

SPIS TREŚCI

WYKAZ SKRÓTÓW	7
WPROWADZENIE	9
WSTĘP	11
Część I. PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ ADAPTACYJNEJ (ARA)	15
1. Uwarunkowania aktywności ruchowej w organizmie człowieka	15
1.1. Uwarunkowania neuroregulacyjne	15
1.2. Uwarunkowania bioenergetyczne	20
2. Zmiany w motoryce jako podstawa ARA	23
2.1. Wydolność fizyczna	23
2.2. Sprawność ruchowa	34
3. Trening sportowy i jego wykorzystanie w ARA	41
Część II. AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ADAPTACYJNA W REHABILITACJI	55
1. Istota aktywności ruchowej adaptacyjnej (ARA) w rehabilitacji osób niepełnosprawnych	55
2. ARA jako czynnik rehabilitacji osób niepełnosprawnych w różnych obszarach kultury fizycznej	66
3. Formy ARA i ich dostosowanie do możliwości i potrzeb dzieci z różnymi dysfunkcjami	81
3.1. Ćwiczenia gimnastyczne kształtujące (ogólnorozwojowe)	81
3.2. Zabawy i gry ruchowe	83
3.3. Formy muzyczno-ruchowe	85
3.4. Formy wodne	88
3.5. Formy sportowe	93
3.6. Terapie	100
4. Bariery integracji społecznej osób niepełnosprawnych i ich pokonywanie	103
5. Dostosowania metodyczne, środowiskowe i sprzętowe dla potrzeb ARA	109

Część III. ARA – PRZYKŁADY UWARUNKOWAŃ I POSTĘPOWAŃ W WYBRANYCH PRZYPADKACH DYSFUNKCJI	122
1. ARA w dysfunkcjach układu ruchu	122
2. ARA w uszkodzeniach narządów wzroku	133
3. ARA dla osób niesłyszących i niedosłyszących	143
4. ARA dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	151
5. ARA dla osób z chorobami cywilizacyjnymi	159
UWAGI KOŃCOWE	165
PIŚMIENICTWO	166