

PRZYKŁADOWE POZOSTAŁE MATERIAŁY EDUKACYJNE

Sport niepełnosprawnych dla fizjoterapeutów i terapeutów zajęciowych: teoria praktyka metodyka. Kosmol A., Molik B., Morgulec-Adamowicz, N. (red.) Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2021.

Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów. N. Morgulec-Adamowicz, A. Kosmol, B. Molik, PZWL 2022

Rozwój sportu paraolimpijskiego. Określenie problematyki badawczej. W: J. Sobiecka (red.). Wizerunek polskiego paraolimpijczyka. Kraków 2013, ss. 7-9. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Cecha w Krakowie, Monografie Nr 22.

Światowy sport paraolimpijski. W: J. Sobiecka (red.). Wizerunek polskiego paraolimpijczyka. Kraków 2013, ss. 9-17. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Cecha w Krakowie, Monografie Nr 22.

Zwierzchowska, Anna, and Krystyna Gawlik. Wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży niesłyszącej i słabosłyszącej. Wydaw. AWF, 2005.

Tasiemski T. Aktywna rehabilitacja. Zwiększanie samodzielności i niezależności życiowej osób po urazie rdzenia kręgowego. Wydawnictwo Jeden Świat. Warszawa, 2012.

Tasiemski T. Usprawnianie po urazach rdzenia kręgowego. Trening samoobsługi i techniki jazdy wózkiem inwalidzkim. Poznań, 2001.

Sobiecka J. Rozwój sportu paraolimpijskiego. Określenie problematyki badawczej. W: J. Sobiecka (red.). Wizerunek polskiego paraolimpijczyka. Kraków 2013, ss. 7-9. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Cecha w Krakowie, Monografie Nr 22.

Dobór metod dla użytkownika AAC, Autor: Czytelnik Portalu Pedagogika Specjalna

Zwierzchowska, Anna, and Krystyna Gawlik. "Sport and Disabled Individuals—Theory and Practice." *Journal of human kinetics* 48.1 (2015): 5-6.

"Classification Manual - World Para Athletics"

Sobiecka, J.; Plinta, R.; Kądziołka, M.; Gawroński, W.; Kruszelnicki, P.; Zwierzchowska, A. Polish Paralympic Sports in the Opinion of Athletes and Coaches in Retrospective Studies. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16, 4927. <https://doi.org/10.3390/ijerph16244927>

<https://www.olimpiadyspecjalne.pl/sport/dyscypliny-sportowe/>

<https://www.deaflympics.com/icsd>

PRZYKŁADOWE PYTANIA TESTU TEORETYCZNEGO

1. *Wybierz zestaw przykładowych sportów rozgrywanych na zawodach sportowych przez osoby z niepełnosprawnością fizyczną:*

- a) koszykówka na wózkach, pływanie, biegi na rakietach śnieżnych
- b) rugby na wózkach, szermierka na wózkach, wyścigi na wózkach**
- c) skoki narciarskie, strzelectwo, kajakarstwo
- d) skok o tyczce, tenis ziemny, siatkówka na siedząco

2. W narciarstwie alpejskim osób z niepełnosprawnościami używanym sprzętem będzie:

- a) Monoski**
- b) kule rehabilitacyjne
- c) nartorolki
- d) sanki

3. Słowa przysięgi „Pragnę zwyciężyć, lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć, niech będę dzielny w swoim wysiłku” wypowiadają sportowcy przed zawodami w sportach:

- a) Olimpiad Specjalnych**
- b) Deaflympics
- c) Paralimpijskich
- d) Olimpijskich

4. Ludwig Guttmann, uważany za prekursora ruchu paralimpijskiego:

- a) wdrożył dla pacjentów szpitala w Stoke Mandeville nowatorskie programy leczenia i rehabilitacji osób z paraplegią
- b) przyczynił się do rozwoju różnych sportów dostosowanych do potrzeb i możliwości funkcjonalnych osób z niepełnosprawnościami
- c) zorganizował pierwsze zawody Stoke Mandeville Game
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe**

5. Struktura organizacyjna polskiego sportu niepełnosprawnych obejmuje:

- a) dział marketingu, federacje sportowe, komisje ds. rehabilitacji
- b) zarząd centralny, delegatury wojewódzkie/regionalne, sekcje/kluby sportowe**
- c) komisje medyczne, szkoleniowe, aktywizacji zawodowej
- d) trenerów, psychologów, dietetyków

6. Szczegółowe reguły klasyfikacji w koszykówce na wózkach określają przepisy zawarte na stronie internetowej:

- a) Polskiego Komitetu Paralimpijskiego
- b) Polskiego Związku Koszykówki na Wózkach
- c) International Wheelchair Basketball Federation**
- d) Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych "Start"

7. W zawodach lekkoatletycznych, organizowanych dla osób z niepełnosprawnościami, może startować każda osoba, która:

- a) legitymuje się orzeczeniem o niepełnosprawności
- b) posiada klasyfikację Word Para Athletics Classification**

- c) porusza się na wózku
 - d) ma indywidualnego opiekuna
8. W parakajakarskiej klasie KL1 - brak funkcji stabilizacji tułowia - przy przesiadaniu się z wózka na kajak zawodnik będzie potrzebował:
- a) **poduszki, którą położy na pomoście**
 - b) koła ratunkowego
 - c) wiosła
 - d) wszystkie odpowiedzi poprawne
9. W koszykówce na wózkach jednym z obowiązkowych parametrów określonym w przepisach jest:
- a) **wysokość podnóżka**
 - b) masa ciała
 - c) jakość poduszki
 - d) zasięg rąk
10. Aby rozluźnić mięśnie stawów ramiennych i obręczy barkowej po treningu sportowym osoby poruszającej się na wózku należy zalecić:
- a) szybką jazdę do przodu na wózku, z dynamiczną zmianą kierunku
 - b) wypoczynek bez ruchu w pozycji siedzącej
 - c) leżenie przodem na materacu
 - d) **swobodną jazdę na wózku do tyłu bez gwałtownych zmian kierunku.**
11. Podczas pierwszego występu na Letnich Igrzyskach Parlimpijskich w Heidlebergu 1972 r. reprezentacja Polski zdobyła:
- a) 1 medal
 - b) 2 medale
 - c) **33 medale**
 - d) 107 medali
12. Podczas którego z wydarzeń Polskiego Komitetu Paralimpijskiego jest wręczana statuetka sportowca roku pod nazwą:
- a) **"Guttmany"**
 - b) "Bohaterowie"
 - c) "Mistrzowie"
 - d) "Olimpijczycy"
13. Środkiem komunikacji do promocji wydarzeń sportowych dla osób z niepełnosprawnością słuchu będzie:
- a) przekaz radiowy
 - b) przekaz telewizyjny bez napisów i tłumaczenia języka migowego

- c) **przekaz pisemny**
- d) piosenka promocyjna

14. Jak powinna zachowywać się osoba promująca zajęcia sportowe?

- a) być proaktywna i z pozytywnym nastawieniem oraz przekonaniem do efektów aktywności fizycznej
- b) przekazywać informację w sposób zachęcający do uczestnictwa w zajęciach
- c) używać różnych środków przekazu jak np. zdjęcia, opowiadania z przykładami
- d) **wszystkie odpowiedzi są prawidłowe**

15. Przy nawiązywaniu kontaktu z osobą poruszającą się na wózku, ważne jest aby ...

- a) Zawsze przytrzymywać wózek, żeby nie odjechał
- b) poinformować wszystkich, że w pomieszczeniu jest inwalida i trzeba uważać
- c) **komunikować się tak jak z każdą inną osobą, szanując prywatność rozmówcy poruszającego się na wózku i przestrzeń osobistą**
- d) zawsze pytać się o wszystko najpierw opiekuna, a potem ewentualnie osoby poruszającej się na wózku

16. Jaka jest nadrzędna instancja określająca sposób przygotowania obiektu do zawodów?

- a) wytyczne kierownika obiektu
- b) **wytyczne dyrektora zawodów**
- c) przepisy rozgrywania zawodów w danym sporcie
- d) brak takich wytycznych

17. Jakie są ogólne zasady przygotowywania sprzętu sportowego zgodnie z instrukcjami organizatora sportów osób z niepełnosprawnościami?

- a) każdy sprzęt jest taki sam, niezależnie od rodzaju niepełnosprawności
- b) **sprzęt powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb i umiejętności danej osoby z niepełnosprawnością**
- c) wszystkie osoby z niepełnosprawnością korzystają z jednego rodzaju sprzętu
- d) organizator zawodów przygotowuje sprzęt sportowy dla wszystkich zawodników niezależnie od niepełnosprawności

18. Wskaż co wyróżnia profesjonalny wizerunki prowadzącego zajęcia sportowego?

- a) tylko odpowiednie obuwie
- b) tylko odpowiednia fryzura
- c) **umiejętności merytoryczne i odpowiedni strój sportowy**
- d) nie ma on znaczenia

19. Podczas rywalizacji sportowej z udziałem osób z niepełnosprawnością wzroku należy:

- a) **zachować ciszę**
- b) głośno kibicować

- c) używać rac świetlnych
- d) wszystkie odpowiedzi są poprawne

20. Co to jest doping moralny i czy jest sprzeczny z zasadami fair play?

- a) to etyczne zachowania, które są akceptowalne w sporcie
- b) polega na przekraczaniu granic fair play w celu uzyskania przewagi nad rywalami**
- c) nie istnieje - to pojęcie niezwiązane z etyką sportową
- d) zwiększanie swoich szans na zwycięstwo sprzeczne z zasadami fair play