

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 1-ATLETİZM

Değerler: Sportif Başarı Açısından Saygı

Aktivite: Atletizm (track ve field) disiplinlerinin uygulanması

GENEL AMAÇ

Öğrencilerin, değişik engel türleri bulunan atletlerin atletik performanslarına saygı göstermelerinin sağlanmasıdır.

SPEŞİFİK HEDEFLER

Farklı simule engelliler ile rekabet deneyiminin yaşanması.

ORTAM

Atletizm koşu yolu; alternatifi, yüksek atlama ve uzun atlama kolaylıklarının bulunduğu geniş oyun alanları veya spor salonu.

ÖNERİLEN EKİPMAN

- Atma aletleri (küçük toplar, değişik ebat ve ağırlıkta şut atışları)
- Göz bağları
- Kronometreler, şerit ölçü
- Tekerlekli sandalyeler, fırlatma sandalyesi; kayışlar veya bir ampütasyonu simule etmek için kollara bağlanacak kayışlar
- Skorları kaydedecek kâğıt ve kalemler

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri, asistanlar (5 öğrenci için 1 asistan) ve atletler (söz konusu ise)

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Öğrenciler 5 kişiden oluşan küçük gruplara ayrılır ve her bir öğrenci farklı bir engelli/engelsizi simule eder. (göz bağı veya göz maskesi, her 2 kolun ampütasyonu, bir bacağın ampütasyonu, tekerlekli sandalye kullanıcısı, sağlık durumu elverişli) Her bir gruba bir asistan atanır. Oturum lideri, aktiviteyi ve değişik atletizm disiplin performansının neyi gerektirdiğini açıklar ve bu arada değişik engelleri bulunan insanların perspektifleri üzerine odaklanır. Tablo 1'e bakınız.

AKTİVİTENİN ORTAYA KOYULMASI

Aktivitenin yerine getirilmesi öncesinde oturum lideri tarafından 4 atletizm etkinliğini temsil eden 4 ayrı istasyon oluşturulur. Öğrencilere atanmış bulunan simule engelin eyleme koyulması ile öğrencinin görevi, engeli ellerinden geldiğince

yansıtarak etkinliği gerçekleştirirken istasyondan istasyona hareket etmektir. Öğrenciler birbirinin performansını ölçerler ve sonucu bir kâğit üzerine dökerek belgelerler. Grup performans düzeyinin bir bütün olarak yüksek olabilmesi için öğrenciler aralarında ekip çalışmasına teşvik edilir.

Tablo:1

Etkinlik	Körlük/Görme engelli	Spinal yaralanma	Bacak ampüte	Kol ampüte	Sağlıklı vücudu olan
1-Uzun Atlama	Sesli yardım veya işitsel ipuçları ve belirleyiciler	Bu etkinlikte yarışmamaktadır.	Hoplama	Her 2 kolda vücuda bantlanır	Adaptasyon söz konusu değildir.
2-Yüksek Atlama	Sesli yardım veya işitsel ipuçları ve belirleyiciler	Bu etkinlikte yarışmamaktadır.	Hoplama	Bir veya iki kol vücuda bantlanır	Adaptasyon söz konusu değildir.
3-Yarış (ör:100 m)	Kılavuz koşucu ile	Mevcut ise tekerlekli yarış sandalyesi (yoksa ADL tek.sand.kullanımı)	Bu aktivite için hoplama (gerçek yarışmada protez kullanımının açıklanması)	Her 2 kolda vücuda bantlanır	Adaptasyon söz konusu değildir.
4-Atma (ör:gülle atma)	Sesli yardım ile	Tek.sand.atış (yoksa normal bir sandalyeden atış)	Tek bacak üzerinde performans (gerçek yarışmada protez kullanımının açıklanması)	Bir kol vücuda bantlanır	Adaptasyon söz konusu değildir.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Bir aktivite boyunca çalışmak için etkinlik miktarının ve/veya simule engellerin sınırlandırılması (dört etkinlikli dört simule engel daha genç yaş grupları için karmaşık veya şaşırtıcı olabilir.)

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Öğrencilere fonksiyonel sınıflandırmayı tanıtmak için bu aktiviteyi bir başlangıç noktası olarak ele alabilirsiniz. (Bakınız PSD Manüeli, Bölüm 2, Kısım 10 Sınıflandırma)

Farklı engel gruplarının etkinliklerine ait paralimpik kayıtları işaretleyiniz (Bakınız Dünya Rekoru Tablosu) ve öğrencilerden rekoru kırmak için girişimde bulunmalarını isteyiniz.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Öğrenci grupları tüm istasyonlar arasında başarılı bir şekilde rotasyon yaptıktan sonra, oturum lideri öğrencileri skor kayıtlarının etrafında toplar ve öğrencilerin skor kayıtları ile birlikte sağlam vücutlu/engelli atletik performanslarının mukayesesi üzerine odaklanan bir tartışma başlatır.

Örnek Sorular

- Yarıştığınız farklı disiplinleri adlandırabilir misiniz?
- En zoru hangisiydi?
- Gözleri bağlı olarak koşmayı, tekerlekli sandalyeden atlamayı v.s.nasıl buldunuz?
- Farklı paralimpik spor sınıflarını tanımlayabilir misiniz? Atletler birbirleriyle neden rekabet etmezler?
- İstasyonlar arasındaki farklılıklar nelerdi?
- Skor kayıtlarını kullanarak değişik yeteneklere göre sonuçlarınızı mukayese ediniz.
- Paralimpik kayıtlara göre sonuçlarınızı mukayese ediniz.
- Engelli kişiler için atletizm etkinliklerini nerede görebilirsiniz? Etkinliğe katılır mıydınız?

Dünya Rekorları

Etkinlik	Körlük/Görme engelli	Spinal yaralanma	Bacak ampüte	Kol ampüte	Sağlıklı vücudu olan
Uzun Atlama/Erkekler	6.67 m	-	6.79 m	7.16 m	8.95 m
Uzun Atlama/Bayanlar	5.21 m	-	5.03 m	5.73 m	7.52 m
Yüksek Atlama/Erkekler	1.59 m	-	2.09 m	2.01 m	2.45 m
Yüksek Atlama/Bayanlar	1.45 m	-	1.52 m	1.66 m	2.09 m
100 m/Erkekler	11.37 sn	13.99 sn	11.08 sn	10.72 sn	9.77 sn
100 m/Bayanlar	12.33 sn	16.31 sn	13.13 sn	12.45 sn	10.49 sn
Gülle Atma/Erkekler	15.26 m	15.75 m	15.47 m	14.87 m	23.12 m
Gülle Atma/Bayanlar	10.99 m	10.12 m	12.27 m	11.93 m	22.63 m

*Bu rekorlar Eylül 2006 tarihine ait kayıtlardır. En son rekorlar için www.paralympic.org adresini kontrol ediniz.

Biliyor muydunuz?

IPC Atletizm Şampiyonaları, IPC spor takvimindeki en büyük etkinliklerden biridir. 2006 yılında 1000'i aşkın atleti bir araya getirmiştir.

Atletizm resmi kuralları www.ipc-athletics.org adresinde bulunabilir.

Linkler : www.paralympic.org/release/Summer_Sports/Athletics

PSD manüel: Section 2, Chapter 8 and 10

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 2-BOCCIA

Değerler: Sportif Başarı Açısından Saygı

Aktivite: Boccia yeteneklerinin uygulanması

GENEL AMAÇ

Öğrencilere Boccia sporunda gerekli olan dikkat ve strateji ile ilgili sportif yetenekler açısından saygı duymanın kazandırılması.

SPEŞİFİK HEDEFLER

- Boccia'nın kurallarının öğrenilmesi
- Boccia oyuncuları için gerekli dikkat anlayışının kazandırılması
- Sporun stratejik bileşenine ait anlayışın kazandırılması
- Ciddi engelli ve/veya CP'li kişilerin münferit farklılıklarının tecrübe edilmesi ve özel adaptasyonların farkına varılması.

ORTAM

İç mekân veya dış mekân, düz/sert yüzeyler

ÖNERİLEN EKİPMAN

- Oyun sahasının çizgilerini işaretlemek için bant (Diyagram 1'e bakınız)
- Boccia topları seti (veya diğer alternatifi, ör: bean bag)
- Farklı hedefler (koniler, gazete, bir sayfa üzerinde boyalı hedef, vs)
- Sandalyeler
- Yardımcı aletler (rampa ve oluklar)
- Gerçek boccia oyunu ve uygulama halindeki atletlerin video ve fotoğrafları

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri, asistanlar, atletler (mevcut ise)

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Oturum lideri öğrencilere Boccia'nın temel bir tanıtımını yapar ve Boccia'nın esas itibarıyla CP'li, ciddi engelli atletlerin oynadığı tipik bir paralimpik spor dalı olduğunu açıklar. Ek olarak oturum lideri, engellerine rağmen söz konusu atletlerin sporlarında çok yüksek dikkat seviyelerine eriştiklerini açıklar. Bunu görsel olarak ortaya koymak için (PSD-DVD formatında) fotoğraf veya video malzemesi ve/veya "canlı" atlet performansı gösterilmelidir.

oyunlarında kullanılan temel stratejik hareketleri (topu atma, rakibin topuna tekme vurma veya topu bloke etme) tanımlar. Not: Deneyimli boccia oyuncularını oyunda yer aldığı takdirde faydalı olur.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

- Öğrenci ile hedef arasındaki mesafeyi kısaltınız.
- Hedef olarak renkli resimler kullanınız. Örneğin; bir sayfa üzerine büyük bir çiçek boyayınız. Öğrenciler kök, yapraklar, taç yaprağı ve göbeğe isabet sağladıklarında çeşitli puanlar verilir.

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

- Öğrenciler oyun esnasında hakem görevi görürler.
- Öğrenciler şut kullanımını arttırmaları ve şut kullanarak birbirine yardımcı olurlar.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Oturum lideri, mütalaa açısından bu aktivite esnasında öğrencilerin deneyimlerini kullanmaya çalıştığı nihai bir tartışmayı başlatır. Mütalaa, boccia oyunundaki gerekli dikkat ve CP'li atletlerin yüksek bir dikkat seviyesine erişebilecekleri gerçeği gibi konulara odaklanacaktır.

Örnek Sorular

- Boccia oynarken kendinizi nasıl hissettiniz? En zor yanı neydi?
- Boccia oynamak ister miydiniz?
- Seçkin bir boccia oyuncusu olmak kolay mıdır?
- Seçkin bir boccia oyuncusu olmak için bazı kriterler nelerdir?
- Ciddi CP'li bir kişiyi nasıl tanımlarsınız?
- Günlük yaşamda hangi güçlüklerle karşılaşabilirler?
- Söz konusu güçlüklerin üstesinden nasıl gelirler?

Boccia Kuralları

Amaç: Öğrenciler açısından amaç, kendi renkli toplarını (kırmızı veya mavi) mümkün olduğunca beyaz renkli hedef topa (jack) yakın koymaktır.

Skor Yapma: Rakibin topundan jack'e daha yakın konulan her bir top bir puan demektir.

Kazanan: Dört raunttan sonra en yüksek skoru yapmış oyuncu veya takım kazanır.

Nasıl Oynanır: Atma/tekmeleme/şut kullanma

Format: Oyunlar bireysel (1-1), çiftler (2-2) veya takımlar halinde (3-3) halinde oynanabilmektedir.

YARDIM

Sahada bağımsı olarak etkin bir şekilde top atamayan atletler için muhtelif biçimlerde yardım sağlanabilmektedir.

Ekipman: Genellikle PVC tüpü, ahşap rampa veya benzeri muhtelif malzemelerden elde edilen ev yapımı rampa veya oluk kullanılır. Oluklar 2,5 m*1 m' den daha büyük olamaz.

Asistan: Oluğu tutar ve atletin tüm talimatlarını takip eder. (Örneğin; yukarı, aşağı, sola, sağa) Asistanlar, oyunun bittiği deklare edilene kadar her zaman atletlerin karşısında yer almalıdırlar ve oyun esnasında herhangi bir stratejik tavsiyede bulunamazlar.

Biliyor muydunuz?

Sporun adı B-O-C-C-I-A olarak yazılır, ancak "Botcha" olarak telaffuz edilir. Bu Paralimpik Oyunlarına özgü bir şeydir.

Boccia'nın resmi kuralları www.bocciainternational.com adresinde bulunabilir.

Linkler : www.paralympic.org/release/Summer_Sports/Boccia

PSD manüel: Section 2, Chapter 8 and 10

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 3-GOLBOL

Değerler: Sportif Başarı Açısından Saygı

Aktivite: Golbol yeteneklerinin uygulanması

GENEL AMAÇ

Öğrencilere görme engeli bulunan atletlere sportif performanslarına saygı gösterme duygusunun kazandırılması.

SPEŞİFİK HEDEFLER

- Golbol'un kurallarının öğrenilmesi
- Golbol oyuncularının mekân farkındalığı ve nesne yönelimi anlayışını kazanmasını sağlamak
- Görme engeli bulunan kişilerin münferit farklılıklarının ortaya konulması ve özel adaptasyonlarının farkına varılması
- Golbol oyuncularının sportif yeteneklerine saygı gösterme duygusunun kazandırılması

ORTAM

- İç mekân/dış mekân. Diğer aktivitelerce rahatsız edilmemesi gereken sessiz alanlar
- Bir ip veya kordon üzerine bantlar yerleştirilerek saha sınırlarının dokunsal işaretlemesinin yapılması

ÖNERİLEN EKİPMAN

- Tüm katılımcılar için göz bağları
- Kaleler
- Zilli toplar veya değişik ebatta ses çıkaran toplar (Örneğin; voleyboldaki ziller, bipli beysbol topu)

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

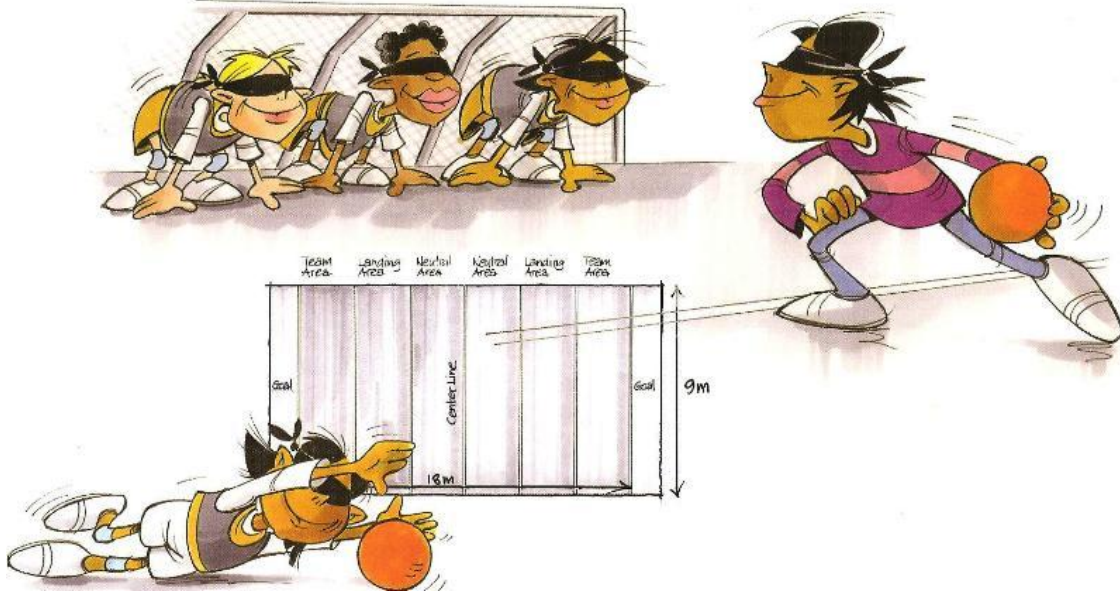
Oturum lideri, asistanlar, görme engeli bulunan atletler (mevcut ise)

GEREKİLİ BİLGİ

Öğrenciler, görme engeli bulunan kişiler/sporcular hakkında farkındalık ve bilgi sahibi olmalıdır. Golbol aktivitesinden önce her bir grup açısından aktivite 9: Görüş'ün yapılması tavsiye olunmaktadır. Bunu yapmakla öğrenciler genel bilgileri edinirler.

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Oturum lideri, çocuklara spora ilişkin zihni bir resim sağlayan (PSD DVD formatında temin edilmiş olan) video fragmanları ve fotoğrafların gösterilmesi yoluyla Golbol hakkında kısa bir tanıtım bilgisi verir. Mümkün olduğu takdirde Golbol atletlerinin canlı performansı faydalı olacaktır.



AKTİVİTENİN ORTAYA KONULMASI

İşitsel Algılama

6-8 kişilik öğrenci grupları daire halde gözleri bağlı olarak oturur. Bir çocuk dairenin ortasında oturur vaziyette veya ayakta. Öğrenciler dairenin etrafında bir ses çıkaran nesne veya zilli topu paslaşırlar. Ortadaki öğrenci;

- işaret etme suretiyle nesnenin/topun konumunu işaret etmeye,
- nesneyi/topu yakalamaya çalışır.

Atma/yuvarlama ve yakalama becerilerinin uygulanması

- Karşı karşıya bulunan iki öğrenci değişik mesafelerde ayakta, diz çökmüş halde ve uzanma pozisyonlarında iken pas vermeye çalışır.
- "Golbol hareketinin" uygulanması: topu ayakta durma pozisyonunda iken atma, diz çökme pozisyonunda iken topu bekleme ve uzanma pozisyonunda iken topu bloke etme.
- İki öğrenci bir birinin karşısında durur. Her biri, savunma yapan karşı oyuncunun arkasında bulunan duvara topu vurmak suretiyle skor yapmaya çalışır.
- Aynı alıştırmayı 2x2'lik takımlar halinde yapılır.
- Golbol oyunu 3x3'lük takımlar halinde oynanır.

Alıştırmalar sırasında Temel Golbol kuralları açıklanmalıdır. Bu aktivite sırasında oturum liderinin emniyet konularına vurgulamada bulunması son derece önem taşımaktadır. Golbol aktif bir oyundur ve doğrudan vücut teması ile göz bağlarının

kullanımını gerektirir. Bu nedenle, oturum liderinin spesifik önlemlerin alındığının farkında olması önemlidir. Oyundaki riskler, duvara, diğer öğrencilere çarpa ve/veya ekipman üzerine tökezleyerek düşmedir. Oturum liderinin, öğrencilerin, kaza ihtimalinin söz konusu olmadığı işaretli alanlar dâhilinde bulunduğu güvenli ortamlar yaratmaları gerekli olmaktadır. Sınırlandırılmış alanlar, yere bantlanmış ipler, yapılandırılmış hatlar veya yüzey yüksekliğinde değişiklikler ile sağlanabilmektedir. Oturum lideri, dokunsal farkındalığa yardımcı olmak ve öğrencilerin oyun oynarken yönlendirilmesini sağlamak için işitsel uyarıcıları kullanmanın önemine vurgu yapması gerekli olmaktadır.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Farklı türde görme engelliği simule etmek için göz bağlarının yerine göz maskeleri kullanınız (Bakınız Aktivite 9: Görüş)

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Öğrenciler, oyun esnasında akranları için hakem vazifesi görürler

Öğrenciler, görme engeli/âmâlığı bulunan Goalball oyuncularına karşı yönetmelik oyunlarını oynayabilirler.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Bu aktivitenin arzulanan hedeflerine ulaşmak için refleksiyon sürecinde oturum liderinin aktivite esnasında oyunun meydan okumalarını vurgulaması ziyadesiyle önem taşımaktadır. Bir grup oturumu vasıtasıyla oturum lideri, görme engeli/âmâlığı bulunan kişilerin, Golbol gibi meydan okuma gerektiren bir sporu kesinlik ve beceri ile uygulayabilmelerinin gerçekleştirilmesi yönünde bir konuşma yapar.

Örnek Sorular

-Golbol oynarken neler hissettiniz? Oyunu oynarken en zor olduğunu tespit ettiğiniz şey neydi?

-Golbol'un gerçek bir spor olduğunu düşünüyor musunuz? Paralimpik Oyunları esnasında oynanmalı mıdır?

-Seçkin bir Golbol oyuncusu olmanın kolay olduğu kanaatinde misiniz? Seçkin bir Golbol oyuncusu olmanın bazı kriterleri nelerdir?

-Görme engeli bulunan bir kişiyi nasıl tanımlardınız? Bu kişilerin günlük hayatta karşılaştıkları güçlükler nelerdir?

-Bu güçlüklerin üstesinden nasıl gelebilirler?

Golbol nasıl oynanır?

Golbol'un gerçek oyun kurallarının öğrenilmesi oldukça kolaydır ancak spor üzerinde uzmanlaşmak yıllar alabilmektedir.

Tarihi: Goalball 1946 yılında Hanz Lorencezen adında bir Avusturyalı ile Sett Reindle adında bir Alman tarafından ortaya atılmış bir oyundur. Spor, özellikle ama gaziler için spor ve rehabilitasyon desteği WWII olarak kullanılmıştır. 1980 Arnhem Paralimpik Oyunlarında resmi bir Paralimpik Spor dalı olmuştur.

Oyun Sahası: Resmi oyun sahası 9m x 18m'dir (standart jimnastik voleybol sahası büyüklüğünde).

Takım Alanı: İki takım sahanın her bir ucunda oynar, takım alanı 3m x 9m ölçüsündedir. Takım alanları içerisinde iki 1,5 m'lik kanat çizgisi ile bir adet 0.50 m'lik merkez çizgiden oluşan oyuncu yönlendirme işaretleri bulunmaktadır (bakınız resim).

Amaç: Topu yer üzerinde basit bir bowling topu hareketi ile yuvarlamak ve topun tamamen rakip gol çizgisinin ötesine geçmesini sağlamakla skor yapmaktır.

Oyun Süresi: 14 dakika (iki x yedi dakikalık devreler) ve sahaları değiştirmek için üç dakikalık bir ara.

Göz Bağları: Oyun esnasında tüm takım üyeleri daima göz bağı takmalıdır.

Zaman Sınırlamaları: Topun kontrolünün alınması üzerine, takım topu tekrar rakip takım sahasına fırlatmak için sadece sekiz saniyelik bir süreye sahiptir.

Atma: Top savurarak fırlatmaktan ziyade zemin üzerinde yuvarlanmalıdır.

Ölü top: Hareket ederken bir top durduğunda ve oyuncular konumundan haberdar olmadıklarında söz konusudur. Top daha sonra genellikle kanat oyuncusu olan en yakın oyuncuya iade edilir.

Aut: Top çizgilerin dışına yuvarlandığında diğer takıma verilir.

Biliyor muydunuz?

Topu atma "bir tek en iyi yolu" bulunmamaktadır. Atışlar sert ve hızlı veya yumuşak veya yavaş olabilir. Bu, tamamen seçilen stratejiye kalmış bir şeydir! Golbol'un resmi kuralları www.ibsa.es adresinde bulunabilir.

Linkler Web sitesi: www.paralympic.org/release/Summer_Sports/Goalball

PSD Manüel: Section Two, Chapter 8

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 4-Oturarak Voleybol

Değerler: Sportif başarı açısından saygı

Aktivite: Oturarak Voleybol hünelerinin pratiği

GENEL AMAÇ

Öğrencilere hareket engelli atletlerin sportif yeteneklerine saygı gösterme duygusunun kazandırılması.

SPEŞİFİK HEDEFLER

- Oturarak Voleybol oynamanın kurallarının öğrenilmesi
- Hareket sınırlaması bulunan kişilerin spesifik ihtiyaçlarının anlaşılmasının sağlanması
- Hareket engeli bulunan kişilerin hareketlerdeki münferit farklılıklarının ortaya konulması ve özel adaptasyonların farkına varılması

ORTAM

İç mekân veya dış mekân.

ÖNERİLEN EKİPMAN

- Yaşa bağılı olarak değişen ebatlarda ve ağırlıkta toplar (örneğin, toplar, balonlar, plaj topları, yavaş hareket topları, monsterball)
- N.B. Monsterball, çok hafif bir ağı ile birlikte bağlanmış birkaç balondur.
- Her bir saha için alçak ağı. (Resmi yükseklik: erkekler için 1.15 m, bayanlar için 1.05m)

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri, sınıf öğretmeni, atletler (opsiyonel)

GEREKİLİ BİLGİ

Temel top kontrol yetenekleri (atma, yakalama, pas atma)

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Oturum lideri, grubu çiftlere ayırır ve her grup bir top alır. Oturum lideri ayrıca talimat vermeksizin iki dakika boyunca topla oynama görevi verir. İki dakikadan sonra oturum lideri tüm öğrencileri toplar ve hareket engeli bulunan kişiler için bu aktivitenin nasıl değiştirileceği üzerine bir tartışma başlatır.

AKTİVİTENİN ORTAYA KONULMASI

Bu aktivite içerisinde aşağıdaki aşamaların amacı, oturma pozisyonu ile ayakta durma pozisyonunda iken top idare yetenekleri arasındaki performans farklılıklarını göstermektir.

1-Ağ üzerinden top atma ve top yakalama: Karşı karşıya bulunan iki öğrenci bir ağ üzerinden birbirine top atar ve yakalarlar. Bir koni ile mesafe pozisyonunu işaretleyiniz.

2-Servis: Öğrenciler servis çizgisinde otururlar/ayakta dururlar ve ağ üzerinde servis pratiği yaparlar. Oturma pozisyonu ile ayakta durma pozisyonundaki farklılıkları mukayese ediniz.

3-Hareket Yetenekleri: Öğrenciler iki sıra halinde dizilirler (biri ayakta, diğeri oturarak), her biri ağın bir tarafında bulunur. Sahada yatay konumda hareket ederken öğrenciler topu ağ üzerinde ileri geri pas olarak kullanırlar. Oturma pozisyonu ile ayakta durma pozisyonundaki güçlükleri mukayese ediniz.

4-İkiye iki oyun: Bu oyun normal voleybola benzemekle birlikte aradaki tek farklılık öğrencilerin, geleneksel voleybol tekniklerini uygulamaktan ziyade top atıp top yakalayacak olmalarıdır. Yetenek seviyesi düşünüldüğünde ilkökul öğrencileriyle bu oyunun yapılması daha uygundur.

5-Dörde dört (altıya altı).

6-Monsterball - Oturarak Voleybolun uyarlanmış versiyonudur: Öğrenciler altı kişilik takımlara ayrılırlar ve oturdukları pozisyondan (diz üzerinde veya kaba etlerinin üzerinde) Monsterball ile voleybol oynarlar (bakınız Sayfa 1).

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

-Daha hafif/daha yumuşak/daha parlak renkli toplar kullanınız ve öğrencilerin kalçaları yerine dizleri üzerine oturmalarına izin veriniz.

-Oturma ve ayakta durma pozisyonlarından hedeflere voleybol topları atınız ve farklılıklardan bahsediniz.

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

-Tüm alıştırmalar Voleybol hünerleri kullanılarak sergilenir: parmak oyunu, servis, atak, defans, ayarlama ve vuruş.

-Oyunun kurallarını açıklayınız ve Oturarak Voleybolun normal oyununu oynayınız (tercihan bir atlet ile)

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Bu aktivitenin arzulanan hedeflerine ulaşmak için refleksiyon sürecinde oturum liderinin, oturarak top idaresi meydan okumalarını vurgulaması ziyadesiyle önem taşımaktadır. Bir grup oturumu vasıtasıyla oturum lideri, hareket engeli bulunan kişilerin, Oturarak Voleybol gibi meydan okuma gerektiren bir sporu fizik ve beceri ile uygulayabilmelerinin gerçekleştirilmesi yönünde bir konuşma yapar. Bu becerileri göstermek için (DVD formatında temin edilmiş olan) video klipleri gösterilebilir.

Örnek Sorular

- Voleybol oynarken neler hissettiniz? Oyunu oynarken en zor olduğunu tespit ettiğiniz hareket neydi?
- Oturarak Voleybol ile Ayakta Voleybol arasında ne farklılıklar bulunmaktadır?
- Seçkin bir Oturarak Voleybol oyuncusu olmanın kolay olduğu kanaatinde misiniz?
- Seçkin bir Oturarak Voleybol oyuncusu olmak için hangi yetenek ve yeterlilikler kazanılmalıdır?
- Bu oyuncuların günlük hayatta karşılaştıkları güçlükler nelerdir? Bu güçlüklerin üstesinden nasıl gelebilirler?

Oturarak Voleybol Kuralları

Tarihi: Ayakta Voleybol 1976 yılında bir Paralimpik Spor oldu (2000 yılında sporu geniş ölçüde ve düzenli olarak uygulayan ülkelerin/bölgelerin gerekli sayısı yakalanamadığı için çıkarıldı). Oturarak Voleybol Arnhem 1980 Paralimpik Oyunlarında ilk olarak Paralimpik Programda dâhil edildi.

Saha: Oyun sahası, her bir tarafı 5m x 6m ölçüsünde olan merkezi bir çizgi ile iki eşit parçaya ayrılan bir alandan oluşmaktadır.

Ağ: Erkekler için 1.15 m, bayanlar için ise 1.05 m ölçüsündedir.

Süre: Oyunda maksimum beş sete müsaade edilmekte olup ilk dört setten her biri bir takımın 25 puana ulaşması ile tamamlanır. Karşı takıma en az iki fark atma farklılık söz konusudur (örneğin 25:23 gibi). Setlerdeki 2:2'lik eşitlik halinde, bir beşinci set oynanır ve kazanan takımı ilk 15 puana ulaşan takım belirler. Kazanan takım üç seti ilk kazanacak takımdır.

Oyuncular: Sahada bir kerede sadece altı oyuncuya müsaade edilmektedir. Takımlarda 12'ye kadar atlet bulundurulabilir.

Kurallar: Ayakta Voleybol ile kıyaslandığında rakibin servisine blokta bulunmaya müsaade edilmektedir. Karşı takımın saha kenarına ayaklarla veya bacaklarla temasa müsaade edilmektedir. Şu şartla ki söz konusu durumdan karşı takımın oyunu engellenmemelidir. Ellerle temasa şu şartla müsaade edilmektedir: Elin bir kısmı merkez çizgisi ile veya onun tam olarak üzeri ile temas halinde olmalıdır.

Akak bir vuruş gerçekleşmesi üzerine ön alanın oyuncusunun pelvisinin yere dokunması gerekmektedir. Bir savunma oyuncusu, pelvis atak çizgisine dokunmadığı veya üzerini geçmediği sürece atak alanının gerisinde hangi yükseklikte olursa olsun topu yollaması veya çakması anlamına gelen herhangi bir atak aksiyon gerçekleştirebilmektedir. Vuruştan sonra oyuncu atak alanına dokunabilmektedir.

Oyun boyunca savunmaya dayalı çabada bulunan oyuncular pelvis ve omuzlar arasında kalan vücudun kısmı ile yere temas edebilirler. Sahanın geri kısmındaki savunmaya dayalı aksiyonun bazı durumlarında, örneğin, "topu kurtarma" durumunda iken, oyuncuların kısa bir süre ile yerle teması kaybetmelerine müsaade edilmektedir. Ancak ayağa kalkmalarına, vücutlarını kaldırmalarına veya adım atmalarına müsaade edilmemektedir.

Biliyor muydunuz?

Oturarak Voleybol engelli veya engelsiz kişilerce, tüm yaş kategorilerinde herhangi bir kombinasyon halinde oynanabilmektedir.

Oturarak Voleybolun resmi kuralları www.wovd.info adresinde bulunabilir.

Linkler: Web sitesi: www.paralympic.org/release/Summer_Sports/Volleyball

PSD Manüel: Section Two, Chapter 8

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 5-Tekerlekli Sandalye Basketbolu

Değerler: Sportif başarı açısından saygı

Aktivite: Tekerlekli Sandalye basketbol hünelerinin pratiği

GENEL AMAÇ

Öğrencilerin, Tekerlekli Sandalye Basketbolu atletlerinin sportif yetenekleri konusunda saygı kazanmaları ve tekerlekli sandalyenin içinde olduğu bir sportif takım oyununa ait anlayışı kazanmaları söz konusudur.

SPESİFİK HEDEFLER

-Hareket sınırlaması bulunan kişilerin spesifik ihtiyaçlarının anlaşılmasının sağlanması

Oturulan bir konumdan basketbol becerilerini (örneğin, top sürme, pas atma, top tutma, şut atma, Basketbol sahasında tekerlekli sandalye kullanabilme, yerden topu alma) öğrenme deneyimi kazanmak

-Tekerlekli Sandalye Basketbolunun kurallarının öğrenilmesi

ORTAM

İç mekân spor salonu veya dış mekân sahası

ÖNERİLEN EKİPMAN

Basketbol topları, tekerlekli sandalyeler (tekerlekli sandalye mevcut değilse, sandalye veya scooter'lar kullanılabilir), koniler

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri, asistanlar ve tekerlekli sandalye basketbolu atletleri (söz konusu ise)

GEREKLİ BİLGİ

-Temel top kontrol becerileri (atma, yakalama, pas)

-Tekerlekli sandalye sürme teknikleri (Bakınız Aktivite 11: Ekipman)

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Oturum lideri, temel tekerlekli sandalye manevralarını göstermeyle başlar ve emniyet tedbirlerini açıklar (örneğin, sandalyede geriye yaslanılmaması, bir başka tekerlekli sandalye ile direkt temas kurmama, v.s.)

AKTİVİTENİN ORTAYA KONULMASI

Aşama 1

Oturum lideri çocuklara oturulan ve ayakta durulan bir pozisyondan topu atma ve yakalama becerileri konusunda bilgiler verir.

1-İki öğrenci birbirine karşı durur ve göğüs pası/zıplama pası verirler. Her bir başarılı pastan sonra bir adım geri atarlar. Alan başarılı şekilde pas verecek kadar büyük ise durum tekrarlanır. Son nokta bir koni ile işaretlenir. Aynı alıştırtma oturma pozisyonunda da tekrar edilir.

-Oturum lideri sürekli sözlü, fiziki ipuçları ve/veya destek sağlar.

Aşama 2

Oturum lideri çocuklara oturulan ve ayakta durulan bir pozisyonda hücum yapma/savunma yapma becerileri konusunda bilgiler verir.

1-Bir öğrenci fiziksel temasta bulunmadan sahanın bir tarafından diğer tarafına diğer kişinin hareketini engellemeye çalışır. Belirli bir süre sonunda rolleri değişirler.

2-Aynı alıştırtmalar tekerlekli sandalyeler/scooter'lar kullanılarak devam eder.

3-Bakınız Refleksiyon.

Aşama 3

1-Otururken/ayakta yerinde top sürme.

2-Otururken/ayakta düz bir çizgide hareket ederken top sürme.

3-Otururken/ayakta bir zigzag alanı arasında top sürme.

4-Bakınız Refleksiyon.

Aşama 4

1-Oturum lideri öğrencilere otururken/ayakta iken şut atma konusunda bilgiler verir.

2-Her bir çocuk, otururken/ayakta iken belirli bir mesafeye yerleştirilmiş bir çembere/basket çemberine birkaç şut atar.

3-Gerçekleştirilen başarılı şutların sayısı mukayese edilir.

4-Bakınız Refleksiyon.

NB. Farklı pozisyonlar kullanırken çocukların tecrübe ettiği farklılıklar üzerinde her defasında bir refleksiyon bulunmaktadır.

Oyunun Oynanması

Öğrenciler becerileri uygulayıp farklılıkları tecrübe ettikten sonra tekerlekli sandalye basketbolu kurallarını (veya değiştirilerek adapte edilmiş kurallar, örneğin üçe üç oyun) takip edebilirler. İlk olarak oyunun temel kurallarını (örneğin, hareket, fauller) tarif etmek gereklidir.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Değişik ebatlarda toplar kullanınız. (ebat, ağırlık, yapı, renk)

Daha alçak basket potaları kullanınız. (örneğin, geniş bir çöp bidonu, potaya bağlı hulahuplar (çemberler))

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Tekerlekli Sandalye Basketbol oyununun (değiştirilmiş) kuralları için daha fazla zaman tanıyınız.

Fonksiyonel sınıflandırma kavramının ortaya konulması (bakınız temel veriler)

Öğrencilerin kapsamlı Basketbol için adaptasyonlara hazır olmasını isteyiniz.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Aktivitenin her bir aşamasından sonra oturum lideri, oturulan veya ayakta duruluna pozisyondan Basketbol oynama arasındaki farklılıklar konusunda mütalaada bulunmalıdır. Öğrencilerin amacı, tamamen oturulan bir pozisyonda iken Basketbol oynamanın farklı bir şey olduğu konusunu anlamalarıdır. Temel beceriler, bir şeyi oturarak yapmanız gerektiğinde daha karmaşık bir hal alabilmektedir. Ayrıca, Tekerlekli Sandalye Basketbolu oyuncularının atletik başarısını takdir etme gibi bir kazançları söz konusu olur. Becerilerini göstermek üzere (PSD DVD formatında temin edilmiş olan) video fragmanları gösterilir.

Örnek Sorular

- Oturarak Basketbol oynarken neler hissettiniz? Oyunu oynarken en zor olan şey neydi?
- Tekerlekli Basketbol ile ayakta oynanan Basketbol arasındaki farklılıklar nelerdir?
- Seçkin bir Tekerlekli Sandalye oyuncusu olmak kolay olur muydu?
- Bir kişinin seçkin bir Tekerlekli Sandalye Basketbolu oyuncusu olmayı başarmak için hangi yetenek ve becerilerinin olması gerekir?
- Bu sporcular günlük hayatta hangi zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedir? Bu güçlüklerin üstesinden nasıl gelebilirler?

Tekerlekli Sandalye Basketbolu Mini Sınavı

1-Bir defasında sahada kaç oyuncu yer alabilir?

2-Herhangi bir zamanda sahadaki bir takımın puanların sınıflandırılmasına ilişkin toplam sayı nedir?

3-ATİNA 2004 Paralimpik Oyunlarındaki müsabakalarda kaç bayan takımı yer almıştır?

4-Bir pas veya sıçrama yapmanız gerekmeden önce kucağınızda top varken tekerlekli sandalyeyi kaç defa itmenize müsaade edilir?

5-2006 yılında Tekerlekli Sandalye Dünya Basketbol Şampiyonasını hangi erkek takımı kazanmıştır?

6-Bir oyunda her bir periyot ne kadar sürer?

Cevaplar:

1-Beş 2-14 puan 3-Yedi 4-İki defa 5-Kanada 6-10 dakika

Biliyor muydunuz?

Tekerlekli Sandalye Basketbolundaki çemberin yüksekliği, koşu oyunundaki mesafenin aynısıdır - 3.05!

Tekerlekli Sandalye Basketbolunun resmi kuralları www.iwbf.com adresinde bulunabilir.

Linkler: www.paralympic.org/release/Summer_Sports/Wheelchair_Basketball

PSD Manüel: Section Two, Chapter 8

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 6-Tekerlekli Sandalye Rugby

Değerler: Sportif başarı açısından saygı

Aktivite: Tekerlekli Sandalye Rugby'si hünerlerinin pratiği

GENEL AMAÇ

Hareket engeli bulunan atletlerin performansı açısından öğrencilerin saygı duymasının sağlanması

SPESİFİK HEDEFLER

1-Hareket sınırlaması bulunan kişilerin spesifik ihtiyaçlarının anlaşılmasının sağlanması

2-Dört uzvu engelli (tetrapleji/kuadripleji) atletler için paralimpik spor deneyimini kazandırma

3-Simüle edilmiş sınırlamaları kullanarak spesifik tekerlekli sandalye rugby'si becerilerinin deneyiminin kazandırılması

4-Tekerlekli sandalye rugby'si oyuncularının sportif yeteneklerine saygı duyulmasının sağlanması

5-Tekerlekli sandalye rugby'sinin kurallarının öğrenilmesi

ORTAM

İç mekân spor salonu veya dış mekân

ÖNERİLEN EKİPMAN

-Tekerlekli Sandalyeler

-Hulahup, voleybol topları

-Şeritler, bantlar (öğrencilerin tekerlekli sandalyelere sağlam şekilde binmelerini sağlamak için)

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri, asistanlar ve atletler (söz konusu ise)

GEREKLİ BİLGİ

-Tekerlekli sandalye sürme teknikleri (Bakınız Aktivite 17: Ekipman)

-Sakatlık konusunda seminerler

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Oturum lideri tekerlekli sandalye rugby'si konusunda kısa bir tanıtıcı bilgi verir ve tetrapleji/kuadriplejinin ne olduğunu açıklar. Açıklamadan sonra oturum lideri

öğrenci başına bir tekerlekli sandalye tahsis eder, dört parmaklarını bir araya bantlar ve öğrencinin gövdesinin sandalyeye sıkıca sabitlenmesi için bel bandını kullanır. Bunu yapmakla tetrapleji/kuadripleji simule edilmiş olur. Oturum lideri daha sonra öğrencileri çiftler halinde gruba ayırır. Alana hulahuplar yerleştirilir ve her bir çember içerisinde bir voleybol topu bulunmaktadır.

AKTİVİTENİN ORTAYA KONULMASI

Hulahuplar

Bir grup üye hulahup yanında oturur. Oturum liderinin işareti üzerine oyuncular spor salonunda hareket etmeye başlarlar, bir diğer çemberden birer birer voleybol toplarını alır ve kendi çemberinin içerisine yerleştirir. Toplar düzgün şekilde taşınmalı ve kucağa yerleştirilmelidir. Öğrencilerin kendi çemberlerindeki voleybol toplarını "savunmalarına" müsaade edilir. Kendi çemberlerine üç voleybol topunu alan ilk takım "Rugby" diye bağırır ve oyun sona erer. Aktivite birkaç defa tekrar edilebilir.

Pas Atma ve Yakalama Rugby'si

Bir öğrenci çemberin yanında oturur ve orada bekler. Öğrenci tutucudur (alıcıdır), diğer arkadaş ise atıcıdır, voleybol topunu almak için spor salonu içerisinde tekerlekli sandalyeyi itmektedir. Top daha sonra tutucuya pas olarak verilir. Top tutucu tarafından yakalanırsa, grup topu kendi çemberlerinde tutar. Top yakalanamaz ise, atıcı topu içerisinden aldıkları hulahup içerisine tekrar yerleştirmelidir. Kendi çemberlerine dört voleybol topunu alan ilk takım "Rugby" diye bağırır ve oyun sona erer. Oturum lideri birkaç kez tekrar yaptırabilir ve ortakların rollerini değiştirmesini sağlayabilir.

Tekerlekli Sandalye Rugby Oyunu

Öğrenciler takım başına beş kişinin oluşturduğu eşit takımlara bölünürler. Oturum lideri temel kuralları açıklar. Oyunun amacı, topun kendinde kalmasını sağlayarak rakibinin gol çizgisine dokunmak veya geçmektir. Voleybol topu kullanılarak oyuncular rakibin gol bölgesine hareket ederken topu taşırlar, top sürme yaparlar veya pas yaparlar. Topa sahip oyuncunun en azından on saniyede bir topu sürmesi veya pas olarak kullanması gerekmektedir. Topa sahip olan bir oyuncunun iki tekerlekle gol çizgisine dokunması ile gol yapılır. Oyunun tamamlanmasıyla en yüksek puanı toplayan takım oyunun galibi olarak ilan edilir.

Tetrapleji/kuadripleji nasıl simule edilir?

- Öğrencinin vücudunun üst kısmı tekerlekli sandalyenin arkasına bağlanır
- Dört parmak, başparmak serbest kalacak şekilde bilek pozisyonunda birbirine bağlanır.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

- Değişik ebatlarda toplar kullanınız (ebat, ağırlık, yapı, renk)
- Gerçek oyun esnasında değiştirilmiş kuralları uygulayınız (örneğin, zaman kuralı sınırını elimine ediniz)
- Öğrencinin ellerini bantlamayınız veya sadece bir eli bantlayınız

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

- Tekerlekli sandalye rugby oyununun (değiştirilmiş) kuralları için daha fazla zaman tanıyınız.
- Gerçekçi bir tekerlekli sandalye rugby oyununu sergileyen küçük bir turnuva organize ediniz.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Bu oyunun arzulan hedeflerine ulaşmak için refleksiyon sürecinde oturum liderinin oyunun meydan okumalarını vurgulaması ziyadesiyle önem taşımaktadır. Bir grup oturumu vasıtasıyla oturum lideri, tetrapleji/kuadriplejili kişilerin, Tekerlekli sandalye rugby'si gibi meydan okuma gerektiren bir sporu kesinlik ve beceri ile uygulayabilmelerinin gerçekleştirilmesi yönünde bir konuşma yapar.

Örnek Sorular

Tekerlekli Sandalye Rugby oynarken neler hissettiniz? Oyunu oynarken en zor olan şey neydi?

Tekerlekli Sandalye Rugby' i nasıl tanımlarsınız?

Bir kişinin seçkin bir Tekerlekli Sandalye Rugby oyuncusu olmayı başarmak için hangi yetenek ve becerilerinin olması gerekir?

Bu sporcular günlük hayatta hangi zorluklarla karşı karşıyadırlar? Bu güçlüklerin üstesinden nasıl gelebilirler?

Bart'ın Hikâyesi

Bugün insanların çoğu, tetrapleji/kuadriplejili bir kişinin gündelik sabah rutininde harcamak zorunda kaldığı zaman ver çabanın farkında değildir. Bart, günlük olarak okuluna giden ve bir aktif tekerlekli sandalye rugby oyuncusu olan on altı yaşında bir delikanlı. 12 yaşında bir dalma aktivitesi sonrasında kuadripleji geçirdi. Bir gün öğle yemeğinde Bart ve sınıf arkadaşları o sabah kalkmak için saatlerinin alarmlarını kaç kurmaları gerektiği konusunda bir tartışma başlattı. Bart'ın haricinde tüm sınıf arkadaşları alarmlarını, kendilerinin saat 9.00'da okulda olmasını sağlayacak olan saat 8.00'e ayarladılar. Bart açısından ise durum tamamen farklıydı. Aşağıdakiler onun okulda zamanında olması için yapması gereken şeyler;

Bir önceki gece: Bart giysilerini ayarlar, sırt çantasını toplar ve annesinin sabahleyin medikasyonunu hazırlamada kendisine yardımcı olmasını rica eder.

Sabah 6.30: Bart kalkar ve kendisinin istem dışı spazmlarının azalmasına yardımcı olacak 20 dakikalık gerilme rutinine başlar ve aynı zamanda yatağından tekerlekli sandalyesine aktarılması gibi günlük aktivitelerin rutini artar.

Sabah 6.50: Bart gerilme rutini bittikten sonra tekerlekli sandalyesine aktarılır. Tuvalette yaklaşık 25 dakika geçirir. Aynı zamanda doktorunun önermiş olduğu bağırsak ve mesane rutini için fazladan ihtimam gösterir.

Sabah 7.20: Bart daha sonra 30 dakika süren duşunu alır.

Sabah 7.50: Kahvaltı.

Sabah 8.20: Bu zaman alan rutinden sonra Bart artık ön kapısından yaklaşık 500 m ötedeki otobüs durağına gitmek üzere tekerlekli sandalyesini itmeye ve 8:40 otobüsünü yakalamaya hazırdır. Bart manüel bir tekerlekli sandalye kullandığı için otobüse binmek kendisine önemli bir zaman ve enerji tasarrufu sağlar. Aksi takdirde zaman ve enerji arkadaşlarıyla okula kadar yürümeyle geçecektir.

Biliyor muydunuz?

2005 yılında, ATİNA 2004 Paralimpik Oyunlarına gidecek ABD Tekerlekli Sandalye Rugby takımının hikâyesini anlatan "Murderball" isimli bir film gösterilmişti. 2006 yılında film Oscar'a aday gösterildi.

Tekerlekli Sandalye Rugby'sinin resmi kuralları www.iwrf.com adresinde bulunabilir.

Linkler: www.paralympic.org/release/Summer_Sports/Wheelchair_Rugby

PSD Manüel: Section Two, Chapter 8

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 7-Kış Sporları

Değerler: Sportif başarı açısından saygı

Aktivite: Alp disiplini kayağı, kayak kros veya kızaklı buz hokeyi

GENEL AMAÇ

Öğrencilere, uyarlanmış kış spor aktiviteleri için gerekli deneyimleri tanıtır ve şahsen denemelerini sağlayarak, atletlerin performansı için saygı göstermelerini temin etmek.

SPEŞİFİK HEDEFLER

Eğlence düzeyinde ve seçkin düzeyde dış mekân aktiviteleri açısından engelli (hareket engelli, görme engelli) kişiler için fırsatların farkında olmak.

ORTAM

Kayak yamacı (1), kayak pisti (2) ve Buz Hokeyi alanı (3).

ÖNERİLEN EKİPMAN

Seçilen aktiviteye bağlı olarak:

1-Uyarlanmış kayak malzemelerine (örneğin, oturaklı kızak, kayak arabası, denge kayıkçıkları, kolları veya bacağı vücuda ampute etmeyi simule etmek için bant veya ipler, göz bağları / göz maskeleri) ilaveten standart kayak giysileri.

2-Standart Kros Kayak giysileri ve uyarlanmış Kros Kayak Malzemeleri (örneğin, oturaklı kızaklar, göz bağları / göz maskeleri, kolları veya bacağı vücuda ampute etmeyi simule etmek için bant veya ipler)

3-Kızaklı Buz Hokeyi: Buz ve buz hokeyi topları üzerinde kullanım açısından tercih edilen sopalı kızak. Olası alternatifi: iç mekân alanı, rolling board'lar (scooter'lar), sopalar ve hokeyi topları.

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

-Oturma lideri, asistanlar (iki öğrenciye bir kişi) ve kış sporları atletleri (mevcut ise)

-Uygun lisansı bulunan uyarlanmış kayak öğretmenin dâhil edilmesi tavsiye edilmektedir.

GEREKLİ BİLGİ

Bu aktivite gerçek kayak alanında gerçekleştirildiği takdirde öğrencilerin önceden uygun kayak eğitimini almaları gerekmektedir.

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Bu aktivitenin amaçları, ortam, mevcut donanım, çocukların yaş ve kayak kabiliyetleri, seçilebilecek aşağıdaki kış sporu aktivitelerine bağlı olarak birkaç yolla gerçekleştirilebilmektedir. Oturum lideri, aktivitenin yapılmasının öncesinde, gün için seçilen aktiviteye bağlı olarak uygun istasyonları oluşturur. Hangi aktivitenin seçildiğine bağlı olarak tüm ekipmanları açıklamak ve tanıtmak oturum liderinin sorumluluğundadır.

AKTİVİTENİN ORTAYA KONULMASI

Alp Disiplini Kayağı

Öğrenciler, küçük gruplara ayrılırlar ve bir rotasyon sisteminde her bir istasyon kanalıyla hareket ederler. Her bir istasyon muhtelif engellerin ve yeteneklerin simule uygulamasına izin verir:

- İniş kızaklı kayak (vücutlarının üst kısımlarındaki kasları nispeten iyi durumda olan tekerlekli sandalye kullanıcıları için)
- Kayak arabası (bağımsız olarak kayamayan, daha ciddi engelleri bulunan tekerlekli sandalye kullanıcıları için)
- Âmâ kayağı (görme engelli olanlar için Alp Disiplini kayağı simülasyonu)
- Ampüte kayağı (bacak ve/veya kol amputasyonlular için Alp Disiplini kayağı simülasyonu)

Kros Kayak

- Kros kayak (oturaklı kızak)
- Ama/görme engelli simülasyonu yaparak kılavuz ile kros kayak

Kızaklı Buz Hokeyi

Öğrenciler, kızaklara bindirilirler ve kızaklı buz hokeyi becerilerini uygularlar.

- Kızak paneli hareket
- Farklı yollarda hareket (örneğin, bir sekiz figürü)
- Merkezi bir pozisyonda hokey topu ile top sürme
- Hokey topu ile top sürmeyle düz hareket
- Pas atma ve şut atma egzersizleri
- Mini maçlar, küçük takımlar, yarım saha
- Olası alternatif: iç mekân sahası, rolling board'lar (scooter'lar), sopalar ve hokey topları (Bakınız Aktivite 19: Sınıflandırma) (Uygun güvenli hokey ekipmanı (örneğin, başlıklar ve eldivenler) kullanınız).

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

-Ekipmanların herkes için, hatta en küçük katılımcılar için bile uygun olduğundan emin olunuz!

-Kayağı öğrencilere münferit olarak uyan alanlarda yapınız.

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Sporu icra etmede karşılaşılabilecek meydan okumaları göstermek için öğrencilere tepelik alanda kayma cesareti göstermelisiniz.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Bir aktiviteyi tamamladıktan sonra oturum lideri öğrenciler arasında bir interaktif tartışma başlatmalıdır. Bu, öğrencinin kişisel deneyimlerine odaklanan kendiliğinden bir tartışmadır. Bununla birlikte, oturum lideri spesifik sorular ile öğrencileri yukarıda bahsedilen amaçlara doğru yönlendirebilir.

Örnek Sorular

-Uyarlanmış kayak geleneksel kayaktan nasıl farklılık arz eder?

-Görme engelli veya fiziksel engelli kişiler nasıl kayak yapabilirler?

-Gözleri bağlı olarak (Oturaklı kızak, kayak arabası üzerinde, simule amputasyonlarla) kayarken neler hissettiniz?

-Seçkin bir kış sporu atleti olmak kolay mıdır? Niçin?

-Kış sporunu uygulamak engelli kişilerin yaşamlarında katma değer oluşturabilir mi? Niçin?

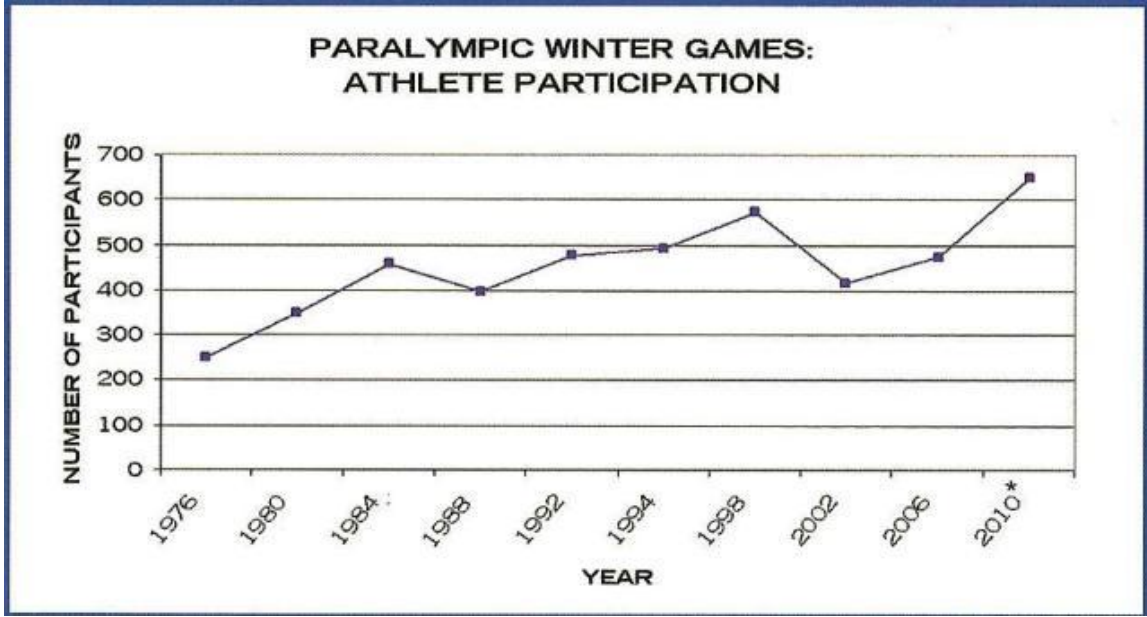
İlginç Gerçekler!

-Alp Kayağı Disiplininde iniş müsabakası en hızlı etkinliktir. Paralimpik atletler yaklaşık 104 km/saat'lik bir hızla yarışmaktadır. Bu, 130 km/saat'e kadar çıkan seçkin bir sağlıklı atletinkinden sadece 26 km/saat daha düşüktür.

-Görme engelli atletler, kılavuzlarının talimatlarına uymak suretiyle, bir iniş pistinde 60 km/saatlik bir hıza ulaşabilmektedir.

-Torino 2006 Paralimpik Kış Oyunlarındaki en genç atlet sadece 14 yaşındaydı. En yaşlı atlet ise 65 yaşında idi.

-Kızaklı buz hokeyi oyuncusu Joe Howard (ABD), bir oyunda en yüksek gole (altı) ulaşmış sporcu olarak Paralimpik rekorunu elinde bulundurmaktadır.



1976 Örnsköldsvik, İsveç
1980 Geilo, Norveç
1984 Innsbruck, Avusturya
1988 Innsbruck, Avusturya
1992 Tignes-Albertville, Fransa
1994 Lillehammer, Norveç
1998 Nagano, Japonya
2002 Salt Lake, ABD
2006 Torino, İtalya
2010 Vancaover, Kanada

Biliyor muydunuz?

Torino 2006 Kış Paralimpik Oyunları, www.paralympicsport.tv 'den yayınlanan ilk Paralimpik Oyunlar olma özelliğine sahiptir. Dünyanın her yanından insanlar Oyunları canlı olarak izleme imkânı bulmuştur!

Linkler: www.paralympic.org/release/Winter_Sports

PSD Manüeli: Section Two, Chapter 8

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 8-Bir Peri Masalı

Değerler: Bireysel farklılıklara saygı

Aktivite: Dâhil etme hakkında sınıf tartışması

GENEL AMAÇ

Yetenek veya görünüşlerine bakmaksızın tüm insanların teklifine saygı göstermenin öğrencilere kazandırılmasıdır.

SPEŞİFİK HEDEFLER

Öğrenciler engelli kişiler ve dâhil etme hakkındaki duygu ve düşüncelerini açıklamayı öğrenirler.

ORTAM

Sınıf aktivitesi

ÖNERİLEN EKİPMAN

Hikâye: P.ve A. Busciglio tarafından yazılmış "Tek Kanatlı Ejderha William ve Kale Futbolu Dünya Şampiyonası"

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri ve asistanlar

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Oturum lideri öğrencileri etrafına toplar ve herkesin rahat şekilde oturduklarından emin olarak tüm öğrencilerin birbirlerini görebilmelerini sağlar.

AKTİVİTENİN ORTAYA KOYULMASI

Oturum lideri öğrencilere interaktif bir peri masalı anlatır: "Tek Kanatlı Ejderha William ve Kale Futbolu Dünya Şampiyonası". Hikâye 10 kısımdan oluşur ve her bir kısımdan sonra oturum lideri dâhil etme, uyarılma kuralları ve önyargı konusunda bir tartışma başlatır.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Hikâyeyi daha ilginç kılmak için bir veya daha fazla hayvan kukla kullanınız.

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Oturum lideri anahtar sözcükler (örneğin; engel, entegrasyon, dâhil etme, paralimpik, vs.) verir ve daha sonra konuyla alakalı olası duygular, hisler, başlık ve konular hakkında beyin fırtınası yöntemini kullanır.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Oturum lideri hikâyeyi öğrenciler arasında bir sınıf münazarası oluşturmak için temel olarak kullanır. Futbol oyununa engelli bir ejderhanın dâhil edilmesi, engelli kişilerin okula dâhil edilmesi hakkında bir sınıf münazara konusu başlatmak için kullanılabilir. Oturum lideri oturum esnasında tüm insanların tekliği üzerine vurgulamada bulunabilir.

Örnek Sorular

- Bir engelli (farklı engel tipleri olan) kişiyi kendi okulunuza nasıl dâhil edebilirsiniz?
- Engelli insanlar size ne kadar benzemektedirler?
- Engelli insanlar sizden ne kadar farklıdır?

Tek Kanatlı Ejderha William ve Kale Futbolu Dünya Şampiyonası

Bir zamanlar, tek kanatlı William adında bir ejderha burnundan buhar çıkarır vaziyette oturuyormuş. Kuyruğunu arkasına almış ve kayalık zemine çarparcasına vurmuş. Kardeşi Sydney, Testere Dişleri takımını Kale Dünyası Futbol Şampiyonasına hazırlamaktaymış. Her zaman olduğu gibi William diğer engelli ejderhalarla birlikte mağarada bırakılmış. Arkadaşları; görme engelli Ursula, ağızdan ateş püskürtemeyen ejderha Horace, tek bacaklı ejderha Geraldine ve dişsiz ejderha Dieter Amcaymış.

Tartışma Noktası 1: Engelli ejderhaların mağarada bırakılmasının doğru olduğuna inanıyor musunuz? Neden böyle düşünüyorsunuz?

William tek kanatlı doğmuştu, bu yüzden uçamıyordu. Öfkeyle kanadını çırparak hiddetle baktı. "Keşke şansım olsaydı. Keşke şansım olsaydı." diyerek içinden geçirdi. Testere Dişler takımının zafer kazanmasında katkısı olabileceğini biliyordu. Gerçekten de haklıydı. William tek kanadı dışında, uçamaması yüzünden çok iyi bir koşucu ve hızlı düşünen bir ejderha olmuştu.

Tartışma Noktası 2: Engelli bir kişi sizce bir değer olabilir mi olamaz mı? Olursa hangi yönde?

Bu arada Sydney ve Testere Dişler takımı Kale Dünyası Futbol Şampiyonasına gelmişti. Şampiyonada dünyadaki tüm ejderha klanlar temsil ediyordu. Kale Dünyası Futbol Şampiyonasının başından beri Testere Dişler Takımının yakası dertlerden bir türlü kurtulmuyordu. Her top zıplayışı, her uçuş veya atak koşusu karşı takım Ateş Nefesliler defansı tarafından savunuluyordu. Oyunlar sırasında Sydney kardeşi William'ı düşündü. Ancak müsabaka kuralları engelli ejderhaların

müsabakalarda yer almasını yasaklamaktaydı. Sydney, William, Horace, Geraldine ve Dieter Amca orada olsalar, gerçek bir zafere ulaşacaklarını düşünüyordu. Evdeki antrenmanlar süresince kurallar ve ekipmanın birazcık değiştirilmesi gerekse de engelli bir ejderhanın takımında bulunması rakiplere meydan okuyucu bir oyun verecekti.

Tartışma Noktası 3: İyi niyetle yapılan kurallar her zaman iyi sonuçlar verir mi? Öyleyse tüm oyuncuların menfaatine olmak üzere kuralları değiştirmek iyi midir? Neden?

William, Geraldine'e "Artık dayanamıyorum. Klanımız bir takım olarak birlikte oyunlara katılmamıza izin verildiğinde çok daha güçlü olur. Gidip bir baksak, belki en azından moral, destek vererek yardımcı olabiliriz." dedi. Geraldine ürkek bir tavırla "Hadi oradan korkarım ben, bilmiyorum." Diye cevap verdi.

Tartışma Noktası 4: İyilik için yapılan değişiklik hep kolay olur mu? Değilse, niçin değişiklik olmalı?

Dieter Amca cevap verdi ve "Hadi Geraldine, Testere Dişler takımına karşı oynadığımızda topu asla kaçırmazsın, ya Horace'a ne demeli? Onun inanılmaz penaltı atışlarına? Zeminde William'ın top sürmesinin üzerine yok. Sadece koku duyusunu kullandığı için daha iyi bir kaleci yok. Benim de havada süzülürken kimse dokunamaz dememe aldırılmazsanız eğer, diyorum ki bir gidip görelim. Belki bir yardımımız dokunur." dedi.

Tartışma Noktası 5: Her bir kişiye önyargısız bakarsak iyiyi yapmak adına herkeste bir potansiyel söz konusu mu?

Kale Dünyası Futbol Şampiyonasına olan yolculuk tam bir gün aldı. William ve arkadaşları müsabaka alanına vardığında da Testere Dişlerin elenmek üzere olduğu görülüyordu. William ve arkadaşları Sydney'in suratı asık şekilde oturmakta olduğunu gördüler. Yanına vardıklarında William'a ve arkadaşlarına baktı ve zorla bir tebessüm belirdi yüzünde. "Neden mi suratım asık, William?" dedi Sydney, "Testere Dişler takımı yeniliyor da ondan. Tüm takım yenilgiye razı. Sen ve arkadaşların olmadan yeterince iyi oyun çıkaramıyoruz."

Tartışma Noktası 6: Bir bütün olarak takım için birlik neden önemlidir?

William, "Size moral destek vermeye gelmiştik, fakat keşke bizde Testere dişler için bir şeyler yapabilseydik. Biz de dâhil olmak istemeyiz." dedi. Sydney bunda hemfikir oldu ve eylem planına girdi. William gidip hakemi görecekti ve takımın

kalan üyeleri de aynı fikirde olursa hakemden, şampiyonaya dâhil edilmesini rica edecekti. Sydney William'a "Şampiyonaya dâhil edilmeniz için hakeme ne söyleyeceksin?" diye sordu.

Tartışma Noktası 7: Dâhil edilmenin ne olduğunu düşünüyorsunuz?

William uzun süre düşündü. Karnını ovaladı. Uzun kulaklarının arkasını kaşdı. Yoğun bir düşünmenin ardından William yanıtını verdi. "Ejderhalardaki farklılıklar sıklıkla zayıflıktan ziyade güçleri ortaya çıkarmakta. Farklılıklarımız bir takıma eşsiz yeteneklerin dağılımını sağlar. Bu durumda da bu daha ilginç daha meydan okuyucu oyun anlamına gelecektir." dedi ve devam etti. "Şimdi gözleri görmeyen Ursula'yı alın. İlk bakışta kimse takımın kalecisi olabileceğine inanmaz. Ancak onun oyununu gördünüz. Onun koku duyusu o kadar keskin ki, topu havada çok iyi tespit eder ve pozisyonunu asla şaşırılmaz. Ayrıca işitme duyusu da topun en ufak bir sesine tepki vererek harekette bulunmasını sağlar. Ateş püskürtme oyunun bir gerekliliği değildir, bundan dolayı da Horace'ın sırf ateş püskürtememesi nedeniyle kendisinin oynamasına izin verilmemesi de boşuna ve kimseye faydası olmaz. Geraldine sadece tek bacaklı olduğu için, pençeleriyle koşmaktan ziyade havada kanatlarını kullanarak uçmak suretiyle kendini oyuna iyi adapte eder. Onun zarif hareketleri oyuna bir kez dâhil olunca takım için bir değer olur. Dieter Amca'ya gelince, kendisi dişsiz bir ejderha olabilir ancak dişlerinin olmaması onun sadece fiziksel durumunu ortaya koyar. Sadece meyve ve sebze yeme gibi sağlıklı bir diyeti vardır ki, sırf bu yüzden fiziki olarak takımdaki herkesten daha güçlüdür. Bense bir kanadım olmadığı için uçamamam nedeniyle bunun yerine rüzgâr gibi koşmayı öğrendim. Bu da yerde herhangi bir başka ejderhadan daha iyi hareket etmemi sağladı.

Tartışma Noktası 8: Dâhil edilme sebebini kim desteklemeli? Niçin?

Takım anlaştı ve Sydney hakemi görmeye gitti. Uzun bir konuşmadan sonra hakem, William ve arkadaşlarının oynaması gerektiğine ikna edildi. Ursula için 18 yarıdalık alanda çim yerine toprak kullanılacaktı. Bu nedenle de toprak üzerinde duracağı zaman pençeleriyle kendini rahat hissedebilecekti. Horace için ise ateş püskürtememek kendisini şampiyonadan elimine etmeyecekti. Geraldine maç müsabakası esnasında koşmak yerine uçacaktı. Dieter Amca takma dişlerini takıp öyle oynayacaktı. İlaveten William ayağındaki hüneri sergileyecekti ve hiç uçması gerekmeyecekti. Hakem kararını verdi, adaptasyonlar oyunu negatif yönde etkilemeyecekti. Aksine bir heyecan unsuru olacaktı. Hakem, "Şansınız yok, yarın için üstün şampiyonaları oynayacaksınız, yani Testere Dişleri" dedi ve Testere Dişlere iyi şans diledi. Sydney "Teşekkür ederim" diyerek uzaklaştı.

Tartışma Noktası 9: Engelli ejderhaları oyuna dâhil etme konusunda hakemi ikna etmede hangi argümanları kullanabilirsiniz?

Şampiyona gününde gökyüzü koyu bulutlarla kaplıydı ve yağmur yağacak gibi duruyordu. William ve arkadaşları emin olma dışında biraz gergindiler. Plan William'a göre idi ve gerekli olduğu takdirde devre arasından sonra tüm grup oyunlara girecekti. Oyun Testere Dişler için kötü başladı. Rakip hemen bir gol buldu. Devre arasına kadar skor 1-0 idi. Durum Testere dişler açısından dehşet vericiydi. Sydney bir köşede kalıp, ikinci yarı için hazırlandı. Rakipleri Ateş Nefeslilere bir sürprizi vardı. Ayağa kalktı ve takımına "Durum kötü görünüyor, ancak gizli silahımız var, William ve arkadaşları. Yeni oyuncular girecek ve zafer bizim olacak."

İkinci yarı başladığında top havada süzüldü. William, Dieter Amca'dan bir pas aldı ve Ateş Nefesliler takımının her bir üyesinin arasından top sürerek geçti. Öyle bir vuruş yaptı ki, top rakibin kalecisini geçti. Ateş Nefesliler takımı o zaman bir ilave gol atmak için topu hareketlendirdiler. Ursula'nın muhteşem kurtarışı sonucunda Horace'da Dieter Amca'dan gelen pası kafa ile kaleye yolladı ve bitime saniyeler kala gol oldu. Kalabalık çıldırdı. Testere Dişler takımı şampiyonayı kazandı. Klanın tüm oyuncularını dâhil etmekle engellisi engelsizi tüm ejderhalar herkese takım üyeleri arasındaki farklılıkların başarıyı getireceğini ispatladılar.

Tartışma Noktası 10: En çok hangi ejderhayı sevdiniz? Neden?

Yazan: Peter ve Alycia Busciglio

Linkler: www.paralympic.org

PSD Manüel: Section Two, Chapter 3

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 9-Görme

Değerler: Bireysel farklılıklara saygı ve duyarlı olmak

Aktivite: Görme engellilik simülasyonu

GENEL AMAÇ

Öğrencilerin bireysel olarak görme engellilik deneyimini yaşamaları.

SPEŞİFİK HEDEFLER

- Öğrencilerin görme engellilik benzetimini yaşayarak boşluk kavramıyla ilgili idrak ve alıştırmaları hakkında bilgi edinmeleri
- Öğrenciler güvenilir bir asistanın hayati önemini tecrübe ederler
- Öğrenciler görme engellilik çeşitleri hakkında bilgi edinirler.

ORTAM

İçeride (spor salonu) ya da dışarıda (oyun sahası)

ÖNERİLEN EKİPMAN

- Göz bağları
- Golbol topları (veya içinde zil olan diğer toplar)
- Suni engeller (örnek; büyük köpük küpleri, matlar ve kutular)
- Yürüme bastonları (veya tahta sopalar)
- Gözlükler, kar maskeleri veya göz maskeleri (seçenek: öğrenciler paralimpik okul gününden önce kendilerine bu maskeleri yapabilirler.)
 - a)Bir göz tamamen kapalı→tek gözünü kaybetmiş bir insan
 - b)Her bir lensin ortasına bir delik açılır→glokom/tünel görüşü
 - c)Her bir lense 1,5 cm. çaplı yuvarlak noktalar yerleştirilir→makula dejenerasyonu
 - d)Her iki lenste yarı şeffaf filmle kaplanır→katarakt
 - e)Lenslerin üzerine yerleştirilen rastgele noktalar→diyabetik retinopathy

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri ve asistanlar

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Oturum lideri öğrencilere görme engelli insanlarla nasıl tanışılacağını ve karşılanacağını açıklar. Güvenlik ve hareket ile ilgili temel ilkelerin üzerinde önemle durur. (Örnek; başlama ve durma egzersizleri, verilen talimatları izleme) Oturum lideri aynı zamanda görme engelli insanlara nasıl rehberlik edileceğini açıklar. (Hafifçe kişinin önünde durulur, dirsek uzatılır ve önünde yürünür. Engel

olabilecek basamak, duvar, vs konusunda kişi uyarılır) Öğrenciler daha sonra çiftli gruplara ayrılır ve her bir çifte bir göz bağı verilir. Bir öğrenci görme engelli olup, diğeri öğrenci rehber olarak hareket eder. Roller düzenli olarak değıştirilir.

AKTİVİTENİN ORTAYA KOYULMASI

Boşluk kavramını anlama

Her öğrencinin gözleri bağlanır ve arkaları duvara dönük ayakta dururlar. Oturum lideri odanın çeşitli yönleri olmak üzere sağ, sol, otur, çömel gibi talimatlar verir. Öğrenciler dokunma ve işitme gibi duyularını kullanarak birbirleri aralarındaki boşluk bilincini sürdürmeleri için cesaretlendirilirler. Oturum lideri aktivite boyunca boşluk kavramına alıştırmamanın önemi ve öğrencilerin görüş yeteneğı haricinde diğeri duyularını (işitme, dokunma ve koklama) kullanarak yön bulmaları konusunda nasıl hissettikleri üzerine odaklanır.

Görme engeli çeşitleri

Öğrencilerin her biri katarakt, glokom, tünel görüşü vs. gibi rahatsızlıkları kendileri tecrübe etmeleri için gözlerine çeşitli göz maskeleri koyarlar. Bu göz maskeleri oturumun kalan kısmında göz bağlarıyla birlikte kullanılabilir.

Rehberlik/Yardım

Öğrenciler 2 gruba ayrılırlar. Çiftlerden bir öğrenci gözlerini bağlar, diğeri öğrenci rehberlik yapar. Öğrencilere görme engelli insanlara nasıl rehberlik edileceğı hatırlatılır. Çiftler belli bir yönü izlemek, (zemin üzerinde bir çizgi) bir hedefe ulaşma, belirli bir görevi yerine getirmek zorundadırlar. Odanın her yerinde yapay engeller mevcuttur. (iri köpük küpleri, matlar, banklar) Rehber standart rehberliğı, modifiye edilmiş dokunsal rehberliğı veya sözel talimatları kullanabilir. Oturum lideri iyi refakat/arkadaşlık ilişkilerinin ve aktivite boyunca güvenin üzerinde durur. Öğrenciler saygılı olup, gerçekten görme engelli bir sınıf arkadaşlarına rehberlik ediyormuşçasına birbirlerine rehberlik ederler.

Bastonla yürümek

Oturum lideri çiftler halindeki öğrencilere baston kullanarak çevre ve yönlerini nasıl tayin edeceklerini açıklar. (Bastonu belinizin önünde ve vücudunuzun ortasında tutun ve önünüzdeki boşluğu kavrayacak şekilde bastonu sallayın.) Daha sonra öğrenciler bastonları kullanarak yapay engellerle dolu odada gezinmeye başlar. Ekstra güvenlik önlemi olarak gruptan bir gözcü tayin edilir.

"Yakar Top" Oyunu

İki grup öğrenci birbirlerinin karşısına oturmak suretiyle gözleri kapalı olarak spor salonunun bir köşesine otururlar. İki grubun arasına bir file konulur. Her bir öğrencide sesli bir veya daha fazla top vardır. (örnek; golbol) Oturum lideri topları beş dakika boyunca karşı tarafa atmaları için öğrencileri serbest bırakır. Oyunun amacı kendi oyun alanlarında en az topa sahip olmaktır.

Görme Engellilerde Paralimpik Spor Dalları

Yaz: Atletizm, bisiklet, binicilik, futbol (5 kişilik), golbol, judo, yelken, yüzme

Kış: Kayak, biatlon, kros

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

-Basit dil ve talimatlar kullanın.

-“Diğer duyular” kullanılarak, öğrenciler 3 gruba bölünür ve gözleri kapalı olarak yuvarlak bir daire şeklinde oturmaları istenir. 1.grup çeşitli ses kayıtları dinler ve sesleri tanımaya çalışır. 2.grup içinde çeşitli tatlar bulunan şişeleri çevrelerinde gezdirirler ve tatları tahmin etmeye çalışırlar. 3.ve son grup daire içinde bazı objeleri gezdirirler ve öğrenciler dokunarak, objeleri tahmin etmeye çalışırlar. Gruplar görevlerini değiştirerek devam ederler.

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

-Yukarıda anlatılan aktiviteleri giriş holleri, tuvalet, okul bahçesi ve okul çevresi gibi daha doğal ortamlarda yönetin. Rehber kullanarak öğrencilerin özellikle olası trafik ve tehlikeli engellere karşı güvenliğini temin edin. (örnek; kazı çalışmaları, telefon direkleri)

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Oturum lideri öğrencilerle birlikte aktivitedeki her görevin amacını tartışır.

Örnek Sorular

-Görme engelli grupta olduğunuzda nasıl hissettiniz? Kendinizi rahat hissettiniz mi ve neden?

-Rehberinize güvendiniz mi ve bu neden çok önemli?

-Görme engelli olan birine en iyi rehberlik etmenin yolu nedir?

-Görmemenin en ilginç tarafı nedir?

-Sessiz bir ortam neden önemlidir? Aktiviteler sırasındaki gürültü konsantrasyonunuzu nasıl etkiledi?

-Bu aktivite sırasında hangi görme engeli çeşitlerini tecrübe ettiniz?

Diğer yararlı ekipmanlar

Yönlendirme: Asistan, beyaz baston, rehber köpek

Çalışma: Braille, bilgisayarlar

Biliyor muydunuz?

Görme engelliler IPC web sitesinin (www.paralympic.org) içeriğinde olan "Browse Aloud" adı verilen özel bir programdan yararlanarak okuyabilirler. www.browsealoud.com linkinden ücretsiz yüklenebilir.

Görme Engel Çeşitleri

Makula Dejenerasyonu

- Sebebi: Genetik veya yaşla ilgili
- Etki: Gözün arka tarafındaki retinanın merkezi total körlüğe neden olmaz ancak merkezi görüşü tahrip eder. Her iki gözde de görülebilir.
- Okumak, televizyon seyretmek ve araba sürmek imkânsızdır.
- Tedavi: Limitli, ilaç tedavisi yok.

Katarakt

- Sebebi: Yaşla ilgili, doğuştan, güneş ışığı, travma, sigara içme
- Etki: Mercek
- Kirli bir ekrandan bakılıyormuş gibi bulanık, puslu görüş
- Tedavi: Ameliyat

Diyabetik Retinopathy

- Sebebi: Şeker hastalığı
- Etki: Retinadaki küçük kan damarları
- Çift görme, kör noktalar veya uçuşan noktalar
- Tedavi: Lazer ameliyatı

Glokom/Tünel görüşü

- Sebebi: Yaş akma blokaından kaynaklanan gözbebeğinin içindeki suyun birikmesi
- Etki: Gözün içindeki sinir hücrelerini tahrip eder.
- Çember görüşünün kaybı, bulanık görüş, ışıklar etrafında renkli halka oluşumları, gözde kırmızılık ve ağrı
- Tedavi: Limitli, göz damlası ve diğer ilaçlar

Linkler : www.paralympic.org

PSD manüel: Section 2, Chapters 8 and 10

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 10-Fotoğraf Oyunu

Değerler: Bireysel farklılıklara saygı ve duyarlı olmak

Aktivite: Benzerlikleri ve farklılıkları tecrübe etme

GENEL AMAÇ

Öğrenciler tüm insanların tek olduğunu tecrübe ederler.

SPEŞİFİK HEDEFLER

- Engelli insanlara karşı bireysel tutumların farkına varılması
- Engelliliğe karşı önyargılı fikirlerin üstesinden gelmek
- Engelli insanların spor yaparak haz almaları deneyiminin farkına varılması
- Engelli kelimesiyle ilgili olan tüm önyargıların üstesinden gelmek

ORTAM

Sınıf aktivitesi

ÖNERİLEN EKİPMAN

32 fotoğraflık 5 set (PSD DVD'sinden temin edilebilir)

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri, asistanlar ve psikolog (opsiyonel)

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

- Oturum lideri aktivite başlamadan önce 32 fotoğrafın çıktısını alır.
- Oturum lideri çeşitli kriterlere bağlı olarak grubu birkaç kez dağıtır. Bu, çeşitli kriterlere bağlı olarak insanların birbirinden farklı olabileceğini göstermek içindir. Örneğin öğrenciler şu kriterlere göre gruplara ayrılır.

a)Kız/erkek

b)Sarışın/esmer

c)Bir müzik aleti çalan/çalmayan

d)Okulun bulunduğu merkezde oturan/oturmayan

- Her bir grup 32 fotoğraflık setten alır ve oturum lideri gruba fotoğrafları dağıtmasını ve farkları gözden geçirmelerini ister.

AKTİVİTENİN ORTAYA KOYULMASI

- Öğrenciler seçimlerini yapmak için kriterler seçerler. (olası kriterler aşağıdadır)
- Öğrenciler fotoğrafları 2 gruba ayırırlar.
- Öğrenciler kriterleri tartışır ve çalışma kağıdındaki seçilmiş kriterleri doldururlar.

-Değişik kriterler kullanarak bu aktivite üç dört kez tekrarlanır.

Kartların üzerindeki olası kriterler:

- Engelli/engelsiz bireyler
- Mutlu/ciddi bireyler
- Spor yapan/yapmayanlar
- Bayan/erkek
- Çocuk/yetişkin

Oturum lideri seçilmiş olan kriterlerle ve tüm insanların eşit olduğuyla ilgili bir tartışma başlatır. Öğrencilere aşağıdaki önerilen kriterlere en uygun olan resimleri seçmeleri istenir.

- Fiziksel olarak en aktif kişiler kimlerdir?
- Kimin en çok arkadaşına sahip olduğunu düşünüyorsunuz?
- Kimin elit bir atlet olduğuna inanıyorsunuz?
- Kimlerin çok mutlu olduğunu düşünüyorsunuz?

Oturum lideri engelsiz veya engelli bireylerin bu kriterleri karşılaştırabileceği gerçeğini özellikle vurgular. Bu aktivitenin son bölümü katılımcıların yaşlarına bağlıdır.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Kartlarla "Bu kim?" oyununu oynayın.

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Öğrenciler iki kart çeker ve kartın üzerindeki insanlarla ilgili bir hikâye yaratmaya çalışırlar.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Oturum lideri aktivite sırasında öğrencilerin seçim kriterlerinin sıralamasının üzerinde durmalıdır. Çoğu zaman öğrenciler "engelliliğe karşı engelsizlik" durumunu ilk kriter olarak seçerler. Oturum lideri kriter sıralamasını öğrencilerin davranışlarıyla birleştirmelidir.

Örnek Sorular

- Hangi fotoğraflar sizi şaşırttı ve neden?
- Fotoğrafları gördüğünüzde ne hissettiniz?
- Engelli bir insan spordan hoşlanır mı?
- Engelli insanlar engelsiz insanlardan daha mı az aktiftir? Neden?
- Engelli bir arkadaşınız var mı? Engelli bir insanla arkadaş olabilir miydiniz?

"Bu kim?"

Öğrenciler 4 kişilik takımlara ayrılır ve 2'şer kişilik takımlar birbirlerine karşı oynarlar. Her bir grubun önünde kapalı olarak aynı sayıda benzer kartlar bulunur. Her grup benzer ve kapalı üçlü kart kümesinden tek kart çekebilir. Kart çekimini karşı grup görmeden yapmalıdırlar.

Oyunun amacı karşı grubun seçtiği kartı en hızlı şekilde tahmin etmektir. Gruplar spesifik özelliklere odaklandıkları direkt soruları karşılıklı olarak sorarlar. Sorular sadece evet ya da hayır şeklinde cevaplandırılır. Örneğin; bir grup diğer gruba "Elinizde tuttuğunuz karttaki kişinin bir engeli var mı?" diye sorarsa, grup karta bakar ve dürüstçe karttaki kişinin bir engeli olup olmadığını söyler. Eğer cevap evet ise, karşı grup tüm engelsiz bireylerin kartlarını ters çevirir. Bu ilk grubun hangi karta sahip olduklarını tahmin edene dek tekrarlanır.

Gözsüz görebilmek,
Bacaksız koşabilmek,
Sessiz konuşabilmek,
Tarafsız sevmek,
Çoğu zaman olduğuna inanılan...
Farklı olmanın farkı ne?
Büyük olduğu zannedilen saf hareketler,
Ufak, uzun, olan, olmayan,
Yapan, yapamayan...
Farklı olmanın farkı ne?
Düşünen, hisseden, davranan, paylaşan,
Hareket eden, oynayan, seven, sıçrayan,
Sen ve ben, aynı değiliz oysa aynıyız
Çünkü sadece kaderin insanlarıyız...
Farklı olmanın farkı ne?
Rüyalarımı paylaşmak, ellerinizi tutmak,
Mutluluğa karışmak, oyunlarınızı oynamak,
Hayattaki farkları tatmak ve farklı olmaktan dolayı
Küçümsenmemek için bir şans...
Farklı olmanın farkı ne?

David Compton, Leisurability, 2 (Temmuz 1975), 27

Linkler : www.paralympic.org

PSD manüel: Section 2, Chapter 3

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 11-Ekipman

Değerler: Bireysel farklılıklara saygı ve duyarlı olmak

Aktivite: Engel yolu - adapte edilmiş ekipman nasıl kullanılır

GENEL AMAÇ

Öğrencilere, çevresel meydan okumaların üstesinden gelmek için çeşitli engelleri bulunan kişiler için uyarlanmış ekipmanları kullanmak suretiyle artan bağımsızlığın kişisel deneyimini kazandırmak

SPEŞİİK HEDEFLER

Koltuk değnekleri ve yürüteç gibi tekerlekli sandalyeler ve diğer yardımcı aletlerin temel ilkelerinin öğretilmesi

Erişebilirlik ve erişemezlik deneyimi ve söz konusu edilenlerin anlaşılması

Birbirine uygun şekilde yardımcı olma

ORTAM

İç mekân (spor salonları) veya dış mekân (oyun alanları)

ÖNERİLEN EKİPMAN

-Engel yaratmak açısından diğer nesnelere: koniler, hasırlar, tahterevalliler, bir engel (imitasyonu), bir kapı (imitasyonu)

-Tebeşir

-Yardımcı aletler: tekerlekli sandalyeler, petrabike, yürüteç, koltuk değnekleri

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri, asistanlar, mümkün ise tekerlekli sandalye kullanıcısı

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Oturum lideri ekipmanı tarifleyerek aktiviteye başlar. Oturum lideri, her bir ekipmanın düzgün şekilde nasıl kullanıldığını tanıtmak ve göstermek için bir gönüllü rica eder. Gösterim sırasında güvenlik konularına önem verilir. (örneğin, tekerlekli sandalyede ileri gitme, dokunsal farkındalık)

AKTİVİTENİN ORTAYA KONULMASI

Oturum lideri öğrencilerin engelli ders boyunca nasıl hareket edeceklerini gösterir. Ders dâhilindeki her bir engel gerçek hayattaki bir durumu temsil eder:

-Engellerde yukarı ve aşağı hareket

-Yüksek nesnelere uzanma

- Kapıları açma ve kapama
- Dar geçitlerde manevra yapma
- Farklı yollardan hareket etme (örneğin koniler arasında zigzag yapma)

Öğrenciler ders esnasında çiftler halinde hareket halindedirler, bunu yaparken tekerlekli sandalyeler, petrabike'lar, yürüteçler ve koltuk değnekleri kullanılır. Simule engelli öğrencilere bir kılavuz yardımcı olur. Her biri derste bir turu tamamladığında çiftler rolleri değişir.

Öğrenciler, ihtiyaç olmadığı zamanda bile tekerlekli sandalyeyi itmeyi isteme yönünde ortak eğilime sahipler. Sonuç olarak, öğrenci talep edildiği takdirde sadece yardım almaktadır. Oturum liderinin bu aktivitedeki görevi, sadece meydan okuyucu değil gerçekçi bir engelde ortaya koymaya çalışmaktır. Ayrıca, aktivite esnasında oturum liderinin görevi, öğrencilere tüm ekipmanları kullanırken engellerin üstesinden gelmelerinde yardımcı olacak sözel ipuçlarını ve geri beslemeleri öğrencilere sağlamaktır. Oturum lideri aynı zamanda sadece gerekli olması halinde fiziksel yardım verecek ve gerekli olduğu takdirde her bir öğrencinin yardımını talep etmeleri yönünde öğrencileri teşvik edecektir.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

- Her bir engelin zorluk seviyesini ayarlamak
- Öğrencileri bir hikayeye entegre ederek onları motive etmek (örneğin, Peter Pan, "Var Olmayan Bir Ülke"ye seyahat ederken farklı engellerin üstesinden gelmiştir.)

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

- Dersi bir bayrak yarışına çevirme
- Ekipmanın doğru kullanımını üzerine vurguda bulunma
- Öğrencilere bir tekerlekli sandalyeyi yukarı aşağı hareket ettirmede nasıl yardımcı olunacağını gösterme

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Oturum lideri, bir grup olarak öğrencilerin içinde düşüneceği bir tartışma başlatır

Örnek Sorular

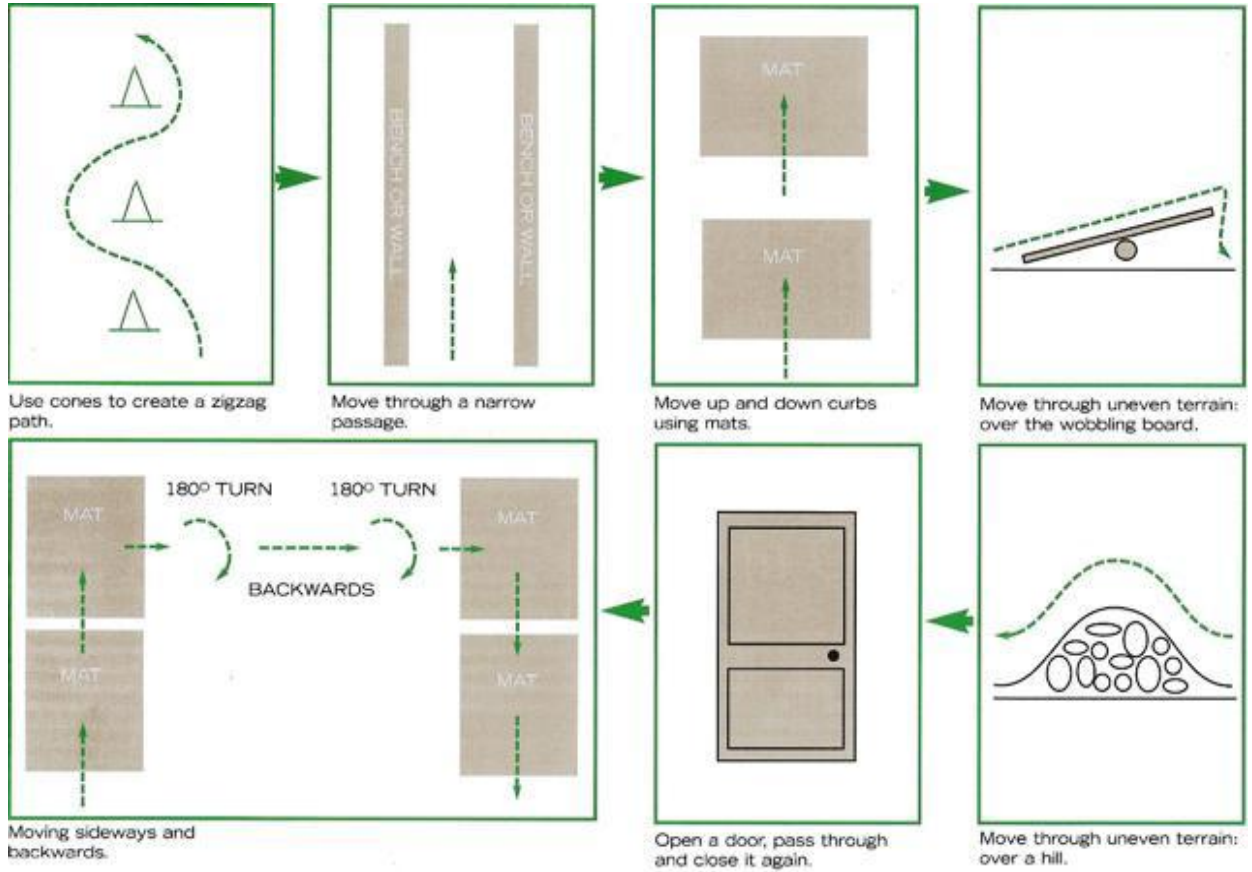
- Aktivite esnasında karşı karşıya kaldığınız en zor meydan okumalar nelerdi?
- Güçlü insanlar günlük yaşamlarında tekerlekli sandalye kullansalardı hangi benzer meydan okumalarla karşılaşarlardı?
- Yardım almaksızın üstünden gelinmesi imkânsız engeller nelerdi?

-Spor ve gündelik yaşamda engelli kişilerin kullanabileceği diğer uyarlanmış ekipmanlar nelerdir? (örneğin, kılavuz köpekler, protez aletleri, beyaz baston v.s.)

-Engelli bir kişiye hangi faydalı yollarla yardımcı olabilirsiniz?

Final tartışmasında ekstra bir konu olarak, oturum lideri bir atleti engellerin arasından geçirtmeli ve atletlerin engellerin üstesinden gelme konusuna herhangi bir problemler karşılaşmadıkları konusuna vurgu yapmalıdır. Bu, benzer engelli bireylerin farklı fonksiyonel potansiyel seviyelere sahip olduğu teorisini de teyit eder.

Engel yolu örnekleri



- 1-Zigzag yolu oluşturmak için koni kullanımı
- 2-Dar bir alandan hareket ederek geçme
- 3-Hasırları (mat) kullanarak engelleri aşağı yukarı hareket ettirme
- 4-Düz olmayan bir alanda hareket etme: tahterevalli üzerinde hareket
- 5-Yanlamasına ve geri doğru hareket (180°Dönüş, 180° Dönüş-GERİYE DOĞRU)
- 6-Kapı açarak arasından geçmek ve kapatmak
- 7-Düz olmayan bir alanda hareket etme: bir tepe üzerinde

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 12-Erişilebilirlik

Değerler: Bireysel farklılıkların kabulü ve duyarlı olmak

Aktivite: Okulların erişilebilirliğini keşfetme

GENEL AMAÇ

Öğrenciler kendi çevrelerindeki erişilebilirliğin farkına varırlar.

SPEŞİFİK HEDEFLER

- Bir yerden bir yere engelli/engelsiz bir şekilde seyahat etmeyi tecrübe etmek
- Erişilebilirlik ve erişmezlik deneyiminin farkına varmak
- Bireysel farklılıkların farkına varmak
- Engelli insanlara yardımcı olmanın uygun yollarını öğrenmek

ORTAM

Okul içi ve dışı, diğer ortamlar (spor kulübü, ev)

ÖNERİLEN EKİPMAN

- Görev kartları (PSD CD'sinde mevcuttur)
- Göz bağları, tekerlekli sandalyeler
- Değerlendirme formları (PSD CD'sinde mevcuttur)
- Mavi çıkartmalar
- Tükenmez ve renkli kalemler (yeşil, kırmızı ve mavi)

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri ve asistanlar

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Öğrenciler yaklaşık 3 kişilik gruplara ayrılırlar. Bir öğrenci engelliliğe göre sınırlı hareketleri yapar. (tekerlekli sandalye, koltuk değnekleri, göz bağı ve kol amputasyonu: vücuda bağlanmış olarak) Diğer iki öğrenci isteğe göre birlikte çalışarak görevi yapar.

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Her gruba üzerinde tuvalete gidin ya da tahtanın üzerine isminizi yazın gibi çeşitli görevlerin üzerinde yazdığı kartlardan verilir (PSD DVD'sinde mevcuttur.) Grup üyeleri verilen görevleri okur, tartışır ve birlikte yerine getirir. Her bir görevin ardından görevi aksettirmek için oturum lideriyle bir araya gelirler ve yeni bir görev kartı seçerler. Roller düzenli olarak değiştirilir.

Oturum lideri veya asistanların okuldaki bütün öğrencilerin görevlerini ciddi bir şekilde yerine getirip getirmediğini sağlamaları çok önemlidir. Bunun yanında öğrencilerin görevlerini araştırma yaparak daha yaratıcı yollarla yerine getirmeleri için cesaretlendirilmeli ve sadece ihtiyacı olduklarında soru sormalıdır.

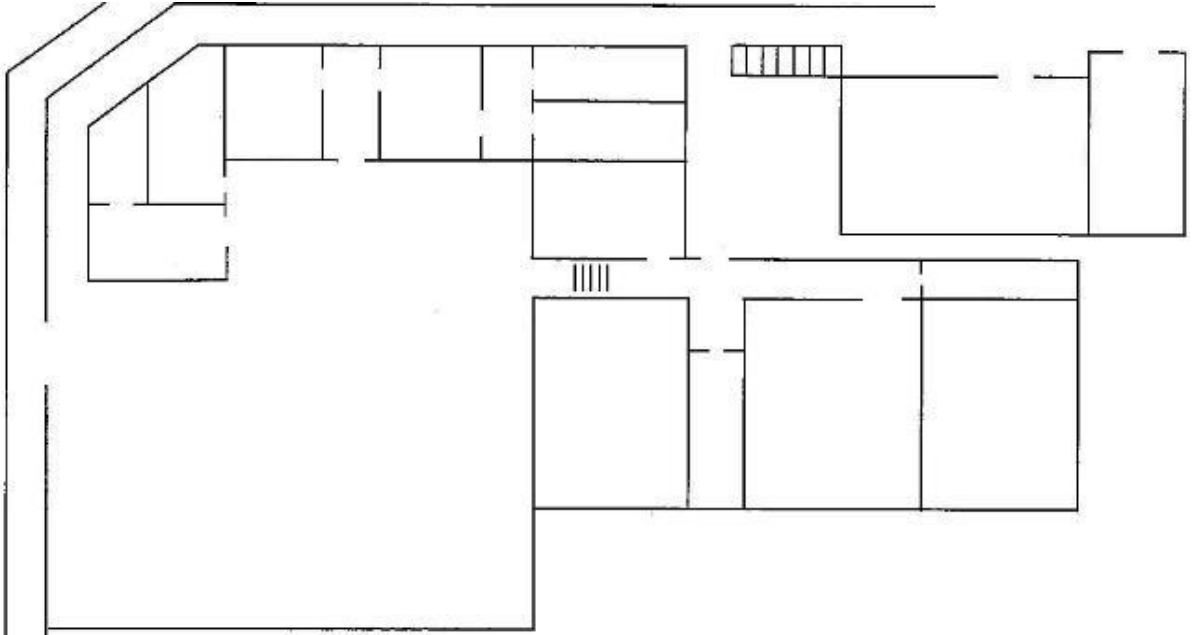
Her bir görevden sonra, gruplar oturum liderine geri bildirim yaparak; tekerlekli sandalye kullanıcısının, görme engelli veya ampüte bir insanın verilen görevi bir, iki kişinin yardımıyla yapabilme veya hiç yapamama olasılığının olup olmadığını çalışma kâğıdına belgelerler.

Oturum lideriyle beraber öğrenciler deneyimlerini tartışır ve okulun mavi çıkartmalarıyla ziyaret ettikleri yerleri aşağıdaki renk kodlarıyla boyarlar.

Yeşil: Erişilebilir

Mavi: Yardımla erişilebilir

Kırmızı: Erişilemez



DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Güvenlik nedeniyle genç öğrencilere sürekli yardım sağlanmalıdır ve bu yüzden görevlerini bağımsızca yapmaları istenmemelidir.

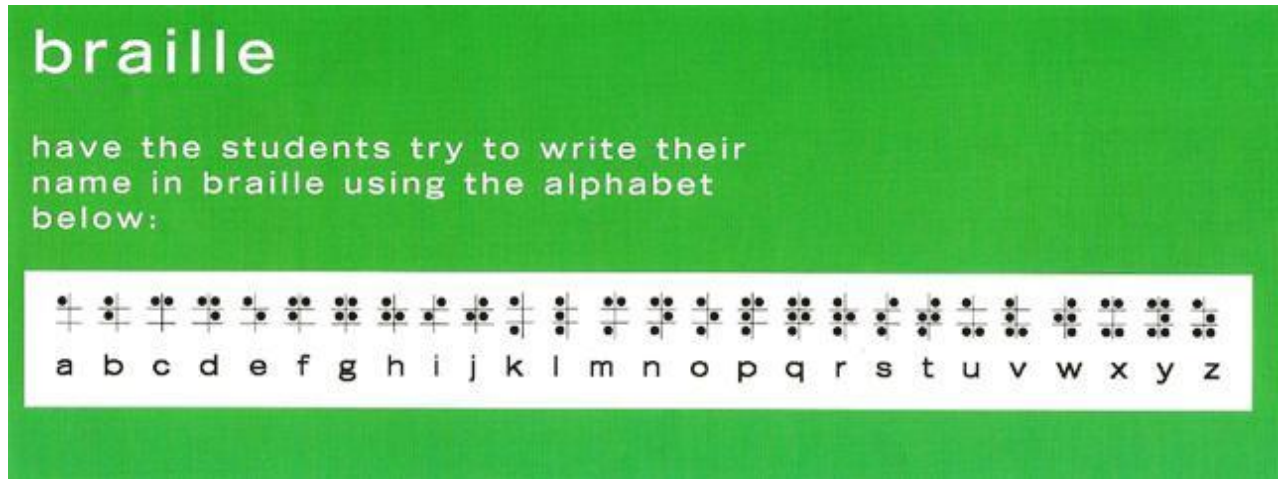
DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

- Okulun daha erişilebilir olması için bir "aksiyon planı" yaratılır.
- Öğrenciler okulun çevresini daha fazla saran yerleri ve belirli bir rotayı keşfederler.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Örnek Sorular

- Okul tekerlekli sandalye kullananlar, görme engelliler veya amputasyonu olanlar için uygun mudur?
- Okulun hangi bölümleri erişilebilir hangi bölümlerine erişilemez?
- Hangi olası adaptasyonlar okul içinde ve çevresinde yapılabilir?
- Eğer engelli birisi sizden yardım isterse, şimdi bu yardımı yapabileceğinizi hissediyor musunuz?



Erişilebilirlik İşaretleri

Bu işaretlerin ne anlama geldiğini biliyor musunuz?



answers:

services c) braille available

a)Tekerlekli sandalye kullanıcıları b)Duyma servisleri c)Braille mevcut

Linkler : www.paralympic.org

PSD manüel: Section 2, Chapter 4

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 13-Masa Tenisi

Değerler: İnsan hakları açısından spor

Aktivite: Masa tenisi yeteneklerini uygulama

GENEL AMAÇ

Öğrenciler farklı yetersizlik durumlarında çeşitli spor aktivitelerinde bulunarak, atlet performansı için saygı kazanırlar.

SPEŞİFİK HEDEFLER

- Engelli olan kişilerin farkında olunması ve anlaşılabilmesi için masa tenisi oynamalarına şans verilmesi.
- Simule engellilerle spesifik masa tenisi ve showdown'u tecrübe etmek.
- Masa tenisi oyuncularının spor kabiliyetleri için saygı kazanmak.
- Oyun değişikliklerinin ve adapte edilmiş masa tenisi ve showdown kurallarının farkına varmak.

ORTAM

Fazla miktarda masaların kullanılabileceği dâhili spor salonları ve ideal şartlarda tüm showdown masalarının birbirinden ayrılmış ve sakın bir ortama yerleştirilmiş olmasıdır.

ÖNERİLEN EKİPMAN

- Masa tenisi: masalar, raket ve toplar, tekerlekli sandalyeler/sandalye.
- Showdown: Showdown masası, her masa için 2 raket, küçük zilli toplar, vuruş eli için eldiven (opsiyonel)

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri, asistanlar, mümkün ise atletler

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Oturum lideri öğrencilere adapte edilmiş masa tenisi anlatır. Onlara engeli olan kişilerin küçük adaptasyonlarla masa tenisi oynayabileceklerini açıklar. Ayrıca showdown sporunu da anlatır. Bu sporda masa üzerinde oynamakta, dolayısıyla masa tenisiyle benzerlikler göstermektedir. Showdown orijinalde hızlı bir spordur ancak görme engelli bireyler için sınırlandırılmamıştır. Görebilen fakat diğer engelleri olanlar (zihinsel engelli) showdown'u gözleri kapalı iken düşünmeye ittiği için ilginç bulmaktadır. Mümkünse bu noktada bir sporcunun gösterisi yararlı olacaktır.

AKTİVİTENİN ORTAYA KONULMASI

-Oturum lideri masaları öğrencilere dağıtır ve herkesin hem masa tenisi hem de showdown oynamasını sağlar. Eğer gruplar büyükse, masa tenisi çiftler halinde oynanabilir.

-Masa tenisinde oturum lideri öğrencileri tekerlekli sandalyeli veya sandalyesiz oynamaları için cesaretlendirmeli ve öğrenciler oturarak veya ayakta oynamanın zorluklarını karşılaştırabilmelidir.

-Showdown öğrencilerin öğrenmesi açısından nispeten kolay bir aktivitedir. Oyunun amacı topu yan duvarlardan, masa boyunca ve merkez bölmenin altından rakibin kalesine göndermektir. Topun zilleri oyun sırasında topun yerini belirler. Diğerinden 2 veya daha fazla farkla ilk 11 sayıyı alan oyuncu kazanır. Her oyuncu sırası geldiğinde 5 servis atar. Oyuncu sayı kazandığında 2 puan ve rakip topu masa dışına attığında, merkez bölmeye değdirdiğinde veya topa elinin değmesinde 1 puan alır. Bu kurallar oyunun resmi kurallarıdır. Oturum liderinin aktiviteyi değişik yaş gruplarına göre uygun hale getirme sorumluluğu vardır.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

-Kurallara odaklanmaktan sakının, öğrencilerin eğlenmesine izin verin.

-Büyük ve hafif toplar kullanın ve sandalyelerin yüksekliklerini ayarlayın.

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

-Oyun sırasında skorları tutun.

-Aktiviteyi bir yarışma gibi geliştirin.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Bu aktivitenin amacına ulaşması için, özellikle düşünme prosesinde oturum liderinin aktivitenin zorluklarını belirtmesi çok önemlidir. Grup tartışması sırasında oturum liderinin konuşmayı bu doğrultuda önemle yönlendirmelidir ki; dikkat ve kabiliyetin yanında görme engeli olanlar masa tenisi ve showdown gibi zorlayıcı sporları yapabilsinler.

Örnek Sorular

-Masa tenisi oynarken kendinizi nasıl hissettiniz? En zoru ne idi?

-Oturarak veya ayakta masa tenisi oynamanın farklılıkları nelerdir?

-Showdown'u nasıl tanımlarsınız?

-Seçkin bir masa tenisi oyuncusu olmak sizce kolay mı?

-Seçkin bir tekerlekli masa tenisi oyuncusu olmak için hangi kabiliyetler kazanılmalıdır?

-Bu oyuncular günlük hayatlarında hangi zorluklarla karşılaşır? Bu zorlukların üstesinden nasıl gelirler?

Biliyor muydunuz?

Masa tenisi 1960 yılında Roma'da ki ilk Paralimpik Oyunlarından beri oynanmaktadır.

İlginç Gerçekler

-Paralimpik masa tenisinde müsabaka eden 10 engelli sınıfı vardır. T1'den T5'e kadar tekerlekli sandalye, T6'dan T10'a kadar olanlar ise ayakta yarışır.

-Tetraplejisi olan atletler raketi genellikle ellerine bağlarlar. Çünkü parmaklarında kavrama yetisi yoktur.

-Paralimpik masa tenisi, Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu (ITTF) ile aynı kuralları uygular. Sadece tekerlekli sandalyeliler için birkaç küçük değişiklik vardır.

-Tekerlekli sandalye oyunlarında masanın alanı azaltılabilir ancak uzunluk 8 m. veya genişlik 7 m.den az olmamalıdır.

Masa tenisinin resmi kurallarını www.ipttc.org sitesinde bulabilirsiniz.

Linkler: www.paralympic.org/release/Summer_Sports/Table_Tennis

PSD Manüel: Section Two, Chapter 8

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 14-Futbol

Değerler: İnsan hakları açısından spor

Aktivite: Futbol becerilerini uygulama

GENEL AMAÇ

Öğrenciler adapte edilmiş spor aktivitelerinde çeşitli engel dereceli kişilerle birlikte görev alarak onları anlama fırsatı yakalarlar.

SPEŞİFİK HEDEFLER

- Simule engellilik ile ilgili spesifik adapte futbol becerilerini deneyimlemek.
- Öğrencilere engelli sporculara karşı anlayışlı olma ve saygı duymayı öğretmek ve kendi adapte edilmiş futbol formlarında oynama kabiliyetlerini görmek.

ORTAM

Düz/sert zeminli büyük bir saha

ÖNERİLEN EKİPMAN

Ampüte Futbol

- Her öğrenciye bir çift koltuk değneği
- Futbol topları
- Kale direkleri (Öğrencilerin yaşlarına göre boyutları ayarlanmış)

Tekerlekli Sandalye Futbolu

- Tekerlekli sandalyeler
- Büyük hafif top (Çapı yaklaşık 1,5 m.)
- Kale direkleri (banklar, şeritler, koniler)

Her ikisi için

- Düdük
- Parlayan ceketler

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri ve asistanlar

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Futbol öğrencilerin adapte fiziksel etkinliklerin ve sporun temel prensiplerini anlamaları için mükemmel bir aktivitedir. Bu yüzden oturum lideri öğrencileri toplar ve aşağıdaki sorularla ilgili bir tartışma başlatır.

- Futbolla ilgili ne gibi bir tecrübeniz var?
- Futbolun kaç yolla oynanabileceğini düşünüyorsunuz?
- Engelli insanların futbol oynayabileceğini düşünür müsünüz?
- Tekerlekli sandalye kullananlar, görme engelli olanlar ve tek bacak ampütesi olanların başarılı bir şekilde futbol oynamalarını sağlamak için olası çözümler düşünebilir misiniz?

Oturum lideri öğrencilerin yaratıcı önerilerini dinler ve tartışmanın aktivitelerin (tekerlekli sandalye futbolu ve/veya ampüte futbol) ihtiyacı doğrultusunda uygulanacak olan adaptasyonlara doğru yönlendirmesini sağlar. Tartışmanın ardından oturum lideri oyun esnasında önerileri uygulamaya koyar.

AKTİVİTENİN ORTAYA KONULMASI

Var olan ekipmana bağlı olarak, tekerlekli sandalye futbolu ve/veya ampüte futbolu oynanır.

- Top sürme, pas verme ve şut egzersizleri uygulama.
- Oyunu oynama

Ek bir aktivite anlatılır ve görme engelliler için 5 kişilik futbol oynanır.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

- Çeşitli büyüklükte top kullanımı (boyut, ağırlık, yapı, renkler)
- Daha küçük bir saha kullanımı ve egzersizleri uygulamanın kolay şekli.

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

- Oyun kuralları için daha fazla zamana izin verme.
- Öğrencilerin hakem gibi davranmasına izin verme.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Oturum lideri aktivitenin sonunda bu etkinliğin amacı ile ilgili bir tartışma başlatır.

Örnek Sorular

- Ampüte/Tekerlekli sandalye futbolu oynarken nasıl hissettiniz? En zoru neydi?
- Ampüte/Tekerlekli sandalye futbolunu nasıl tanımlarsınız?
- Seçkin bir futbol oyuncusu olmak için hangi becerilere sahip olunmalıdır?
- Bu oyuncular günlük hayatta ne gibi zorluklarla karşı karşıya kalırlar? Bu zorlukların üstesinden nasıl gelirler?
- Görme engelli kişiler için futbol uygulaması düşünebiliyor musunuz?
- Ampüte/Tekerlekli sandalye futbolun normal futboldan farkı nedir?
- Benzerlikler bu spora futbol diyecek kadar belirgin mi?

Ampüte Futbol

Süre: 10 dakikayı geçmeyen aralarla 2*25 dakikalık yarılar

Saha: 40 m*25 m dışarıda veya içeride oynanabilinen alan

Oyuncular: 1 kaleci dâhil takım başına maksimum 7 kişi. Her takımın 7 yedeği vardır.

Sınıflar: Alan oyuncuları (bacak ampütesi) ve kaleciler (kol ampütesi)

Kurallar: Normal futbolla karşılaştırıldığında, taç atışı yerine topun çıktığı yerden serbest atış yapılabilir. Ofsayt atışı uygulanmayabilir ve kalecinin maç esnasında kale bölgesini terk etmesine izin verilir. Bunun dışında normal futbol kuralları geçerlidir.

Kullanılmayan uzuv (kol, bacak): Kullanılmayan kol veya bacak topla temas ederek oynayamaz, kontrol edemez ve yönlendiremez. Engelli futbolunda kullanılmayan uzuvla kasıtlı olarak yapılan bir temas elle oynama ihlalidir.

Resmi Kurallar: www.ampsoccer.org

Paralimpik futbol

Paralimpik Oyunlarda oynanan 2 spordan, 5 kişilik futbolun görme engelliler ve 7 kişilik futbolun CP'li sporcular için olduğunu biliyor muydunuz? Bu 2 spor hakkında daha fazla bilgi için lütfen www.paralympic.org sitesindeki "Summer Sports" bölümünü ziyaret edin.

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 15-Dans

Değerler: İnsan hakları açısından spor

Aktivite: Dansı kapsayan uygulama

GENEL AMAÇ

Öğrencilerin dansın vasıtasıyla beden eğitimi (BE) ve/veya eğlence faaliyetlerini içeren anlayışı kazanması.

SPEŞİFİK HEDEFLER

- Simüle engellilik ile adapte edilmiş değişik dans hareketlerini tecrübe etme.
- Beden eğitiminin yararı için dansın adapte yolları hakkında bilgilenme.
- Değişik yeteneklere sahip insanların birbiriyle dans edebileceğini tecrübe etme. (ayakta durma, oturma)

ORTAM

İçeride (spor salonları) ve dışarıda (açık alan)

ÖNERİLEN EKİPMAN

- CD çalar
- Çeşitli müzik türleri
- Tekerlekli sandalyeler

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri ve asistanlar

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Öğrencilere daha öncesi dans tecrübeleriyle ilgili olanların paylaşılması istenir ve tekerlekli sandalye kullanan kişilerin diğer insanlar gibi aynı dans kabiliyetine sahip olup olmadıklarına inandıkları sorulur. Oturum lideri tüm öğrencileri toplar ve aşağıdaki sorulara benzer bir tartışma ortamı başlatır.

- Dansla ilgili ne gibi deneyimleriniz var?
- Hangi tür dansları biliyorsunuz?
- Engelli insanların dans edebileceğini düşünüyor musunuz?

AKTİVİTENİN ORTAYA KONULMASI

Tanıtımdan sonra, öğrenciler oturum lideri tarafından çiftler halinde 2 gruba ayrılır. İki eş merkezli daire oluşturulur. Dairenin içinde bir öğrenci, dairenin dışında ki tekerlekli sandalyeli öğrencinin karşısında duracak şekilde ayakta kalır. Oturum lideri iyi biline popüler bir dansı öğrencilere sunmaya başlar. Öğrenciler dans etmeye başlar ve dans performanslarını ortaya koyabilmek için kendi hareketlerini bulmaya çalışırlar. Bu denemeden sonra oturum lideri ve öğrenciler tekerlekli sandalye kullanan birini dansa nasıl adapte edebileceklerini tartışırlar.

Örneğin;

- Ayak hareketleri, tekerlekli sandalyenin basit ileri geri hareketleriyle yer değiştirilebilir.
- Fonksiyonlar (engelli/normal) oturum boyunca çiftli gruplar arasında değiştirilebilir.
- Kullanılabilir dans örnekleri; halk oyunu, öğrenciler için popüler danslar, beden eğitimi derslerinde bilinen danslardır.
- Öğrenciler kendi müziklerini getirmeleri için cesaretlendirilebilir.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Hokey pokey dansı

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

4-6 kişilik öğrenci grubu kendi dans rutinlerini yaratırlar ve sınıfa sunarlar.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Öğrenciler engelli ve engelsiz olarak her iki durumda da dans ederken nasıl hissettiklerini tarif etmeleri için cesaretlendirilirler. Tartışma beden eğitimi ders ortamında yeni dans olanaklarını yaratma üzerine odaklanmalıdır.

Örnek Sorular

- Dans etkinliği sırasında nasıl hissettiniz? En zoru neydi? Neyi sevdiniz?
- Beden Eğitimi derslerinde dans etkinlikleri sırasında engelli bir sınıf arkadaşınızı ister misiniz? Neden?
- Bu sınıf arkadaşınızı aktiviteye nasıl dâhil ederdiniz? Dansa nasıl adapte ederdiniz?

Tekerlekli Sandalye Dans Hareketleri

Tekerlekli sandalyedeki öğrenci boş alanda serbest hareket ederek çeşitli hareketler yapar.

- Tekerlekli sandalyeyi bir elinle it ve diğer elinle partnerinin elini tut.
- Tekerlekli sandalyeyi bir elinle geri çek ve diğer elinle partnerinin elini tut.
- Tekerlekli sandalyedeki öğrenci partneri sandalyeyi iterken veya çekerken serbest kol hareketleri yapar.
- Tekerlekli sandalyedeki öğrenci ve partneri birbirlerine doğru dönerler, kollarını uzatırlar ve avuç içleriyle birbirlerini iter ve çekerler. (Eller birbirlerine bağlıyken dönüşler eklenebilir.)

Hareket Özellikleri

Boşluk: Direkt-dolaylı

Güç: Güçlü-zayıf

Hız: Hızlı-yavaş

Akış: Bağımlı-serbest

Yön: Diyagonaller, ileri, yüz yüze bakma, geri, yan, dönüş

Hareket: Fazla-az

Vücut Bilinci

Vücut Bölümleri: Tüm vücut veya izole vücut bölümleri

Simetri: Vücut yönleri (sağ, sol, aşağı veya yukarı)

Şekil: Yatık, doğru, yuvarlak, düz vs.

Dans Çeşitleri

Bale dikkatlice planlanmış hareketlerle, yetenek gerektiren artistik bir danstır.

Balo dansı bir erkek ve bir kadının sabit sekanslı adım ve hareketlerle yaptığı bir dans türüdür. (Fokstrot dansı, tango, vals)

Halk Oyunu tipik belirli bir topluluğun veya bir milletin geleneksel dansıdır.

Hip-Hop Amerika'da 1980'lerde genç zenciler arasında başlayan popüler kültürün bir formudur.

Polka 19. Yüzyılda popüler olan canlı ve hızlı bir danstır.

Salsa özellikle Latin Amerika'da popüler olan bir dans müziği çeşididir.

Square dansı geleneksel bir Amerikan dansı olup, dansın başında 4 çiftle bir kare oluşturularak başlanır.

Swing dansı 1930'lu yılların başında popüler olan bir caz dansı stilidir. Büyük gruplar tarafından çalınır.

Tekerlekli sandalye dansı resmi kurallarını www.wdance.com sitesinde bulabilirsiniz.

Linkler: www.paralympic.org/release/Summer_Sports/Wheelchair_Dance_Sport

PSD Manüel: Section Two, Chapter 3 and 4

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 16-Paralimpik Oyunları

Değerler: İnsan hakları açısından spor

Aktivite: Görsel sunum ve paralimpikler hakkında tartışma

GENEL AMAÇ

Bazı malzeme ve kural değişiklikleri dışında; normal insanların yaptığı sporun, engelli insanların yaptığı spordan çok farkı olmadığını anlamak.

SPEŞİFİK HEDEFLER

- Paralimpik oyun ve paralimpik sporları hakkında öğrenmek (bilgiyi genişletmek)
- Adaptasyon ve kullanılan ekipman bilgisini edinmek.
- Paralimpik oyunların heyecanını ve coşkusunu deneyimlemek.

ORTAM

Karartılabilecek geniş sınıflar

ÖNERİLEN EKİPMAN

- Projektör ve büyük ekran (detayların görülebilmesi açısından)
- DVD, video kayıt cihazları ve hoparlörler
- Paralimpik oyunları videosu
- Paralimpik sporları çalışma tablası
- Paralimpik maskotları çalışma tablosu

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri ve asistanlar

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Oturum lideri birkaç kez gösterilecek olan videonun açıklamasını yaparak başlamalıdır ve her bir gösterimi takiben spesifik bir görev verilir. Oturum lideri gösterim sırasında dikkat ve konsantrasyonun önemini vurgulamalıdır.

AKTİVİTENİN ORTAYA KONULMASI

- 1-İlk video gösteriminden önce hiçbir talimat verilmez. Gösterimden sonra öğrencilere izledikleri videoda ne gözlemlediklerini açıklamaları istenir.
- 2-İkinci gösterimden sonra öğrenciler videoda gösterilen sporları hatırlamaları istenir. Öğrenciler hatırladıkları sporları söyledikçe, oturum lideri tahtaya sporları liste olarak yazar. Liste tamamlandığında, oturum lideri öğrencilere yaz sporlarından kaç tanesinin diğer spor dallarına eşdeğer olduğunu ve olmadığını (Golbol ve Boccia) sorar. Oturum lideri öğrencilerin sporların çokluğunu önceden

ortaya çıkarmış olduklarını vurgulamalıdır. Daha sonra öğrencilere Pekin Paralimpik Oyunlarının tüm 20 yaz spor dalının maskot spor pozları çalışma tablosunu temin eder.

3-Üçüncü gösterimden önce, öğrencilerin spesifik ekipmanlara (tekerlekli sandalye, protez, göz bağı) konsantre olmaları talimatı verilir. Görev; performansları sırasında sporcuların kullandıkları ekipmanlara bakmalarıdır. Öğrenciler bol ve çeşitli cevaplar vermekte serbesttir. (cirit, ağırlıklar, tekerlekli sandalye, siyah maske vs)

Sonuç olarak oturum lideri engelli insanlar için sporun da kendi içinde basit bir spor olduğunu açıklar (sıradışı bir durum yoktur), fakat tek fark özel ekipmanların varlığı ve bazı kuralların adaptasyonudur.

Biliyor muydunuz?

Paralimpik Yaz Oyunlarında 20, Kış Oyunlarında ise 5 spor dalı vardır. Bunların isimlerini söyleyebilir misiniz?

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Aktiviteye başlamadan önce Paralimpik Yaz Oyunlarında ki 20 şekli gösteren tabloyu temin edin.

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

-Dünya rekorlarını araştırın. (Sporcu başarıları ilerlemelerini izleyebilecekleri rekor tabloları)

-Yaz ve Kış Paralimpik Oyunlarına ev sahipliği yapan şehirleri haritada tespit edin.

-Paralimpik Oyun sembolleri, maskotları ve amblemini araştırın.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Oturum lideri öğrencilere gösterilenlerin bir özetini oluşturmak için örnek sorular sormalıdır.

Örnek Sorular

-Paralimpik Oyunlarını nasıl tanımlarsınız?

-Hangi paralimpik spor dalını seyretmekten en çok keyif aldınız?

-Hangi paralimpik spor dalını denemek isterdiniz?

-Görme engelli, CP'li, ampute ve omurga yaralanması olan sporcular tarafından yapılan spor dalları hangileridir?

-En son yapılan yaz ve kış paralimpik oyunları neredeydi?

-Paralimpik bir atlet tanıyor musunuz?

-Bir paralimpik atleti olmak için neye ihtiyaç vardır?

Not: Öğrencilerin anlaması gereken; engelli insanların sporun her dalında katılım gösterebileceğidir. Sadece gereken spesifik adaptasyonlar, malzemeler ve destektir.



Otto the Otter
Salt Lake 2002
Paralympic Winter Games



Proteas the Seahorse
ATHENS 2004
Paralympic Games



Aster the Snowflake
Torino 2006 Paralympic
Winter Games



Lele the Cow
Beijing 2008 Paralympic
Games

Linkler: www.paralympic.org/release/ParalympicGames

PSD Manüel: Section Two, Chapter 7 and 8

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 17-Quiz

Değerler: İnsan hakları açısından spor

Aktivite: Paralimpik Spor Dalları ve Sporcularla ilgili bilgi kazanma.

GENEL AMAÇ

Engelli insanlar için çeşitli yaz oyunlarının farkına varmak.

SPEŞİFİK HEDEFLER

- Öğrenciler paralimpik spor, adapte edilmiş malzeme ve farklı engel çeşitleriyle ilgili bilgilerini genişletirler.
- Öğrenciler bireysel farklılıklarını farkına varırlar.
- Öğrenciler engelli insanların sporda yer alma olanağını anlarlar.

ORTAM

Karartılabilecek geniş sınıflar

ÖNERİLEN EKİPMAN

- Projektör ve büyük ekran (detayların görülebilmesi açısından), DVD, hoparlörler
- Video

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri ve asistanlar

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Öğrenciler eşit gruplara ayrılır. Öğrencilerin daha iyi görebilmesi için grupların hepsi oturtulur. Oturum lideri her bir video fragmanının ardından sorulacak soruları açıklar.

AKTİVİTENİN ORTAYA KONULMASI

Quiz'de her birinin çoklu seçeneği olan 5 klip mevcuttur. (Yüzme, Judo, Tekerlekli Sandalye Tenisi, Bisiklet, 7 Kişilik Futbol. Oturum lideri klipi gösterir, soruları sorar ve gruptaki öğrenciler hangi cevabın doğru olduğuna karar verirler. Her bir doğru cevap için bir puan verilir.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

- Öğrencilerin seviyesine göre örnek soruları ayarlayın, sadece kolay soruları seçin
- Klipleri 2 ya da 3 kez gösterin ve neyi bulmaları gerektiğinin ipuçlarını verin.

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Paralimpik Quiz'i kullanın.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Oturum lideri her bir turdan sonra klipi tekrar gösterir ve sorular ve cevaplar hakkında ekstra bilgi verir.

Quiz Soruları

Yüzme

1-Yüzme dalında klasifikasyon sistemi nasıldır?

- A.Klasifikasyon engel tipine değil fonksiyonel kabiliyete göredir.
- B.Klasifikasyon atletizm de olduğu gibi engel tipine benzerdir.
- C.Klasifikasyon her bir sporcunun en yüksek hızına göredir.

2-Protez cihazlarının IPC Yüzme müsabakalarında kullanımına izin verilir mi?

- A.Evet, videoda kol protezi kullanan bayan sporcu vardı.
- B.Evet, videoda bacak protezi kullanan erkek sporcu vardı.
- C.Hayır, yarış sırasında protez veya yardımcı cihaz kullanımına izin verilmez.

3-Start nasıl verilir?

- A.Başlangıç kulvarında ayakta
- B.Sporcuların kabiliyetlerine göre başlama kulvarında ayakta veya oturur pozisyonda
- C.Sporcuların kabiliyetlerine göre başlama kulvarında veya suyun içinde

4-Yardıma izin verilir mi?

- A.Hayır yardıma izin verilmez
- B.Evet, sporcular yüzerken yüzen aletler kullanabilirler
- C.Evet, videonun başlangıcında koçundan fiziksel destek alan bir sporcu vardı

5-Hangi yüzme stillerini fark ettiniz?

- A.Serbest, kurbağalama, kelebek, sırtüstü
- B.Sadece serbest, sırtüstü ve kurbağalama; kelebek stili Paralimpik Yüzme de yapılmaz
- C.Sadece serbest ve kurbağalama Paralimpik Oyunlarında yapılır.

Judo

1-Paralimpik Judo müsabakalarında sporcular hangi engele sahiptirler?

- A.Farklı tiplerde fiziksel engeller
- B.Spor sadece işitme ve görme engelli sporculara açıktır
- C.Spor sadece ampüte sporculara açıktır

2-Hakem sporcularla nasıl anlaşır?

- A.Ne zaman başlayıp, duracaklarını hissedebilmeleri için hakem onlara dokunur
- B.Sporcuların yakınına gelir ve bir mikrofonla konuşur
- C.Onlara bağırır

3-Müsabaka alanının büyüklüğü nasıldır?

- A.Normal judo müsabaka alanından daha küçüktür.
- B.Normal judo müsabaka alanından daha küçüktür.
- C.Normal judo müsabaka alanıyla aynı büyüklüktedir.

4-Video da görülen sporcuların üniformaları ne renkti?

- A.Mavi ve yeşil
- B.Mavi ve beyaz
- C.Beyaz ve yeşil

5-Kırmızı sınır çizgisi dışında dövüşmeye müsaade edilir mi?

- A.Evet
- B.Hayır
- C.Sadece hareket kırmızı çizgi sınırı içinde başlarsa

Tekerlekli Sandalye Tenisi

1-Tekerlekli Sandalye Tenisi ile Tenis arasındaki tek fark nedir?

- A.Sporculara topun 2 kere yere çarptırmasına izin verilir.
- B.Ağ daha alçaktır.
- C.Kort daha küçüktür.

2-Tekerlekli Tenis Sandalyesinin arkasında neden beşinci tekerlek vardır?

- A.Daha hızlı hareket edebilmek için
- B.Daha hızlı ve kolay dönebilmek için
- C.Topa ulaştığında geri düşmeyi önlemek için

3-Tekerlekli Tenis Sandalyesiyle normal tekerlekli sandalye arasındaki fark nedir?

- A.Tekerlekler hızlı dönüş yapılabilmesi için eğimlidir.
- B.Son sürat gidebilmek için tekerlekler daha büyüktür.
- C.Dengeyi sabit tutabilmek için tekerlekler daha ufaktır.

4-Tekerlekli Sandalye Tenis oyuncuları nasıl servis atarlar?

- A.Korta yüzlerini dönerek
- B.Kortun tersine yandan
- C.Oyuncunun kabiliyetine bağlıdır.

5-Sporcular oyun esnasında raket ve toplarını nerede muhafaza ederler?

- A.Topları tekerlek parmakları arasında ve raketi kucaklarında taşırlar
- B.Topları taşımazlar, bir ellerinde raketi tutarken diğer elleriyle sandalye yönlendirirler.
- C.Topu tekerlek parmaklarında taşır ve sandalyeyi yönlendirir, tek eliyle raketi tutarlar.

Bisiklet

1-Videoda hangi 4 aracı fark ettiniz?

- A.Bisiklet, üç tekerlekli bisiklet gördük, tekli ve tandem yoktu.
- B.Bisiklet ve tandem gördük, tekli ve üç tekerlekli bisiklet yoktu.
- C.Tandem ve tekli gördük, üç tekerlekli bisiklet ve bisiklet yoktu.

2-Videoda hangi etkinlikleri gördünüz?

- A.Sadece alan yarışları
- B.Sadece pist yarışları
- C.Pist ve alan yarışları

3-Tandem'in üzerindeki kilerden hangisi görme engelliydi?

- A.Öndeki sürücü
- B.Arkadaki sürücü
- C.Her ikisi de görme engelliydi

4-Paralimpik Bisiklet Müsabakalarına bacak amputasyonu olan bir sporcu nasıl katılır?

- A.Tek bacağıyla bisikleti çevirerek
- B.Pedala eklenebilen protez bir bacak kullanarak
- C.Her iki metot ta olabilir.

5-Herhangi bir bisiklete yapılmış özel bir adaptasyon fark ettiniz mi?

- A.Hayır, sadece normal bisikletler kullanıldı.
- B.Evet, 2 çeşitli devir boyutu olan sistemin varlığı
- C.Bacakların yerine ellerin sürmesini sağlamak için kullanılan sistem

Futbol-7 kişilik

1-Bir takım kaç kişiden oluşur?

- A.5
- B.7
- C.11

2-7 kişilik futbola hangi sporcular dâhildir?

- A.CP'li sporcular
- B.Görme engelli sporcular
- C.Değişik engel çeşitlerine sahip sporcular

3-Oyun alanının büyüklüğü nasıldır?

- A.Normal futbol sahasından daha küçük
- B.Normal futbol sahası kadar
- C.Normal futbol sahasından büyük

4-Kaleci var mı?

- A.Evet
- B.Hayır
- C.Evet, fakat ellerini kullanmasına izin verilmez

5-Kale ne kadar geniş?

- A.Normal futbol kalesinden daha küçük
- B.Normal futbol kalesi kadar
- C.Normal futbol kalesinden daha büyük

Cevaplar

Yüzme: 1)a 2)c 3)c 4)c 5)a

Judo: 1)b 2)b 3)c 4)b 5)c

Tekerlekli Sandalye Tenisi: 1)a 2)c 3)a 4)b 5)c

Bisiklet: 1)b 2)a 3)b 4)c 5)b

Futbol: 1)b 2)a 3)a 4)a 5)a

Linkler: www.paralympic.org/release/ParalympicGames

PSD Manüel: Section Two, Chapter 7 and 8

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 18-Atlet Hikâyesi

Değerler: Sporda güçlendirme ve sosyal destek

Aktivite: Engelli bir atletle tanışma

GENEL AMAÇ

Öğrencilerin; engelli sporcuların/kişilerin farkına varmaları ve atletik/kişisel başarılarının ortaya çıkarılan yeni bir yönünü keşfetmeleri.

SPEŞİFİK HEDEFLER

- Engelli bir atletle kişisel iletişimi tecrübe etmek
- Bir engelle yaşamının nasıl bir şey olduğunu dinlemek
- Engelli olmanın limit veya engel ifade etmediği gerçeğini takdirini duyma
- Misafir sporcunun dalındaki sporla ilgili konuları öğrenmek (kurallar, adaptasyonlar, beceriler, eğitim, ekipman vs)
- Misafir sporcunun spordaki yetenekleri ve başarıları için saygı duyma
- Misafir atletin spor kariyerindeki başarı ve başarısızlıklarını keşfetme

ORTAM

Sınıf aktivitesi (adaptasyonlar)

ÖNERİLEN EKİPMAN

Sporcunun dalıyla ilgili özel ekipman

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri, asistanlar ve atletler (mümkünse)

ÖZGEÇMİŞ BİLGİSİ

Bu aktivite öncesinde, oturum lideri öğrencileri hazırlamalıdır. Öğrenciler sporculara sorular yönlendirir. Bu aktiviteyi hazırlamak için detaylı bilgi Atlet Röportaj Bilgi Sayfasında bulunabilir. (PSD DVD'de sağlanmıştır.)

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Oturum lideri misafir sporcu veya misafir sporcuları tanıtır ve aktiviteyi idare eder.

AKTİVİTENİN ORTAYA KONULMASI

Sporcu kendini tanıtır, deneyimlerini, kendi günlük ve spor hayatının hikâyesini anlatır. Daha sonra öğrencilere önceden hazırladıkları veya spontane sorularını sorma şansı verilir. Oturum lideri, öğrenciler ve sporcular arasında idareci olarak hareket etmeli ve tartışmanın hedeflenen konulara isabet etmesini sağlamalıdır.

Tartışılacak ilginç başlıklar şunlardır:

a) Spor: Kurallar, sınıflandırma, özel ekipman, adaptasyonlar, antrenman, spor yaralanmaları, yarışma, seyahat, spor başarıları

b) Günlük hayatta engellilik: Tekerlekli sandalyeden normal sandalyeye geçiş (gösterimi), destek, günlük yaşamda aktiviteler (ADL), hijyen, zorluklar, dezavantajlar, fırsatlar, seyahat, engeller, sosyal tutumlar vs.

c) Yetkilendirme: Engelliliğe bağlı zorlukların üstesinden gelmek için sporla yardım

Oturum lideri bir başlıkla ilgili fazla odaklanıldığında müdahale etmelidir. Öğrenciler bununla yaşamının ne olduğunu ve engelli olarak sporda yer almanın nasıl olduğunun gerçekçi imajıyla bu aktiviteden ayrılmalıdır.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Çok somut olun, basit ve anlaşılır bir dil kullanın.

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

-Öğrencilerin anlayış ve empati yeteneğini hafife almayın. Öğrencilerin çeşitli soruları sorması için uygun bir atmosfer yaratın.

-Farklı paralimpik atletlerin hikâyelerini ve video materyallerini karşılaştırmak ve tartışmak için toplayın.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Oturum lideri daha önce tartışılanların tam bir özetini yaratmak için uygun sorular soracak.

Örnek Sorular

-Ne öğrendiniz? Ne hatırlayacaksınız?

-Engelli bir insana spor nasıl yardımcı olabilir?

-Engelli elit bir atlet ne anlama gelmektedir?

-Engelli elit bir atlet olabilmek için ne yapmak gerekir?

-Toplum engelli bireyleri spora dâhil olmalarını teşvik ediyor mu? Bu nasıl geliştirilebilir?

Oturum lideri aktivite boyunca öğrencilerin yaşadıkları her türlü etkiyi kapsamayı denemelidir.

Her paralimpik atletin anlatacak olağanüstü bir hikâyesi vardır...

Erin Popovich (USA, Yüzme)

Erin Popovich Amerikan Paralimpik atletlerin en başarılılarından biridir. Geçmiş iki Paralimpik Oyunlarında diğer Amerikan yüzücülerinden daha fazla madalya kazanmıştır. Erin doğuştan gövdesi normal fakat kol ve bacakları çok kısa olarak akondroplazi diye adlandırılan genetik bir bozuklukla dünyaya gelmiştir ve Paralimpik Oyunlarında "Les Autres" denilen grupta sınıflandırılmaktadır. 12 yaşında yüzmeye başlamış ve sadece 6 ay sonra ilk Uluslararası müsabakasında yarışmıştır. 2000 Sydney Paralimpik Oyunlarında 3 altın, 3 gümüş madalya alarak 4 dünya rekoru kırmıştır. 2004 Atina Paralimpik Oyunlarında, yarıştığı her müsabakada (5 bireysel, 2 bayrak) bir altın madalya kazanmıştır. Erin şu an Pekin 2008 Paralimpik Oyunlarına hazırlanırken Colorado State Üniversitesinde spor hekimliği sağlık ve fen bölümünde eğitim görmektedir.

Henry Wanyoike (Kenya, Atletizm)

Henry 21 yaşında Kenya Milli Atletizm takımındayken optik sinirlerine aldığı bir darbe sonucu aniden görme duyusunun %95'ini kaybetti. Tekrar kendi kendine yeterli bir hale gelerek, atletizme geri döndü. Şampiyon olma arzusu ve iradesi ona rehberlik etti ve sadece bir yıl sonra Sydney 2000 Paralimpik Oyunlarına girmeye hak kazandı. Rehberi sıtma hastalığına yakalandığında, Henry 5.000 m.de kalabalığın haykırılarıyla altın madalya kazandı. Performansı, Atina 2004 Paralimpik Oyunlarında 5.000 m. ve 10.000 m.'de altın madalya kazanarak devam etti. Henry Kenya ve dünya genelinde de birçok hayır işiyle uğraştı. Halen kendi organizasyonu olan Henry Wanyoike Vakfında katarakt operasyonuna ihtiyacı olan insanlar için çalışmaktadır.

Gerd Schönfelder (Almanya, Kayak)

Gerd 1989'da bir tren kazasında sağ kolunu kaybetmeden önce profesyonel bir kayakçıydı. İlk Paralimpik başlangıcını Tignes-Albertville 1992 Kış Paralympic Oyunlarında yaptı ve şimdiye kadar 5 Kış Paralimpik Oyununa katıldı. O günden beri 12'si altın olmak üzere 16 Paralimpik madalyası kazandı. Bu onu Kış Paralimpik Kayak dalında en çok altın madalya kazanan sporcu yaptı. Bu başarılarından dolayı Almanya'daki en büyük spor ödülü olan Silberness Lorbeerblatt'ı (Gümüş Yonca Ödülü) 3 kez kazandı. Gerd baton kullanmadan hızı 100 km/saat'in üzerine çıkabilmektedir.

Oscar Pistorius (Güney Afrika, Atletizm)

Oscar Pistorius her iki bacağında kaval kemiği olmadan doğdu. Bacakları henüz kendisi 11 aylıkken diz altından kesildi. 1994 yılının başlarında rugby oynarken geçirdiği bir kazayı takiben atletizme başladı ve sadece birkaç ay sonra altın madalya kazandı. Erkekler Atina 2004 Paralimpik Oyunlarında 200 m. T43'te (her iki bacağı dizden ampüte) yeni bir dünya rekoru kırdı ve bu onu paralimpik atletizmin gelmiş geçmiş en büyük yıldızlarından biri yaptı. Çoğu çift bacak ampütesine sahip atlet tekerlekli sandalye kullanırken, o iki protez üzerinde koşmaktadır ve lakabı "Bacaksız koşan en hızlı adam" 'dır. 2006 IPC Atletizm Dünya Şampiyonasında kendi dünya rekorunu hem 200 m. hem de 400 m. T44'de kırdı. Halen Güney Afrika engelli şampiyonlarının en kıdemlisidir. Atletizmin yanında su topu, rugby, tenis, kriket, futbol ve güreş yapmaktan hoşlanır ve aynı zamanda hayır işleriyle ilgilenmektedir. "Protez bacaklara sahip olmak nasıl bir duygu?" diye insanlar ona sorduğunda "Normal bacaklara sahip olmak nasıl bir şey bilmiyorum ki. Herşeye rağmen ben böyle doğmuşum. Tek bildiğim budur. "diye cevap vermiştir.

Javier Ochoa (İspanya, Bisiklet)

Javier Ochoa, Tour de Fransa 2001'de bir antrenman kazasında başına aldığı bir darbe sonucunda travmatik beyin zedelenmesi geçirdi ve takım arkadaşı aynı zamanda ikiz kardeşini de bu kazada kaybetti. Javier ilk spor zaferini engelli bir bisikletçi olarak kazandı. 1996'da Ulusal Amatör Şampiyonuydu ve 2000 yılında Costa Blanca'da Kelme takımıyla beraber 13.olarak profesyonel bir yarışçı oldu. 9 haftasını komada geçirdikten sonra 2004 Atina Paralimpik Oyunlarına katıldı. Erkekler CP3/4 Yol/Zaman kategorisinde yarışarak altın, CP3/4 Ferdi kategorisinde gümüş madalya kazandı.

Esther Vergeer (Hollanda, Tekerlekli Sandalye Tenisi)

Esther'in 6 yaşından itibaren omuriliğinde problemler vardı. Bir operasyon sırasında omuriliğindeki (L3) bir lezyona bağlı olarak yürüme kabiliyetini kaybetti. Rehabilitasyonu sırasında, Esther tekerlekli sandalye basketbolu ve tekerlekli sandalye tenisi oynamaya başladı. Esther aslında tekerlekli sandalye tenisi oynamaya hedeflenmeden önce Hollanda Bayan Tekerlekli Sandalye Basketbol takımında oynamaktaydı. Uluslararası olarak Esther tekerlekli sandalye tenisinde 1996 yılında müsabakalara katılmaya başladı. 1998 yılında dünya sıralamasında 2.sıradaydı ve 1999'da 1 numaraya yerleşti. Esther daha sonra Sydney 2000 ve Atina 2004 Paralimpik tek bayanlar ve çiftlerde altın madalya kazandı. 2000 yılından 2006 yılına kadar bir numarada kaldı. Tenis kariyerinin dışında Esther Hollanda'da yönetim, ekonomi ve hukuk eğitimi görmektedir.

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 19-Sınıflandırma

Değerler: Sporda yetkilendirme ve sosyal destek

Aktivite: Paralimpik sporun fonksiyonel sınıflandırılmasının incelenmesi

GENEL AMAÇ

Öğrencilerin paralimpik sporun anlamını ve fonksiyonel sınıflandırmanın amacını kavramasıdır.

SPESİFİK HEDEFLER

- Hareket kısıtlılıkları hakkında deneyim kazanmak
- Engelli atletlerin neden farklı sınıflarda yarıştığını anlamak
- Paralimpik sınıflandırma sisteminin temel ilkelerini öğrenmek

ORTAM

İçeride (spor salonu) ya da dışarıda (oyun sahası)

ÖNERİLEN EKİPMAN

- Her çocuğa ayarlanan tahta yaklaşık kaykayla aynı ölçülerde olan (40 cmx60 cm)
- 4 paket oyun kartı
- Renkli ceket ve çeşitli renklerdeki bantlar
- Çember (Hula-hup)

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri ve asistanlar

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Grup ikişer ikişer ayrılır ve her bir ikiliye birer adet tahta verilir. Oturum lideri güvenlik konusuna değinir. (Örneğin; ellerinizi tahtanın altına koymayın, birbirinize vurmayın, kişisel yerinizi iyi koruyun ve hızınızı kontrol edin.) Bundan sonra oturum lideri öğrencileri kort boyunca ellerindeki yuvarlanan tahtalarla özgürce hareket etmeleri için teşvik eder. Mümkün olan hareket seçenekleri; bir/iki elle itmek, bir/iki bacakla itmek, tahtanın üzerinde sırt üstü/karın üstü uzanmak, bir/iki dizin üzerine oturmak, ileri/geri gitmek, birbirini itmek gibi çeşitlendirilebilir.

AKTİVİTENİN ORTAYA KOYULMASI

Isınma Turu

Her öğrenci yuvarlanan bir tahta alır ve etiket oyunu oynanır. Etiketliler ceketlerini giyerler. Bir öğrenci etiketlendiğinde "etiketli" adını alır ve ceketini giyer. Oturum lideri öğrencilere çeşitli hareket örnekleri sunar. (Örnek; tek elinizi/ayağınızı kullanın, oturma/uzanma vb.)

Sınıflar arası yarışma

Aktivitelerin ikinci bölümü için, grup 4'e bölünür ve her grup spor salonunun farklı köşelerinde ya da oyun sahasında pozisyonlarını alırlar. Her grup bir çember alır ve oturum lideri oyun sahasında duran 4 deste kâğıdı gelişi güzel dağıtır. Her grup farklı bir engelli simgeleyen renkli ceketleri alır. (Örnek; tek elinizi/bacağınızı kullanın, oturma/uzanma vb) Amaç oyun alanında yuvarlanan tahta üzerinde hareket eden aynı renkteki bütün kartları çemberinde toplamaktır. (karo, sinek, kupa, maça) Sürekli, değişik engelli çeşitleri arasında rota çizerek oyun grupları tarafından birkaç kez tekrarlanırsa oturum lideri bir sınıf tartışması başlatır. Öğrencilere aralarında yapılan bu yarışmanın farklı engel türlerine sahip insanların birbirine karşı mücadele etmesinin mantıklı olup olmadığını sorar ve eğer sonuç vermiyorsa ne yapması gerektiği sorulur. Oturum lideri öğrencilerin sınıflandırmanın çözümüne katılmalarına teşvik eder. Sınıflandırmanın ilkeleri aktivitelerin son bölümünün uygulanmasıyla kesinleşecektir.

Karma takım yarışması

Karma takımlar oluşturulur ve her takım oyuncusu çeşitli yetenek ya da engellilik gösteren durumlara sahiptir. (sınıflandırma puan sistemi) Karma takımlar her takımın topu düşürmeden 10 tane pas atması gerektiği 10 paslı basketbol oyununu oynamaya başlarlar. Kısa 5 oyuncu koyabilirler ve tek seferde izin verilen puanların toplam miktarı 15'i geçmeye bilir. 10 paslı basketbol bir öneridir. Voleybol, hentbol gibi alternatiflerde vardır.

Biliyor muydunuz?

Bazı aletler için sınıflandırma ilerleten bir geliştirmedir. Bir atlet yarışmaya başladığında kariyeri boyunca gözlenebileceği bir sınıfa ayrılıyor.

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Genç yaş için karmaşık olabileceğinden karşılaştırmak için 2 engelli grup kullanın.

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Eğer yeriniz ve ekipmanınız (tekerlekli sandalye, şeritler, bantlar) varsa çeşitli hareket kısıtlamaları (Örnek; kısıtlama yok, vücudun üst kısmı tekerlekli sandalyeye bağlanmış, parmaklar birbirine bantlanmış veya çeşitli simülasyonu) 10 paslı basketbol oyununu kullanabilirsiniz.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

Bu aktivite öğrencilerin kavramalarını sağlamak ve bilgi edinmelerine yardımcı olmak için oturum liderinin rehberliğine bağlıdır. Hileli yarışmaya tanık olup, bunlara çözüm bularak, öğrenciler paralimpik sporun sınıflandırılması hakkında görüş sahibi olacaklardır. Öğrenciler bu sınıflandırmanın atletler arasındaki yarışmayı adil kılmak için yapıldığını anlamalıdır. Ek olarak sınıflandırmanın çok daha fazla katılımı sağladığını bilmeleri gerekir.

Oturum lideri bu aktivitenin amacıyla ilgili bir tartışma başlatacaktır.

- Yarışma sırasında kendinizi nasıl hissettiniz? Neden?
- Paralimpik spordaki sınıflandırmayı nasıl tarif edersiniz?
- Sınıflandırmaya sahip olmak neden önemli?
- Farklı yetenek ve karakterdeki atletler birlikte yarışabilirler mi? Eğer yarışabilirlerse nasıl?



Gördüğümüz resim paralimpik oyunlardaki değişik sınıflandırma gruplarına bir örnektir.

Linkler: www.paralympic.org/release/classification

PSD Manüel: Section Two, Chapter 10

PARALİMPİK OKUL GÜNÜ

Aktivite Kartı 20-Sanat

Değerler: Sporda yetkilendirme ve sosyal destek

Aktivite: Sanatsal gösterim

GENEL AMAÇ

Öğrenciler sanatsal becerileriyle engelli insanların spora katılımlarına kendi tutumlarını ve duygularını ifade ediyorlar.

SPEŞİFİK HEDEFLER

- Sınıf arkadaşıyla paralimpik okul günleri deneyimlerinin tartışmasını başlatabilmek
- Engellilik hakkında konuşurken muhtemel muhafazakârlığın üstesinden gelmek
- Yaratıcılığı keşfetmek

ORTAM

Sınıf aktiviteleri (adaptasyonlar mümkündür)

ÖNERİLEN EKİPMAN

- Sanat malzemeleri (örneğin, boya, boya fırçası, su dolu kaplar ve renkleri karıştırmak için boş kaplar, pastel boya, kalemler ve silgiler, kil ve benzeri), resim defteri.
- Paralimpik sporların ve sporcularının resim ve fotoğrafları (Paralimpik Okul Günü DVD'sinden sağlanan)
- Masalar ve sandalyeler, plastik masa örtüsü ve bant

AKTİVİTEYLE İLGİLİ KİŞİLER

Oturum lideri ve asistanlar

GEREKLİ BİLGİLER

Bu aktivite Paralimpik Okul Günü ilk aktivitesi olmamalı ki, çocuklar paralimpik okul günleri deneyimlerini birbirine aktarabilir ve sanatla bunu ifade edebilir.

AKTİVİTEYE BAŞLAMA

Çocukların gelişinden evvel bütün gerekli malzemeleri hazırlamak oturum liderinin sorumluluğudur. Bunlar duvara asılı fotoğraflar, posterler ve sporcuların resimlerini kapsamaktadır.

AKTİVİTENİN ORTAYA KOYULMASI

Öğrenciler sınıfa girerler ve masa etrafındaki bir sandalyeye otururlar. Oturum lideri boya ve kâğıt temin eder ve Paralimpik Okul Günü, Paralimpik Oyunlar, Paralimpik Sporcuları ve Paralimpik Sporları hakkında bir figür yaratmak veya resim çizmeye davet eder. İlham için, ilgili resim ve posterleri kullanabilirler, örneğin sınıf dışında daha önceden gösterilmiş olan resim ve posterler. Yaratıcılığı cesaretlendirmek için çocuklara sanatsal gösterimle neyi ifade etmek istersiniz sorusunu sormak oturum liderinin görevidir.

Paralimpik sporları fotoğrafları serisi, Paralimpik Okul Günleri DVD'sinden sağlanabilir. Öğrencilere ilham vermek için, bunların çıktısını alıp, sınıfta gezdirebilirsiniz.

Biliyor muydunuz?

18 yaşında, Meksikalı ressam Frida Kahlo'ya otobüs çarptı ve kısmi felç oldu. Resim yaparken, kolunu sabit tutabilmek için alçı takardı.

"Her çocuk bir sanatçıdır. Sorun büyüdüğünde sanatçı kalabilmektir."
Pablo Picasso (1881-1973)

DAHA GENÇ KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Öğrenciler paralimpik spor günü maskotlarını boyayla ve resme engellilikle ilgili konu ekleyerek değiştirirler. (örneğin tekerlekli sandalyeye kuş yerleştirmek). Daha sonra ne ekstralar eklediklerini ve neden eklediklerini açıklamak zorundadırlar.

DAHA YAŞLI KATILIMCILARIN ADAPTASYONU İÇİN KILAVUZ İLKELER

Öğrenciler küçük gruplara ayrılırlar ve beraber çalışmalarını için talimat verilir ve sanatsal bir parça yaratırlar. (Örneğin; çizgi film, el sanatı, şiir, kolaj çalışması ve poster) Oturum lideri tarafından yaratıcılık sürecinde yönlendirilirler. Ayrıca sınıf arkadaşlarına çalışmalarını sunarlar.

REFLEKSİYON (DÜŞÜNME)

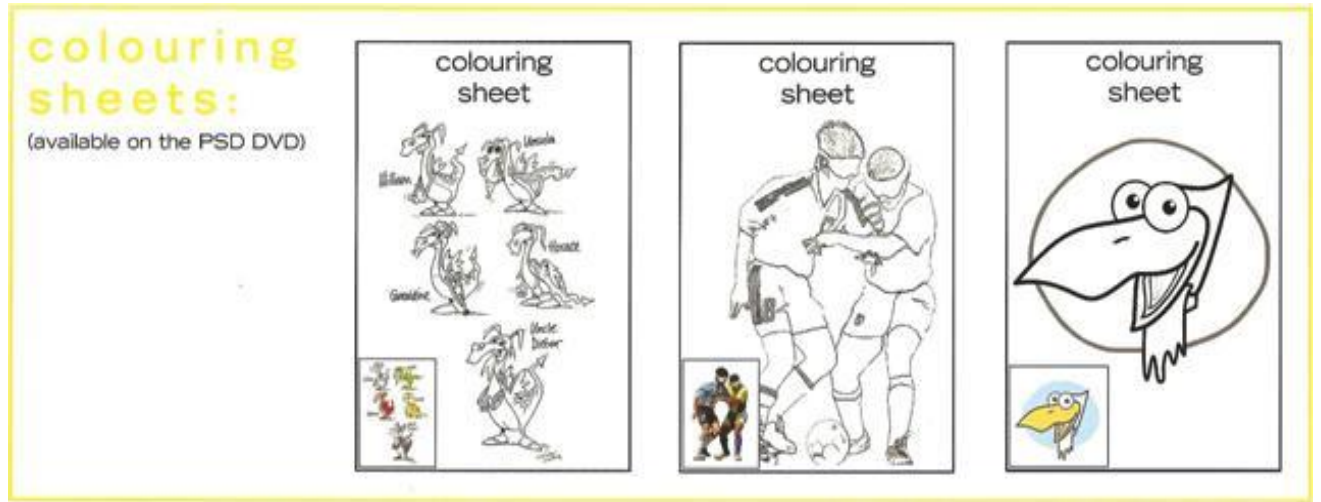
Her bir öğrenci çalışması için bir başlığa karar verir ve sınıfın geri kalanına resmini sunar. Sınıf tartışması için makul bir zaman öngörülmelidir.

Örnek Sorular

- Resmin neyi temsil ediyor ve neden bu konuyu seçtin?
- Çizimin hakkında bizlere bir şeyler anlatabilir misin?

Sınıf öğretmeninin ve sınıf arkadaşlarının sanatsal çalışma hakkında soru sorma ve detayları değiştirme veya eklemek için fikir verme şansı mevcuttur. Öğrenciler sınıfta boyamalarını gösterebilirler veya sergi organize edilebilir.

Ayrıca, yönlendirmeler öğrencilerin yaratıcılıklarını teşvik edebilir (örneğin, logo yapmak için, slogan yazmak için, maskot dizayn etmek ve ona isim vermek veyahut seçimleri açıklamak.)



Linkler: www.paralympic.org

PSD Manüel: Section Two, Chapter 6