

Βιωματική προσέγγιση παραολυμπιακών αθλημάτων στο σχολείο μας!!!

Βόλεϊ καθιστών

Η Πετοσφαίριση καθιστών έκανε την εμφάνισή της το 1956 και αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα ομαδικά αθλήματα για αθλητές με αναπηρία. Διαστάσεις γηπέδου 10Χ6 μέτρα (5Χ6 κάθε πλευρά). Παιζουν 6 παίκτες σε κάθε ομάδα, με τους κανονισμούς που έχουν καθοριστεί από τη Διεθνή Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης και το Διεθνή Οργανισμό Πετοσφαίρισης για Αθλητές με Αναπηρία (WOVD).



Γκόλμπολ

Οι μαθητές έχουν καλυμμένα τα μάτια τους για να μην βλέπουν. Σκοπός του παιχνιδιού είναι η μία ομάδα να κυλίσει τη μπάλα με το χέρι προς την αντίπαλη πλευρά και να σημειώσει γκολ, ενώ οι αντίπαλοι παίκτες προσπαθούν να την αποκρούσουν με οποιοδήποτε μέρος του σώματός τους.



Μπότσια

Παίζεται από άτομα με εγκεφαλική παράλυση ή άλλη κινητική αναπηρία που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο. Παίζεται ατομικά, σε ζευγάρια ή σε ομάδες των τριών. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να ρίξουν οι παίκτες την μπάλα τους (χρώματος κόκκινου ή μπλε) όσο πιο κοντά μπορούν στη λευκή μπάλα - στόχο που καλείται "jack". Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες (μπλε, κίτρινη, κόκκινη), καθισμένοι σε καρέκλα, έπρεπε να κυλίσουν την μπάλα τους όσο πιο κοντά μπορούσαν στην πράσινη μπάλα.



Δρόμος αντοχής χωρίς όραση με συνοδό

Ο συνοδός καθοδηγεί τον μαθητή, που έχει καλυμμένα τα μάτια του με περιμετωπίδα, χωρίς να περνά μπροστά.



Ακοντισμός με αμαξίδιο



Η ρίψη του ακοντίου γίνεται διατηρώντας ακίνητα τα πόδια και χωρίς ο μαθητής να σηκωθεί από το κάθισμα.

Para badminton

Αγωνίζονται σε μονά ανδρών και γυναικών, σε διπλά ανδρών και γυναικών και σε διπλά μικτά. Ο αθλητής που θα φτάσει πρώτος στους 21 πόντους κερδίζει ένα σετ. Σε περίπτωση που το σκορ είναι 20-20 τότε πρέπει να υπάρχει διαφορά 2 πόντων μέχρι να φτάσουμε στους 30, όπου και τελειώνει το σετ. Νικητής είναι αυτός που θα κερδίσει 2 σετ.

