



MOKINIAI, TURINTYS FIZINĘ NEGALIĄ

PAGRINDINIAI FAKTAI apie FIZINĘ NEGALIĄ

Apibrėžimas

Fizinė negalia (FN) gali labai apriboti asmens fizines funkcijas, judėjimą ir jo gebėjimą dalyvauti tarpasmeniniame bendravime. Ši negalia gali pasireikšti įvairiomis formomis, įskaitant neurologinius sutrikimus, dėl kurių sutrinka asmens judesių ir fizinių funkcijų kontrolė, ir fizinės būklės, turinčios įtakos gebėjimui naudotis viršutine arba apatine kūno dalimi. Konkretūs fizinės negalios pavyzdžiai: cerebrinis paralyžius (CP), galvos ir stuburo smegenų sužalojimai, galvos ir stuburo smegenų pažeidimai, įskilęs stuburas (spina bifida) ir raumenų distrofijos.

Paplitimas

Apie 28,9 mln. (4,3 %) 0-4 metų amžiaus vaikų, 207,4 mln. (12,5 %) 5-17 metų amžiaus vaikų ir 236,4 mln. (10,1 %) 0-17 metų amžiaus vaikų turi vidutinę ir sunkią negalią¹. Cerebrinis paralyžius yra dažna vaikų fizinės negalios priežastis, jo paplitimas yra apie 2,11 iš 1000 gyvų gimusiųjų².

Priežastys

Fizinė negalia gali būti įgimta arba įgyta gyvenimo eigoje dėl nelaimingų atsitikimų, traumų, ligų arba dėl šalutinio medicininio gydymo poveikio. Dažniausios PD priežastys yra insultas, cerebrinis paralyžius (CP), stuburo smegenų trauma, motorinių neuronų liga, įskilęs stuburas (spina bifida), galvos trauma, poliomielitas, artritas, epilepsija. Paveldimos genų problemos (pvz., cistinė fibrozė), sužalojimai gimdymo metu arba raumenų ląstelių problemos taip pat gali lemti fizinę negalią.

¹ Olusanya BO, Kancherla V, Shaheen A, Ogbo FA, Davis AC. Global and regional prevalence of disabilities among children and adolescents: Analysis of findings from global health databases. Front Public Health. 2022 Sep 23;10:977453. doi: 10.3389/fpubh.2022.977453

² Oskoui M, Counho F, Dykeman J, Jetté N, Pringsheim T. 2013. An update on the prevalence of cerebral palsy: a systematic review and meta-analysis. Developmental Medicine & Child Neurology; 55 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/dmcn.12080/abstract>

Būdingos savybės

1 lentelė. Bendrosios fizinės negalios charakteristikos³

Negalios tipas	Pagrindinės charakteristikos
Galsvos smegenų trauma	Sunkumai apdorojant informaciją, planuojant ir sprendžiant problemas. Taip pat gali pakisti elgesys ir asmenybė, fiziniai ir jutiminiai gebėjimai, mąstymas ir mokymasis.
Nugaros smegenų pažeidimas	Dėl to gali atsirasti paraplegija (prarandama funkcija žemiau krūtinės) arba kvadriplegija (funkcijos netekimas žemiau kaklo)
Iškilas stuburas (spina bifida)	Gali pasireikšti nuo lengvos iki sunkios fizinės negalios, įskaitant kojų paralyžių ar silpnumą, žarnyno ir šlapimo pūslės nelaikymą, hidrocefaliją (per didelis skysčio kiekis smegenų ertmėse), stuburo deformacijas ir mokymosi sunkumus.
Cerebrinis paralyžius	Gali pasireikšti silpnumas, sunkumas vaikščioti, raumenų kontrolės stoka, koordinacijos sutrikimai, nevalingi judesiai ir kiti simptomai.
Raumenų atrofija	Pasunkėjęs vaikščiojimas, kvėpavimo ar rijimo sutrikimai, sąnarių judesių apribojimai, širdies ir kitų organų veiklos sutrikimai.

Motorinė raida ir įgūdžiai

Asmenys, turintys fizinę negalią, turi unikalių poreikių, susijusių su fizine erdve, arba jiems sunku naudotis kėdėmis/stalais klasėje. Jiems gali būti padidėjęs nuovargis ir gali būti ribotas mobilumas atliekant fizinius pratimus. Taip pat, jiems reikia papildomo laiko kasdienėms užduotims atlikti. Vaikai, turintys fizinę negalią, susiduria su kasdienio gyvenimo veiklų ir mobilumo iššūkiais⁴.

Percepcinė (suvokimo) raida

Mokiniais, turintiems fizinę negalią, gali būti sunku identifikuoti kūno dalis, jie prastai suvokia erdvę; turi blogą kūno vaizdą; pasižymi bloga laikysena ir nerangumu; sunkiai pritaiko kūną prie užduoties reikalavimų; prastai planuoja judesius, prasta pusiausvyra ir stambioji motorika; prastai suvokia kryptis (pvz., į dešinę ir į kairę); ribotai geba atskirti formas, tekstūras ir svorį⁵.

Fizinis pajėgumas

³ <https://www.aruma.com.au/about-us/about-disability/types-of-disabilities/types-of-physical-disabilities/>

⁴ <https://alc.ext.unb.ca/modules/physical-disabilities/implications-for-learning.html>

⁵ heatum, B., & Hammond, A. (2000). *Physical activities for improving children's learning and behavior : A guide to sensory motor development* / Billye Ann Cheatum, Allison A. Hammond.



- Pagrindiniai vaikų, turinčių fizinę negalią, fizinio pajėgumo komponentai yra širdies ir kvėpavimo ištvermė, raumenų jėga ir ištvermė bei lankstumas.
- Dauguma mokinių, turinčių fizinę negalią, gali saugiai pradėti nuo mažo intensyvumo pratimų programos ir laikui bėgant palaipsniui didinti fizinį krūvį.
- Intensyvi veikla žaidimų metu ar tokie užsiėmimai, kaip, pavyzdžiui, važiavimas dviračiu (įskaitant važiavimą rankomis), futbolas, neįgaliųjų vežimėlių sportas ir kai kurios šokių formos.
- PSO vaikams ir paaugliams turintiems negalią rekomenduoja vidutiniškai bent 60 minučių per dieną užsiimti vidutinio ir didelio intensyvumo, daugiausia aerobine, fizine veikla. Bent 3 dienas per savaitę turėtų užsiimti intensyvia aerobine veikla, taip pat veikla, stiprinančia raumenis ir kaulus. Turėtų riboti sėdimąjį laiką, ypač laiką, praleidžiamą prie ekrano.

YPATINGOS APLINKYBĖS fizinio ugdymo kontekste

Saugos reikalavimai

- Mažesnis poveikis ir mažesnis intensyvumas (mažiau pakartojimų).
- Modifikuokite tempimo pratimus (pvz., tempkite iki lengvo įtempimo).
- Palaikykite hidrataciją.
- Naudokite paprastus, nesudėtingus pratimus.
- Judėjimo apribojimai dėl spastinių raumenų ir įtemptų sausgyslių gali sukelti raumenų traumas.
- Padidėja kritimo rizika.
- Dėl per daug ir per mažai naudojamų raumenų grupių disbalanso gali atsirasti pečių ir nugaros problemų, kelio sąnario komplikacijų, sumažėti lankstumas, atsirasti pusiausvyros problemų ir sunkumų atliekant kasdienes judesius.

Patarimai mokytojui

Keiskite įrangą, pritaikykite fizinę aplinką, mokymo ir vertinimo metodus tam, kad būtų patenkinti įvairūs visų mokinių poreikiai.

Erdvė: Padidinkite arba sumažinkite plotą, įrenkite skirtingo dydžio žaidimo zonas, pakeiskite taikinių vietą, aukštį, leiskite dalyviams pradėti iš skirtingų vietų.

Užduotis: Supaprastinkite užduotį atsisakydami kai kurių taisyklių, pakeiskite taisykles, kad paskatintumėte įtrauktį, pvz., skirkite daugiau laiko, metant kamuolį niekas negali blokuoti.

Įranga: įvairūs kamuoliai: lengvesni, sunkesni, didesni (juos lengviau pastebėti ir pagauti), minkštesni (lėčiau keliauja žeme), skirtingų spalvų, galima naudoti balionus (lėčiau skrieja oru ir suteikia daugiau laiko), raketės, lazdos, kurios gali būti pririšamos prie plaštakų, riešų, gali būti mažesnės.

Mokiniai: Mokiniai gali dirbti savarankiškai, grupėmis, poromis, komandomis. Sugrupuokite mokinius, atliekančius skirtingus / vienodus vaidmenis, turinčius skirtingus / vienodus gebėjimus, skirtingo /

vienodo dydžio. Mokiniai dalyvauja savo erdvėje, didelėje/mažoje/apribotoje erdvėje, priklausomai nuo jų poreikių.⁶

Rekomenduojama literatūra

1. Block, M. (2016). A Teacher's Guide to Adapted Physical Education Including Students with Disabilities in Sports and Recreation, Fourth Edition. Baltimore: Paul H. Brooks Publishing
2. Winnick, J. P. & Porrepa, D. L. (2021). Adapted physical education and sport (7th Edition). Human Kinetics.
3. Haeghele, J. Hodge, S. & Shapiro, D. (Eds) (2022). Routledge Handbook of Adapted Physical Education. Routledge.
4. Lieberman, L. J. & Houston-Wilson, C. (2017). Strategies for inclusion: Physical education for everyone (3rd Edition). Human Kinetics.
5. Lieberman, L. J., Grenier, M., Brian, A., & Arndt, K. (2020). Universal design for learning in physical education. Human Kinetics

⁶ <https://www.twinkl.co.uk/blog/great-ways-to-get-special-needs-students-involved-in-physical-education>