

Spis treści

Wykaz skrótów	XIX
---------------------	-----

I. TEORETYCZNE PODSTAWY ADAPTOWANEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Korzenie koncepcji adaptowanej aktywności fizycznej – <i>Natalia Morgulec-Adamowicz, Andrzej Kosmol</i>	3
1.1. Historia rozwoju adaptowanej aktywności fizycznej	3
2. Podstawowe pojęcia w adaptowanej aktywności fizycznej – <i>Andrzej Kosmol, Natalia Morgulec-Adamowicz, Bartosz Molik</i>	15
2.1. Sport niepełnosprawnych – rekreacja terapeutyczna	17
2.2. Aktywność fizyczna, adaptacja, adaptowana aktywność fizyczna (APA), wychowanie fizyczne adaptowane (APE)	19
3. Teoria adaptacji – <i>Natalia Morgulec-Adamowicz, Andrzej Kosmol</i>	25
4. Ekologiczna analiza zadań (ETA) – <i>Andrzej Kosmol, Natalia Morgulec-Adamowicz</i>	32
4.1. Założenia i podstawy teoretyczne	32
5. Model funkcjonowania i niepełnosprawności ICF a adaptowana aktywność fizyczna – <i>Bartosz Molik, Natalia Morgulec-Adamowicz, Andrzej Kosmol</i>	41
5.1. Podejście Systemowe Ekologicznie Modyfikowane – model SEMA	43
6. Psychospołeczne aspekty adaptowanej aktywności fizycznej – <i>Tomasz Tasiemski, Maciej Wiłski</i>	48
6.1. Koncepcje i pojęcia związane z procesem inicjacji i uczestnictwa w adaptowanej aktywności fizycznej	49
6.2. Koncepcje i pojęcia związane z efektami uczestnictwa w adaptowanej aktywności fizycznej	54
7. Alternatywne i wspomagające metody komunikacji – <i>Jacek Jarosław Bleszyński</i>	61
7.1. Wprowadzenie – podstawowe pojęcia	61
7.2. Jak dobierać metodę do potrzeb użytkowników AAC?	63
7.3. Znaczenie AAC we wczesnej interwencji komunikacyjnej	65
7.4. Wybrane metody AAC	68
7.4.1. Język migowy	68

7.4.2.	Fonogesty	71
7.4.3.	System Makaton	72
7.4.4.	PCS, piktogramy	74
7.4.5.	System komunikacji symbolicznej Bliss	76
7.4.6.	Metoda ułatwionej komunikacji (FC)	78
7.5.	Nowe technologie w AAC	79
7.5.1.	Technologia wspomagająca (AT)	80
7.6.	Podsumowanie	82
8.	Praktyka oparta na dowodach naukowych w adaptowanej aktywności fizycznej – Natalia Morgulec-Adamowicz, Andrzej Kosmol	86
9.	Specjalista adaptowanej aktywności fizycznej – Natalia Morgulec-Adamowicz, Bartosz Molik	95

II. GŁÓWNE OBSZARY ADAPTOWANEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

10.	Wychowanie fizyczne adaptowane (APE) – Barbara Wojnarowska, Grzegorz Bednarczuk	103
10.1.	Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) – Grzegorz Bednarczuk	105
10.2.	Wychowanie fizyczne dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) – Grzegorz Bednarczuk	109
10.3.	Zasady kwalifikacji lekarskiej uczniów z zaburzeniami i chorobami przewlekłymi do zajęć wychowania fizycznego – Barbara Wojnarowska	111
10.3.1.	Cele systemu kwalifikacji lekarskiej do wychowania fizycznego w szkole	111
10.3.2.	Grupy na zajęciach wychowania fizycznego	112
10.4.	Organizacja pracy w wychowaniu fizycznym adaptowanym – Indywidualny Program Edukacyjno-Terapeutyczny (IPET) – Grzegorz Bednarczuk	113
10.5.	Strategie nauczania w wychowaniu fizycznym adaptowanym – Grzegorz Bednarczuk	117
11.	Rekreacja terapeutyczna – Bartosz Molik, Judit Lencse-Mucha	123
11.1.	Cele i założenia rekreacji terapeutycznej (RT)	123
11.2.	Planowanie w rekreacji terapeutycznej	126
11.2.1.	Diagnoza	127
11.2.2.	Planowanie	128
11.2.3.	Zastosowanie, interwencja	129
11.2.4.	Ocena	129
11.3.	Strategie postępowania wykorzystywane w rekreacji terapeutycznej	129
12.	Sport niepełnosprawnych – Bartosz Molik, Andrzej Kosmol	133
12.1.	Ruchy sportowe niepełnosprawnych na świecie (paraolimpijski, olimpiady specjalne, sportu niesłyszących)	133
12.2.	Zasady kwalifikacji i klasyfikacji zawodników z niepełnosprawnością ...	139
12.3.	Ewaluacja w sporcie osób niepełnosprawnych – kontrola procesu treningowego (wskaźników biomedycznych, psychologicznych, sprawnościowych i technicznych)	141
12.4.	Strategie treningowe wykorzystywane w sporcie niepełnosprawnych (adaptacja przepisów, sprzętu, środowiska i instrukcji)	143

13. Turystyka osób z niepełnosprawnością – Natalia Morgulec-Adamowicz, Anna Ogonowska-Słodownik	148
13.1. Uwarunkowania prawne turystyki osób z niepełnosprawnością w Polsce	149
13.2. Cele i bariery podejmowania turystyki	150
13.3. Turystyka osób z niepełnosprawnością w Polsce	151
13.4. Strategie postępowania wykorzystywane w turystyce osób z niepełnosprawnością	151
 III. ADAPTOWANA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DLA WYBRANYCH GRUP OSÓB ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI	
14. Osoby z chorobami układu krążenia – Kalina Maria Kaźmierska-Kowalewska	159
14.1. Nadciśnienie tętnicze (NT)	159
14.1.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z NT	159
14.1.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z NT	160
14.2. Choroba tętnic obwodowych (<i>peripheral arterial disease</i> , PAD)	162
14.2.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z PAD	162
14.2.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z PAD	162
14.3. Rozrusznik serca (RS) i wszczepialny kardiowerter-defibrylator (<i>implanted cardioverter defibrillator</i> , ICD)	164
14.3.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z RS i ICD	164
14.3.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z RS i ICD	164
14.4. Ortotopowa transplantacja serca (<i>orthotopic heart transplant</i> , OHT)	166
14.4.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób po OHT	166
14.4.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób po OHT	168
15. Osoby z chorobami układu oddechowego – Izabela Rutkowska	171
15.1. Astma	171
15.1.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z astmą	171
15.1.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z astmą	172
15.2. Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP)	174
15.2.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z POChP	174
15.2.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z POChP	175
15.3. Mukowiscydoza (<i>cystic fibrosis</i> , CF)	175
15.3.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z CF	175
15.3.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z CF	176
15.4. Transplantacja płuc	177
15.4.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną u osób po transplantacji płuc	177
15.4.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób po transplantacji płuc	177
16. Osoby z chorobami nerwowo-mięśniowymi – Natalia Morgulec-Adamowicz, Anna Ogonowska-Słodownik	181
16.1. Uszkodzenie rdzenia kręgowego (URK)	181
16.1.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z URK	181
16.1.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z URK	182
16.2. Stwardnienie rozsiane (SM)	183
16.2.1. Problemy związane z aktywnością fizyczną osób ze stwardnieniem rozsianym	183
16.2.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób ze stwardnieniem rozsianym	183
16.3. Dystrofia mięśniowa (DM)	184

16.3.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z dystrofią mięśniową ..	184
16.3.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z dystrofią mięśniową	184
16.4.	Padaczka	185
16.4.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z padaczką	185
16.4.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z padaczką	186
16.5.	Mózgowe porażenie dziecięce (MPD)	186
16.5.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z mózgowym porażeniem dziecięcym	186
16.5.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z mózgowym porażeniem dziecięcym	187
16.6.	Choroba Parkinsona	188
16.6.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z chorobą Parkinsona ..	188
16.6.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z chorobą Parkinsona	188
17.	Osoby z chorobami metabolicznymi, immunologicznymi i hematologicznymi	
	– <i>Jolanta Marszałek</i>	193
17.1.	Cukrzyca	193
17.1.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z cukrzycą	193
17.1.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z cukrzycą	194
17.2.	Otyłość	196
17.2.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z otyłością	196
17.2.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z otyłością	196
17.3.	Niedokrwistość	197
17.3.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z niedokrwistością	197
17.3.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z niedokrwistością ..	198
17.4.	AIDS	198
17.4.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z AIDS	198
17.4.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z AIDS	199
17.5.	Choroba nowotworowa	200
17.5.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z chorobą nowotworową	200
17.5.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z chorobą nowotworową	200
18.	Osoby z chorobami ortopedycznymi – <i>Kalina Maria Kaźmierska-Kowalewska, Jolanta Marszałek</i>	204
18.1.	Osteoporoza	204
18.1.1.	Problemy i zalecenia związane z aktywnością fizyczną osób z osteoporozą	204
18.2.	Choroby reumatyczne	206
18.2.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z chorobą reumatyczną	206
18.2.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z chorobą reumatyczną	207
18.3.	Amputacje kończyn dolnych	209
18.3.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną u osób po amputacjach	209
18.3.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób po amputacjach	210
19.	Osoby z zaburzeniami poznawczymi, psychicznymi i sensorycznymi – <i>Anna Ogonowska-Słodownik, Izabela Rutkowska</i>	213
19.1.	Osoby z dysfunkcją wzroku	213
19.1.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z dysfunkcją wzroku ..	213
19.1.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z dysfunkcją wzroku	214
19.2.	Osoby z dysfunkcją słuchu	216
19.2.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z dysfunkcją słuchu	216
19.2.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z dysfunkcją słuchu ..	216

19.3.	Choroba Alzheimera	218
19.3.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z chorobą Alzheimera ..	218
19.3.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z chorobą Alzheimera	219
19.4.	Niepełnosprawność intelektualna	220
19.4.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną osób z niepełnosprawnością intelektualną	220
19.4.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	220
19.5.	Rozwojowe zaburzenia koordynacji (<i>developmental coordination disorder</i> , DCD) – dyspraksja, niezdarność ruchów, dysharmonia rozwoju motorycznego	222
19.5.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną dzieci z DCD	222
19.5.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla dzieci z DCD	222
19.6.	Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (<i>attention deficit hyperactivity disorder</i> , ADHD)	223
19.6.1.	Problemy związane z aktywnością fizyczną dzieci z ADHD	223
19.6.2.	Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla dzieci z ADHD	224

IV. PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK W ADAPTOWANEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

20.	Terapia w środowisku wodnym – Anna Ogonowska-Słodownik	231
21.	Hipoterapia – Natalia Morgulec-Adamowicz	243
22.	Program Treningu Aktywności Motorycznej (MATP) Olimpiad Specjalnych – Waldemar Skowroński	253
23.	Nordic walking – Izabela Rutkowska	264
24.	Snorozelen – sale doświadczania świata – Natalia Morgulec-Adamowicz	276
25.	Transplant Games – Anna Ogonowska-Słodownik	281
26.	Igrzyska Sportowe „Onko-Olimpiada” – Waldemar Skowroński	285
27.	Program MOVE – szansa na mobilność przez edukację/doświadczenie – Izabela Rutkowska	290
	Skorowidz osobowy	301
	Skorowidz rzeczowy	302
	Aneks 1 – Barbara Wojnarowska	307
	Aneks 2 – Natalia Morgulec-Adamowicz, Bartosz Molik	319
	Literatura	325

