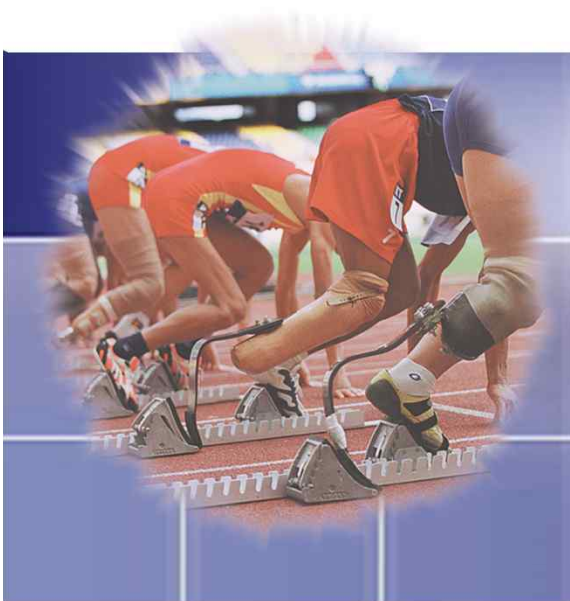




7장

특수체육과 레크리에이션





레저와 레크리에이션



- 레저 : 자유재량시간, 그 시간을 어떻게 사용할 것인지를 스스로 판단하고 결정할 수 있는 시간
- 레크리에이션 : 자신감, 재미, 상쾌감, 달성감, 아름다움, 만족감 등의 플러스의 감정을 일으키는 휴양 및 오락
- 스포츠 활동은 레저·레크리에이션이 될 수 있는 중요한 프로그램이다.



장애인 레크리에이션



- 장애인이라고 레크리에이션 프로그램의 본질적인 의미가 달라지는 것은 아니다. 하지만, 장애인이라는 이유로 레크리에이션 프로그램 참가에서 소외되고 있다.
- 장애인을 위한 특별한 지원과 배려가 필요→치료 레크리에이션 서비스 등



치료 레크리에이션



• 목적

- 적절한 레저생활의 계획, 유지, 표현을 원조하는 것

• 대상자

- 신체적, 정신적, 사회적, 정서적인 제약이 있는 사람



치료 레크리에이션



• 과정

- 개별 경기와 프로그램의 소개를 기본으로 하는 치료, 레저교육, 레크리에이션 참가서비스의 선택·계획·실행·평가

• 환경

- 병원, 지역사회, 비영리단체



고령자 레크리에이션



• 의의

- 일상생활과 삶의 질 보장
- 풍요로운 노화

• 부자유 현상

- 신체적·심리적 노화에 의해 부자유 현상 출현
 - 식사 중 세밀한 동작 불가능
 - 보행능력이 떨어져 넘어짐 등

| 노화부위 | 내 용 | 일상생활에서의 부자유 |
|---------|---------------------------------------|--|
| 순환기계 | 심장근의 수축력 감소 부정맥 증가 고혈압 체액 감소 | 목욕과 배설시의 온도차에 의한 뇌혈관질환 쉽게 피로해짐 피부가 푸석해짐 목마름이 심해짐 |
| 호흡기계 | 폐활량 저하 가스교환 효율 저하 | 가래가 끓음, 호흡곤란 |
| 소화기계 | 위장운동 저하 위산분비능력 저하 | 변비가 자주 발생함 위가 자주 거북해짐 |
| 신장·비뇨기계 | 신장기능 저하 | 요실금 |
| 골격계 | 골다공증 발생 등이 굽어짐 | 골절이 자주 발생함 요통이 심해짐 |
| 신경계 | 근력·시력·청력 등의 저하 평형감각이 둔해짐 | 식사를 할 때 음식물을 흘림 카펫나 현관과 같이 약간의 높이 차이만 있어 도 쉽게 넘어짐 대화가 원활히 되지 않음 |
| 면역계 | 면역력 저하 | 감기에 쉽게 걸림, 합병증 |

그림 7-1. 고령자의 신체적 노화에 따른 일상생활의 부자유



부자유에 대한 적응



무릎이 아프다



다리를 올릴 수 없다



발을 끌면서 걷는다



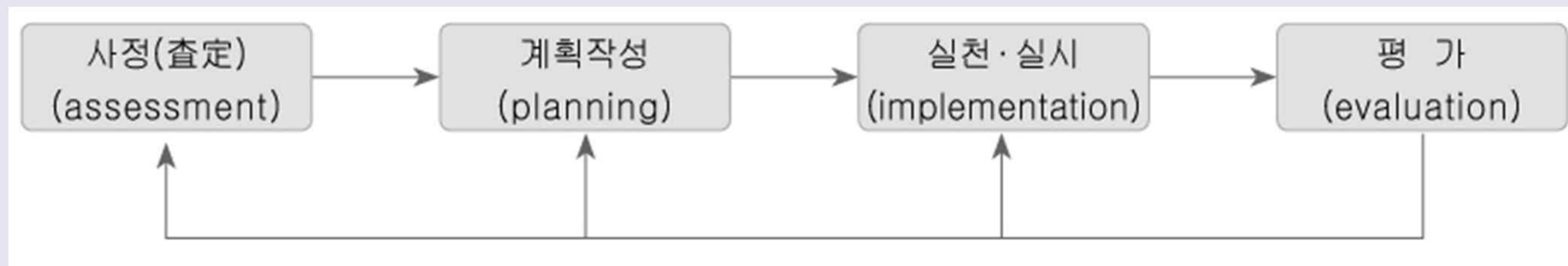
카펫에 걸려 넘어진다



카펫을 치운다



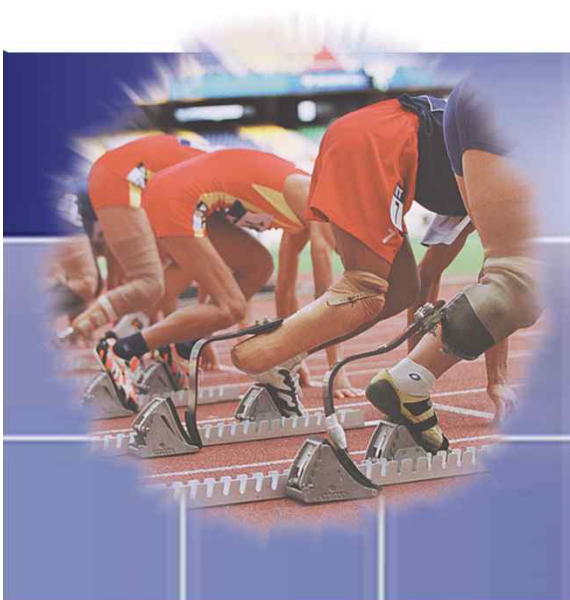
APIE과정





8장

특수체육과 자기실현





자기실현의 개념



- 인간은 환경에 적응하기 위해 갖고 있는 능력을 발휘하고 자기실현을 하려는 본질적인 충동이 있다.
- 또한 인간은 일정한 능력을 갖고 있기 때문에 그것을 발휘하거나 실현시키려는 요구를 갖게 된다. 자기실현이란, 이러한 요구를 충족시키는 것이다.
- 즉, 인간은 자신에게 갖춰진 가능성을 실현시키려는 원래의 경향에 따라 살아가고 있다고 이해할 수 있다.



스포츠를 통한 자기실현



- 장애인의 자기실현 욕구는 비장애인과 같다.
- 국제패럴림픽 위원회 Steadward 회장
 - “패럴림픽 선수는 역할모델이 되어야 한다.”
- 여러 가지 종목에 도전하는 것은 그 사람의 새로운 가능성을 개척하는 것이고 새로운 자기실현으로 연결된다.
- 장애인의 자기실현을 위해서는 동료와 지도자의 지원이 필요하다.



특수체육을 통한 자기표현



• K씨의 예

- 통합댄스(inclusive dance) 그룹 활동
- 방학에 집안에서 보내는 시간이 많아지자 휠체어마라톤 대회 참가
- 수영과 휠체어마라톤에 몰두하고 음악밴드를 결성하는 등 다방면에 걸쳐 여러 활동 시도
- 체력 쇠퇴를 극복하고 자신의 가능성을 개척해가는 자기실현 실천



특수체육을 통한 자기표현



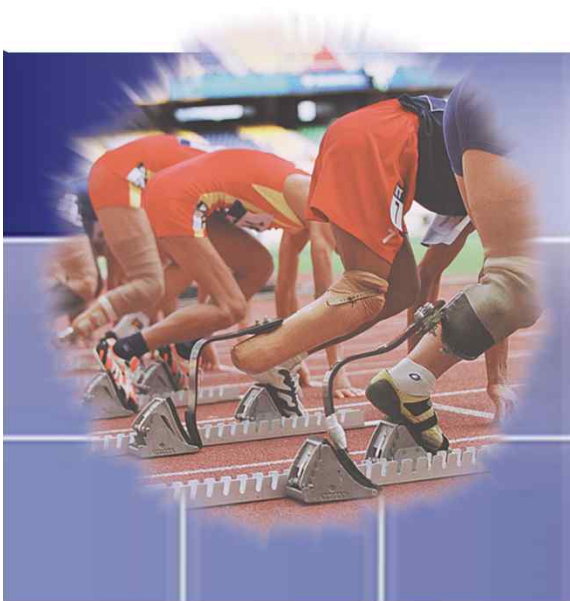
• S씨의 예

- 휠체어에서 내려 무대 위에서 춤을 춤
- 댄스그룹 활동을 통해 자신의 신체동작 표현에 대해 동료로부터 높은 평가를 받아서 안심감을 느껴 더욱 자기표현을 풍부하게 함
- 자기표현은 다른 사람과의 관계성·상호작용의 질에 따라 새로운 변화의 가능성을 낳고, 자기실현으로 연결된다.



11장

학교에서의 특수체육

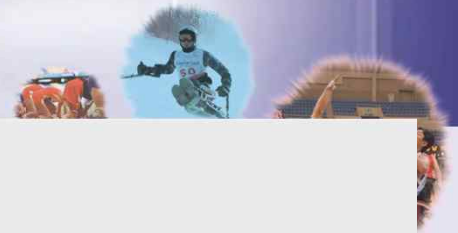




학령기 장애 아동 신체운동



- 비장애아동과 비교하여 체력·운동능력이 지체되어 있다.
- 운동지도방법은 전통적으로 행해졌던 체력 중시의 운동에서 운동의 방법, 움직임의 실행 등 질적인 방법으로 변화해가고 있다.
- 특수체육의 가능성
 - 단순한 운동욕구 충족뿐 아니라, 사회적·심리적 측면에서도 유익한 효과를 줄 수 있다.
 - 학령기 이후 일상생활, 가정생활, 사회생활을 충실화할 수 있다.



<1단계>

- ① 교사와 함께 걷기·달리기 등과 같은 기본적인 운동을 한다.
- ② 여러 가지 기계·기구·용구를 사용한 놀이, 표현놀이, 물놀이 등을 한다.
- ③ 간단한 신호와 지시에 따라 즐겁게 운동한다.

<2단계>

- ① 걷기, 달리기, 점프하기 등 기본적인 운동에 익숙해진다.
- ② 여러 가지 기계·기구·용구를 사용한 운동, 표현운동, 물놀이 등에 익숙해진다.
- ③ 간단한 규칙을 지키고, 친구와 함께 안전하게 운동한다.

<3단계>

- ① 걷기, 달리기, 점프하기 등의 기본적인 운동을 여러 가지 방법으로 실시한다.
- ② 여러 가지 기계·기구·용구를 사용한 운동, 표현운동, 물놀이를 한다.
- ③ 여러 가지 규칙을 지키고 힘을 합쳐 안전하게 운동한다.



- ① 체력발달운동, 간단한 스포츠·댄스 등의 운동을 한다.
- ② 규칙을 지키고 서로 협력하여 안전하게 운동을 한다.
- ③ 자신의 발육·발달에 관심을 갖거나, 건강·안전에 관한 초보적인 사항을 이해한다.

표 11-2. 중등부의 학습지도요령



특수체육 프로그램의 다양성



- 경도 및 중(中)도장애
 - 일반학교 체육을 기본으로 하고 집단으로 지도가 가능하지만, 지도내용과 방법에 재배치 필요
- 중(中)도중복장애
 - 집단지도가 어렵고 중복장애에 대처하기 위한 지도내용과 방법의 연구가 필요
- 중증중복장애
 - 개별적인 지도내용과 방법을 배려해야 한다. 의과적 치료가 필요하면 각 전문기관과 협조를 해야 한다.



실천사례



• 목적

- 다른 아동과 같은 학습에 참가하여 여러 가지 집단활동을 체험한다.
- 자신의 신체활동의 범위를 인식하여 집단 중에서 자신의 역할을 알고 공헌을 할 수 있는 방법을 익힌다.
- 각각의 운동제한 범위 내에서 실시할 수 있는 여러 가지 체조를 한다.
- 각각의 운동제한 범위 내에서 실시할 수 있는 간단한 스포츠게임을 실시한다. 또한 그 실천을 통하여 각자가 충분히 즐거워진다.

| | 합동체육 종목내용 | 그룹체육 종목내용 | | |
|-----|------------|----------------------------|--|--------------|
| 4월 | 단체체육 체조 | 걸기 맨손체조 스트레칭 리듬체조 | ↑ 미니 하키 ↓ 미니 배드민턴 ↓ 게이트볼 ↓ 탁 구 ↓ 그라운드 골프 ↓ 미니 당구 ↓ | |
| 5월 | | | | ↕ 걸기, 달리기 |
| 6월 | | | | ↕ 표 현 |
| 7월 | | | | ↕ 매트, 평균대 |
| 8월 | | | | ↕ 수 영 |
| 9월 | | | | ↕ 단거리달리기, 댄스 |
| 10월 | | | | ↕ 발야구 |
| 11월 | | | | ↕ 철 봉 |
| 12월 | | | | ↕ 장거리달리기 |
| 1월 | | | | ↕ 간이농구 |
| 2월 | | | | ↕ 인라인스케이트 |
| 3월 | | | | |

표 11-3. 연간계획의 예



| 심박수 (박/분) | | 횟 수 | | | | |
|--------------|----|-----|-----|--------------|------|--------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A군 | 최저 | — | — | 114 | 88 | 104 |
| | 최고 | — | — | 202 | 158 | 164 |
| B군 | 최저 | 90 | 84 | 84 | 82 | 86 |
| | 최고 | 144 | 137 | 146 | 144 | 146 |
| 체육 | | 없음 | 없음 | 합동체육 간이농구 | 그룹체육 | 합동체육 간이농구 |

표 11-4. 신체활동의 수준



체육 프로그램 시작 후의 변화



- 키·몸무게의 증가
- 체력·운동능력의 향상(근력, 지구력, 평형성, 유연성, 민첩성 등)
- 식사섭취량의 증가
- 결석일수의 감소와 개근율의 증가



통합(inclusion)



- 정상화(normalization) 사상을 배경으로 장애아동을 포함시켜 교육을 실시하는 것
- “모든 아이들은 각각 다른 존재이며, 각 아이에게는 개별적인 교육적 요구가 있기 때문에 그 요구를 충족시키기 위해서는 함께 교육해야 하며, 이 통합은 단계적인 포함의 방법도 있을 수 있다”고 선언하였다 (살라망카선언).

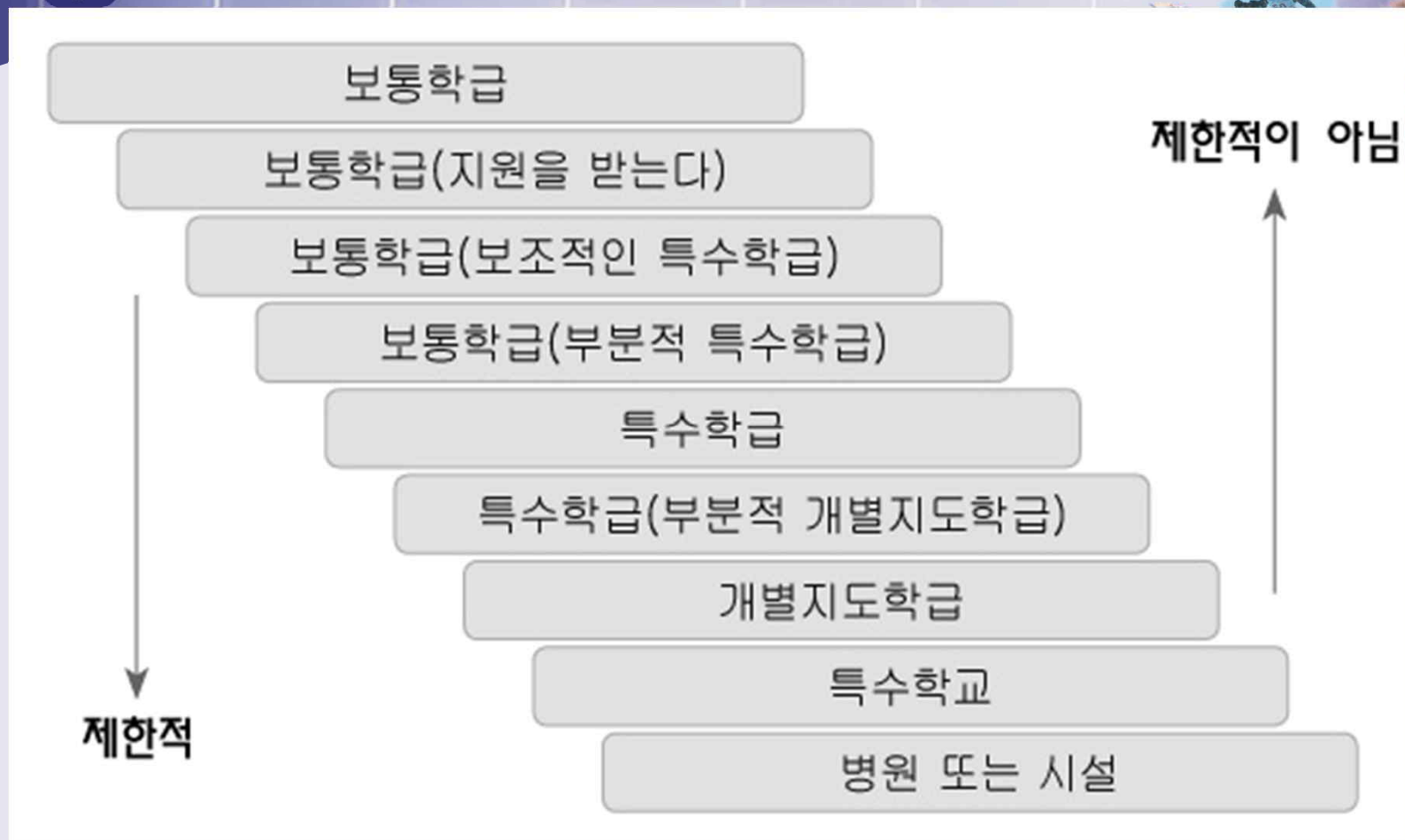


그림 11-4. 통합의 현장



공간은 같이 사
용하지만 내용을
다르게 실시한다.

일부의 시간만 같
이 실시한다.

같은 종목이지만
과제를 달리하여
실시한다.
· 허들 달리기

같은 종목을 똑
같이 실시한다.
· 오래달리기
· 몸풀기운동



그림 11-5. 통합의 형태

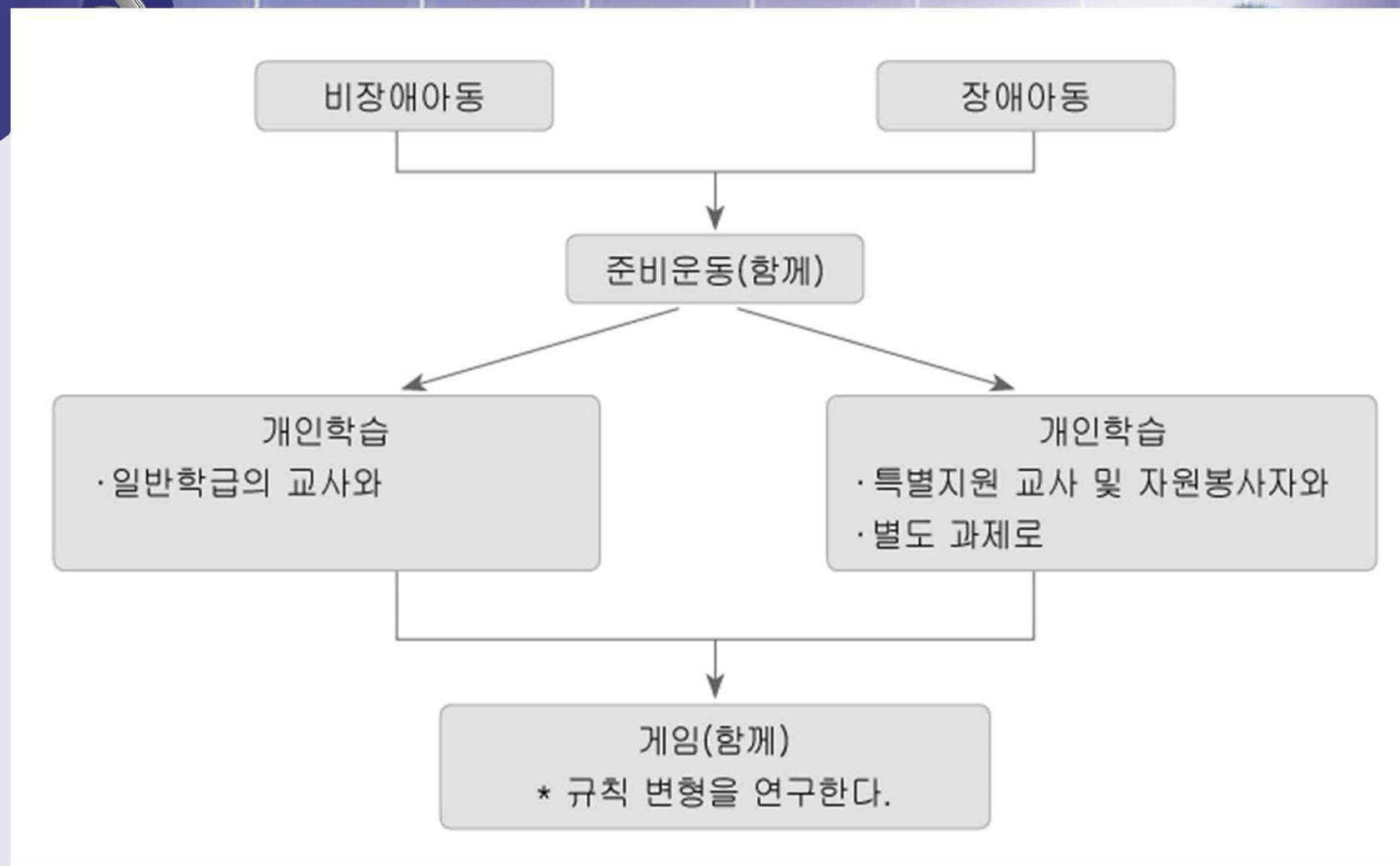


그림 11-6. 1시간 학습의 흐름(농구수업의 예)



| 특 징 | 종 목 |
|-------------------------------|---|
| 개인적으로 즐길 수 있는 것 | · 매트운동, 뽀글 · 수영, 달리기 · 외발자전거타기, 공놀이 |
| 규칙, 방법, 장소를 실정에 맞게 수정할 수 있는 것 | · 릴레이경주, 체조 · 피구 · 줄넘기, 높이뛰기 |
| 능력차에 영향을 받지 않는 것 | · 댄스, 표현 · 술래잡기 |
| 소수의 인원으로 연습할 수 있는 것 | · 축구 · 농구 |

출처 : 長曾我部, 草野勝彦(1997). 小学校体育科における交流学习の推進に関する研究. 宮崎大学学校教育学部実践研究指導センター研究紀要, 4 : 79-88.

표 11-6. 통합에 적합한 운동종목