

H 2 Kehalise kasvatus tunde

Järgnevalt esitatud ühepäevane täiendkoolituskursus on suunatud tavakooli õpetajatele, kes esmakordselt õpetavad kaasavalt nägemispuudega õpilast.

Selles moodulis teadvustatakse pimesust kui kõige ekstreemsemat nägemiskahjustuse vormi. Sellest tulenevalt püütakse edasi anda kogemuste baasil loodud teavet, mida peaks kasutama kaasavates tundides ka kõige raskemate probleemide puhul. Mooduli mõningaid osasid võivad täiendkoolituskursuse korraldajad muuta, lähtudes õpetatavate laste nägemispuude eripärast.

Koolituses formuleeritud eesmärgid võib üle viia tavatundi, kus on nägemispuudega õpilane.

Täiendkoolituse käik

Struktuur

Järgnev täiendkoolituskursuse struktuur on liigendatud erinevateks etappideks. Esmalt tutvustav osa, teiseks kaks praktilist etappi, mis on teineteisest eraldatud lõunapausiga ja lõpuks tagasiside ja kokkuvõttev osa.

09.00 – 10.30 Sissejuhatus

10.30 – 12.30 Praktiline etapp

- Lõuna -

13.30 – 15.00 Praktiline etapp

15.00 – 16.00 Tagasiside

Ruumidest on vajalikud teleri ja videomakiga varustatud klassiruum ning spordisaal. Suvel võib kasutada staadioni praktiliste kogemuste saamiseks kergejõustiku vallas.

Eesmärgid

Täiendkoolituskursuse praktiline osa puudutab oma sisult kahte aspekti. Esmalt on keskpunktis küsimus, kuidas mõjutab nägemispuue liikumisvõimalusi ja missugune liikumine on nägemise puudumise korral vajalik. Samal ajal tuleb selgeks teha, kuidas vastavad võimalused/piirangud selle õppeprogrammi raamesse sobitada.

Meetodid

Mõlema eespool toodud eesmärgi puhul on põhiliseks metoodiliseks võtteks isiklik kogemus, s.t. erinevate liikumist arendavate võtete ja tegevusvormide kogemine silmakatete abil nägemispuuet simuleerides.

Selle juures tuleb silmas pidada järgnevat:

Osalejad ei saa panna ennast pimedana lapse psühho-sotsiaalsesse olukorda, ega mõista, missugust mõju avaldab pimedana üleskasvamise liikumisele. Nägemise puudumise simulatsioon peab olema suunatud spetsiifiliste probleemide väljatoomisele ja sobivate metoodilis-didaktiliste võtete selgitamisele. Püstitatud eesmärgi saavutamiseks võimaldatakse osalejatel esmalt kohaneda ja täita erinevaid liikumisülesandeid erinevates olukordades, seejärel arutletakse liikumisülesannete läbiviimise ajal saadud kogemuste üle, õhutatakse diskussiooni. Selle koolituse juures tuleb meeles pidada, et silmakatete kasutamine liiga pikaks ei veniks, sest vastasel juhul peetakse kogemuste kirjeldamisel nägemispuuet liiga raskeks ning läbielatud liiga ängistavaks. Juba eelnevalt tuleb rõhutada, et silmakatted kasutatakse vaid probleemist arusaamiseks ja osaleja võib silmakatted iga hetk silmilt võtta.

Kehalise kasvatus tunde

Osalejad peavad päeva jooksul saama süvendatud teadmisi kehalise kasvatus tunni erilisest tähendusest pimedatele lastele ja õppima tundma pimedate spetsiifilisi liikumisvõimalusi, liikumiseks vajalikke lahendusi ja liikumisvajadust. Sealjuures peavad osalejad jõudma arusaamiseni, et laste liikumisprobleemide põhjuseks pole alati nägemiskahjustus. Sageli on tegemist pedagoogiliselt mõjutatavate sekundaarse päritoluga probleemidega. Õppeprogrammi sisuline osa põhineb Saksamaal Schleswigis väljatöötatud materjalidel kaasatud kehalise kasvatus tunni läbiviimise kohta (Thiele 2001 a). See sisaldab ettepanekuid metoodilis-didaktilisteks muudatusteks kaasatud kehalise kasvatus tundides.

Kestvus	Sisu	Meetod	Meedium
1	Sissejuhatus		
1.1 30 min	- Tervitamine ja tutvumine - Korralduslik pool - Päevakava selgitamine	Vestlus, Selgitused (Lisa H 2 a)	Loengutahvel
1.2. 60 min	Probleemi avamine	Kõik osalejad näitavad üles aktiivsust Osalejad panevad kirja küsimusi, millele nad koolituse käigus vastuseid ootavad (maksimaalselt 3 küsimust)	Stend sedelid

		Küsimused saavad spontaanse vastuse koolituse läbiviija poolt või neid selgitatakse päeva jooksul praktiliste ülesannete käigus.	
2 2.1 10 min	Praktiline etapp 1 Riiete vahetus Kogemuste hindamine (nt. suurenenud ajavajadus, abivajadus riietusesemete korrastamisel, orienteerumisprobleemid)	Aktiivne osalus silmakatteid kasutades Tagasiside (Lisa H 2 b)	Silmakatted
2.2 110 min	Orienteerumine/ruumi tundmaõppimine spordihallis Ülesanded: Spordihalli kuju ja suuruse kohta andmete hankimine Kindlalt paigas olevate vahendite asukoha määramine (nt. väravad) Maamärkide identifitseerimine Kogemuste hindamine	Aktiivne osalus silmakatteid kasutades Tagasiside (Lisa H 2 c)	Silmakatted

	Kogemuste hindamine	pingid) Tagasiside/pedagoogiliste järel dusteni jõudmine diskussiooni tulemusena (Lisa H 2 h)	
3 3.1	Praktiline etapp 2 Ettekujutuse saamine liikumisest Ülesanne: ühe liikumisharjutuse kirjeldamine harjutuse nimetust nimetamata Kogemuste hindamine	Aktiivne osalus silmakatteid kasutades (mitte kasutades) Õpetaja ja õpilase rolli vahetamine Tagasiside (Lisa H 2 i)	Silmakatted, ettevalmistatud (kartoteegi)kaardid lihtsate võimlemisharjutustega (kätekõverdused, käteringid jne.)

<p>3.2</p>	<p>Põhisituatsioonid kehalise kasvatus tunnis</p> <p>„Lihtsad“ mängud</p> <p>Näiteks:</p> <p>‘Kalamees, kui sügav vesi on?’ (Thiele 2001, 84)</p> <p>„Nägemispuudega õpilaste“ kogemuste hindamine</p> <p>Mängureeglite modifitseerimiseks ideede kogumine</p> <p>Soovitatud muudatuste ja/või alternatiivide praktiline katsetamine</p>	<p>Rollimäng</p> <p>Üks osaleja („pime õpilane“)</p> <p>silmakatetega, ülejäänud osalejad silmakateteta („nägevad õpilased“)</p> <p>Tagasiside (Lisa H 2 j)</p> <p>Rühmatöö</p> <p>Rollimängude edasiarendamine</p>	<p>Silmakatted</p>
<p>3.3</p>	<p>Põhisituatsioonid kehalise kasvatus tunnis:</p> <p>„Suured“ spordimängud</p> <p>Näiteks: korvpall</p> <p>Kogemuste hindamine</p>	<p>Rühmatöö</p> <p>Rollimäng: kaks meeskonda mängivad teineteise vastu, mõlemas meeskonnas on üks silmakatetega osaleja („pime õpilane“)</p> <p>Tagasiside rühmades (Lisa H 2 k)</p>	<p>Silmakatted</p> <p>Korvpallikorvid</p> <p>Korvpallid</p>

3.4	Põhisituatsioonid kehalise kasvatus tunnis: Lõdvestus/kehaline kogemus (Lisa H 2 I) Progressiivne lõdvestumine Massaaž ilma otsese kehalise kokkupuuteta (nt. vahendina kasutada tennisepalli) Kogemuste hindamine	Üksi töötamine juhiste alusel, Paaris töötamine Juhatatud arutelu	Tennisepallid, rahulik lõdvestav muusika, matid
4 4.1 30 min	Kokkuvõttev etapp Video: <i>Herausforderungen annehmen (Väljakutseid vastu võtta)</i> (Lisa H 2 m)	Video vaatamine	Videomagnetofon, video, monitor
4.2 30 min	Kokkuvõte , tagasiside, küsimused (Lisa H 2 n) Materjalide väljajagamine	Juhatatud vestlus	<i>Handout</i> -materjalid

Lisa H 2 a

Koolituspäeva alguses tutvustatakse päevakava. Sellele järgneb tutvumine, mille käigus osalejad avaldavad oma seniseid muljeid (nii palju kui neid on) nägemispuudega laste liikumisvõimaluste kohta. Tutvustamisfaasis pakutakse osalejatele võimalust esitada oma ettekujutus nägemispuudega lapse liikumisel esinevatest takistustest. Tuleb ilmsiks, et tegeletakse väga erinevate õpilastega, kellel on erinevad iseloomud ja väga erinevad liikumisvõimalused (Thiele 2001, 19f.) Täiendkoolituskursusel osalejad peavad jõudma selgusele, et koolituspäeval ei pakuta kindlalt määratletud lahendusi, vaid pigem lähtekohti pimedate ning liikumisraskustega lastega töötamiseks, millede rakendatavus sõltub individuaalsest olukorrast kohapeal.

Lisa H 2 b

Võimalikud tagajärjed: Pime laps riietub ümber koos teise lapsega juba vahetunni ajal; ta saab plastikust kasti oma riiete jaoks (Thiele 2001, 64ff.).

Lisa H 2 c

Tagasiside ja hindamise ajal arutletakse esmalt võimalike erinevuste põhjuste üle (näiteks spordisaali suuruse määramine on seotud liikumiskiirusega: mida aeglasemalt mööda seinäärt käia, seda pikemana kujutatakse saali). Teisalt püütakse ära tunda õpilaste jaoks kasulikke abistamisstrateegiaid (nt taktiliste või akustiliste vahendite paigutus orienteerumise kergendamiseks).

Lisa H 2 d

Esmalt palutakse osalejatel silmakatetega joosta kindel vahemaa ruumis nii kiiresti kui nad suudavad. Selle jaoks rivistatakse üles umbes 20 meetri kaugusele koolituse läbiviijast. Seejärel annab koolitaja helisignaali (nt. plaksutab käsi), mille peale üks osalejatest alustab kaetud silmadega jooksu hääle suunas. Teised osalejad jälgivad jooksu niikaua, kuni järg nendeni jõuab ja nemad silmakatted ette panevad ning „pimedana“ jooksu

sooritavad. Sihtpunkti jõudes eemaldatakse silmakatted ja jälgitakse järgmiste jooksjate käitumist liikumisel.

Aktiivse osalemise käigus saab tavaliselt selgeks, et:

- a) tekkiv hirm mõjutab liikumist ning takistab kiiret ja vaba kulgemist;
- b) ruumi struktuuri eelnev tundmaõppimine ei pruugi kergenda orienteerumist;
- c) isegi eelnev visuaalne ruumi (siinkohal jooksuraja) uurimine ei taga vajalikku turvatunnet.

Lisa H 2 e

Teise sammuna tuleb kõikidel või - osalejate arvust sõltuvalt - osadel osavõtjatel läbida (nagu ennegi silmakatetega) kindla pikkusega rada võimalikult paljudes erinevates jooksutehnikates ja erineva tempoga. Koolituse läbiviija tagab ohutuse. Peale seda harjutust korratakse esialgset ülesannet; teiste jälgimise ja ise osalemise käigus täheldavad osavõtjad endi juures nähtavat *hirmu vähenemist*. Liigutused muutuvad ladusamaks, kiirus muutub suuremaks, vahemaa pikkust ja peatumise hetke hinnatakse reaalsemalt. Järgnevas vestluses jõutakse järeldusele, et mitte nägemise puudumine ise, vaid ka puuduv liikumiskogemus (siinkohal eriti puuduv *ruumilis-ajaline kogemus*), viib liikumisprobleemideni. Sellist teadvustamist saab kasutada nõu andmisel näitena, et mitte pimesus, mida ei saa pedagoogiliselt lahendada, pole otseselt probleemide põhjustajaks, vaid *kogemuste puudus*, mida saab pedagoogika abil mõjutada.

Lisa H 2 f

Tagasiside osas saab selgeks, et:

- a) loobuda tuleb töövormidest, kus „pimedat“ tõmmatakse ja tõugatakse ja
- b) pimedate õpilaste nägevaks saamiseks olemine on vastutusrikas ülesanne, mis rajaneb vastastikustel suhetel (usaldusel/umbusaldusel).

Tagasiside faasis tuleb isikliku kogemuse põhjal teadvustada, millises situatsioonis peavad pimedate saatmisega tegelema õpetajad ja millistes olukordades saab kasutada vastutustundlikke õpilasi. Sealjuures peavad osalejad aru saama, et pimedale silmadeks/saatjaks olemise puhul tuleb teadlikult ja erinevates olukordades diferentseeritult käituda. Oluline on, et ei suureneks ühiskonna eelarvamused alati sõltuvuses olevate pimedate suhtes (Thiele 2001, 77ff.).

Lisa H 2 g

Enamuse silmakatteid kandvate osavõtjate juures võib märgata, et tõusnud on ebakindlus- ja hirmutegur („Millal ma kukun?“). See kajastub kehahoiakus ja see pannakse ka sõnadesse. Vastava probleemi põhjuseks toob kursusel osaleja nägemise puudumise („Ma ju ei tea, millal ma matini jõuan, kui ma ei näe!“). Selles olukorras palutakse ühel või kahel osalejal harjutust 8 korda järjest teostada (ilma ajasurveta ja pärast hüpet orienteerumisel abistades). Teistel osalejatel lasub ülesanne kolleegide liigutusi ja kehahoiakut hoolega jälgida. Järgneva tagasiside ajal saab reeglina selgeks, et hüpete tegemisel suurenes kindlustunne ja matile maandumise hetke osati paremini tabada. Arutelu pärast selle ülesande jälgimist peaks sarnanema vestlusele, mis leidis aset jooksmisharjutuse järel. See peab tugevdama arusaamist, et mitte nägemise puudumine, vaid kogemuse puudumine kaetud silmadega liikumiseks põhjustab nägijatega võrreldes halvema liikumise. Sellest tulenev pedagoogiline kokkuvõtlik järeldus oleks, et kehaline kasvatus peab pakkuma mitmekülgset liikumiskogemust ja kasutama selleks valitud võtteid.

Lisa H 2 h

Tagasiside faasis tuuakse esile ja analüüsitakse tunnetamis- ja liigutuserinevusi „pimesi“ ja „nägevalt“ teostatud harjutuste vahel. Sealjuures võivad osalejad jõuda arusaamiseni, et:

- tasakaalu säilitamise nõuet on raske täita, kui puudub vahetu visuaalse kontrolli võimalus,
- hirmutegur mõjutab liikumist ja
- pimedad õpilased vajavad vastava harjutuse teostamiseks palju rohkem aega ja pedagoogide tähelepanu.

Pedagoogilise järeldusena võiks ühelt poolt tõdeda, et tasakaalu arendamist peab algklassides võtma keskse ülesandena. Teisalt rõhutatakse näite abil vahendite (*parkuuni*) modifitseerimise vajadust. Sellised põhilised muudatused võivad olla:

- a) Mõned kursuse olukorrast tulenevad elemendid korraldatakse vastavalt erinevatele nõuetele ümber. Tasakaalu säilitamine pika pingi peal: pime õpilane võib sooritada harjutust ilma ajalimiidita ja „sotsiaalse stressita“, et teised õpilased peavad tema pärast ootama. Sealsamas kehtib ka nõue, eriti rääkides hirmu aspektist, et peab arvestama igaühe võimalustega (nt. lameda tasakaalupalgi kasutamine pika pingi asemel; kas sellistest abinõudest ka teised õpilased kasu saavad, selgub hiljem).
- b) Kui suudetakse luua rohkem erinevaid harjutuspaiku, kus õpilased iseseisvalt saavad harjutada, tekib pimedatel õpilastel valikuvõimalus. Sellisel juhul harjutab pime laps oma tempos ja vastavalt oma isiklikele võimetele, näiteks sooritab kaks harjutust, kui teised läbivad samal ajal viis harjutust.
- c) Kui õpilane kogeb tasakaalu säilitamise arendamise ajal otsest hirmu, peab õpilasega koos töötama ja proovima, mis juhtub, kui ülesannet *ei suuda* sooritada (st kui õpilane tasakaalu kaotab ja pingilt alla astub). Niimoodi saadakse olemasolevast liialdatud hirmust üle ja tugevdatakse motivatsiooni. Seda lähenemisviisi saab peamise õpetusprintsibiina ka teiste õpetuslike situatsioonide puhul kasutada.

Lisa H 2 i

Harjutuste nimede (mõistete) nimetamisest loobumisel arvestatakse asjaoluga, et pime laps ei seo sageli ettekujutust liigutustest harjutuse nimega (nt käteringid päripäeva), nii nagu meie kui „nägijad“ seda ootame; nõnda tuleb harjutuse sooritamiseks vajalikke liigutusi verbaalselt kirjeldada. Selle kaudu saab ühelt poolt selgeks, et täpne suuline kõne (loobudes iseloomustavast žestikulatsioonist ja liigutuste ettenäitamisest) on liigutuste demonstratsiooniks harjumatult raske. Teisalt jõuavad osalejad arusaamiseni, et nad peavad nõutavate liigutuste selgitamisel ka teisi meetodilisi võtteid kasutama (liikumise juhtimine õpetaja poolt, õpetaja või kaasõpilase liigutuste katsumine, metafooride kasutamine, liikumisülesande formuleerimine liikumise kirjeldamise asemel).

Lisa H 2 j

Reeglina hakkab „pime õpilane“ kirjeldama oma vähem või rohkem masendavaid kogemusi, millega kaasneb täieliku abituse tunne (orienteerumisproblemaatika). Neid väljendusi võib kasutada kui ajendeid, mis täidavad kokkuvõtva, modifitseeritud mänguvormi jaoks ideede kogumise rolli.

Lisa H 2 k

Saab selgeks, et pimedad õpilased ei saa osaleda täielikult normaalsetele reeglitele vastavas korvpallimängus. Tagasiside faasis, mida iga meeskond iseseisvalt läbi viib, peavad osalejad ühelt poolt välja töötama võimalikud modifikatsioonid. Teisalt peavad nad jõudma otsuseni, kas nad pimedate õpilaste osavõttu „suures“ pallimängus üldse mõttekaks peavad (Thiele 2001, 137 ff.).

Lisa H 2 l

Siiamaani toimunud osades lähtuti täiendkoolituskursuse piiratud ajast, mistõttu keskenduti põhiliselt kaasava õppetöö probleemidele. Praktilise osa lõpus olev teema *Lõdvestus/Kehaline kogemus* selgitab, et loobumist visuaalsest tajust peetakse mõningates situatsioonides lausa abistavaks või lõdvestavaks/põnevust tekitavaks. Osalejad lähevad kahekaupa koos; nad kasutavad mugavat alust (matid, tekid), lõdvestusmuusikat taustaks. Otsese või kaudse kehakontakti abil viiakse läbi erinevaid harjutusi paarides töötades („Ilmateade“ ,tenniseballi massaaž); sinna juurde demonstreeritakse lastele sobivaid lõdvestustehnikaid (näiteks progressiivne lihaste lõdvestus) (Thiele 2001, 171 ff.).

Lisa H 2 m

Herausforderungen annehmen (Väljakutseid vastu võtta). Michael Thiele ja Burkhard Hünningeri film kaasavast kehalisest kasvatuses. Film räägib Schleswig-Holsteini juhtumnäidete abil probleemidest ühises kehalise kasvatuses tunnis pimedatele ja nägevatele õpilastele. Filmilõikudes saavad sõna nägemispuudega lapsed ja noorukid ja ka eri- või tavakoolide õpetajad. Film pakub konkreetseid metoodilis-didaktilisi lähtekohti kehalise kasvatuses tunni läbiviimiseks. Filmi praktilise orienteerituse kaudu soovitakse julgustada õpetajaid võtmaks vastu väljakutse ühise kehalise kasvatuses tundide läbiviimiseks pimedatele ja nägevatele õpilastele.

Lisa H 2 n

Päeva jooksul lahtiseks jäänud küsimusi võib aluseks võtta edasisel individuaalsel nõustamisel kohapeal.

Soovituslik kirjandus

- Bietz, J.: Wenn Blinde uns die Augen öffnen. Bewegungs-, Spiel- und Sportunterricht mit Sehgeschädigten und was man für Sehende lernen kann. In: Sportunterricht 50 (2001), 6, 172 – 176.
- Herwig, H.: Methodenkonstruktion als Anleitung zum sinnvollen Tun. In: Sportunterricht 50 (2001), 6, 177 - 181.
- Scherer, F.: Sport mit blinden und sehbehinderten Kindern und Jugendlichen. Schorndorf 1983, ISBN 3-7780-7941-7.
- Scherer, H.-G.: Anthropologische Perspektiven zum integrativen Sport. In: blind-sehbehindert 120 (2000), 3, 155 - 165.
- Thiele, M.: Bewegung, Spiel und Sport im gemeinsamen Unterricht von sehgeschädigten und normalsichtigen Schülerinnen und Schülern, edition bentheim, Würzburg 2001a, ISBN 3-934471-20-X.
- Thiele, M.: Soziale Integration im Gemeinsamen Unterricht. Eine Untersuchung am Beispiel des Sportunterrichts von blinden und sehenden Schülerinnen und Schülern, edition bentheim, Würzburg 2003, ISBN 3-934471-39-0.
- Wurzel, B.: Voraussetzungen, Chancen und Probleme eines gemeinsamen Sportunterrichts von Nichtbehinderten und Behinderten. In: Sportunterricht 46 (1997), 389 - 394.

Video

- Thiele, M./Hünniger, B.: Herausforderungen annehmen, edition bentheim, Würzburg 2001b, (ca 30 minutit), 3-934471-22-6.