatora festynu,
 - Wyposażenie sprzętu i urządzeń niezbędnych podczas realizacji imprezy,
 - Wykazanie nagród i zakończenie imprezy.

III etap – końcowy – sprawozdawczy

- Zakończenie imprezy jest równie ważnym etapem jak pozostałe. Niektórzy organizatorów bagatelizuje ten moment, choć z chwilą roz-

dania nagród rozpoczyna się kolejna faza organizacyjna. Podstawowym zadaniem tego etapu jest kompleksowa analiza i ocena zrealizowanych działań, opracowanie sprawozdania z przeprowadzonej imprezy. Integralną częścią sprawozdania jest rozliczenie finansowe oraz podziękowania wystosowane do wszystkich osób i instytucji, które zaoferowały swą pomoc podczas festynu.

4. Regulamin festynu rekreacyjnego

Regulamin festynu stanowi zbiór reguł i zasad dotyczących organizacji i przebiegu imprezy. W myśl obowiązujących zasad powinien zawierać następujące punkty:

- nazwa i cel imprezy,
- miejsce i termin realizacji imprezy,
- organizator i współorganizatorzy,
- patronat medialny i zespół sponsorów,
- zasady uczestnictwa,
- program minutowy wraz z wykazem konkurencji,
- sposób przeprowadzenia rozgrywek,
- zakończenie imprezy, wręczenie nagród,
- postanowienia końcowe.

5. Przykładowy regulamin i program „Integracyjnego Festynu Sportowo-Rekreacyjnego”

I. Nazwa i cel imprezy

Integracyjny festyn sportowo-rekreacyjny organizowany w trakcie trwania seminarium „Rekreacja i turystyka osób niepełnosprawnych”.

Popularyzacja aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży, rodziców osób niepełnosprawnych. Prezentacja nowych zabaw i konkurencji.

II. Organizatorzy

Klub Sportowo-Rekreacyjny „Krzna” w Białej Podlaskiej
Zakład Rekreacji Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej

III. Termin i miejsce imprezy

20 października 2001 roku (sobota), w godzinach 9. 30 – 11. 30
Obiekty sportowe Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej, ul. Akademicka 2

III. Program festynu

8.30 – 9.40 otwarcie festynu

9.40 – 9.50 wspólna rozgrzewka przy muzyce

9.50 – 11.15 udział w konkurencjach (wykaz konkurencji – załącznik nr 1)

11.15 – 11.30 zamknięcie festynu

IV. Uczestnictwo

Zgłoszenia udziału będą przyjmowane bezpośrednio u organizatorów na poszczególnych stanowiskach, w czasie trwania całego festynu. Konkurencji mogą przystępować dzieci i młodzież, osoby niepełnosprawne i rodzice.

V. Nagrody

Nagrody uczestnicy, którzy wykażą się startem przynajmniej w jednej konkurencji otrzymają upominki. Placówki edukacyjne, które reprezentują swoją reprezentację i aktywnie uczestniczyć będą w imprezie otrzymają sprzęt sportowo-rekreacyjny.

VI. Zamknięcie festynu

Zamknięcie festynu i wręczenie nagród odbędzie się w uczelnianej sali sportowej około godziny 11.15.

VII. Postanowienia końcowe

Prośbę interpretacji niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Komisji Organizacyjnego Festynu.

Załącznik nr 1

Wykaz konkurencji

Zabawa z gwiazdzistym niebem

Uczestnicy: bez wskazań i podziału

Sprzęt i przybory: płachta z gwiazdzistym niebem

Opisowanie początkowe: dzieci trzymają za obrzeża płachty

Przebieg: sędzia w czasie 2 minut inspiruje uczestników do zabawy.

Wskazana inwencja własna. Można falować płachtą, podrzucać ją do góry, dzieci mogą wbiegać pod płachtę itp. Sędzia podpisem na karcie uczestnika stwierdza zaliczenie konkurencji.

Poszukiwanie zaginionych piłeczek

Uczestnicy: dwoje dzieci w tym jedno niepełnosprawne, bądź rodzic

Sprzęt i przybory: piłeczki 200 sztuk

Ustawienie początkowe: w pobliżu pudełka z piłeczkami

Przebieg: zadaniem ćwiczącego jest odnalezienie w pudełku kolorowych piłeczek bez wyjmowania pozostałych, po wypełnieniu tej pracy przez jedną osobę zadanie wykonuje partner. Wygrywa osoba, która w krótszym czasie odnajdzie dwie kolorowe piłeczki.

Slalom z balonami

Uczestnicy: dwoje dzieci w tym jedno niepełnosprawne, bądź rodzic i dziecko

Boisko: dowolne

Sprzęt i przybory: balony i pachołki

Ustawienie początkowe: na linii startu przed wyznaczonym slalomem

Przebieg: uczestnicy utrzymując balon między brzuchami starają się pokonać slalomem wyznaczony pachołkami odcinek. Sędzia zapisuje wynik na karcie startowej.

Utrzymanie balonów

Uczestnicy: dwoje dzieci w tym jedno niepełnosprawne, bądź rodzic i dziecko

Boisko: dowolne

Sprzęt i przybory: balony

Ustawienie początkowe: rodzic z dzieckiem ustawiają się przodem do siebie w pobliżu napompowanych balonów

Przebieg: uczestnicy starają się utrzymać jak największą ilość balonów między sobą. Balony nie mogą dotykać ziemi. Sędzia zapisuje na karcie startowej wynik.

Labirynt

Uczestnicy: dwoje dzieci w tym jedno niepełnosprawne, bądź rodzic i dziecko

Sprzęt i przybory: płótek, tasiemki

Przebieg: Uczestnicy pokonują labirynt, odnajdują umieszczony na jego końcu przedmiot i wracają jak najszybciej tą samą drogą. Labirynt wykonany jest z tasiemek przywiązanych odpowiednio do płótki tworząc gęstą sieć.

Slalom z maczugą

Uczestnicy: dwoje dzieci w tym jedno niepełnosprawne, bądź rodzic i dziecko

Wzrost: przybory: maczuga, piłka, kosz do korfbalu

Wzrost: uczestnicy toczą piłkę maczugą między ustawionymi tyczkami pomagając sobie nawzajem. Slalom kończy się rzutem do kosza korfbalowego

Slalom w tunelu krzyżowym

Wzrost: uczestnicy: grupa dzieci nie więcej niż pięcioro,

Wzrost: przybory: tunel krzyżowy rozłożony na trawie

Wzrost: rodzice trzymają w górze wejście do tunelu. Dzieci wchodziły do tunelu różnymi przejściami. Czas trwania może być ustalony od samych dzieci lub ograniczony np. do 1 – 2 minut. Sędziowska konkurencję podpisem na karcie startowej

Slalom indiaką

Wzrost: uczestnicy: dwoje dzieci w tym jedno niepełnosprawne, bądź rodzic i dziecko

Wzrost: przybory: miękka piłka w kształcie gruszki, zaopatrzona w trzy ciężkie pióra – zwana indiaką

Wzrost: warunki początkowe: w odległości kilku metrów od siebie

Wzrost: uczestnicy starają się dłonią odbijać do siebie indiakę, tak aby nie spadała na podłoże. Sędzia liczy ilość poprawnych odbić do momentu kontaktu indiakki z podłożem.

Slalom samolotami do celu

Wzrost: uczestnicy: dwoje dzieci w tym jedno niepełnosprawne, bądź rodzic i dziecko

Wzrost: przybory: 3 koła hula-hop, papierowe samolociki 10 sztuk

Wzrost: warunki początkowe: uczestnicy ustawiają się w odległości 2–3 metrów od pierwszego koła hula-hop

Wzrost: każdy wykonuje po 5 rzutów do wyznaczonego celu. Wygrywa osoba, która wykona więcej celnych rzutów

Slalom z wykorzystaniem spadochronu

Wzrost: uczestnicy: przy gwiazdnym niebie

Wzrost: krążków

Wzrost: uczestnicy: dwoje dzieci w tym jedno niepełnosprawne, bądź rodzic i dziecko

Sprzęt i przybory: 3 kółka ringo lub inne krążki

Ustawienie początkowe: dziecko na linii startu, rodzic trzyma kółka w rękach

Przebieg: na sygnał dziecko stara się pokonać wyznaczony dystans stąpając po krążkach. Przekładaniem krążków zajmuje się wspólnie rodzic i dziecko. Sędzia zapisuje na karcie startowej czas wykonania próby.

Zabawy z gąsiennicą

Uczestnicy: rodzice i dzieci ok. 3 – 4 osób

Sprzęt i przybory: gąsiennica

Ustawienie początkowe: wszyscy uczestnicy zabawy znajdują się w środku gąsiennicy

Przebieg: na sygnał wszyscy uczestnicy zabawy starają się przeskoczyć jak najszybciej określonego odcinka w gąsiennicy.

Rzuty do kosza korfbalowego

Uczestnicy: rodzice i dzieci

Sprzęt i przybory: kosze korfbalowe i piłki

Ustawienie początkowe: na linii rzutu

Przebieg: uczestnicy starają się rzucić jak najwięcej koszy na 5 minut. Liczone są wszystkie rzuty.

Zabawa na nartach letnich

Uczestnicy: dwoje dzieci w tym jedno niepełnosprawne, bądź rodzic i dziecko

Sprzęt i przybory: jedna para letnich nart, 2 pachołki

Ustawienie początkowe: uczestnicy ustawiają się na nartach i trzymają w rękach przywiązane do nart sznurki

Przebieg: ćwiczący starają się na nartach wykonać wyznaczony odcinek. Sędzia zapisuje na karcie startowej czas wykonania próby.

Następca Joe Louisa

Uczestnicy: dwoje dzieci w tym jedno niepełnosprawne, bądź rodzic i dziecko

Sprzęt i przybory: maczuga, piłka

Przebieg: Na sznurku na wysokości twarzy uczestników zawieszona jest piłka, pierwszy zawodnik staje w odległości 2 m. Zastaniemy maczugę i na sygnał podbiega on do piłki starając się w czasie 20 sekund

siemaga w nią jak najwięcej razy. Drugi z zawodników słownie kieruje i podliczającego.

Wzrost

Uczestnicy: dwoje dzieci w tym jedno niepełnosprawne, bądź rodzic

Wiek:

Wzrost i przybory: zip i woreczek gimnastyczny

Ustawienie początkowe: uczestnicy ustawieni w odległości 3 m od siebie

Wzrost:

Przebieg: ćwiczący starają się wykonać jak najwięcej podań do siebie wykorzystując zip.

Ćwiczenie z lustrem

Uczestnicy: dwoje dzieci w tym jedno niepełnosprawne, bądź rodzic

Wiek:

Wzrost i przybory: dowolne z wyznaczonym torem do pokonania

Wzrost i przybory: lustro

Ustawienie początkowe: dziecko ustawia się twarzą do lustra trzymanego przez rodzica

Przebieg: jedna osoba z pary stara się pokonać wyznaczony odcinek

Wzrost i przybory: w lustro, poruszając się tyłem. W dokładnym pokonaniu tego

Wzrost i przybory: odcinka pomaga współpartner, który porusza się wspólnie z ćwiczącym, trzymając lustro. Po pokonaniu toru uczestnicy zamieniają się rolami. Sędzia ocenia dokładność przemarszu

Wzrost i przybory:

Ćwiczenie z kartonów

Uczestnicy: dwoje dzieci w tym jedno niepełnosprawne, bądź rodzic

Wiek:

Wzrost i przybory: kartony kolorowe różnej wielkości

Ustawienie początkowe: dowolne

Przebieg: na sygnał uczestnicy układają kartony według kolorów

Wzrost i przybory:

Ćwiczenie mała

Wzrost i przybory: zabawy zastosowane duże kolorowe puzzle

Ćwiczenie z bramką – unihokej

Uczestnicy: rodzice i dzieci

Wzrost i przybory: bramki, kije i piłeczki do unihokeja

Ustawienie początkowe: na linii strzału

Przebieg: uczestnicy starają się strzelić jak najwięcej bramek na możliwych strzałach

Zabawy pedalo

Uczestnicy: rodzice i dzieci

Sprzęt i przybory: pedalo

Ustawienie początkowe: pozycja startowa na pedalo

Przebieg: zadaniem uczestników jest przejazd określonego odcinka na pedalo.

Zabawy z wykorzystaniem metod Klanza

Tańce integracyjne

Literatura

1. Beck J.: *Sport w rehabilitacji inwalidów*. AWF, Warszawa, 1977.
2. Burgiel R.: *Poradnik animatora i organizatora imprez w sporcie dla wsi i miast*. ZG TKKF, Warszawa, 1996.
3. Łobożewicz T. (red.): *Turystyka i rekreacja ludzi niepełnosprawnych*. W: Warszawa, 2000.
4. Olszewska E.: *Specyfika zajęć korekcyjnych w przedszkolu*. W: *Korektywa w przedszkolu*. red. K. Górniak, S. Arasymowicz. PTNKF, Warszawa, 1996.
5. Ryba B. (red.): *Organizacja imprez sportowych*. PKMS, Warszawa, 1999.
6. Siwiński W.: *Wychowawcze i zdrowotne wartości zabaw ruchowych u dziecka w wieku przedszkolnym*. W: *Zabawy i gry ruchowe. Teoria i metodyka*. Red. T. Staniszewski. AWF, Warszawa, 1999.
7. Toczek-Werner S. (red.): *Podstawy rekreacji i turystyki*. AWF, Wrocław, 1999.
8. Trześniowski R.: *Zabawa w procesie wychowania*. W: *Zabawy i gry ruchowe. Teoria i metodyka*. Red. T. Staniszewski. AWF, Warszawa, 1999.
9. Właznik K.: *Miejsce i rola wychowania fizycznego w wychowaniu przedszkolnym*. W: *Korektywa w przedszkolu*. red. K. Górniak, S. Arasymowicz. PTNKF, Warszawa, 1996.
10. Zieliński L.: *Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych*. Krajowa Federacja Sportu Wszystkich, Warszawa, 2001.

Imię i nazwisko

Wiek.

BAW SIĘ Z NAMI



WYKAZ STANOWISK

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

6..... 7..... 8..... 9..... 10.....

11..... 12..... 13..... 14..... 15.....

16..... 17..... 18..... 19..... 20.....

Łączna ilość zebranych znaków.

Integracyjne imprezy turystyczno-rekreacyjne

Organizacja wycieczki

Wycieczka jest podstawową formą aktywności turystycznej. W każdej dyscyplinie turystycznej mamy do czynienia z innymi terenami działalności, sprzętem, zasadami uprawiania i kadrą animatorów.

Wycieczka w wydaniu popularnym jest zazwyczaj ze względu na krótki czas trwania łatwą do zorganizowania akcją, nie wymaga specjalnego ekwipunku, przygotowania kondycyjnego uczestników ani też szczególnych umiejętności w pokonywaniu przestrzeni.

Dla osób o specjalnych potrzebach nawet zwykła wycieczka staje się często prawdziwą wyprawą, do której należy się starannie przygotować. Musi być ona starannie zaplanowana i przygotowana w drobniejszych szczegółach oraz poprzedzona zajęciami i ćwiczeniami przygotowującymi do wysiłku i napięcia emocjonalnego.

Przygotowanie teoretyczne należy prowadzić równoległe z zajęciami praktycznymi (jeżeli program i trasa wycieczki tego wymaga), przygotowując do udziału w określonym typie wycieczki – pieszej, narciarskiej czy zwykłej autokarowej. Rodzaj tego przygotowania, częstotliwość spotkań zależeć będzie od charakteru niepełnosprawności uczestników i ich wieku.

Dla każdej wycieczki musimy opracować dwa programy, jeden na pogodę, drugi na wypadek deszczu i śloty. W przypadku organizacji wycieczki dla osób niepełnosprawnych zarówno program podstawowy jak i zapasowy musi być skonstruowany starannie i ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa. Jeżeli to możliwe nie należy wyruszać przy złej pogodze i przełożyć termin odbycia wycieczki na okres pogody. Pamiętajmy, że przy niesprzyjającej aurze wszystkie trudności będą miały olbrzymie rozmiary, pokonanie przeszkód przez osoby o specjalnych potrzebach przekroczy ich możliwości, a efektem będzie zniechęcenie ich do powtórnego wybrania się na wycieczkę.

Przygotowanie organizacyjne

1. Ustalenie celu wycieczki, trasy i terminu jej przeprowadzenia. Wybór środka lokomocji.
2. Wybór zainteresowanych. Ustalenie listy uczestników.
3. Ustalenie miejsc zakwaterowania, wyżywienia, korespondencja w wymienionej sprawie.
4. Zapewnienie środków transportu.
5. Zapewnienie wstępu do muzeum, obiektów krajoznawczych, teatru, itp. itp.
6. Zapewnienie wstępu do zakładów pracy.
7. Przygotowanie wyposażenie osobistego uczestników.
8. Zdobycie wspólnego sprzętu turystycznego i jego konserwacja.
9. Wyznaczenie funkcyjnych i funkcji (sprzętowy, przewodnik itp.).
10. Powierzenie rezerwacji noclegów i innych usług.
11. Skierowanie ogólnego przygotowania i wyposażenia.
12. Ustalenie dnia i terminu wyjazdu oraz terminarzy etapów.
13. Skierowanie terminów i ustalenie czasu powrotu.
14. Konstrukcja precyzyjnego planu podróży.
15. Dobór informacyjne, zakup pozostałych usług, wyznaczenie miejsca zbiórki.
16. Zweryfikacja sprawdzenie obecności, ekwipunku, dokumentów.
17. Realizacja programu.

Zapewnienie finansowe

1. Skierowanie kosztorysu (noclegi, wyżywienie, transport, inne usługi).
2. Współpraca ze sponsorami.
3. Zapewnienie uczestników wycieczki.
4. Informacja o kosztach wycieczki.
5. Ustalenie wysokości kieszonkowego (na wycieczkach dzieci szkolnych).
6. Ubezpieczenie koniecznej rezerwy finansowej.
7. Pokazanie części środków funkcyjnym.
8. Kontrola wydatków podczas trwania wycieczki.
9. Rozliczenie.
10. Sprawozdanie z przebiegu (realizacji) wycieczki.

Program wycieczki

Zaletą dobrze przemyślanego planu jest rozłożenie zadań w czasie rozkładu minutowego, wyznaczającego godziny przejazdu, zwiedzania, posiłków, odpoczynku itp. !

Program każdej wycieczki powinien być uzależniony od:

- Celu, dla którego postanowiono zorganizować wycieczkę,
- Czasu jej trwania,
- Terenu, do którego udaje się wycieczkujący zespół lub marszruta,
- Możliwości usługowych w terenie lub na trasie w zakresie zakwaterowania uczestników i ich wyżywienia,
- Możliwości finansowych uczestników,
- Wiekowi, płci, wykształcenia uczestników,
- Kwalifikacji turystycznych uczestników,
- Pory roku (pogoda, długość dnia),
- Warunków atmosferycznych spodziewanych w planowanym okresie,
- Środków lokomocji turystycznej i komunikacji masowej,
- Posiadanego sprzętu turystycznego.

Zawsze należy przygotować program rezerwowy na wypadek niepowodzenia w realizacji programu w określonej liczbie dni. Niczym nie jest uzasadnione realizowanie programu „za wszelką cenę“.

Każda wycieczka powinna mieć cel podkreślony chwytliwym hasłem.

Realizacja programu

Wycieczka rozpoczyna się od zbiórki w wyznaczonym miejscu i czasie, na kilkadziesiąt minut przed odjazdem autobusu, pociągu, statku, promu, samolotu itp.

Znaczący wpływ na sprawność realizacji programu jak i bezpieczeństwo wędrujących ma liczebność grupy.

Liczebność grupy limitowana jest:

- stopniem trudności pokonywania terenu,
- złożonością technik turystycznych,
- rodzajem niepełnosprawności,
- wiekiem uczestników,
- przygotowaniem turystycznym uczestników.

W czasie należy przypomnieć o obowiązkach nałożonych na uczestnika.

Należy pamiętać o nie przekraczaniu limitów czasu przeznaczonych na wycieczkę.

Pracę po południu można poświęcić na działalność krajoznawczą 3-4 godziny po południu 2 godziny. Nie należy uznawać normy tej za obowiązującą.

Przebieg wycieczki uzależniony być musi od przygotowania krajoznawczej grupy, stanu zmęczenia uczestników, pogody i innych okoliczności. Przekraczanie wymienionych norm należy uznać za błąd metodyczny.

Obowiązki kierownika grupy wycieczkowej.

Przed wycieczką kierownik powinien wykonać następujące czynności:

- 1. Przygotować się do prowadzenia wycieczki i udzielania wyczerpujących wyjaśnień (przestudiować literaturę krajoznawczą, zebrać notatki, przewodniki, mapy);
- 2. Sporządzić szczegółowy harmonogram prac przygotowawczych wymienionych wyżej.

Podczas wycieczki kierownik powinien:

- 1. Zapewnić uczestnikom wycieczki pełne bezpieczeństwo.
- 2. Prowadzić realizację programu, dbać o dobrą atmosferę.
- 3. Zapewnić uczestnikom odpowiednie warunki wypoczynku, wyżywienia i snu.
- 4. Regularnie prowadzić rachunki i rozliczyć koszty wycieczki w najwcześniejszym terminie po powrocie.
- 5. Dbać o kulturalne zachowanie się uczestników wycieczki, samemu być przykładem opanowania i uprzejmości.
- 6. Po powrocie z wycieczki wykorzystać sukcesy do popularyzacji turystyki w środowisku.

Przykładowy program wycieczki nadbużańskim szlakiem zabytków i przyrody

Termin: 20. 10. 2001 r.

Trasa: BIAŁA PODLASKA – KOROSZCZYN – NEPLE – KRZYCZEWA – JANÓW PODLASKI – BUBEL STARY – GNOJNO – SERPELICE

13⁰⁰ wyjazd z BIAŁEJ PODLASKIEJ, przejazd i zwiedzanie Terminusu w Koroszczynie, jednego z najnowocześniejszych przejść granicznych w Europie.

Neple. Wieś położona nad Krzną u jej ujścia do Bugu. Obiektami godnymi zwiedzania są:

- neogotycka kapliczka grobowa rodziny Mierzejewskich,
- tzw. „Siwak”, w których mieszkał w czasie swego pobytu w tych stronach car Aleksander I,
- duży głąz narzutowy na posesji Aleksandra Szymańskiego – malowniczy teren o bogatym urządzeniu w pobliżu ujścia Krzny do Bugu, nazywany „Szwajcarią Nepelską”.

13⁴⁵ dojazd i zwiedzanie **KRZYCZEWA**

W Krzyczewie zwiedzamy:

- wyciosany z kamienia krzyż „kamienna baba” (legenda),
- „Szwajcaria Podlaska”,
- kościół p. w. św. Jerzego, dawna cerkiew unicka z 1683 roku,
- dwór należący dawniej do hrabiów Mostowskich.

14⁴⁵ dojazd i zwiedzanie **JANOWA PODLASKIEGO**

W Janowie zwiedzamy:

- Kościół Świętej Trójcy wzniesiony w latach 1714 – 1728 przez biskupów Wołyńskiego i Rupniewskiego (w 1714 roku podniesiony do rangi kolegiaty, a w 1818 roku do rangi katedry),
- zespół poddominikańskiego kościoła p. w. św. Jana Chrzciciela
- oficyny pałacowe z końca XVIII wieku, należące niegdyś do zamieszkałego biskupiego,
- kamienna grotta zwana grota Maruszewicza,

16⁰⁰ dojazd i zwiedzanie kościoła filialnego p. w. św. Jana Ewangelisty z 1740 roku w **BUBLU STARYM**

17⁰⁰ dojazd i zwiedzanie kościoła parafialnego p. w. św. Antoniego Padewskiego, dawnej cerkwi prawosławnej z 1875 roku w stylu bizantyjskim, zmienionej po I wojnie światowej na kościół katolicki w **GNOJNIE**

18⁰⁰ dojazd do **SERPELIC** i zwiedzanie kościoła ojców kapucynów oraz Droga Krzyżowa zwana Kalwarią.

Przykładowy program zajęć terenowych o charakterze integracyjnym

Miejsce: Ośrodek Wypoczynkowy „Skarpa” w Serpelicach i tereny leżące wokół ośrodka.

Data: 20. 10. 2001 rok

Czas trwania imprezy: 2 godziny

Goście: Dzieci z klasy integracyjnej IIa Szkoły Podstawowej Nr 2 w Białej Podlaskiej.

Kierujący: wychowawca, rodzice oraz studenci II roku kierunku Turystyka i Rekreacja Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej.

Cel:

wychowawczy – integracja grupy

poznawczy – zapoznanie dzieci z pierwszymi oznakami jesieni

sprawniający – kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej

Przebieg imprezy

1. Powitanie

2. Przedstawienie programu imprezy

3. Zabawy integracyjne

4. „Mur”

5. „Paść”

6. „Biegające cyferki”

4. Gry i zabawy terenowe

1. Ciepłowanie szyszkami w drzewo

2. Pościenie równoważne po kłodzie

3. Zadanie umysłowe nr 1

4. 10 podań

5. Siłom z woreczkiem

6. Zadanie umysłowe nr 2

7. Podbijanie piłeczki pingpongowej

8. Gradanka

9. Bieg przodem i tyłem

10. Piramidka

11. Rzuty ringiem do celu

12. Zadanie umysłowe nr 3

5. Ognisko

6. Gry i zabawy przy ognisku

7. Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród

8. Pożegnanie

Uwagi organizacyjne:

- Drużyny składają się z 3 osób (2 uczniów, rodzic, opiekun lub student).
- Wyboru dzieci do drużyn dokonują studenci w porozumieniu z wychowawcą klasy.
- Zespoły startują co 2 minuty.
- Każdy zespół posiada kartę startową i mapkę trasy.
- Drużyny oczekujące na start biorą w tym czasie udział w zabawach organizowanych przez studentów.
- Na każdym punkcie kontrolnym znajduje się student-prowadzący daną konkurencję, który wpisuje w kartę startową punkty lub skany przez zespół czas.
- Drużyny poruszają się zgodnie z mapką trasy. Trasa oznakowana jest kolorowymi bibułkami.
- Po przybyciu na metę zespoły oddają karty startowe sędziom, siadają przy ognisku i uczestniczą w ogólnej zabawie.
- W czasie trwania ogniska ogłoszone zostają wyniki i wręczenie nagród.

System nagród:

I miejsce – czekolada + banan

II miejsce – baton + banan

III miejsce – baton

Dla pozostałych dzieci – cukierki

Przebieg gier i zabaw

Gry i zabawy integracyjne

„Mur”

Przebieg zabawy – Dzieci stoją na linii końcowej boiska. Na stronie prowadzącego ćwiczący muszą przebiec na drugą stronę boiska tak aby nie złapał ich „murarz”. „Murarzem” jest dziecko wyznaczone przez prowadzącego. Gdy „murarz” schwyta dziecko ustawia je

W czasie której sam się porusza. Zabawa trwa do momentu, gdy pozostanie tylko jedno dziecko nie schwyte.

Zapad

Przebieg zabawy – Dzieci poruszają się po całym boisku. Na sygnał „zapad” stają nieruchomo. Dziecko, które poruszyło się ma za zadanie zapamiętać piosenkę, zacytować wiersz lub wykonać trzy przysiady.

„Biegające cyferki”

Przebieg gry – Każde dziecko ma przypisaną cyferkę „1”, „2” lub „3”. Na sygnał prowadzącego „biegamy” dzieci poruszają się po całym boisku, zaś na sygnał „cyferki” mają za zadanie utworzyć trzy rzędy, odpowiadające danej cyfrze. Wygrywają dzieci – cyferki, które najwięcej utworzyły rząd.

3. Zabawy terenowe

1. Zabawianie szyszkami w drzewo.

Wzrostki: szyszki.

Przebieg konkurencji – Dziecko stoi w odległości 3 m. od drzewa. Od niego leżą przygotowane szyszki. Wykonuje trzy rzuty, za każdy rzut otrzymuje 1 pkt.

2. Przejście równoważne po kłodzie

Wzrostki: leżące drzewo.

Wzrostki: patyki.

Przebieg konkurencji – Zadaniem każdego uczestnika jest przejście równoważne po kłodzie.

Wzrostki: dzieci poruszających się na wózku jest przejazd między dwoma liniami utworzonymi z patyków.

3. Zadanie umysłowe nr 1.

Wzrostki: zadania: Wymienić co najmniej 6 imion Smerfów w ciągu 0,5 min. Każde dodatkowe imię premiowane jest 1 punktem.

4. 10 podań.

Wzrostki: piłka siatkowa.

Przebieg konkurencji – Uczestnicy wykonują między sobą 10 podań siatkową. Upadek piłki powoduje utratę 1 punktu z 10 możliwych punktów.

V. Slalom z woreczkiem.

Przybory: 3 paliki drewniane, woreczek z grochem.

Przebieg konkurencji – Uczestnicy wykonują slalom między palikami, zatkniętymi w ziemię, z woreczkiem na głowie. Liczy się najniższy czas wykonania ćwiczenia w danym zespole.

VI. Zadanie umysłowe nr 2.

Treść zadania: Wymienić dyscypliny sportowe, w których używa się piłki. Czas 0,5 min. Za prawidłową odpowiedź 1 pkt.

VII. Podbijanie piłeczki pingpongowej.

Przybory: piłeczki pingpongowe, rakiетки do tenisa stołowego.

Przebieg konkurencji – Każdy uczestnik ma za zadanie wykonać największą ilość podbić piłeczką pingpongową. Bierze się pod uwagę liczbę odbić najlepszego zawodnika w zespole.

VIII. Układanka.

Przybory: 12 sześciątów (klocków), ułożone utworzą sześć obrotów.

Przebieg konkurencji – Zadaniem uczestników jest w jak najkrótszym czasie ułożyć układankę.

IX. Bieg przodem i tyłem.

Przybory: 2 paliki drewniane.

Przebieg konkurencji – Każdy z uczestników startuje przodem do pierwszego palika, obraca się o 180° i biegnie tyłem do drugiego palika. Obiega palik i jak najszybciej wraca na linię mety, omijając drugi palik ze swojej lewej strony. Liczy się najlepszy czas wykonania ćwiczenia w danym zespole.

X. Piramidka.

Przybory: szyszki, gałązki, paliki, itp.

Przebieg konkurencji – Zadaniem uczestników jest zbudować z przyborów leśnych piramidę w ciągu 1 minuty.

Kryteria oceny: pomysłowość, atrakcyjność, ilość użytych przyborów, wysokość piramidy.

XI. Rzuty ringiem na palik.

Przybory: 5 palików, 3 kółka do ringo.

Przebieg konkurencji – Uczestnik stoi w odległości 2 metrów od palików wbitych w ziemię w kształcie koperty. Każdy z palików ma określoną ilość punktów. Należy wykonać trzy rzuty i uzyskać jak największą ilość punktów.


Zadanie umysłowe nr 3.

Treść zadania: Uczestnicy odpowiadają na następujące pytania:

1. Jaki miasto jest stolicą Polski?
2. Jaki kwiaty zakwitają na wiosnę?
3. Jaki znacie leśne drzewa?
4. Jaki zwierzęta mieszkają w lesie?
5. Kiedy obchodzimy święto wiosny?

Przybory:

1 siatkowa, piłka koszykowa, 3 woreczki z grochem, 3 rakiетки do stołowego, 5 piłeczek pingpongowych, 3 kółka do ringo, 10 klocków.

 <p>KARTA STARTOWA ZESPÓŁ „MISIE”</p>		
ZADANIA	PUNKTY	CZAS
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
SUMA		

Literatura

1. Fleming I.: *Gry i zabawy na wycieczkę szkolną*. Jedność, Kielce 1996.
2. *Gry i zabawy integracyjne*. Poradnik dla instruktorów rekreacji, zeszyt 1 Warszawa 2000
3. *Gry rekreacyjne*. ZG TKKF, Warszawa 1999.
4. Łobożewicz T.: *Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej*. Skrypt dla studentów Warszawa 1996
5. Łobożewicz T (red): *Sportowe wakacje*. Centralny Ośrodek Sportu, Rekreacyjne Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i sportu. Warszawa 1996
6. Pańczyk W.: *Zielona recepta*, Zamość – Warszawa 1996
7. Piech K., Żbikowski J.: *Zabawy i gry w turystyce*. Wyd. Rekreacja ruchowa dzieci i młodzieży w plenerze, ZG TKKF „Sport dla wszystkich”, Warszawa 2000
8. Wolańska T., Lisowska J. (red): *Sport dla wszystkich – wybrane dyscypliny*. PTNKF, Warszawa 1997
9. Wolańska T. (red): *Rekreacja ruchowa i turystyka*. AWF Warszawa 1996