

Ważne jest, aby w nauczaniu czynności ruchowych osób niewidomych zachować właściwą kolejność, która jest odmienna niż w nauczaniu osób pełnosprawnych (Rutkowska, Kosmol 2010):

1. Podanie nazwy czynności i wyjaśnienie, czemu ma ona służyć – w komunikacji werbalnej nauczyciel czy instruktor powinien udzielać informacji zwięzłych, wyczerpujących i zrozumiałych dla ucznia, zawodnika.
2. Pokaz z objaśnieniem (zapoznanie się z ruchem za pomocą dotyku).
3. Próba wykonania czynności ruchowej z pomocą instruktora (instruktor kontroluje ruch i koryguje niewłaściwe wykonanie, np. dotykowo).
4. Samodzielne wykonanie czynności ruchowej pod kontrolą instruktora – może to być np. kontrola słowna; instruktor powinien mówić donośnie i wyraźnie, ale nie krzyczeć; głos jest wyznacznikiem kierunku, a źródło dźwięku określa kierunek i dystans osobie niewidomej, należy unikać zmian pozycji w trakcie mówienia lub dokładnie określić kierunek przemieszczania się.
5. Samodzielne wykonanie czynności ruchowej oraz doskonalenie jej przez wielokrotne powtarzanie – instruktor powinien udzielać korygującej informacji zwrotnej i końcowej, stosować werbalne wsparcie i zapewnić uczącemu się bezpieczeństwo.

Nauczyciel WF, fizjoterapeuta, terapeuta zajęciowy, a także pracujący z uczniami z DW np. w internacie powinni uwzględniać zasady bezpieczeństwa i organizacji zajęć (tab. 1.2; ryc. 1.4).

TABELA 1.2.

Wskazania dla osoby prowadzącej zajęcia aktywności fizycznej z uczniami niewidomymi i słabowidzącymi

Przygotowanie przed zajęciami	<ul style="list-style-type: none"> • Zabezpieczyć teren, m.in. usunąć niebezpieczne przedmioty, zbędne źródła dźwięku; drzwi powinny być zamknięte albo szeroko otwarte • Sprzęt ustawiać zawsze w tym samym miejscu, tak aby każdy mógł zapamiętać lokalizację, można też zainstalować poręcze lub uchwyty ułatwiające dotarcie do celu • W celu ułatwienia osobom słabowidzącym przemieszczania się należy pomalować lub okleić taśmą żółtego koloru podłogi lub ściany w niewaligicznych miejscach, jak np. schody, rampy, krawędzie basenu, wejście i wyjście do szatni, szafki; ponadto zapewnić odpowiednie oświetlenie, np. schodów, basenu, sali gimnastycznej • Zapoznać ćwiczącego z wszystkimi istotnymi ze względów bezpieczeństwa miejscami na sali gimnastycznej, pływalni i innych obiektach, z ich wyposażeniem, źródłami dźwięku i światła – ćwiczący powinni mieć możliwość samodzielnego zapoznania się z otoczeniem, ze szczególnym uwzględnieniem wyjść ewakuacyjnych
--------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TABELA 1.2. – cd.

Zadania w trakcie zajęć	<ul style="list-style-type: none">• Przedstawić siebie i innych uczestników zajęć• Dotykowo i werbalnie pokazać ćwiczenie oraz potrzebne przybory i urządzenia, a następnie poprosić ćwiczącego, aby powtórzył instrukcję przed rozpoczęciem aktywności• Wykorzystywać na zajęciach różne bodźce, stymulując uczniów przez zmysł słuchu (różne sygnały akustyczne, jak głos, gwizdek, klepki drewniane, automatyczny beeper), dotyku, kinestetyczny, a także wzroku (w przypadku osób słabowidzących)• Korzystać z łonży bądź systemu współpracy z przewodnikiem w aktywnościach takich jak marsze, bieganie, narciarstwo czy jazda na tandemach• Korzystać z kaset audio jako technik instruktażowych• Dążyć do rozwijania samodzielności i pewności siebie – unikać nadopiekuńczości• Stwarzać atmosferę zaufania i odpowiedzialności
------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fot. Mariola Godlewska



RYCINA 1.4.

Zapoznanie ćwiczących z rozkładem i wyposażeniem sali.

Wychowanie fizyczne, oprócz zajęć rehabilitacyjnych, bywa pierwszą, a czasem jedyną zorganizowaną formą aktywności ruchowej dla osób z dysfunkcją narządu wzroku. Wyniki licznych badań potwierdzają pozytywny wpływ uprawiania sportu, zarówno rekreacyjnie, jak i wyczynowo, na możliwości psychofizyczne