

WYŻSZA SZKOŁA GOSPODARKI



WYTYCZNE Z ZAKRESU DOSTOSOWANIA ZAJĘĆ SPORTOWYCH DO POTRZEB OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Wytyczne powstały w ramach projektu pn. „Kompleksowy program wsparcia osób z niepełnosprawnościami w Wyższej Szkole Gospodarki w Bydgoszczy” (nr POWR.03.05.00-00-A079/19), dofinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020

1. Audyt terenu uczelni w celu wdrożenia jakichkolwiek rozwiązań dla osób z niepełnosprawnościami.

Analiza dostosowania obiektów uczelnianych Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy.

Działania w ramach projektu znacznie poprawiła część niedostosowanej infrastruktury terenu kampusu uczelni. Kampus zmienił swoją niedostosowaną bryłę na otoczenie dostępne dla osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Mając na uwadze osoby ze skrajnymi niepełnosprawnościami analiza dotyczy osób poruszających się na wózkach inwalidzkich oraz osób niewidomych.

Zakładając, że osoba z niepełnosprawnością zaczyna swoją podróż po kampusie od parkingu wewnętrznego przy ul. Garbary 2.

Osoba, która będzie chciała zaparkować swój samochód niestety nie znajdzie miejsca przystosowanego, odpowiednio oznaczonego i zarezerwowanego dla osób z niepełnosprawnością. Pozytywną stroną jest to, że parking nie posiada różnic poziomów a wjazd na teren kampusu jest wyraźny i czytelny. Dzięki możliwościom projektowym miejsca takie zostaną wytyczone a ich wymiary będą spełniały standardy dostępności.

Niestety przy parkingu nie ma mapy kampusu z zaznaczonymi na niej drogami bez schodów lub informacji, które z budynków są w pełni dostosowane, a na samym kampusie nie ma mapy z dostosowaniem dla osób niewidomych i niedowidzących. Oznaczenia znajdujące się na budynkach są duże i powinny być widoczne dla osób niedowidzących. Wszystkie oznaczenia usytuowane są bardzo wysoko, co wiąże się z kierowaniem wzroku ku niebu, co da bardzo duży kontrast światła utrudniając lub uniemożliwiając odczytanie nazwy budynku przez osoby niedowidzące. Oznaczenia mogłyby znajdować się również na wysokości wzroku w kolorze kontrastowym do tła. Jeśli mowa o poruszaniu się po kampusie uczelni, to każda droga jest wolna od przeszkód na odpowiedniej szerokości a infrastruktura mała nie zawęży skrajni. Chcąc poprawić te niedogodności została stworzona interaktywna mapa w wersji elektronicznej do pobrania na swój smartfon by móc zapoznać się z terenem już przed samym przybyciem na teren uczelni.

Idąc do budynku 'M' można napotkać pierwsze przeszkody przy samym wejściu. Drzwi, które prowadzą do budynku są bardzo ciężkie, więc dla osób z porażeniem czterokończynowym są barierą nie do przejścia. Jeśli drzwi byłyby otwarte to do wejścia prowadzi krótki i stromy podjazd zakończony progiem- taka kombinacja jest możliwa do pokonania przez silne i doświadczone osoby poruszające się na wózku. Sporym ułatwieniem byłyby sprawne drzwi automatycznie rozsuwane lub urządzenie wspomagające otwieranie drzwi, dzięki któremu opór nie stanowi więcej niż 5N. Na parterze znajduje się sala w pełni dostosowana z lekkimi drzwiami oraz trybuna, której najniższy stopień idealnie nadaje się do korzystania dla osób z niepełnosprawnościami. W kompleksie znajduje się też duża i przestronna dostosowana toaleta oraz szatnie, które również są dostępne. Jeśli mowa o osobach z dysfunkcją wzroku to może pojawić się jedynie niebezpieczeństwo w szatni w postaci haczyków na ubrania skierowanych do wnętrza pomieszczenia. Natryski nie są przystosowane dla osób poruszających się na wózkach, ponieważ nie ma zamontowanych krzesełek lub poręczy. Można by to było zastąpić ogólnodostępnym krzesłem prysznicowym, co pozwoliłoby na skorzystanie z części prysznicowej dając w pełni dostępną halę sportową wraz z szatniami z zapleczem sanitarno-higienicznym. Budynek M niestety nie pozwala na skorzystanie z siłowni, sali fitness oraz uniemożliwia dostanie się do instytutu sportu osób poruszających się na wózkach, gdyż biura usytuowane są na ostatnim piętrze bez dostępnej windy. Natomiast dzięki możliwościom projektowym wszystkie wyżej wymienione niedostosowania zostaną zniwelowane przez zamontowanie podnośnika pionowego, który da dostęp do wszystkich kondygnacji całego budynku. Dzięki tej inwestycji oddajemy do użytku dodatkową w pełni wyposażoną salę dydaktyczną, biura, salę fitness, siłownię oraz dodatkowe szatnie do użytku dla osób z niepełnosprawnościami. To ułatwienie pozwoli na pełnowartościowy kontakt studentów z instytutem. Dodatkowo zaplanowano także uzupełnienie wyposażenia szatni w krzeselko prysznicowe, dzięki któremu natryski przy hali staną się w pełni dostępne. Największym ułatwieniem funkcjonowania jest dostosowana toaleta, która dzięki działaniom projektowym mogła zostać wyposażona w odpowiedni sprzęt oraz zostać w pełni zwymiarowana pod różne niepełnosprawności.

Idąc w kierunku przystani niestety musimy wiedzieć, którą drogę obrać by móc podejść maksymalnie blisko. Idąc orientacyjnie napotkamy dwie drogi zakończone schodami, idąc okreśną drogą jesteśmy w stanie podejść do przystani jednak żeby z niej skorzystać musimy i tak pokonać schody. Zastąpienie schodów np. pochylnią umożliwiłoby skorzystanie z

przystani osobom z niepełnosprawnością ruchową. Projekt dał nam możliwość rozwoju infrastruktury terenu dzięki czemu część barier została zlikwidowana.

Kierując się stroną mensy akademickiej, czyli miejsca, w którym studenci mogą zjeść ciepły posiłek. Idąc od przystani napotykamy drogę ze starych płyt chodnikowych ułożonych bardzo nierówno z niewielkim wzniesieniem, co w żaden sposób nie jest dostosowaniem. Samo miejsce jest przestronne, stoliki znajdują się na odpowiedniej wysokości a przestrzeń pomiędzy nimi pozwala na poruszanie się osób z niepełnosprawnością ruchową. Problemem może być jedynie miejsce, w którym zamawia się posiłki, ponieważ lada, za którą stoi osoba obsługująca jest na takiej wysokości, że z dołu widoczność jest bardzo ograniczona. Niestety w budynku tym skorzystanie z toalety jest nie możliwe. Ciasna toaleta, w której drugie drzwi otwierają się do wewnątrz uniemożliwia załatwienie swoich potrzeb fizjologicznych przez osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Zaletą pomieszczeń higieniczno-sanitarnych jest usytuowanie ich na parterze, bez progów. Kolejnym bardzo cennym działaniem była renowacja przestrzeni zawierającej drogę do mensy, która została całkowicie odnowiona, tak by nie zawierała żadnych barier w postaci niekompletnego chodnika. To działanie dało bardzo duży komfort w poruszaniu się po kampusie.

Budynek G oferuje dostęp do dziekanatu oraz biur obsługi studenta natomiast wszystkie sale dydaktyczne znajdują się na piętrze bez windy.

Po przeciwnej stronie budynek H umożliwia dostęp do sal dydaktycznych, niestety bez dostępu do toalet. Zaletą jest toaleta dostępna w budynku M. Planowane oznakowanie oraz informacja o dostępnej toalecie znajdującej się w budynku M daje duży komfort psychiczny słuchaczowi.

Idąc dalej w kierunku budynku K będziemy mogli przedostać się nowo powstałą drogą, po skończonej inwestycji, która będzie miała cechy dostępności. niestety sam budynek K nie oferuje dostępu do recepcji oraz do auli. Osoba obsługująca recepcję znajduje się w pomieszczeniu, do którego prowadzą schody a miejsce pracy jest usytuowane wewnątrz pomieszczenia, więc osoba na wózku jest zupełnie nie widoczna a żeby skontaktować się z pracownikiem musi go wołać. Dlatego do dodania większego komfortu w porozumieniu się z obsługą obiektu, pracownicy zostali przeszkoleni w kontaktach z osobami z

niepełnosprawnościami. Szkolenie uwrażliwiło pracowników na potrzeby innych osób, więc ich praca dzięki możliwością projektowym wniosła wiele empatii. Bardzo dużym atutem jest jednak winda, która prowadzi na każdą kondygnację budynku umożliwiając korzystanie z pomieszczeń przeznaczonych do użytku.

Należy pamiętać, o konieczności konsultowania wszelkich zapisów odnoszących się do osób z niepełnosprawnościami w dokumentach normatywnych, strategiach oraz treściach marketingowych i promocyjnych przez Pełnomocnika Rektora i Kanclerza ds. Osób z Niepełnosprawnościami.

2. Wskazówki dla prowadzącego zajęcia.

Podstawa to savoir vivre wobec osób z niepełnosprawnościami. Żaden prowadzący nie może mieć wewnętrznego oporu przed wypowiedaniem się o osobach z niepełnosprawnościami lub jakichkolwiek zawahań w kontakcie z osobą z niepełnosprawnością by nie popełnić 'gafy'.

Umiejętność komunikowania się z otoczeniem jest czynnikiem bardzo często przesądzającym o sukcesie porozumienia stron. Możliwość wdrożenia rozwiązań pomocnych w komunikacji jest bardzo duża. W podziale na różne dysfunkcje możemy wymienić wiele sprzętów lub dobrych praktyk wspomagających komunikację studenta ze studentami, czy też studenta z niepełnosprawnościami z administracją obiektu lub kadrą pedagogiczną.

Możemy zaproponować różnego rodzaju pomoce zgodnie z podziałem na:

I. Dysfunkcje wzroku:

- a) Komputer - dla osoby niewidomej, czy słabowidzącej podstawowe narzędzie przetwarzania i przechowywania informacji: dzięki synteze mowy komputer „przeczyta” zeskanowaną książkę, a osobie słabowidzącej umożliwia dzięki specjalnemu programowi powiększenie czcionki nawet 30-krotnie.
- b) Pies przewodnik
- c) Lupy
- d) Multi lektorzy
- e) Powiększalniki

II. Dysfunkcje słuchu:

- a) Tłumacz języka migowego
- b) Aparat słuchowy

- c) Pętla Indukcyjna
- d) Komputer Tablet
- e) Dyktafon

III. Dysfunkcje ruchu:

- a) Wózek
- b) Schodołaz
- c) Platforma przy schodowa
- d) Asystent Osobisty

IV. Zaburzenia psychiczne

- a) Wsparcie psychologa
- b) Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej

Prawidłowa komunikacja jest niezwykle ważna podczas nawiązywania kontaktów, ale też podczas ich dalszego utrzymywania. Należy być świadomym tego, iż dany rodzaj schorzenia osoby niepełnosprawnej może utrudnić oraz ograniczyć nam w pewien sposób komunikację z daną osobą. Należy tutaj zaznaczyć, iż w przypadku osób niepełnosprawnych dotyczy to może fizycznych ograniczeń, będących skutkiem choroby, np. niedosłyszenie czy niewyraźna mowa, które nie dają możliwości pełnego oraz jasnego porozumiewania się z innymi osobami. Z jednej strony nie pozwalają one osobie niepełnosprawnej wyrazić tego co w danej chwili czuje, a z drugiej strony - osobie sprawnej utrudniają zrozumienie przekazu od nadawcy, jakim w tym przypadku jest osoba niepełnosprawna. Bardzo istotne podczas kontaktu z osobą niepełnosprawną jest wiedza dotycząca niepełnosprawności, która pomoże w staraniach, aby komunikacja odbyła się na jak najwyższym poziomie, czyli aby była czytelna i zrozumiała. Warto też poznać stosunek osoby niepełnosprawnej do swojej niepełnosprawności, co również ułatwi komunikację.

Jeśli chcemy by nasza komunikacja była w pełni wartościowa i skuteczna możemy wdrożyć kilka dobrych praktyk ułatwiających porozumiewanie się w obie strony:

Podczas kontaktu z osobą poruszającą się na wózku inwalidzkim, osoba sprawna powinna przyjąć taką pozycję, która umożliwi kontakt wzrokowy z naszym rozmówcą (bardzo ważny podczas komunikacji). Nie należy przyjmować pozycji stojącej podczas rozmowy, gdyż na

pewno taka postawa utrudni prawidłową komunikację, z tego względu, że na osobę niepełnosprawną będziemy patrzeć z góry.

Gdy mamy kontakt z osobami, które mają problemy w poruszaniu się czy mówieniu, wskazanym jest, aby dostosować tempo rozmowy do możliwości rozmówcy, pamiętając o tym, że osoba z niepełnosprawnością tego typu, potrzebuje więcej czasu na zastanowienie się oraz udzielenie odpowiedzi.

Nawiązując kontakt z osobami głuchoniemymi oraz niedosłyszającymi, trzeba pamiętać o tym, iż te osoby czytają z ust, dlatego trzeba po pierwsze zachować odpowiednio bliski oraz stały kontakt z naszym rozmówcą. Po drugie nie można odwracać się plecami do rozmówcy oraz chodzić podczas rozmowy. Tempo wypowiedzi osoby sprawnej powinno być wolniejsze. Należy pamiętać o tym, iż nie można wypowiadać się zbyt głośno, gdyż ton głosu w przypadku osób głuchych oraz niedosłyszających nie wpływa na jakość przekazu. Trzeba się także przygotować, że sposób wymowy osoby niepełnosprawnej może być zniekształcony, dlatego ważne jest abyśmy z uwagą słuchali naszego towarzysza rozmowy. Jeśli chcemy zwrócić uwagę osoby z dysfunkcją słuchu można dotknąć delikatnie jej ramienia lub przedramienia. Nie należy dotykać: głowy, dłoni czy żadnej innej części ciała.

Podczas rozmowy z osobami niewidomymi czy słabowidzącymi wskazanym jest, aby informować je o przybyciu do pomieszczenia, ale też o opuszczeniu danego miejsca. Pozwoli to uniknąć sytuacji w której osoba niewidoma mówi do kogoś, kogo już w danej chwili w pomieszczeniu nie ma. Poza tym podczas prowadzenia osoby niewidomej lepiej jest, aby osoba niewidoma trzymała kogoś za rękę, niż, żeby ktoś trzymał ją pod rękę, a jeszcze gorzej, żeby ktoś próbował ją popychać.

3. Wprowadzenie zajęć dydaktycznych dla studentów wychowania fizycznego a także sportu i rekreacji z tematyki sportu osób z niepełnosprawnościami.

Projekt umożliwił zatrudnienie wysokiej klasy specjalistę do prowadzenia zajęć dydaktycznych.

Pan Michał Słomiński, z dwunastoletnim stażem w pracy z osobami po urazie rdzenia kręgowego jako Instruktor Aktywnej Rehabilitacji, trener przygotowania motorycznego

reprezentacji Polski w rugby na wózkach w latach 2020-2022, Twórca i współtwórca nowych dyscyplin sportowych dla osób poruszających się na wózkach a także instruktor sportu osób niepełnosprawnych, prowadzi zajęcia ze sportu osób niepełnosprawnych, które wnoszą wiele dobrego w edukację studentów. Podczas zajęć dydaktycznych, studenci uczą się budowy wózka inwalidzkiego, poruszanie się na nim i asekuracji osób z różnymi niepełnosprawnościami w tym nauka i przysposobienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej względem osoby z niepełnosprawnością. Podczas zajęć studenci mogą na własnej skórze spojrzeć na infrastrukturę miasta i terenu uczelni i pod kątem barier architektonicznych dla osób ze szczególnymi potrzebami w tym osób z dysfunkcją wzroku, oraz osób z dysfunkcją narządu ruchu. Zajęcia z części merytorycznej poszerzają świadomość studentów o aspekt społeczny i sportowy. Ukazywane możliwości uprawiania sportu osób niepełnosprawnych a także przedstawienie sylwetek sportowców z niepełnosprawnościami rzucają nowe spojrzenie na możliwości pracy z osobami z niepełnosprawnościami podczas wyboru swojej ścieżki zawodowej w przyszłości.

4. Przeszkolenie planistów w celu świadomego planowania zajęć dydaktycznych w miejscach dostępnych dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Przeszkolenie planistów pozwoliło na odpowiednie przydzielanie sal dydaktycznych pod planowane zajęcia poszczególnych wykładowców. Dzięki temu, że planiści wiedzą, że w danej grupie znajduje się osoba z niepełnosprawnością ruchową lub dysfunkcją narządu wzroku, to mogą właściwie dobrać budynek oraz salę do zajęć dydaktycznych. Wiedza na temat niepełnosprawności jest niezbędną do poprawnej oceny potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Biorąc pod uwagę szeroki wachlarz budynków oraz Sal dydaktycznych istnieje wiele możliwości na przeprowadzenie zajęć w dogodnej atmosferze nie narażającej nikogo na utratę życia lub zdrowia przez infrastrukturę terenu oraz dróg miejskich, które trzeba pokonać w celu poruszania się pomiędzy niektórymi budynkami. Planiści powinni być też dobrze zaznajomieni z infrastrukturą terenu, która może nieść za sobą wiele barier wnoszących niebezpieczeństwo podczas ich pokonywania. Wszelkie różnice poziomu terenu czy też sama infrastruktura obiektu jest bardzo ważna w kontekście nie tylko niepełnosprawności ruchowych, ale także jest ważna dla osób posiadających różne dysfunkcje narządu wzroku.

5. Szczegółowe przeszkolenie kadry pod kątem niepełnosprawności

Prowadzący sekcję sportową i odpowiedzialny za konkretną dyscyplinę sportową dzięki szkoleniom poszerzył swoje informacje o zakres wiedzy dotyczący osób z niepełnosprawnościami, np. sporty wodne, w których prowadzący powinien poszerzyć posiadać wiedzę z para kajakarstwa i para wioślarstwa a także inne sporty wodne możliwe do uprawiania dla osób z niepełnosprawnościami. Dodatkowo forma zajęć, którą zaproponuje dla studentów powinna zostać wzbogacona o zajęcia z uwzględnieniem osób ze szczególnymi potrzebami.

Pomocnym było przeszkolenie samych pracowników dydaktycznych w celu możliwości zaproponowania wielu możliwych zajęć alternatywnych bez znacznych zmian zakładanego wcześniej programu nauczania. Wiele sportów drużynowych jak i indywidualnych można zaadaptować pod różne niepełnosprawności, co sprawi brak wykluczeń dla osób ze szczególnymi potrzebami. Zastąpienie lub wzbogacenie czy urozmaicenie zajęć z piłki nożnej wprowadzając elementy goalball-a, czy zajęć z siatkówki prezentując siatkówkę na siedząco. Dodatkowym atutem takich zajęć jest zwrócenie uwagi na istniejące potrzeby społeczne osób z niepełnosprawnościami, uwrażliwienie studentów na integrację środowisk a także zwiększenie kreatywności w doborze zadań dla przyszłych podopiecznych jeśli mowa o studentach kierunku wychowanie fizyczne.

Kadra dydaktyczna została również przeszkolona w celu pomocy w przemieszczaniu się osób ze szczególnymi potrzebami lub ewentualnej pomocy podczas zdarzeń losowych typu przewrócenie się na zajęciach osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim. Dzięki organizowaniu licznych szkoleń dla kadry dydaktycznej.

6. Utworzenie sekcji oraz dodatkowych zajęć sportowo-rekreacyjnych wykorzystując infrastrukturę dostępną dla poszczególnych grup schorzeń.

Zapewnienie możliwości swobodnego i aktywnego uczestnictwa w życiu sportowo – rekreacyjnym i turystycznym poprzez:

- a) modernizację bazy sportowo – rekreacyjnej i turystycznej z uwzględnieniem likwidacji barier architektonicznych,
- b) utworzenie i uczestnictwo w sekcjach sportowych:
 - tenis stołowy,

- boccia,
 - szachy,
 - goalball,
 - handbike,
 - badminton,
 - nordic walking
 - sekcja aktywności ogólnorozwojowej
- c) integrację osób niepełnosprawnych ze społeczeństwem poprzez sport, turystykę i rekreację,
- d) dostęp do Centrum Fitness i Dietetyki REWITAL:
- strefa kardio
 - strefa siłowa
 - strefa funkcjonalna
 - możliwość konsultacji z trenerami personalnymi oraz dietetykiem
- e) doposażenie uczelni w urządzenia oraz odzież sportową:
- zakup kijów do nordic walking
 - zakup stołu do tenisa stołowego
 - zakup sprzętu do goalball
 - zakup ochraniaczy
 - zakup piłek dźwiękowych
 - zakup kompletu dresów
- f) wspieranie działów uczelni realizujących idee powszechnego udziału w przedsięwzięciach sportowych dla osób z niepełnosprawnościami oraz instytucji zewnętrznych (program współpracy z organizacjami pozarządowymi)
- g) stworzenie programu promocji sportu osób z niepełnosprawnościami i rozwijanie dodatkowych zajęć sportowych we współpracy ze szkołami,
- h) nawiązanie ścisłej współpracy z organizacjami z regionu: START Bydgoszcz, KSN Łuczniczka
- i) powołanie Koordynatora ds. Sportu Osób z Niepełnosprawnościami Mikołaja Piekuta, który zasiada również w Radzie ds. sportu Osób z Niepełnosprawnościami ZG AZS.
- j) podniesienie sprawności studenta i rywalizacja w cyklu imprez Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS w poszczególnych dyscyplinach sportowych:
- boccia

- tenis stołowy
- goalball

- k) wspieranie ruchu paraolimpijskiego oraz promocja paraolimpijskich dyscyplin sportu.
- l) aktywizacja osób z niepełnosprawnościami poprzez działalność Klubu Uczelnianego Akademicki Związku Sportowy przy Wyższej Szkole Gospodarki
- m) Zaktywizować osoby z niepełnosprawnościami do aktywnej „turystyki” wykorzystując zaplecze miejskie
- n) Szkolenie z zakresu prowadzenia zajęć sportowych uwzględniających rodzaje i stopnie niepełnosprawności
- o) Akcje uświadamiające o możliwościach spędzania aktywnego trybu życia wykorzystując wykwalifikowaną kadrę animatorów czasu wolnego:

Projekt ten wprowadził wzrost zainteresowania wszelką działalnością w zakresie kultury fizycznej. Oprócz pierwiastka aktywizacji osób z niepełnosprawnościami wprowadził współzawodnictwo oraz ma on charakter integracji. Współpraca uczelnia – student zaowocował wzrostem świadomości o potrzebie ruchu. Wszelkie podjęte działania mają na celu zniwelowanie barier i trudności.

Wyjątkowym działaniem było utworzenie Adaptacyjnych Gier Sportowych.

Głównym celem adaptacyjnych gier sportowych jest realizacja funkcji psychopedagogicznych, rehabilitacyjnych i społecznych, w tym funkcji wychowania fizycznego, zarówno dla osób niepełnosprawnych i pełnosprawnych.

Główne cele AGS (adaptacyjnych gier sportowych) dla osób z niepełnosprawnościami podzielone są na dwie grupy:

1. Skupia się na rozwiązywaniu problemów kompensacyjnych, naprawczych i prewencyjnych;
2. Skupia się na funkcjach edukacyjnych, wychowawczych i rekreacyjnych

Priorytetem drugiej grupy 2 zadań jest nauczanie i zdobywanie wiedzy, umiejętności i zdolności manualnych. Chodzi również o rozwijanie wszelkich cech osobowości, zdolności motorycznych oraz kondycji fizycznej i psychicznej.

Gry dają każdemu zawodnikowi możliwość wyboru i kształtowania indywidualnego stylu gry, który odpowiada jego możliwościom psychofizycznym, temperamentowi i nabytej technice.

Każdy styl i indywidualny styl gry wymaga inteligencji rozgrywającego, uzasadnionej obecnością działań taktycznych i technicznych, które przyczyniają się do produktywności gry. Gra jest formą ćwiczeń fizycznych: elastyczność mięśni rąk i tułowia, ruchomość w stawach. Stołowe gry sportowe zyskały popularność jako forma aktywnego wypoczynku, wprowadzając ćwiczenia ogólnorozwojowe i zabawy ruchowe, które harmonizują rozwój organizmu poprzez aktywizację procesów rekreacyjnych.

Gry mają znaczenie dla wytworzenia trwałej motywacji i potrzeby zdrowego i produktywnego stylu życia, samodoskonalenia fizycznego, zdobycia osobistego doświadczenia twórczego wykorzystania narzędzi i metod kultury fizycznej w życiu codziennym, osiągnięcia ustalonego poziomu przygotowania psychofizycznego przyszłych profesjonalistów do działalności zawodowej.

W trakcie ćwiczeń za pomocą AGS, które charakteryzują się aktywnością ruchową, kształtowane są tak ważne cechy jak szybkość, zwinność, koordynacja, uwaga, reakcja, wzrok, myślenie, itp. Napięcie związane z meczem sportowym, chęć pokonania trudności w walce o zwycięstwo, przyczynia się do odwagi, wytrwałości i determinacji.

Zajęcia z wykorzystaniem AGS, są pozytywnym, fizycznym, moralnym, wychowawczym aspektem dla wszystkich, wpływającym na kształtowanie profesjonalnych umiejętności życiowych, cech i zdolności poprzez zabawę. Tak więc dobrobyt współczesnego społeczeństwa zależy od poziomu opanowania wysoce efektywnych i innowacyjnych technologii procesu uczenia się.

7. Akty prawne:

Obowiązek wyrównywania szans osób niepełnosprawnych oraz umożliwienia im pełnego uczestnictwa we wszystkich sferach życia wskazuje podpisana przez Polskę Konwencja Narodów Zjednoczonych oraz Praw Osób Niepełnosprawnych z dnia 13 grudnia 2006 r.

Uwarunkowania prawne- prawo krajowe i akty prawa międzynarodowego mówiące o zakazie dyskryminacji i konieczności dostosowania infrastruktury:

Konstytucja RP z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz. U. z 1997 r. Nr 78, poz.483 ze zm.)

Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2010 r. Nr 214, poz. 1407 ze zm.)

Ustawa z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (Dz. U. z 2010 r. Nr 243, poz. 1623 ze zm.)

Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz. U. z 2002 r. Nr 75, poz. 690 ze zm.)

Ustawa z dnia 15 listopada 1984 r. Prawo przewozowe (Dz. U. z 2000 r. Nr 50, poz. 601 ze zm.)

Ustawa z dnia 28 marca 2003 r. o transporcie kolejowym (Dz. U. z 2007 r. Nr 16, poz. 94 ze zm.)

Uchwała Sejmu RP z dnia 1 sierpnia 1997 r. – Karta Praw Osób Niepełnosprawnych (M.P. z 1997 r. Nr 50, poz. 475)

Rezolucja 48/96 nt. Standardowych Zasad Wyrównywania Szans Osób Niepełnosprawnych (ang. The Standard Rules on the Equalization of Opportunities for Persons with Disabilities) przyjęta w dniu 20 grudnia 1993 r. podczas 48. sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ

Konwencja Praw Osób Niepełnosprawnych (Convention on the Rights of Persons with Disabilities – Rezolucja Zgromadzenia Ogólnego ONZ A/RES/61/106 z dnia 13 grudnia 2006 r.

Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej

Europejska strategia w sprawie niepełnosprawności 2010-2020 z dnia 15 listopada 2010 r.

Rozporządzenie (WE) 1371/2007 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 23 października 2007 r. dotyczące praw i obowiązków pasażerów w ruchu kolejowym (Dz. U. UE. L. 2009 r. Nr 70 poz. 47)

Zalecenie nr Rec(2006) 5 Komitetu Ministrów Rady Europy przyjęte w dniu 5 kwietnia 2006 r. – Plan działań Rady Europy w celu promocji praw i pełnego uczestnictwa osób niepełnosprawnych w społeczeństwie: podnoszenie jakości życia osób niepełnosprawnych w Europie 2006-2015