

# Wybrane formy i metody organizacji zajęć ruchowych dla uczniów słabowidzących

mgr Anita Kujawińska

mgr Sylwia Siejca

# Sprawność fizyczna uczniów słabowidzących

Wyniki wszystkich prowadzonych w latach 1976-2002 badań nad sprawnością fizyczną uczniów słabowidzących wskazują, że jest ona istotnie niższa niż sprawność ich pełnosprawnych rówieśników.

## Obserwujemy:

- ▶ Podwyższoną męczliwość, często otyłość
- ▶ Powszechność wad postawy wszelkiego typu (skoliozy, plecy okrągłe, okrągło-wąskie, wypukłe, powiększone lordozy, wady kończyn dolnych)
- ▶ Zaburzenia cech szybkościowo-siłowych, równowagi, koordynacji, zwinności, wytrzymałości, adaptacji do obciążeń fizycznych itp.
- ▶ Podwyższone napięcie mięśniowe

# Przyczyny niższej sprawności fizycznej

- ▶ Zwolnienia z uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego wynikające między innymi z obawy rodziców o pogorszenie się widzenia u dziecka, z obawy nauczyciela nieprzygotowanego do pracy z takim uczniem, z obawy ucznia przed niepowodzeniem
- ▶ Mała spontaniczna aktywność ruchowa uczniów wynikająca z obawy przed kontaktem z przeszkodą, bólem, niewygodą
- ▶ Przeciwwskazania lekarskie do nadmiernego wysiłku fizycznego
- ▶ Przyjmowanie nieprawidłowej pozycji ciała podczas nauki szkolnej (czytanie i pisanie) oraz wykonywania czynności życia codziennego

# Prawidłowa organizacja zajęć ruchowych

*„Każde dziecko słabowidzące - bez względu na stan okulistyczny - może i powinno uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego. Zajęcia te powinny zostać tak zaplanowane i przeprowadzone przez nauczyciela, aby uwzględniać specyficzne potrzeby każdego ucznia słabowidzącego”*

(dr K. Czerwińska, Instytut Tyflopedagogiki APS, Warszawa 2010)

# Podstawowe warunki właściwego doboru ćwiczeń i prawidłowej organizacji zajęć ruchowych:

- **poznanie przyczyny słabowidzenia ucznia (często zawarte w orzeczeniu)**
- **zapoznanie z wynikami badań okulistycznych (przeciwwskazań)**
- **zapoznanie się z funkcjonalną oceną widzenia (IPET)**

(ww. dokumenty dostępne są u rehabilitantów wzroku P2.1.35)

# Schorzenia i uszkodzenia układu wzrokowego, przy których występują przeciwwskazania do nadmiernej aktywności fizycznej:

- ▶ Jaskra
- ▶ Wysoka krótkowzroczność (od -6 DSph)
- ▶ Odwarstwienie siatkówki
- ▶ Retinopatie wysokiego stopnia (III-V)
- ▶ Zwichnięcie, podwichnięcie soczewki
- ▶ Bezsoczewkowość
- ▶ Stany pooperacyjne

# Ćwiczenia niewskazane z uczniami mającymi powyższe schorzenia:

- ▶ Biegi o dużej intensywności (sprint, długi dystans)
- ▶ Ćwiczenia z wykorzystaniem ciężkiego sprzętu typu piłka lekarska, kula)
- ▶ Skoki: wzwyż, w dal, przez przeszkodę, do wody, na trampolinie itp.
- ▶ Intensywne gry zespołowe z ryzykiem zderzenia się zawodników
- ▶ Przewroty w przód, w tył, stanie na rękach, gwiazda, świeca itp.  
Ćwiczenia z ustawieniem głowy w dół z dużym obciążeniem
- ▶ Ćwiczenia siłowe

# Ćwiczenia polecane z uczniami mającymi powyższe schorzenia:

- ▶ Chód i bieg o małej intensywności
- ▶ Ćwiczenia ogólnorozwojowe
- ▶ Gimnastyka korekcyjna
- ▶ Ćwiczenia z wykorzystaniem lekkiego sprzętu np. woreczki, piłeczki palantowe
- ▶ Ćwiczenia oddechowe, równoważne bez i z oprzyrządowaniem do orientacji i koordynacji
- ▶ Pływanie
- ▶ Rytmika, mało intensywne gry i zabawy ruchowe
- ▶ Mało intensywny taniec
- ▶ Zmodyfikowane gry zespołowe np. siatkówka w formie zabawowej



**Uczniów słabowidzących charakteryzuje  
brak pełnej kontroli własnej motoryki  
oraz możliwości obserwacji i naśladowania powodują  
trudności w przyswajaniu nowych nawyków ruchowych.**

## Zalecane metody nauczania:

- ▶ Pokaz połączony z objaśnieniem słownym
- ▶ Obserwacja współwiczącego
- ▶ Podczas pokazu ruchu nauczyciel powinien zwrócić szczególną uwagę na to, czy jest dobrze widoczny dla wszystkich uczniów (kontrastujący z otoczeniem ubiór, w zasięgu widzenia uczniów, wolne tempo wykonywania ćwiczenia).

# W pracy z uczniami słabo widzącymi nauczyciel powinien:

- ▶ Zastępować i/lub uzupełniać komunikat wizualny słownym
- ▶ Precyzyjnie formułować polecenie, między innymi określanie stosunków przestrzennych oraz komentarza
- ▶ Dbać o adaptację otoczenia fizycznego do potrzeb wzrokowych uczniów (likwidacja bałaganu wzrokowego, stałe ułożenie w sali i szatni, lekki i wysoko kontrastowy sprzęt, wyraźnie oznaczone linie itp.)

# Etapy zapoznania uczniów z nowym ruchem

- ▶ Podanie nazwy ruchu i wyjaśnienie, czemu on służy
- ▶ Pokaz ruchu w wolnym tempie wraz z dokładnym objaśnieniem słownym
- ▶ Próba wykonania ruchu z pomocą nauczyciela
- ▶ Samodzielne wykonanie ruchu pod kontrolą nauczyciela
- ▶ Całkowite samodzielne wykonanie ruchu, wielokrotne powtarzanie w celu utrwalenia nawyku ruchowego

# BIBLIOGRAFIA

- ▶ R. Philips, H. Pracharczyk Maszynopis *Przeciwskazania i wskazania okulistyczne do uprawiania wychowania fizycznego i sportu przez osoby niewidome i słabowidzące*
- ▶ Górny M. (2009) Aktywność sportowa osób z uszkodzeniami narządów wzroku i słuchu W: S. Kowalik (red) *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa.* (396 - 418) Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- ▶ Krawczyk A. (2008). Zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego dzieci i młodzieży słabo widzącej- pomocne czy szkodliwe działanie dorosłych? W: M. Paplińska (red.) *Edukacja równych szans. Uczeń i student z dysfunkcją wzroku - nowe podejście, nowe możliwości.* (s. 33 - 36) Warszawa UW
- ▶ Umławska W. (2008) Wady postawy ciała u dzieci ze schorzeniami narządu wzroku. *Niepełnosprawność i Rehabilitacja*, 2, 77-83

# BIBLIOGRAFIA

- ▶ Red S. Jakubowski (2001), Poradnik dydaktyczny dla nauczycieli realizujących podstawę programową w zakresie SP i G z uczniami niewidomymi i słabowidzącymi, MEN
- ▶ Zeszyty tyflogiczne 1987-5 Gry i zabawy ruchowe
- ▶ Zeszyty tyflogiczne 1998 - 8 Lekkoatletyka dla niewidomych

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ