



Strategie i metody adaptowanej aktywności fizycznej

dr Paweł F. Nowak



Stowarzyszenie Fizjoterapeutów i Inżynierów
w zakresie fizjoterapii

Dyscypliny naukowe tworzące podstawową wiedzę w aktywności ruchowej adaptowanej (APA)



Dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi są określani w przepisach jako niepełnosprawni

Uczeń ma specjalne potrzeby edukacyjne jeżeli:

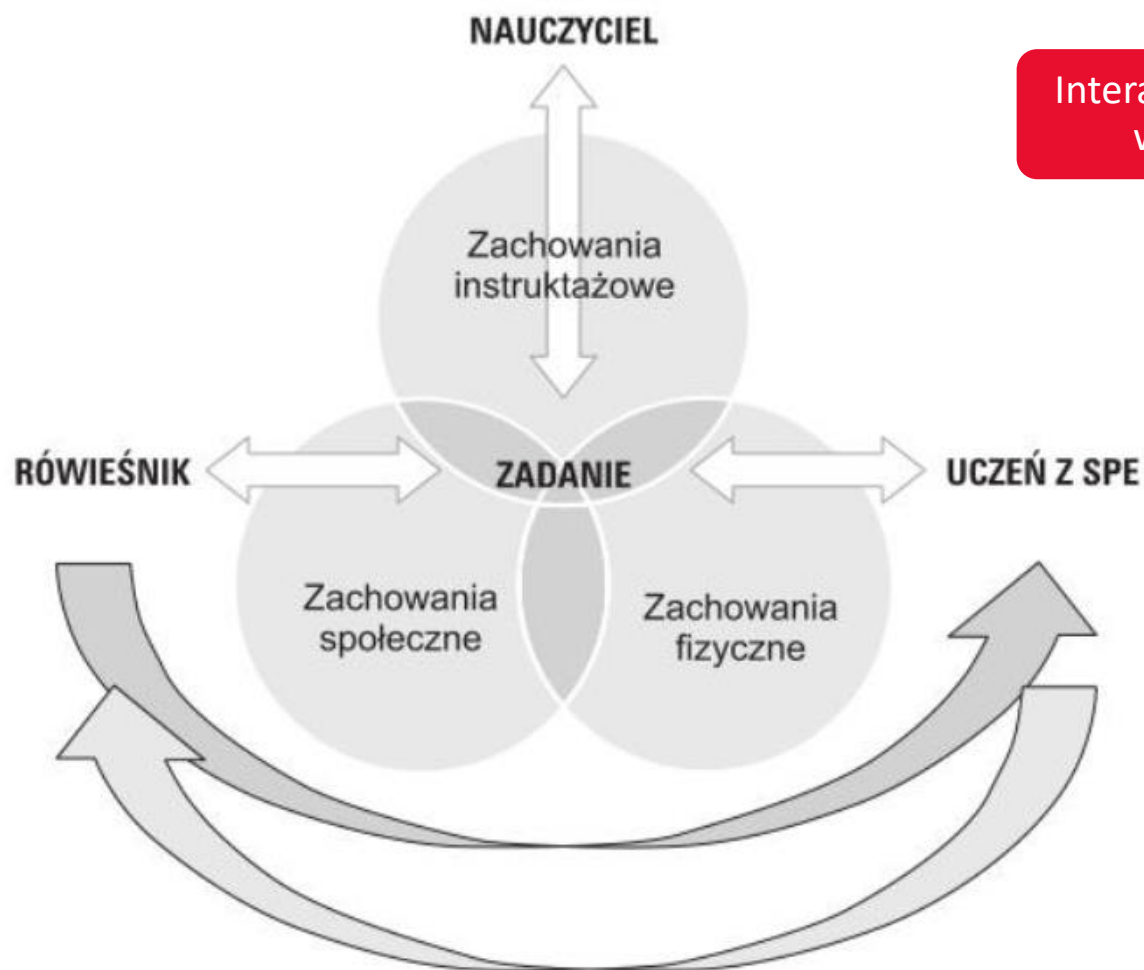
Ma znacząco większe problemy w nauce niż większość dzieci w tym samym wieku

Jego niepełnosprawność ogranicza lub utrudnia mu korzystanie z pomocy naukowych lub sprzętu przeznaczonych dla dzieci w tym samym wieku w obrębie szkoły

Włączenie (*inclusion*) nie oznacza umieszczania dzieci w szkołach powszechnych; oznacza zmianę szkół, by odpowiadały one lepiej na potrzeby dzieci i wspierały je. Zmiany powinny umożliwić dostęp do pełnego zakresu oferty edukacyjnej oraz pełną integrację wszystkim uczniom (Kummant, 2009).



Peer tutoring (z ang. *peer* – rówieśnik, *tutor* – nauczyciel) to strategia, w której uczniowie o innym poziomie możliwości pomagają sobie nawzajem, by osiągnąć cel określony przez nauczyciela (Temple i Lynnes, 2008).



Interakcje podczas WF
włączającego



Zgodnie ze standardami pracy pielęgniarki/higienistki szkolnej jest ona zobowiązana do:

Przekazywania nauczycielom WF informacji o kwalifikacji lekarskiej uczniów do tego przedmiotu

Dokonywania w pierwszym miesiącu każdego roku szkolnego, we współpracy z nauczycielami WF, analizy kwalifikacji uczniów do grupy na zajęciach WF

Rodzaje grup na zajęciach wychowania fizycznego

Grupa		Charakterystyka uczniów	Udział w zawodach i sprawdzianach
Symbol	Nazwa		
A	Zdolni do WF bez ograniczeń	Uczniowie: <ul style="list-style-type: none"> • bez odchyżeń w stanie zdrowia i rozwoju • z niektórymi odchyleniami w stanie zdrowia, gdy ich rodzaj i stopień zaawansowania nie stanowią przeciwwskazań do wysiłku, niewymagający ograniczeń, zajęć dodatkowych lub specjalnej uwagi nauczyciela WF 	Bez ograniczeń
A _s	Uprawiają sport w szkole lub poza szkołą		
B	Zdolni do WF z ograniczeniami i/lub wymagający specjalnej uwagi nauczyciela WF	Uczniowie z odchyleniami w stanie zdrowia i rozwoju, którzy wymagają: <ul style="list-style-type: none"> • pewnych ograniczeń w zakresie obowiązujących zajęć: dotyczących ich intensywności i czasu trwania oraz ćwiczeń w niekorzystnych warunkach • specjalnej uwagi nauczyciela, indywidualnego traktowania ze względu na większe ryzyko urazu • aktywnego udziału nauczyciela w wyrównywaniu, korekcji lub leczeniu niektórych zaburzeń 	Ewentualne ograniczenia ustalone indywidualnie w zależności od stanu zdrowia
B _k	Zdolni do WF z ograniczeniem, wymagający dodatkowych zajęć korekcyjnych	Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia wymagają dodatkowych zajęć ruchowych (np. otyli) lub korekcyjnych (z zaburzeniami układu ruchu)	Jak wyżej
C	Niezdolni do zajęć WF	Uczniowie, których stan zdrowia uniemożliwia czasowo lub długotrwale udział w zajęciach WF	Niezdolni do udziału w zawodach
C _r	Niezdolni do WF, uczestniczący w zajęciach rehabilitacyjnych	Uczniowie uczestniczący w zajęciach rehabilitacyjnych lub innej formie terapii ruchowej poza szkołą	Jak wyżej



Model (APA)
Aktywności
ruchowej
adaptowanej



Odbiorcy i usługodawcy

odbiorcy APA to		usługodawcy APA to	
osoby ze specjalnymi potrzebami:			
<ul style="list-style-type: none">– osoby niepełnosprawne prawnie– osoby niepełnosprawne biologicznie– osoby niedostosowane społecznie– osoby uzależnione– osoby starsze– osoby chore przewlekle– i inni		<ul style="list-style-type: none">– fizjoterapeuci– trenerzy– nauczyciele WF– instruktorzy– asystenci ON– animatorzy– terapeuci zajęciowi– i inni	
usługi APA	to	metody formy środki	rehabilitacji, sportu, turystyki, wychowania fizycznego, promocji zdrowia, rekreacji i in.



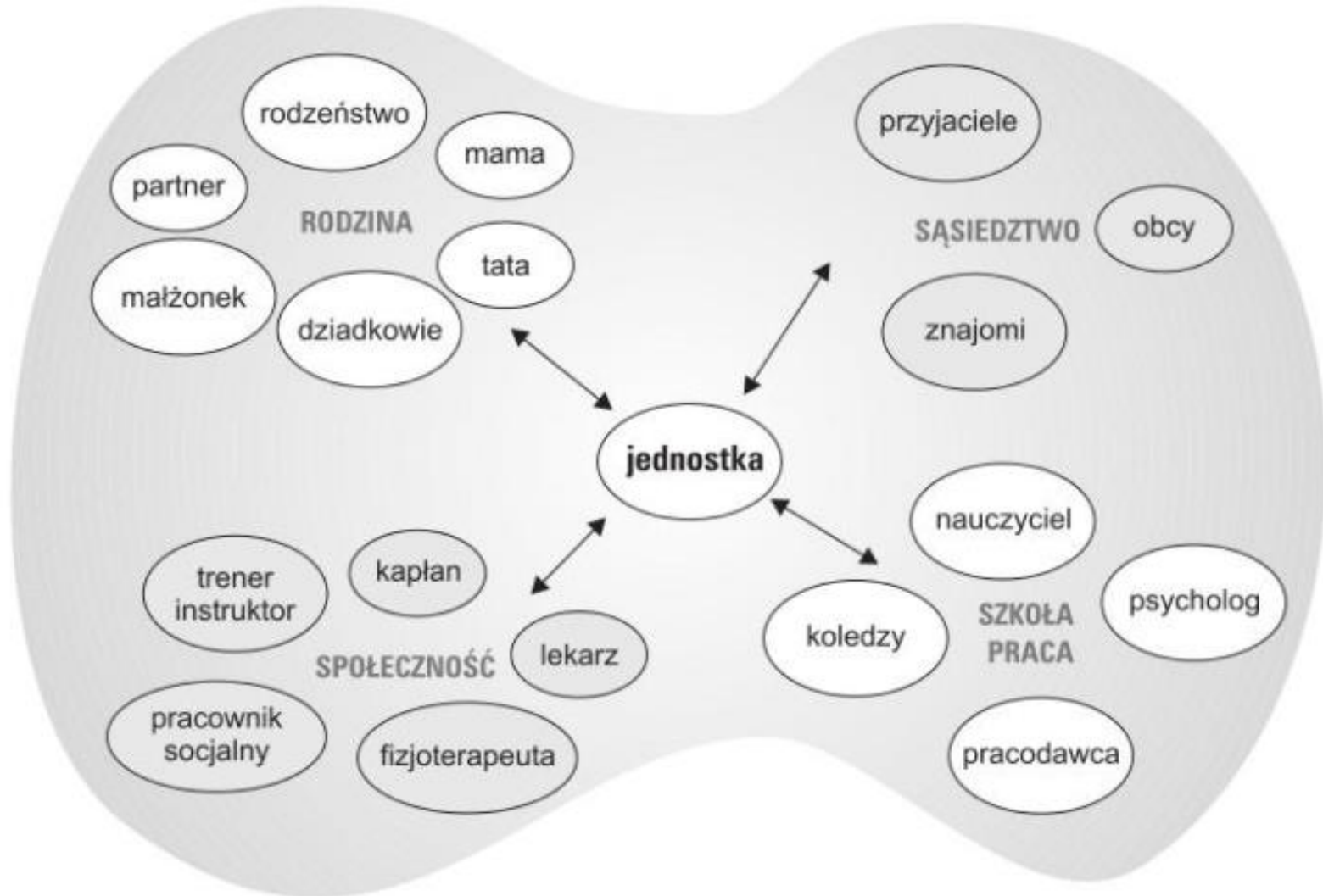
Tabela 1.1. Charakterystyka paradygmatów Pollowaya i wsp. (1996) w powiązaniu z koncepcją aktywności fizycznej dla osób ze specjalnymi potrzebami

Paradygmat	Charakterystyka	Koncepcja aktywności fizycznej
Udogodnień	<ul style="list-style-type: none"> ● Izolacja ● Wykluczenie ● Model medyczny ● Osoba jako pacjent 	Terapia ćwiczeniami korekcyjnymi <ul style="list-style-type: none"> ● Rehabilitacja ● Postawa ciała ● Wyłączenie dzieci z niepełnosprawnością z zajęć WF
Usługowości	<ul style="list-style-type: none"> ● Specjalne programy i usługi ● Model edukacyjny ● Kształtowanie umiejętności ● Osoba postrzegana przez pryzmat niepełnosprawności 	Wychowanie fizyczne adaptowane (specjalne) <ul style="list-style-type: none"> ● Skupienie się na programach dostosowanych do grup o zbliżonym stopniu niepełnosprawności
Wsparcia	<ul style="list-style-type: none"> ● Niepełnosprawność postrzegana jako różnica indywidualna ● Problemy w interakcji między osobą/jednostką a środowiskiem ● Dostarczane wsparcie miało ułatwić funkcjonowanie we włączającym środowisku 	Adaptowana aktywność fizyczna <ul style="list-style-type: none"> ● Sport niepełnosprawnych ● Indywidualizacja i dostosowanie programów w szkołach powszechnych i centrach sportowo-rekreacyjnych
Wzmocnienia i samostanowienia	<ul style="list-style-type: none"> ● Decyzyjność po stronie osoby/jednostki ● Skupienie się na wyborze, podejmowaniu decyzji, samoświadomości i samouczeniu się 	Adaptowana aktywność fizyczna <ul style="list-style-type: none"> ● Samostanowienie w zakresie podejmowania i wyboru aktywności fizycznej

3 zasady egalitaryzmu czyli przekonania, że wszyscy niezależnie od stopnia sprawności są równie w prawach osoby ludzkiej (Sadowska 2005)



Człowiek w ekosystemie



Zmiennie poddawane modyfikacjom w wychowaniu fizycznym adaptowanym

-Czas-

Sposób wykorzystania czasu (instrukcji/zadań)

- ✓ Czas zaplanowany/czas niezaplanowany
- ✓ Czas zadania/liczba powtórzeń
- ✓ Czas trwania wydawania instrukcji
- ✓ Przerwy między
 - ✓ Powtórzeniami
 - ✓ Wykonywanymi
 - ✓ Korektą błędów
 - ✓ Wzmacnianiem



Zmiennie poddawane modyfikacjom w wychowaniu fizycznym adaptowanym

-Środowisko fizyczne-

✓ Przestrzeń

- ✓ Otwarta/zamknięta
- ✓ Gładka/z liniami, liniami lub barierkami
- ✓ Duża/miała
- ✓ Poruszająca się/stacjonarna

✓ Powierzchnia

- ✓ Kolorystyka
- ✓ Stabilność struktura

✓ Światło

- ✓ Jasne/mroczne
- ✓ Bezpośrednie/pośrednie
- ✓ Ustawienie względem źródła światła

✓ Dźwięk

- ✓ Głośny/cichy
- ✓ Słaby/mocny
- ✓ Czysty/stłumiony
- ✓ Wykorzystanie muzyki

✓ Temperatura

- ✓ Wysoka/niska

✓ Wilgotność

✓ Alergeny, pyłki, kurz



Zmiennie poddawane modyfikacjom w wychowaniu fizycznym adaptowanym

-Przedmioty i sprzęt np. piłka-

✓ Rozmiar

- ✓ Mały/średni/duży

✓ Waga

- ✓ Lekka/umiarkowana/ciężka

✓ Kolor

- ✓ Kontrast

✓ Powierzchnia

- ✓ Gładka/chropowata

✓ Struktura

- ✓ Miękka/twarda

✓ Dźwięk

- ✓ Cicha
- ✓ Brzęcząca głośno/cicho
- ✓ Dzwoniąca, grzechocząca

✓ Kształt

- ✓ okrągły/owalny/nierregularny

✓ Ruch

- ✓ Poruszająca się/stacjonarna



Zmiennie poddawane modyfikacjom w wychowaniu fizycznym adaptowanym

-Psychospołeczne-

- ✓ Postawa/uczucia wobec siebie i innych
- ✓ Postawa osób dzielących wspólną przestrzeń
- ✓ Układ i wzajemne postrzeganie
 - ✓ Nauczyciel – uczeń
 - ✓ Nauczyciele – uczeń
 - ✓ Nauczyciel – uczniowie
 - ✓ Nauczyciele – uczniowie
- ✓ Postawa rówieśników – wspierająca, obojętna, wroga
- ✓ Oczekiwania, reakcje, sytuacje
- ✓ Praca indywidualna, w parach, w grupie



Zmiennie poddawane modyfikacjom w wychowaniu fizycznym adaptowanym

-Jednostka-

- ✓ Zainteresowanie
- ✓ Wcześniejsze doświadczenia
- ✓ Poziom „usportowienia”
- ✓ Osobiste znaczenie nabycia nowej umiejętności/aktywności
- ✓ Styl uczenia się
- ✓ Wiedza o samym sobie
- ✓ Mocne i słabe strony klasyfikowane wg obszaru (poznawczego, emocjonalnego, psychomotorycznego) lub poszczególnych zdolności ruchowych
- ✓ Czynniki demograficzne: wiek, płeć, rasa, status społeczno-ekonomiczny



Zmiennie poddawane modyfikacjom w wychowaniu fizycznym adaptowanym

-Instrukcje i polecenia-

- ✓ Styl nauczania
- ✓ Typ feedbacku
- ✓ Metody prezentowania nowych zadań
- ✓ Komunikacja (werbalna, pozawerbalna)
- ✓ Stopień pomocy w trakcie wykonywania zadań
- ✓ Wykorzystanie czasu
- ✓ Dystans między nauczycielem a uczniem

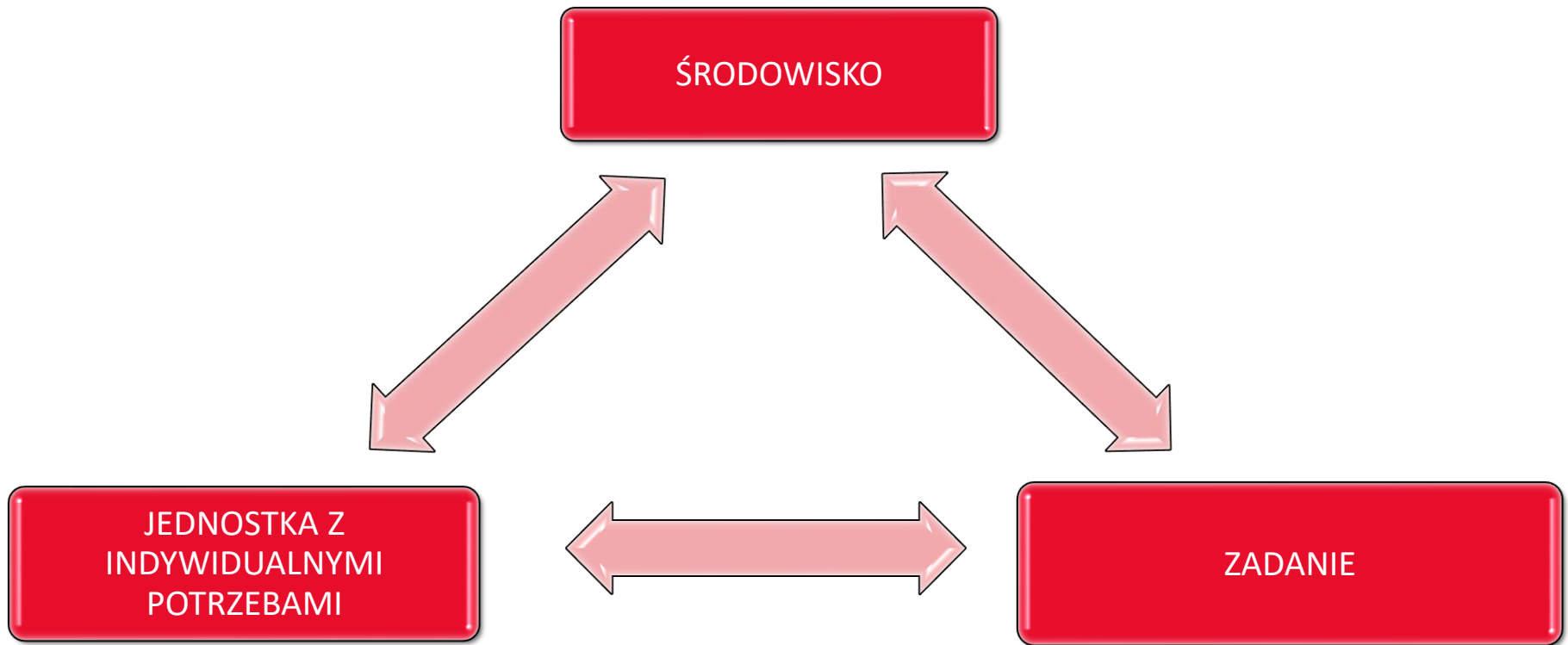
Zmiennie poddawane modyfikacjom w wychowaniu fizycznym adaptowanym

-Zadanie np. rzut piłką-

- ✓ Szybkość
 - ✓ Wolno, umiarkowanie szybko, szybko, ze stałą/zmienną szybkością
- ✓ Przebieg lotu
 - ✓ Horyzontalny, wertykalny, po łuku
- ✓ Kierunek lotu
 - ✓ Stały/zmienny, w prawo/lewo, do przodu/do tyłu, do celu
- ✓ Wysokość lotu
 - ✓ Nad głową, na poziomie oczu, na poziomie kl. Piersiowej, na poziomie podłoga
- ✓ Celność
 - ✓ Dobra, średnia, słaba
- ✓ Siła
 - ✓ Duża, średnia, mała



Ekologiczna analiza zadań (ecological task analysis ETA)



Wszystkie składniki są ze sobą powiązane,
zmiana jednego składnika będzie wpływać na inne

Ekologiczna analiza zadań

Krok 1 – zidentyfikowanie funkcjonalnego celu zadania, które jest przedmiotem zainteresowania



Bieganie



Rzucanie piłką do kosza



Skakanie



Wchodzenie na drabinki



Skakanie na skakance



Przejsie po równoważni

Ekologiczna analiza zadań

Krok 2 – stwarza się **możliwość wyboru umiejętności**, których wykonanie pozwoli na osiągnięcie celu zadania poprzez określenie

- ✓ Które rozwiązania są w danej chwili w repertuarze dziecka
- ✓ Które z rozwiązań są preferowane przez wykonującego

Ekologiczna analiza zadań

3 krok- **manipulowanie zmiennymi** (związanymi ze środowiskiem, osobą i/lub zadaniem) w celu określenia warunków w jakich mogą być zastosowane lub wybrane rozwiązania dla danego zadania.

Nauczyciel musi dopasować odpowiednie zmienne, aby zadania były

- ✓ Łatwiejsze (aby uczniowie mogli je z powodzeniem wykonać)
- ✓ Trudniejsze (aby stanowiły przed uczestnikami wyzwania)

IDENTYFIKACJA ŚRODOWISKA FIZYCZNEGO

- pod względem rozmiaru lub odległości, lub innych fizycznych miar (czas, waga),
- różne rozmiary piłek w nauce łapania,
- zmiana rozmiaru koszy czy szerokości bramki dla oceny optymalnych warunków dla rzucania lub kopania do celu,
- zmiany długości skakanki, prędkości obracania podczas wykonywania podskoków.

IDENTYFIKACJA KONTEKSTU EMOCJONALNEGO

- percepcja kompetencji i percepcja wartości danej czynności – będą prowadzić do optymalnego wysiłku i wyboru,
- czy planowane zadania są zachęcające i wartościowe dla dzieci?
- czy planowane zadania są takie, że dzieci chcą się ich podjąć?
- czy zadanie jest ważne dla dziecka?
- czy wyznaczone cele są trudne do osiągnięcia?

IDENTYFIKACJA KONTEKSTU SPOŁECZNEGO

- wielkość grupy (dziecko może być w stanie wykonać pewną czynność gdy będzie samo, lecz nie w obecności innych),
- skład grupy (koledzy czy osoby obce),
- obecność opiekuna/nauczyciela,
- charakter zajęć (oparte na współpracy, rywalizacji, indywidualne).



Ekologiczna analiza zadań

Krok 4 – wprowadza się odpowiednie instrukcje i stosuje metody maksymalizujące odkrywanie samego siebie, aby pomóc dzieciom osiągać właściwe rozwiązania w zaplanowanym zadaniu,





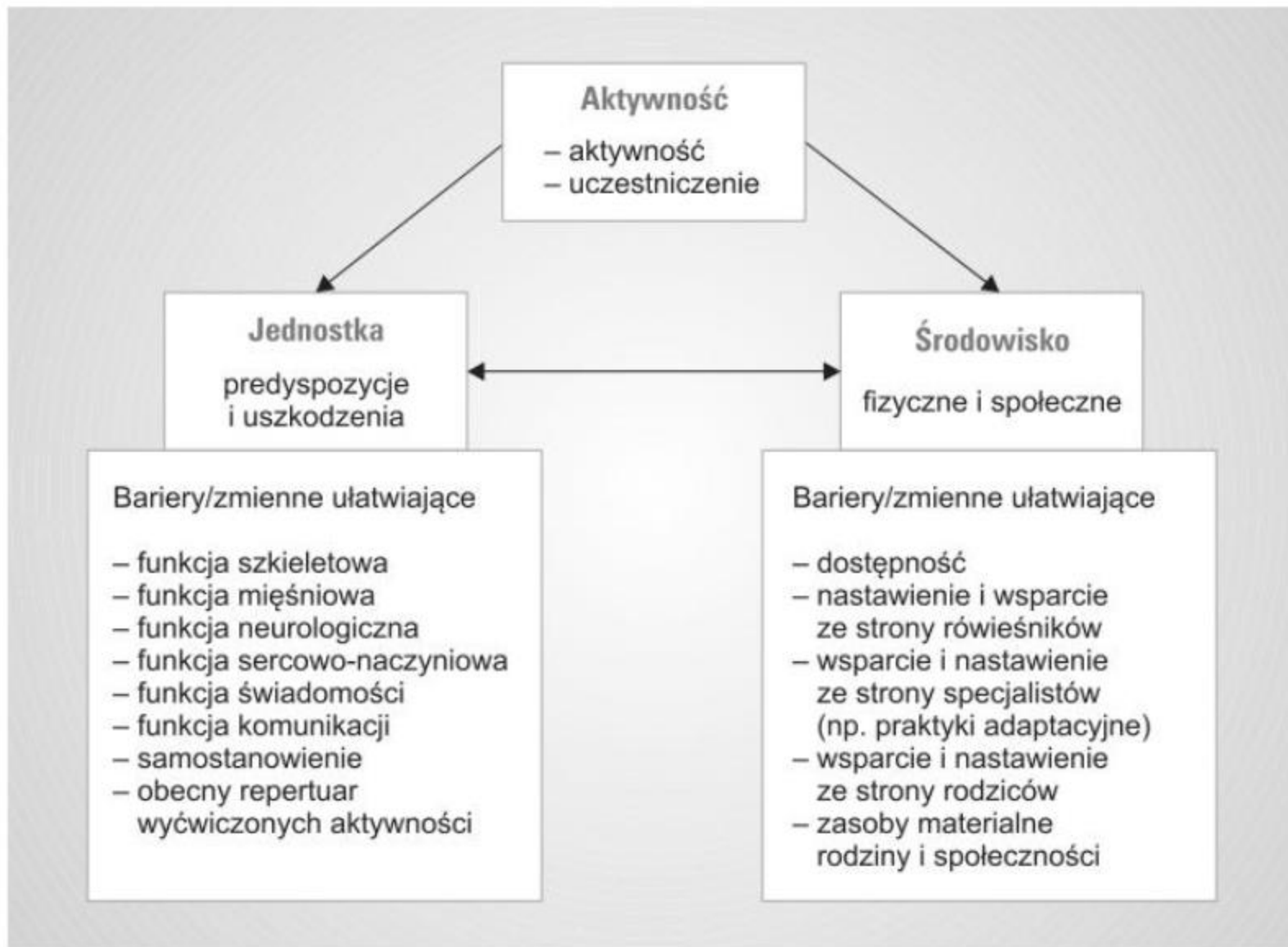
Model ETA

- Podejście stawiające w centrum uwagi uczestnika i dające mu prawo decydowania (samostanowienia)

Model tradycyjny

- Podejście gdzie decyzje podejmuje nauczyciel





Poziomy aktywności fizycznej

Funkcje i struktury organizmu

Aktywność

Uczestniczenie

Udogodnienia/bariery,
np. transport, dostępność
budynków i sprzętu,
pomoc innych

Udogodnienia/
bariery,
np. energia, czas,
pieniądze,
umiejętności,
wiek, płeć

Stan
zdrowia

Poczucie
własnej
skuteczności

Intencja

Wpływ społeczny,
np. rodziny, kolegów,
specjalistów, ogólnej opinii

Postawa

Czynniki
środowiskowe

Czynniki
osobowe

Model aktywności
fizycznej osób
niepełnosprawnych
(Van der Ploeg 2004)



Przebieg faz zmiany zachowania – model transteoretyczny (Prochaska, DiClemente i Norcross 1992)





Wśród czynników podmiotowych jedną z najistotniejszych ról odgrywają właściwości osobowościowe. Nadrzędną strukturą jest tzw. **Pojęcie JA** Zrównoważone i realistyczne pojęcie JA jest jednym z podstawowych warunków skutecznego działania

Pojęcie Ja (*self-concept, self-identity, self-perspective*) tworzy się w procesie dorastania, który uwarunkowany jest wieloma czynnikami natury poznawczo-społecznej. Do najważniejszych zalicza się wiedzę i spostrzeżenia na temat siebie oraz własnych kompetencji w określonych sytuacjach zadaniowych oraz spostrzegane relacje z innymi osobami i przypisywane im wartości (Bong i Skaalvik, 2003). Wiedza ta jest wynikiem doświadczeń oraz porównań społecznych i zmienia się wraz z postępowaniem rozwoju intelektualnego.



Poczucie własnej wartości (*self-esteem*), zwane też samooceną, to postawa wobec siebie, opinia na swój temat lub ocena samego siebie (Colman, 2009).

Poczucie własnej cielesności. Ma szczególne znaczenie w przypadku osób ze specjalnymi potrzebami, u których dochodzi do różnego rodzaju uszkodzeń lub deformacji ciała.

Własna skuteczność (*self-efficacy*) to optymistyczne przekonania jednostki o jej możliwościach działania zgodnie z obranym celem, niezależnie od przeszkód pojawiających się na drodze do jego realizacji.



Samorealizacja (*self-actualization*) to urzeczywistnianie własnych możliwości, stałe dążenie do realizacji swojego potencjału, rozwijania talentów. Jest to proces stawania się „tym, kim się chce być” (a nie tym, kim się jest), związany z dążeniem do wewnętrznej spójności, jedności z samym sobą, spełnianiem swojego przeznaczenia lub powołania (Maslow, 1986/1968). Jest to jednocześnie podstawowy motyw działania człowieka według przedstawicieli nurtu humanistycznego w psychologii.

Istotne wartości dla osób niepełnosprawnych

Niezależność (*independence*) coraz częściej definiuje się jako możliwość sprawowania kontroli i podejmowania decyzji w odniesieniu do swojego życia (Reindal, 1999). Tak pojmowana niezależność obejmuje także uzyskiwanie pomocy od innych osób, gdy jest to niezbędne.

Samostanowienie (*self-determination*) rozumiane jest jako zdolność dokonywania wyboru, przy założeniu, że ma się możliwości wyboru, w odróżnieniu od sytuacji, w której wyboru nie ma i działa się pod naciskiem lub presją (Deci i Ryan, 1985).

STRATEGIE ADAPTACJI

Modyfikacje sprzętowe

- powodują ułatwienie lub utrudnienie w wykonywaniu danej czynności ruchowej, zmieniają dynamikę ruchu, umiejętności (użycie balonów do nauki gier z piłką, kolorowych piłek, różnych wielkości i wagi, z dzwonkiem w środku; protezy w LA, wózki inwalidzkie, jazda na jednej nartce, rowery trójkołowe)

Modyfikacje zasad i zadań

- zmiana zasad powinna zachęcić do uczestnictwa (nie przeszkadzać w podaniach piłki nożnej), poszczególne zadania mogą być wykonywane w różny sposób (gimnastyka)

Modyfikacje instruktażu

- jasne i zrozumiałe instrukcje są warunkiem zdobywania nowych aktów ruchowych, niezrozumienie instrukcji powoduje niechęć, prowadzący musi wybrać właściwy sposób komunikacji, który zapewni właściwy odbiór informacji (komunikacja werbalna, pokaz, prowadzenie ruchu)

Modyfikacje środowiska

- usunięcie wszelki przeszkód przy zajęciach z niewidomymi, zmniejszenie boiska, zmiana wagi piłki,

