

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja

GIBALNA IN ŠPORTNA DEJAVNOST OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

Prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR

asist. dr. med. Vedran Hadžič

RECENZENTKA

Prof. dr. Mateja Videmšek

KONZULTANT

prof. šp. vzg. Rok Usenik

Avtorica dela

PETRA NUZDORFER

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Zahvalila bi se rada mentorju Damirju Karpljuku, ki me je skozi celotno obdobje študija nenehno spodbujal in s koristnimi ter s strokovnimi nasveti pomagal pri izdelavi diplomske naloge.

Hvala vsem učiteljem, trenerjem, soigralkam in soplesalkam od otroštva pa do danes, da so me navdušili za šport in z mano vztrajali v športnem duhu.

Hvala Roku Useniku ter prof. Matjažu za strokovno vodenje in usmerjanje na urah športne vzgoje ter posebna zahvala celotni skupini otrok v Centru za usposabljanje in delovno varstvo Dolfke Boštjančič Draga, brez katerih ta diplomska naloga ne bi bila tako barvita in dopolnjena. Hvala za prisrčnost, iskrenost in dobro vzdušje, ki ste mi ga dajali skozi cel čas mojega udejstvovanja pri vas.

Največja zahvala pa gre mojim predragim staršem. Mamici, ki mi je vlivala upanje in voljo. Očetu, ki me je od malih nog navduševal za vse športe. Tudi sedaj, ko ne treniram več, me spodbujata za delo v športu z otroki, ki mi pomenijo največ. Med časom študija je želja po športu in delu z otroki zaradi njiju samo naraščala in naraščala. Zato HVALA! Brez vaju danes ne bi bila uspešna, samozavestna ter ponosna na to, kar sem.

Ključne besede: specialna športna vzgoja, otroci, posebne potrebe, šport.

GIBALNA IN ŠPORTNA DEJAVNOST OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Petra Nuzdorfer

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012, Specialna športna vzgoja.

Št. strani: 98

Št. slik: 197

Št. virov: 49

IZVLEČEK:

Namen diplomskega dela je predstaviti športno udejstvovanje otrok s posebnimi potrebami in pozitivne vplive na njihovo življenje ter izboljšanje vsakdana. Na začetku diplomskega dela je opredeljeno, kdo so otroci s posebnimi potrebami, kako in po čem jih ločimo ter kakšna vadba je za njih primerna. Nekateri programi (šolski, prosti čas) za športno udejstvovanje otrok niso primerni za otroke s posebnimi potrebami, saj niso prilagojeni njihovim zmožnostim in sposobnostim, prav tako pa tudi ne okolju, v katerega so postavljeni.

Osrednja tematika se nanaša na predstavitev programov vadbe za otroke s posebnimi potrebami vse od elementarnih gibanj, senzomotorike (prostorska, časovna dimenzija, vidno senzorično, slušno senzorično, vidno senzorično področje), naravnih oblik gibanj (plazenje in lazenje, hoja, tek, plezanje, skoki, potiskanje in vlečenje, dvigovanje in nošenje, guganje, metanje in ujemanje predmetov, odbijanje, brcanje), fine motorike ter elementov posameznih športov (koordinacija gibanja, ravnotežje, hitrost, preciznost, agilnost). Vsi programi so primerni za kakovostnejši razvoj otrok s posebnimi potrebami in jih lahko izvajamo tako v šolah, zavodih kot tudi doma s primerno usposobljenimi vaditelji. Opis ciljev in metod bo marsikomu pomagal do boljšega dela s takšnimi otroki.

Key words: special physical education, children, special needs, sport.

PHYSICAL AND SPORT ACTIVITY OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Petra Nuzdorfer

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2012, Special Physical Education.

Pages: 98

Pictures: 197

Literature: 49

ABSTRACT

The purpose of the present thesis is to present sport and sports participation of children with special needs, and positive impacts on their lives and improve everyday life. At the beginning of the thesis is defined, who are children with special needs, how and what they should be separated and what exercise is suitable for them. Some programs (school, leisure) for the sports activities of children are not suitable for children with special needs, they are not adapted to their capacities and abilities, but also not an environment in which it is set.

The central theme concerns the presentation of training programs for children with special needs ranging from elementary movements senzomotoric (spatial, temporal dimension, visual sensory, auditory sensory, visual sensory area), natural forms of exercise (crawling and creeping, walking, running, climbing, jumping, pushing and pulling, lifting and carrying, rocking, throwing objects and matching, deny, kicking), fine motor skills and elements of individual sports (coordination of movement, balance, speed, precision, agility). All programs are suitable for higher quality development of children with special needs and can be applied both in schools and institutions as well as at home with a suitably qualified instructor. Description of the objectives and methods will help many people to better handle such children.

KAZALO

1	UVOD.....	8
1.1	OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI	10
1.2	OTROCI Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU	11
1.2.1	Specialno didaktična priporočila.....	12
1.2.2	Specifika izvajanja športne vzgoje za osebe z najtežjo motnjo	12
1.3	GLUHI IN NAGLUŠNI OTROCI.....	13
1.3.1	Specialno didaktična priporočila.....	14
1.4	SLEPI IN SLABOVIDNI OTROCI	14
1.4.1	Specialno didaktična priporočila.....	16
1.5	GIBALNO OVIRANI OTROCI.....	16
1.5.1	Specialno didaktična priporočila.....	17
1.6	OTROCI Z GOVORNO - JEZIKOVNIMI MOTNJAMI	17
1.6.1	Specialno didaktična priporočila.....	18
1.7	OTROCI Z MOTNJAMI VEDENJA IN OSEBNOSTI.....	18
1.7.1	Specialno didaktična priporočila.....	19
1.8	NADARJENI OTROCI	20
1.9	SODELOVANJE S STARŠI IN DRUŽINO.....	21
2	METODE DELA.....	22
3	RAZPRAVA.....	23
3.1	SENZOMOTORIKA.....	23
3.1.1	Kinestetično čutno področje	23
3.2	NARAVNE OBLIKE GIBANJA.....	28
3.2.1	Plazenje in lazenje	28
3.2.2	Hoja.....	30
3.2.3	Tek.....	32
3.2.4	Plezanje	33
3.2.5	Skoki	34
3.2.6	Poskoki.....	37
3.2.7	Potiskanje in vlečenje.....	38
3.2.8	Dvigovanje in nošenje	40
3.2.9	Guganje.....	41
3.2.10	Metanje in ujemanje predmetov	42
3.2.11	Odbijanje	44
3.2.12	Brcanje.....	45
3.3	DROBNI GIBI - FINA MOTORIKA.....	47
3.4	KOORDINACIJA GIBANJA	49
3.5	MOČ.....	52
3.6	HITROST	53
3.7	RAVNOTEŽJE.....	54
3.8	PRECIZNOST	55
3.9	AGILNOST	56
3.10	KOŠARKA.....	58
3.11	ODBOJKA	61
3.12	ROKOMET	63
3.13	NOGOMET.....	65
3.14	BALINANJE.....	68
3.15	KEGLJANJE in BOWLING	68
3.16	HOKEJ	69

3.17	GOLF	70
3.18	BADMINTON.....	72
3.19	TENIS.....	74
3.20	NAMIZNI TENIS.....	75
3.21	BEJZBOL	77
3.22	VOŽNJA S KOLESOM, SKIROJEM.....	78
3.23	ROLANJE, KOTALKANJE, DRSANJE.....	79
3.24	TEK NA SMUČEH.....	80
3.25	ALPSKO SMUČANJE	82
3.26	PLAVANJE IN POTAPLJANJE	84
3.27	PLES, BALET IN FOLKLORA	88
3.28	FRIZBI (ULTIMATE).....	90
3.29	OSNOVE BORILNIH VEŠČIN IN SAMOOBRAMBE.....	92
4	SKLEP.....	94
5	VIRI	96

1 UVOD

»Otrok je največji in neizpodbitni dokaz ljubezni,« govoriyo naše babice. S tehnologijo 21. stoletja lahko spremljamo otrokov razvoj že od samega spočetja dalje. Bodoči starši spremljajo vsak korak in razvoj zarodka preko ultrazvoka in ostalih modernih naprav. Vsak si želi le, da bi bil njihov otrok zdrav in imel polno življenje.

Vsekakor pa ne smemo pozabiti na otroke, katerih življenjska pot se je začela drugače že v stanju zarodka ali se je tekom otroštva spremenila zaradi zdravstvenih, razvojnih ali drugih težav. Otrok s posebnimi potrebami naj bi bilo od 3. do 19. leta kar 20% do 25%, navajata Skalar in Vute (Skalar, 1999; Vute, 1999). Še do danes ni popolnoma raziskano, kaj vse naj bi vplivalo na razvoj otroka: okolje v katerem živimo, starost pri kateri zanosimo, bolezni, poškodbe, tempo življenja, prehrabene navade, ...

Pa so otroci s posebnimi potrebami res toliko drugačni od nas? Prav vsak izmed nas je bil kdaj deležen posebne pomoči: ali pri učenju v šoli, branju, pisanju, pri športnih aktivnostih, ob poškodbah in bolezni ... Navsezadnje si le nismo tako različni.

Sprejemanje otrok s posebnimi potrebami se z leti izboljšuje. Ne pozabimo na čase, ko so takšne otroke zapirali v zavode, jih skrivali pred ljudmi ter zdravili njihovo »bolezen« z vsemi mogočimi zdravili, pomirjevali in elektrošoki. Ljudje smo pozabili, da takšni otroci še posebej potrebujejo našo toplino, bližino in pomoč. Pozabili smo, da s sprejetjem takšnih otrok v družbo spreminjamo naš svet dovolimo, da drugačnost postane enakost, del nas in del naše družbe, del našega vsakdana. Le tako lahko živimo v skupnosti, ki sprejema drugačnost in razlike. Čeprav se v marsikaterih pogledih razlikujemo, lahko uspešno sodelujemo, se dopolnjujemo in spoštujemo (Tomič, 1994).

Vsak otrok se rodi z dispozicijami, ki so mu prirojene. V kolikšni meri se bodo te v prihodnje razvile, pa je odvisno od okolja, ki nanj vpliva in od otrokove lastne aktivnosti. Vsa področja razvoja (spoznavno, čustveno, socialno in gibalno) so med seboj tesno povezana in se skozi otrokov razvoj prepletajo in dopolnjujejo. Spremembe in napredek na enem vplivajo na spremembe in napredek na vseh drugih področjih otrokovega razvoja. Hkrati poteka osvajanje znanj in razvijanje sposobnosti ter nasprotno (Pišot in Videmšek, 2004).

Kljub temu, da standard izobrazbe in ozaveščenosti raste z vsakih letom in desetletjem, pa se dandanes še vedno uporabljajo različne besede za opis otrok s posebnimi potrebami: prizadet, defekten, zaostal, idiot, debil in našla bi se še marsikatero.

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika najdemo za otroke s težavami v razvoju veliko različnih poimenovanj (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 2004):

- debilén -lna -o prid. (í) med. *lahno duševno nerazvit*: debilen otrok,
- debilnost -i ž (í) med. *lažja stopnja duševne nerazvitosti*,
- imbecíllost -i ž (í) med. *hujša stopnja duševne nerazvitosti*: imbecilnost in debilnost,

- imbecílen -lna -o prid. (í) med. *hujše duševno nerazvit*: imbecilen človek, otrok idiot -a m (o) 1. med. *najhujše duševno nerazvit človek*: otrok je ostal idiot vse življenje 2. pog., slabš. *omejen, neumen človek*: bogve kateri idiot je to rekel; ta človek je čisto navaden idiot,
- oligofrenija -e ž (í) med. *duševna nerazvitost*: idiotija, imbecilnost in druge stopnje oligofrenije,
- defékten -tna -o prid. (e) 1. med. *telesno ali duševno nerazvit*: defekten človek, otrok; defektna mladina; duševno defekten.

Žal so takšne besede del našega vsakdana in jih uporabljamo v čisto druge namene. Največkrat jih uporabimo kot žaljivke, ki pa vsekakor niso primerne v kateremkoli namenu. Prišlo je celo do tega, da imajo te besede zaničevalno in žaljivo predpostavko in opisujejo stanje otrok s težavami v razvoju, kot da so sami krivi za svoje stanje in potek življenja.

Športna vzgoja vpliva na razvoj motoričnih, kognitivnih in čustveno-socialnih lastnosti otrokove in mladostnikove osebnosti ter na ustrezne odnose med njimi. Ne predstavlja le gibalne dejavnosti, sprostitve in razvedrila, ampak predvsem vzgojno-izobraževalno dejavnost, ki naj bi uresničila dva temeljna cilja (Dežman, 1996):

- skladen biopsihosocialni razvoj odraščajočega in zorečega mladega človeka,
- vzgojo za zdravo in ustvarjalno življenje, za prosti čas in večjo kakovost življenja v dobi zrelosti in starosti.

»Ustvarjalne gibalne dejavnosti olajšujejo komunikacijo vsem otrokom, ne glede na njihovo različnost, saj z njimi zadovoljujejo osnovne potrebe po stikih, gibanju in za človeka značilno potrebo po ustvarjanju. Delo v majhnih skupinah omogoča, da otrok zadovoljuje potrebo po druženju, po pripadnosti skupini, po varnosti v majhni skupini, po uveljavljanju v majhni skupini in pod njenim okriljem tudi po uveljavljanju v večji skupini - razredu. V njej ima otrok glede na svoje posebnosti možnost sprostitve psihofizične napetosti na konstruktiven način, prav tako tudi možnost konstruktivnega zbiranja in usmerjanja svoje energije v ustvarjalnem gibalnem procesu. Gibalne ustvarjalne dejavnosti olajšujejo proces samouresničevanja« (Tušak, Strel, Mišigoj-Duraković idr., 2003, str 12).

Telesna aktivnost izboljša duha in zdravje. Prav tako veliko pripomore k boljši umski storilnosti in boljšemu duševnemu zdravju. Zato je še kako pomembno, da pri otrocih s PP začnemo s telesno aktivnostjo in udejstvovanjem na različnih področjih kar se da zgodaj in vzdrževati primerno stanje. Strah staršev, da bodo otroku škodovali z aktivnostjo, je zmoten, a še kako pogost, zato so ti otroci na športnem področju ponavadi zelo prikrajšani in njihove motorične sposobnosti nazadujejo in se ne razvijajo tako, kot bi se morale. Ravno njihove potrebe potrebujejo več ukvarjanja, več motivacije, dotika, več bližine in ljubezni, da pridobijo samozavest in ohranijo neko primerno telesno gibljivost in moč ter razvijejo svoj pravi potencial (Košir, 2010).

Prišli so časi, ko se otroci s PP lahko vključujejo v osnovne šole in hodijo k rednemu pouku ter se redno izobražujejo, če le lahko sledijo pouku. V nasprotnem primeru lahko obiskujejo šole z rednim poukom, kjer jim nudijo prilagojeno izvajanje programa (<http://www.uradni-list.si/1/content?id=77823>, člen 16). Problem pa največkrat nastane, ker v šolah večinoma ni primerno usposobljenih učiteljev oziroma strokovnih delavcev, ki bi lahko pomagali pri vzgoji in izobraževanju takšnih otrok. Zato so takšni

otroci zopet pomaknjeni na stranski tir in »izobčeni« zaradi drugačnosti. Uvajanje strokovno usposobljenih delavcev v šole, vrtce in zavode bi vsekakor izboljšalo celoten program, napredovanje in usposabljanje samih otrok, prav tako pa s tem ne bodo prikrajšani prav za nobeno aktivnost in občutek drugačnosti ne bo tako velik, kot bi drugače bil.

Ustava Republike Slovenije določa, da so »vsakomur zagotovljene enake človekove pravice in temeljne svoboščine, ne glede na narodnost, raso, spol, jezik, vero, politično ali drugo prepričanje, gmotno stanje, rojstvo, izobrazbo, družbeni položaj, invalidnost ali katerokoli drugo osebno okoliščino« (<http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=199133&stevilka=1409>, člen 14).

»Cilj naše družbe je vzgoja moralno, telesno in umsko sposobnega človeka, je vzgoja vsestransko razvite osebnosti. To dosežemo le z enotnostjo telesne, umske, moralne, estetske in delovno-tehnične vzgoje« (Vidmar, 2007, str.7).

Športna vzgoja in v njenem okviru tudi športne igre, ki so po svoji aktivnosti posebej bogate, so torej sestavni – nedeljivi del splošne vzgoje (Elsner, 2004).

1.1 OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI

Otroci s posebnimi potrebami so po zakonu otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja (Krapše, 2004).

Načini in stopnja potrebne pomoči in prilagoditev so od posameznika do posameznika različne. Prav tako je različno trajanje – pri enih krajši čas, pri drugih vse življenje. Od tod tudi izraz *osebe s posebnimi potrebami*, saj pri mnogih posebne potrebe niso vezane le na obdobje otroštva.

Otrok s posebnimi potrebami je sposoben učenja in napredka na vseh razvojnih področjih, zato naj bo dejaven na vseh področjih življenja. Zato se splošni cilji predšolske vzgoje otrok s posebnimi potrebami ne razlikujejo od ciljev vzgoje otrok brez težav v razvoju.

Sledimo naslednjim globalnim ciljem:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- spoznavanje in osvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti,
- spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.

»Delo z otrokom s posebnimi potrebami zahteva specifične pristope, ki izhajajo iz otrokovih sposobnosti in potreb. Motnja/ovira z vsemi posledicami je le ena od značilnosti otroka, ki jih morajo odrasli prepoznati in upoštevati pri načrtovanju in izvajanju vzgojnega dela«
(http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/kurikulum_navodila.pdf, str. 6).

1.2 OTROCI Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

»Otroci z motnjami v duševnem razvoju predstavljajo največjo skupino otrok s posebnimi potrebami. V predšolskem obdobju, ko se otrokove težave šele nakazujejo, lahko že zaznamo upočasnjeno kognitivno funkcioniranje, težave posploševanja in mišljenja, ki se zadržuje na konkretnem nivoju. Spremljajo jih lahko težave na področju zaznavanja, oblikovanja predstav in pomnjenja ter kratkotrajne pozornosti. Otrok lahko izkazuje tudi govorno - jezikovne motnje, motnje gibanja, čustvene težave in težave v socialnem prilagajanju«
(http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/kurikulum_navodila.pdf, str. 14).

Glede na stopnjo intelektualnega in socialno-emocionalnega odstopanja od pričakovanega povprečje govorimo o
(http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/kurikulum_navodila.pdf, str. 14):

- otrocih z lažjimi motnjami v duševnem razvoju,
- otrocih z zmernimi motnjami v duševnem razvoju,
- otrocih s težjimi motnjami v duševnem razvoju,
- otrocih s težkimi motnjami v duševnem razvoju.

Zaradi velikih razlik v stopnji motnje v duševnem razvoju, kakor tudi razlik v individualnih značilnostih in potrebah otrok, ni možno določiti skupnih ciljev, ki bi jih dodali k splošnim ciljem. Ob upoštevanju načel prilagojenega programa, so do določene mere veljavni vsi cilji in primeri dejavnosti.

Učitelj pri načrtovanju in izvajanju individualiziranih programov vzgoje in izobraževanja in individualnih programov, v skladu z razvojnimi značilnostmi in zmožnostmi posameznih otrok, izbira, spreminja, dopolnjuje in prilagaja cilje in primere dejavnosti.

»Za otroka z motnjami v duševnem razvoju so posebej pomembni cilji, ki se navezujejo na spoznavanje samega sebe, svojega telesa, funkcij posameznih delov telesa ter zmožnosti in omejitev, ki mu jih ponuja telo. Pozitivne izkušnje telesnega občutenja mu pomagajo pri zaznavanju sveta okrog sebe in sebe v njem, s tem pa postajajo njegove predstave o samem sebi pozitivnejše in krepijo njegovo samozavest«
(http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/kurikulum_navodila.pdf, str. 18).

1.2.1 Specialno didaktična priporočila

Predšolski otroci z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju potrebujejo mnogo več časa, veliko več spodbujanja, motivacije, ponavljanja dejavnosti na njim zanimiv način (skozi igro) in iskanja individualnih poti spoznavanja in učenja ter komunikacije.

Predvsem pri otrocih s težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju so zelo pogoste še dodatne motnje v razvoju in iz njih izhajajoče posebne potrebe, kar dodatno otežuje spoznavanje otrokovih potencialov in zahteva strogo individualizacijo ter res dobro poznavanje vseh okoliščin, družine, otrokovega razvoja od rojstva dalje, morebitnih hospitalizacij, ipd. Upoštevati je potrebno tiste specifične cilje, ki so navedeni pri drugih skupinah otrok s posebnimi potrebami, če gre še za dodatno oz. drugo motnjo. Pri tem moramo upoštevati, da ne gre le za seštevek ene in druge motnje, ampak za novo kvaliteto z vsakokrat enkratno specifično interakcijo. Izrednega pomena je vztrajno iskanje načina vzpostavljanja besedne ali nebesedne komunikacije kot pogoja za socializacijo.

1.2.2 Specifika izvajanja športne vzgoje za osebe z najtežjo motnjo

Cilji izvajanja športne vzgoje:

- spreminjati okolje (večina teh oseb preživi večino dneva v postelji in jim je vsakršna sprememba dobrodošla, poleg tega pa se jim s samo spremembo izboljšuje kvaliteta življenja),
- razvijati in ohranjati gibalne sposobnosti ter spodbujati optimalni razvoj otrokovih sposobnosti in pozitivnih osebnostnih lastnosti,
- spodbujati in razvijati komunikacijo z okoljem ter sproščati čustveno napetost preko aktivnosti.

Principi dela športnega pedagoga:

- vadbo izvajamo tako, da osebi v nobenem oziru ne škodujemo,
- upoštevamo razvojne značilnosti oseb,
- upoštevati nekatera metodična pravila,
- individualni pristop,
- vadbena enota naj vsebuje pripravljalni del, glavni del in zaključni del,
- pomemben začetek vadbe (sproščenost),
- obvezno sodelovanje z različnimi službami (zdravstvo, fizioterapija ...),
- zagotovimo ustrezne pogoje za izvajanje vadbe.

Napotki za delo:

- vzpostavimo prijetno in zaupljivo vzdušje, upoštevamo otrokove želje in že najmanjši uspeh pohvalimo,
- otroka sprejemamo takšnega, kakršen je,
- pogosto izražamo spodbude tudi s pogledom, kimanjem, nasmehom, trepljanjem po rami; s pohvalo njegovega opravljenega dela,
- otrok naj doživlja uspeh pri dejavnostih, ki jih obvladuje,
- z novimi položaji telesa omilimo vztrajanje prvih (ustaljenih) položajnih vzorcev in s tem omogočimo razvoj normalnih gibalnih vzorcev,

- gibanje je potrebno razvijati tako, kot zorijo normalne motorične poti (od glave, prek ramen in rok, na trup in noge).

Priporočila:

- skozi vadbo otroku ne smemo škodovati, oziroma mu ne krepimo že utirjene patološke poti,
- vsak otrok potrebuje obravnavo, ki je za njegovo stanje primerno, torej je potrebno prilagajati kompleksnost in težavnost gibalnih nalog otrokovemu individualnemu razvoju,
- zelo pomembno je sodelovanje zdravnika, fizioterapevta itn. Velikokrat je otrok le trenutno tako zdrav, da se lahko udeleži vadbe, zato je na njegove motnje še posebej potrebno paziti,
- pomemben je otrokov prvi stik z osebo, ki z njim dela, in tudi s telovadnico ter športnimi pripomočki. Prvi stik naj bo čimbolj prijeten, topel in zabaven.

1.3 GLUHI IN NAGLUŠNI OTROCI

Z zdravim ušesom slišimo govor z razdalje 6 m, srednje naglušni slišijo z razdalje 4 do 1 m, hudo naglušni pa manj kot 1 m daleč. Gluhi ne slišijo govora niti ob ušesu (Levec, 1990).

Dandanes otroci uporabljajo slušne aparate, ki krepijo vse zvoke okolice in si s tem pomagajo pri vsakodnevnih opravilih in odraščanju.

Vrste izgube sluha so pri posamezniku odvisne od tega, kje nastopa okvara. Glede na stopnjo okvare sluha ločimo:

- lažja stopnja naglušnosti,
- srednja stopnja naglušnosti,
- težja stopnja naglušnosti,
- praktična gluhost,
- gluhot.

Sporazumevanje z najhuje slušno prizadetimi poteka po naslednjih ustavljenih načinih (Vute, 1999):

- jezik znakov,
- branje z ustnic,
- govor.

Še posebej moramo biti pozorni na:

- odkrivanje in sistematično odpravljanje prikritih nepravilnosti v gibalnem razvoju,
- načrtno in sistematično razvijanje pravih gibalnih vzorcev,
- postopno vzpodbujanje razvoja govora z gibalnimi stimulacijami,
- vzpodbujanje razvoja senzomotorike in psihomotorike,
- razvijanje slušnih, govornih in jezikovnih sposobnosti in/ali drugih oblik komunikacije na področju dejavnosti gibanja,
- vzpostavljanje pravih mišičnega tonusa in harmonije telesa,
- načrtno in sistematično razvijanje ravnotežja,

- odpravljanje oz. ublažitev posledic izgube sluha z izvajanjem ustreznih gibalnih aktivnosti,
- načrtno in sistematično izvajanje dejavnosti, ki povezujejo elemente glasbe, gibanja in govora,
- spodbujanje individualnega izražanja skozi ples,
- ustvarjanje varnega in vzpodbudnega vzdušja, ki omogoča čustveno sproščenost in varnost, ter vzpodbuja tudi željo in potrebo po govoru.

1.3.1 Specialno didaktična priporočila

Ustrezna strokovna znanja, metode in oblike dela že v predšolskem obdobju pomagajo gluhim in naglušnim otrokom, da nadomestijo tisto, kar jim ni bilo naravno dano, oz. jim je bilo zaradi bolezni ali poškodbe odvzeto. V veliki meri jim pomagajo premostiti slušno blokado in izoblikovati komunikacijski kod, s katerim lahko komunicirajo s širšo, tudi sliščečo okolico.

Gluhi in naglušni otroci lahko zaradi izgube sluha zamujajo določena obdobja, ki so najbolj primerna za to, da se otrok nekaj nauči in pridobi določene spretnosti na najbolj učinkovit način. Individualne razlike med otroki, ki so lahko velike zlasti v prvih letih razvoja, se ob neprimerni obravnavi gluhih in naglušnih otrok z leti še povečujejo. Ob manj učinkovitih vzpodbudah za gluhe in naglušne otroke, se razkorak med otrokovimi aktualnimi in potencialnimi zmožnostmi pomembno povečuje.

Igra, ki predstavlja najbolj naraven način učenja in delovanja otroka, ima bistveni pomen tudi v življenju gluhih in naglušnih otrok. Le-ta dobi zaradi pomanjkanja slušnih informacij, slabo razvitega govora, jezika in šibke komunikacijske zmožnosti specifične značilnosti v primeru, ko gre za funkcijsko, domišljjsko, sociodomišljjsko, družabno igro.

Pri izvajanju dejavnosti je potrebno le-te prilagajati ter nuditi otrokom dovolj časa, da jih lahko sprejmejo, razumejo ter velikokrat ponavljajo - predelujejo in uporabljajo v različnih situacijah. Potrebujejo sistematično ponavljanje novih in manj znanih informacij (vsebin), dejavnosti na različne načine (z demonstracijo, govorom, kretnjo, pisanjem, risanjem, slikovnimi aplikacijami, prstno abecedo, igranjem vlog – dramatizacijo) in sprotno preverjanje razumevanja. To zahteva veliko dodatnega časa in uporabo specialno pedagoških metod in prilagoditev.

1.4 SLEPI IN SLABOVIDNI OTROCI

»Slepi in slabovidni otroci so tisti, ki imajo okvaro vida, očesa ali okvaro vidnega polja« (Žerovnik, 2004, str. 125).

»Zgodnje odkrivanje slepote in slabovidnosti pri otroku lahko odločilno vpliva na njegov celostni razvoj. V trenutku, ko je pri dojenčku ali otroku ugotovljena okvara vidne funkcije, je treba vzpostaviti tesno sodelovanje med starši in strokovnimi

ustanovami, ki skrbijo za medicinsko oskrbo in vzgojo ter izobraževanje slepih in slabovidnih otrok» (Kobal Grum in Kobal, 2006, str. 115).

»Okvar vidnega zaznavanja je veliko in vsaka od njih zahteva poseben pristop. Po medicinski definiciji delimo slepe in slabovidne v več kategorij. Definicija slepote in slabovidnosti, ki jo priporoča WHO (Svetovna zdravstvena organizacija), velja tudi v Sloveniji.

Slabovidnost se deli v dve kategoriji:

1. kategorija: osebe, ki imajo na boljšem očesu, s korekcijo ali brez nje, od 6:18 (0,3) do 6:60 (0,1) preostalega vida (to je od 10% do 30% ostanka vida).

2. kategorija: osebe, ki imajo na boljšem očesu, s korekcijo ali brez nje, od 6:60 (0,1) do 3:60 (0,05) preostalega vida (to je od 5% do 10% ostanka vida).

Slabovidna je tudi oseba, ki ima na boljšem očesu zoženo vidno polje okrog fiksacijske točke od 20 do 5 stopinj, ne glede na ostanek ostrine vida.

Slepota se deli v tri kategorije:

1. kategorija: osebe, ki imajo na boljšem očesu, s korekcijo ali brez nje, od 3:60 (0,05) do 1:60 (0,02) preostalega vida (to je od 2% do 5% ostanka vida).

2. kategorija: osebe, ki imajo na boljšem očesu, s korekcijo ali brez nje, od 1:60 (0,02) preostalega vida do zaznavanja svetlobe.

3. kategorija: slepota oziroma amaurosis» (Kobal Grum in Kobal, 2006, str. 116).

»Slep ali slaboviden otrok se normalno razvija le toliko časa, dokler njegov razvoj ni odvisen od vida. Pri normalno videčem dojenčku so spodbude iz okolja dovolj, da povzročijo njegovo zanimanje za okolico, kar posredno stimulira centre za vid v možganih. Slaboviden ali slep dojenček pa bo te spodbude pogrešal. Vse to posredno vpliva na vse vidike otrokovega razvoja. Raziskovanje širšega okolja mu omogoča pridobivanje večjega števila izkušenj, kar se kaže tudi na področju kognitivnega, govornega in socialnega razvoja» (Kobal Grum in Kobal, 2006, str. 119-120).

»Slep otrok ima enako potrebo po gibanju kot otrok, ki vidi, manjkajo pa mu spodbude in želja po gibanju. Če želimo slepega in slabovidnega otroka spodbuditi h gibanju, moramo namesto prikaza lepe in zanimive igrčke oz. različnih vragolij uporabljati druge načine. Ker slep ali slaboviden otrok tega ne vidi, zanj to seveda ni zanimivo. Motiviramo ga lahko preko zvoka, vonja in tipa» (Kobal Grum in Kobal, 2006, str 122-123).

Še posebej moramo biti pozorni na:

- slepemu ali slabovidnemu otroku je potrebno zagotoviti varnost pri športnih aktivnostih,
- v telovadnici in igralnici so potrebne tipne oznake na tleh, stenah in omarah,
- za aktivnosti z žogo potrebuje zvočne žoge,
- igrala in športni pripomočki za slabovidnega otroka morajo biti intenzivnih in kontrastnih barv,
- namesto vizualnih znakov pri gibalnih igrah uporabljamo zvočne znake,
- pri plesnih dejavnostih je potrebno vse gibe opisati in jih pokazati na svojem in otrokovem telesu. Potrebno je vzpodbujanje, ker otrok nima notranje motivacije.

1.4.1 Specialno didaktična priporočila

Slep ali slaboviden otrok pridobiva izkušnje pretežno preko ostalih čutil. Roke so njegovo osnovno sredstvo za raziskovanje sveta.

Slep otrok se brez dodatne pomoči ne more optimalno razvijati. Otroku z okvaro vida manjka vizualnih spodbud in zato nima primarne želje po gibanju. Pogosto sta močno izraženi pasivnost in mirovanje. Izkušnje pridobiva preko tipa, sluha, vonja, okusa. Spodbujamo ga h gibanju. Spodbujamo ga tudi, da pri pridobivanju izkušenj uporablja preostali vid. Manj ko je pri otroku ohranjenega vida, manj je učenja s posnemanjem. Pri slepem otroku učenja s posnemanjem praktično ni. Zato mu je potrebno posebej razvijati grobo in fino motoriko in ga usmerjati na uporabo ostalih čutil. Vzpostaviti je potrebno koordinacijo uho – roka.

Govor vzgojitelja mora biti glasen in razločen. Za slepega ali slabovidnega otroka je potrebna majhna skupina otrok. Delo s slepim ali slabovidnim otrokom je individualno.

Prostor mora biti slepemu ali slabovidnemu otroku prilagojen. Slep otrok mora vedeti, kje se kaj v prostoru nahaja, zato mora biti vsaka stvar na točno določenem mestu. Vrata ne puščamo odprta, ker bi se slaboviden ali slep otrok lahko zaletel vanje, pazimo, da na poteh, po katerih se slaboviden ali slep otrok giblje, ne puščamo predmetov, v katere bi se lahko zaletel.

Kjer se giblje slaboviden ali slep otrok, naj bodo primerne tipne oznake za orientacijo. V garderobi mora imeti stalno mesto za oblačila in obutev, ki mora biti označeno tako, da jih bo otrok lahko zatipal. Osvetlitev prostorov mora biti primerna za izkoriščanje ostankov vida. Vendar pa moramo upoštevati, da nekatere otroke svetloba tudi moti!

Slaboviden ali slep otrok potrebuje več časa pri izvajanju določenih aktivnosti.

1.5 GIBALNO OVIRANI OTROCI

»Gibalno ovirani otroci imajo prirojene ali pridobljene okvare, poškodbe gibalnega aparata, centralnega ali perifernega živčevja. Gibalna oviranost se odraža v obliki funkcionalnih in gibalnih motenj« (Žerovnik, 2004, str. 130).

Glede na gibalno oviranost ločimo (Žerovnik, 2004):

- lažje gibalno ovirane otroke,
- zmerno gibalno ovirane otroke,
- težje gibalno ovirane otroke,
- težko gibalno ovirane otroke.

Še posebej moramo biti pozorni na:

- pridobivanje in ohranjanje kvalitetnejših gibalnih vzorcev,
- vzpostavljanje boljše kontrole trupa,
- inhibicija patoloških gibalnih vzorcev,

- pridobivanje čutno gibalnih izkušenj,
- trening vizualno-motorične koordinacije,
- trening koordinacije roka – roka,
- načrtno in sistematično izvajanje dejavnosti, ki povezujejo elemente glasbe, gibanja in govora,
- razvijanje senzomotoričnih in psihomotoričnih sposobnosti,
- ustvarjanje varnega in spodbudnega vzdušja, ki omogoča čustveno sproščenost in varnost.

1.5.1 Specialno didaktična priporočila

Poiskati in razvijati je potrebno otrokova močna področja in ohranjati otrokove motorične sposobnosti.

Izbirati je potrebno ustrezne, specifične didaktične pripomočke, materiale in sredstva (velikost, površina, barve, materiali ...). Prilagoditi je potrebno tudi igrala na igrišču, v peskovniku ... Zagotoviti moramo različne oblike športnih dejavnosti, ki so nujno potrebne za otrokov razvoj, kot npr. plavanje, hipoterapija, prilagojeno smučanje, sankanje ipd.

Gibalno oviran otrok potrebuje poleg prilagojenega delovnega prostora (miza, stol, voziček), tudi velik in pregleden prostor za gibanje v igralnici. Poudarek je na preglednosti prostora zaradi motenj v zaznavanju. Gibalno oviranemu otroku je treba prilagoditi prostor tudi glede na ugotovljeno dominantno stranskost.

Gibalno oviranega otroka je potrebno na ustrezen način pripraviti na načrtovano dejavnost.

1.6 OTROCI Z GOVORNO - JEZIKOVNIMI MOTNJAMI

»Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami imajo motnje pri ustvarjanju in razumevanju ter govornem izražanju, ki niso posledica izgube sluha. Motnje se kažejo v razumevanju govora in govorno-jezikovnem izražanju, in sicer od blagega zaostanka do nerazvitosti« (Žerovnik, 2004, str 128-129).

»Sekundarno se motnje v govorno-jezikovnem sporazumevanju kažejo tudi na področju branja in pisanja ter pri učenju v celoti. Funkcionalno znanje branja in pisanja je lahko prizadeto v razponu od blagega zaostajanja do funkcionalne nepismenosti« (Žerovnik, 2004, str. 129).

Glede na govorno-jezikovne motnje poznamo (Žerovnik, 2004):

- otroke z lažjimi govorno-jezikovnimi motnjami,
- otroke z zmernimi govorno-jezikovnimi motnjami,
- otroke s težjimi govorno-jezikovnimi motnjami,
- otroke s težkimi govorno-jezikovnimi motnjami.

Še posebej moramo biti pozorni na:

- razvijanje pravih gibalnih vzorcev,
- odpravljanje prikritih nepravilnosti v gibalnem razvoju,
- vzpostavljanje pravih mišičnega tonusa in harmonije telesa,
- vzpodbujanje razvoja senzomotorike in psihomotorike,
- vzpodbujanje razvoja govora z gibalnimi stimulacijami,
- odpravljanje oz. korekcija motnje z izvajanjem ustreznih gibalnih aktivnosti,
- načrtno in sistematično izvajanje dejavnosti, ki povezujejo elemente glasbe, gibanja in govora,
- spodbujanje individualnega izražanja skozi ples,
- ustvarjanje varnega in spodbudnega vzdušja, ki omogoča čustveno sproščenost in varnost,
- odpravljanje oz. korekcija govorno-jezikovne motnje ob izvajanju ustreznih glasbenih dejavnosti.

1.6.1 Specialno didaktična priporočila

S preišljenimi aktivnostmi razvijamo vse otrokove čute, spodbujamo zaznavanje, razvijamo pozornost, povezujemo in usklajujemo velike gibe celega telesa ter fine gibe govornih organov ter tako odgovarjamo na zunanje dražljaje. Prav tako izvajamo dejavnosti, ki omogočajo razvoj miselnih funkcij ter spodbujajo spoznavni razvoj.

Bistvenega pomena so vse dejavnosti, ki neposredno vplivajo na govor in govorila, kot so vaje dihanja, vaje za motoriko govornih organov, vaje za pridobivanje in korekcijo glasov. Ob vseh teh dejavnostih se spodbuja razvoj jezika kot sistema z vsemi podsistemi, ki se nanašajo na obliko, vsebino in uporabo v komunikaciji.

Zagotovljene morajo biti prostorske možnosti za izvajanje gibalno govornih ter glasbenih stimulacij. Prav tako mora biti zagotovljena ustrezna potrebna oprema za te dejavnosti (velika stenska ogledala, glasbeni inštrumenti, blazine, športni pripomočki, ipd.).

Prostori morajo biti opremljeni tako, da otroka umirjajo in ustvarjajo prijetno vzdušje. Ne sme biti motečih dražljajev (slušnih in vidnih) oz. preveč dodatne opreme. Dodatna oprema (igralni koticiki, omarice za shranjevanje didaktičnih pripomočkov in igrač ipd.) mora biti gibljiva, oz. takšna, da se jo lahko doda ali odstrani po potrebi.

Dejavnosti se izvajajo tako, da otrok lahko sprejme, razume, predela, usvoji in uporabi posredovano informacijo ter ustrezno odgovori. Podaljšan čas se nanaša na trajanje in pogostost posredovanja informacije oz. izvajanje dejavnosti. Prav tako se podaljšan čas nanaša na sposobnost otroka, da odgovori in uporabi pridobljeno.

1.7 OTROCI Z MOTNJIAMI VEDENJA IN OSEBNOSTI

»To so otroci s disocialnim vedenjem, ki je intenzivno, ponavljajoče se in trajnejše ter se kaže v neuspešni socialni vključitvi. Otrokovo disocialno vedenje je lahko zunanje

ali notranje pogojeno in se kaže s simptomi, kot so npr. agresivno vedenje, avtoagresivno vedenje, uživanje alkohola in mamil, uničevanje tuje lastnine, pobeги od doma, čustvene motnje» (Žerovnik, 2004, str. 100).

Agresija je pogost pojav mladostnikov, ki pa se kaže na različne načine: lahko jo uporabimo verbalno ali fizično. Prav tako se agresija lahko kaže preko ljubosumja, sebičnosti, zasvojenosti itd. Tudi kleptomanija (patološki nagon po kraji) je odziv otroka z motnjami vedenja in osebnosti.

Otroci z motnjami vedenja in osebnosti imajo predvsem težave v prilagajanju:

- otroci, ki izražajo razne telesne težave in motnje,
- otroci z razvadami in navadami,
- otroci s čustvenimi in vedenjskimi znaki neustrezne prilagoditve,
- otroci s težavami in motnjami kontaktov.

Posamezni znaki neustreznega prilagajanja še ne kažejo na to, da obstaja motenost.

1.7.1 Specialno didaktična priporočila

Potrebno je predvideti, da nekateri otroci pogosteje in hitreje uporabljajo stvari na nepredvidljiv, neobičajen način, zaradi česar lahko pride do poškodb, uhajanja, neupoštevanja pravil v neznanih in potencialno nevarnih situacijah, kot je cesta itd.

Za neposreden pristop odraslih k vzgojno težavnejšim otrokom (z motečim vedenjem) in tistim, ki kažejo težave na čustvenem področju, je za uspešno vzgojno delo potrebna vzpostavitev in ohranjanje ustreznega osebnega odnosa.

Otroka je potrebno sprejeti takega, kakršen je. Za otroka je namreč izrednega pomena, da mu pokažejo svoja čustva in nestrinjanje ob neprimernem vedenju, vendar morajo to storiti tako, da bo to usmerjeno na kritiko vedenja, ne pa na kritiko, žaljenje in poniževanje otroka kot osebe. V trenutkih, ko otrok s svojim vedenjem preseže meje dovoljenega, dopustnega, mu odrasli nudijo oporo, tako da se mu približajo (fizično, čustveno), otroka opomnijo ter mu razložijo, kako bi lahko ravnal ustrežneje. Otrokov uspešen poskus je potrebno opaziti ali pohvaliti.

Kadar vzgojno težavnejši otroci s svojim vedenjem ogrozijo sebe ali vrstnike, odrasli smejo in morajo posredovati odločno, saj so odgovorni za njihovo varnost. Določeno mero motečega vedenja je smiselno tudi dopuščati. Odrasli naj poskušajo prepoznati predhodne znake možnega motečega vedenja, da lahko preusmerijo dogajanje, preden pride do nekontroliranega izbruha.

Otrokom je potrebno pogosto ponuditi dejavnosti, ki lahko zmanjšujejo razvojne primanjkljaje ali vrzeli, ki so posledica otrokove specifične življenjske situacije in največkrat tudi vzrok ali povod za moteče vedenje. Čustveni primanjkljaji se odpravljajo s prijaznostjo, naklonjenostjo, z izrazom zaželenosti, z drobnimi pozornostmi itd. Primanjkljaji na kognitivnem področju se zmanjšujejo z intenzivnejšim spoznavanjem narave in družbe, bogatenjem besednega zaklada, razvijanjem sposobnosti za ritem, glasbo, likovno ustvarjanje, ples in z razvijanjem

raznovrstnih oblik osebne izraznosti. Otroci, ki preživijo večji del dneva v stanovanju, pred televizorjem, potrebujejo več gibanja na zraku, v naravi, med ljudmi.

Z izvajanjem raznovrstnih gibalnih dejavnosti otroci spoznavajo značilnosti in zmožnosti lastnega telesa, ki je pomemben del človekove samopodobe. Vedenjsko težavni otroci so pogosto tudi gibalno manj spretni, kar slabo vpliva na njihovo samopodobo. Zato je potrebno otrokom zagotoviti dovolj gibalnih dejavnosti, s katerimi bodo zadostili svojim naravnim potrebam, razvijali svoje gibalne in druge sposobnosti.

1.8 NADARJENI OTROCI

Otrokova nadarjenost - prirojena dispozicija za poseben dosežek - se lahko odraža na različnih področjih:

- splošna intelektualna nadarjenost (hitra dojemljivost, dobra učljivost, velika spominska sposobnost in sposobnost za duhovne dosežke na mnogih področjih),
- umetniška nadarjenost (usposablja otroke na področju umetnosti, če so otroku dane ustrezne možnosti - igranje klavirja, risanje, ples ...),
- psihomotorična nadarjenost (je pomembna na vseh področjih, kjer gre za gibalno spretnost),
- socialna nadarjenost (označuje človekovo sposobnost, da zna dobro občevati z ljudmi, zmožnost empatije).

Ljudje največkrat opazimo splošno intelektualno nadarjenost, vendar moramo vedeti, da to ni edina vrsta nadarjenosti. Pri intelektualni nadarjenosti ocenjujemo spominske sposobnosti, zmožnosti hitrega procesiranja informacij ter uporabo veščin učenja in znanja. Običajno imajo intelektualno nadarjeni otroci zelo razvito logično mišljenje, bogato domišljijo in znajo zelo dobro opazovati. Zanje je značilen tudi smisel za humor.

Umetniška nadarjenost opredeljuje sposobnosti na področju različnih vrst umetnosti od arhitekture, slikarstva, literature, glasbe, plesa, filma, gledališča.

Psihomotorično nadarjeni otroci so gibalno zelo spretni in imajo dobre osnove za razvoj gibalnih sposobnosti. Pri nekaterih se to nadarjenost odkrije že zgodaj in se jo lahko primerno razvija, pri drugih pa se pokaže šele kasneje. Te otroke je smiselno spodbujati in usmerjati v za njih primerne športe, v katerih lahko svoj potencial izražajo in nadgrajujejo.

Socialna nadarjenost se pokaže v komunikaciji, v razviti empatiji (sposobnosti vživljanja v drugega) ter v izrazitem socialno – čutečem vedenju.

Vse te nadarjenosti pa ne bodo prišle do izraza, če otrok ne bo imel primernih spodbud okolja, prave motivacije in ustvarjalne žilice, ki ga bo silila v iskanje novega, boljšega. Nadarjeni otroci si želijo dokazovanja, uspehov in imajo običajno jasno načrtane cilje. Ko jih dosežejo, so zadovoljni in spet si znajo postaviti nove. Mogoče

jih prav ta pot ločuje od drugih ljudi, ta njihova zagnanost in želja po dobrih rezultatih. To je gorivo, ki bi ga moral imeti vsak, ne glede na nadarjenost.

1.9 SODELOVANJE S STARŠI IN DRUŽINO

Starši otroka s posebnimi potrebami imajo različna pričakovanja do otroka in vrtca oz. zavoda, zato se bodo strokovni delavci soočali z različno odzivnostjo staršev in različnimi željami po sodelovanju.

Zelo pomembno je, da si strokovni delavci pri starših pridobijo zaupanje in jih razbremenijo negotovosti ali strahu, ki ga predstavlja dejstvo, da imajo otroka s posebnimi potrebami. Starši otroka s posebnimi potrebami se v prvih letih otrokovega življenja šele privajajo na dano situacijo in se učijo, kako jo sprejeti, kako vzgajati in negovati otroka ipd.

Načrtovanje, izvajanje in evalvacija individualiziranega programa bodo kakovostnejši in uspešnejši, če bodo strokovni delavci vrtca oz. zavoda vzpostavili sodelovanje s starši pri ugotavljanju otrokovih močnih področij in težav. Starši imajo veliko več interakcij z otrokom v širokem spektru situacij kot pa strokovni delavci, zato lahko ponudijo strokovnim delavcem obsežnejšo in bolj celovito sliko otrokovega vedenja.

Velika razlika med starši in strokovnimi delavci je, da so starši bolj čustveno povezani z otrokom kot strokovni delavci, zato so reakcije in čustva staršev v odnosu do otroka mnogo bolj intenzivna kot čustva in reakcije strokovnih delavcev. Včasih so reakcije staršev lahko tudi neracionalne. Zato je pomembno, da strokovni delavci v sodelovanje s starši prinašajo objektivnost.

Staršem ne smemo ustvariti lažnega upanja, da bomo s ponujenimi oblikami pomoči in ustreznimi programi vzgoje in izobraževanja odpravili otrokove primanjkljaje, ovire ali motnje. Pomagamo pa jim lahko, da bolje spoznajo zmožnosti otroka in da jih seznanimo z različnimi strategijami pomoči, ki jih bodo lahko uporabili pri negi in vzgoji otroka. S tem lahko v veliki meri pomagamo staršem, da bodo postopoma oblikovali realna pričakovanja do svojih otrok.

Starši otrok s posebnimi potrebami naj imajo možnost prenašanja lastnih izkušenj drugim staršem otrok s posebnimi potrebami. Na ta način si dajejo medsebojno podporo pri sprejemanju otrokovega primanjkljaja, ovire ali motnje.

2 METODE DELA

Diplomska naloga je strokovnega tipa. Uporabljena je deskriptivna metoda dela. V diplomskem delu so zapisane informacije in podatki pridobljeni ob študiju literature knjižničnih ter elektronskih virov iz gibalne in športne dejavnosti otrok s posebnimi potrebami ter področja športa za ljudi s posebnimi potrebami. Za lažjo predstavbo in popestritev so dodane avtorske fotografije.

3 RAZPRAVA

3.1 SENZOMOTORIKA

Senzomotorika označuje obdobje majhnega otroka ali malčka, kjer se izmenjujeta dražljaj in odziv. Senzomotorična faza ima velik pomen pri odraščajočem otroku, še posebno velika pozornost se usmeri na gradnjo vedenjskega načina in kognitivnega razvoja. Fiziološko osnovo senzoričnih procesov tvorijo čutna področja: vidno, slušno, taktilno in kinestetično čutno področje. Toliko več truda in pozornosti moramo usmeriti in posvetiti razvoju senzoričnih sposobnosti pri otroku s posebnimi potrebami, saj je zaradi njegovega upočasnjenega zorenja le-ta prikrajšana glede izkušenj in dožemanja. Posebej pozorni moramo biti v otrokovem predšolskem obdobju, saj se v tem obdobju sposobnosti zaznavanja najbolj razvijajo (Kraljič, 2001).

3.1.1 Kinestetično čutno področje

Zajema posebne receptorje v sklepah, tetivah in v sami mišici v obliki mišičnega vretena, kar omogoča prostorsko in časovno dimenzijo vsakega gibanja. Učenje novih gibalnih vzorcev in utrjevanje že znanih vpliva na plastičnost kinestetičnega čutnega področja.

Spoznavanje prostorske dimenzije

Cilji:

- zavedanje, kje je telo v prostoru, spoznavanje položajev posameznih delov telesa v prostoru,
- zaznavanje telesa med gibanjem in kje ter kako se v prostoru giblje,
- zaznavanje napetosti mišic med njihovim krčenjem in raztezanjem.

Športna tehnologija: polivalentne didaktične blazine, podstavki s palicami in penastimi loki, talne oznake, markirni stožci, prirezan stožec, atletske ovire. blazine različnih debelin, trikotne in trapezaste blazine.

Dejavnosti:

- gibanja z glavo, rokami in nogami v hrbtnem položaju,
- prehajanje iz hrbtnega v trebušni položaj in nazaj,
- valjanje (slika 1),
- gibanja v neomejenem prostoru (slika 2) in v omejenem prostoru (slika 3),
- valjanje in poimenovanje položajev, v katerem se otrok nahaja,
- izvajanje različnih gibov pred ogledalom,
- gibanja z zaprtimi očmi (slika 4).



Slika 1. Valjanje.



Slika 2. Gibanje v omejenem prostoru.



Slika 3. Gibanje v neomejenem prostoru.



Slika 4. Gibanja z zaprtimi očmi.

Spoznavanje časovne dimenzije

Cilji:

- pravočasnost izvedbe gibanja (timing),
- povezovanje gibov v značilen ritem,
- hkratnost in zaporednost izvajanja gibov.

Športna tehnologija: gugalnica, podstavki s palicami in obroči, glasbila, gimnastična preproga, polivalentne didaktične blazine, padalo, viseči krožnik, skrinja.

Dejavnosti:

- guganje sede (slika 5) ali stoje (slika 6),
- ploskanje z rokami (slika 7, 8),
- hoja po ritmu,
- hopsanje,
- vrtenje obroča (sliki 9, 10),
- igranje ritmičnih iger.



Slika 5. Guganje sede.



Slika 6. Guganje stoje.



Slika 7. Ploskanje z rokami.



Slika 8. Ploskanje z rokami.



Slika 9. Vrtenje obroča okoli pasu.



Slika 10. Vrtenje obroča okoli roke.

Vidno senzorično področje

Mednje prištevamo receptorje, ki nam pomagajo pri čutilih, na vidnem področju, ravnotežju, koordinaciji. To področje je zelo pomembno, saj nam pomaga pri vsakodnevnih opravilih in življenju.

Cilji:

- zaznavanje globine, ki se odraža v sposobnosti presojanja oddaljenosti predmetov in barv v prostoru,
- zaznavanje raznih oblik, npr. blazine v obliki valja, kvadra,
- opazovanje predmetov v gibanju,
- periferno gledanje, npr. pri vodenju žoge: žoga je sprva centralni objekt gledanja, postopoma pa zaznava otrok tudi prostor in dogajanje v njem, žoga pa se nato seli v periferni del vidnega polja.

Športna tehnologija: različne žoge po teži, velikosti obliki in materialu, talne oznake, skrinja, polivalentne didaktične blazine, gimnastična preproga, viseči predmeti.

Dejavnosti:

- zaznavanje različnih oblik žog in sortiranje po obročih,
- lazenje po različnih površinah (slika 11) , npr. sledenje talnim oznakam,
- iskanje določenih predmetov,
- skoki v globino (slika 12),
- sledenje premikajočim se predmetom.



Slika 11. Lazenje po različnih površinah. Slika 12. Skok v globino.

Slušno senzorično področje

Znajti se v prostoru (kje smo, koliko smo oddaljeni od nekega določenega predmeta) je osnova našega gibanja in brez tega se lahko počutimo izgubljeni med množico. Je zelo pomembno za gibalne aktivnosti, zato tistim, ki le tega nimajo dobro razvitega, priporočajo pomočnika ali nekoga, ki jim lahko pomaga pri premikanju in hoji.

Cilji:

- spoznavanje različnih zvočnih signalov in efektov (slušni spomin),
- iz množice dražljajev poiskati konkretno tonalno kakovost in frekvenco.

Športna tehnologija: zveneče žoge, piščali, glasbila, blazine.

Dejavnosti:

- sledenje zvoku (slika 13),
- izvajanje nalog na zvočni signal,
- podajanje zveneče žoge v različnih smereh (slika 14),
- plesne igre in petje.



Slika 13. Sledenje zvoku z zaprtimi očmi.



Slika 14. Podajanje zveneče žoge.

Tipno senzorično področje

Prepoznavanje oblike, vonja, materiala in mehkoobe predmetov je nekaj ključnega pri vsakodnevnih opravilih. Le z redno vadbo in ponavljanji dejanj lahko stvari avtomatiziramo in jih kasneje samo z dotikom prepoznamo.

Cilji:

- pridobivanje različnih tipnih izkušenj (tipni spomin),
- prepoznavanje konkretno tipne izkušnje iz množice dražljajev.

Športna tehnologija: žoge, različnih velikosti, oblik in materialov (penasta, usnjena, plastična ...), živalce, rutice, podstavki s palicami in obroči, sestavljive plastične palice, pripomočki za senzomotoriko.

Dejavnosti:

- otipavanje s prsti,
- prepoznavanje lastnosti predmetov (trdo – mehko, gladko - hrapavo, ploščato – okroglo, toplo – hladno),
- taktilno občutenje celega telesa (občutek pritiska na stopalo, dotik različnih agregatnih stanj, občutek gibanja zraka),
- razločevanje dotikov (po moči, trajanju, površini itd.),
- oblike in načini dotikanja (trepljanje, masiranje, itd.).

3.2 NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Z imenom »naravne oblike gibanja« poimenujemo najstarejša gibanja, ki jih je človek razvil v svoji evoluciji. Delimo jih v dve skupini glede na načine premikanja telesa in segmente v prostoru:

- pedipulacije (plazenja, lazenja, hoja, tek, padci, plezanja, skoki (daljina, globina, višina)),
- manipulacije (meti in lovljenje predmetov, udarci in blokade udarcev, prijemi).

3.2.1 Plazenje in lazenje

Plazenje in lazenje je otrokova prva gibalna dejavnost, ki jo je sposoben sam narediti. Uporablja jo za premikanje in gibanje po prostoru, v katerem je. Pri tem otrok razvija vse pomembne mišične skupine, ki skrbijo za pravilen razvoj hrbtenice. »Med plazenje spadajo oblike gibanja, pri katerih za premikanje po prostoru uporabljamo roke, noge in trup, pri čemer je trup v stiku s podlago« (Podgrajšek, 2009). Med plazenja pa spadajo gibanja, »pri katerih se vadeči premikajo ob pomoči rok in nog, trup pa je dvignjen od podlage« (Podgrajšek, 2009).

Cilji:

- premagovanje lastne telesne teže,
- krepitev mišic trupa, rok in nog,
- razvijanje gibljivosti hrbtenice,

- razvijanje koordinacije gibanja rok, nog in celega telesa,
- razvijanje orientacije v prostoru,
- izvajanje gibanja sproščeno in učinkovito.

Športna tehnologija: polivalentne didaktične blazine, univerzalne blazine, gimnastična preproga, tunel, atletske ovire, penasti loki, vozički.

Primeri dejavnosti:

- samostojno prosto plazenje (lazenje) po blazinah (slika 15),
- plazenje (lazenje) preko ovir (slika 16),
- plazenje (lazenje) pod ovirami,
- plazenje (lazenje) skozi ovire (slika 17),
- plazenje (lazenje) v sklopu poligona (slika 18),
- premikanje s pomočjo vozička (sliki 19, 20).



Slika 15. Samostojno plazenje po blazinah. Slika 16. Plazenje preko ovir.



Slika 17. Plazenje skozi ovire.

Slika 18. Plazenje v sklopu poligona.



Sliki 19 in 20. Plazenje s pomočjo vozička.

3.2.2 Hoja

Hoja je ena najpomembnejših aktivnosti pri vsakem človeku, še posebno pa pri osebah s posebnimi potrebami, ki imajo motorične okvare. Pri takih osebah je to velik cilj, ki pomeni dodaten korak k neodvisnosti in samostojnosti. Ena pomembnejših ciljev je razvoj prostorske koordinacije in ravnotežja.

Cilji:

- razvijanje koordinacije celega telesa,
- razvijanje ravnotežja,
- razvijanje orientacije v prostoru,
- premagovanje ovir pri hoji,
- vzdrževanje pravilne telesne drže med hojo,
- sproščena in učinkovita izvedba gibanja.

Športna tehnologija: didaktične blazine, vrvi različnih debelin in dolžin, talne označbe, črte, sestavljive plastične palice, gimnastična preproga, sestavljive plastične palice.

Primeri dejavnosti:

- vzpostavljanje ravnotežja (slika 21),
- ohranjanje ravnotežja med gibanjem,
- samostojna hoja – prosto,
- hoja s pravilnim postavljanjem stopal,
- samostojna hoja z menjavo smeri,
- hoja med (slika 23) in čez ovire (slika 22),
- hoja po zmanjšani podporni površini (slika 24),
- hoja po stopnicah (slika 25),
- hoja po spremenjenem naklonu (slika 26).



Slika 21. Vzpostavljanje ravnotežja.



Slika 22. Hoja čez ovire.



Slika 23. Hoja med ovirami.



Slika 24. Hoja po zmanjšani podporni površini.



Slika 25. Hoja po stopnicah.



Slika 26. Hoja po spremenjenem naklonu.

3.2.3 Tek

Tek je pri otrocih v odraščanju ena pglavitnih in najpogostejših gibanj. Otroci s posebnimi potrebami pa glede na okvaro ali motnjo to gibalno aktivnost osvojijo nekoliko kasneje oz. je v nekaterih primerih sploh ne osvojijo. Za takšno gibanje mora imeti otrok zelo dobro razvito ravnotežje, koordinacijo in fazo leta. Želja po teku je že od začetka zelo velika, zato spodbuda po tekalnih igrich ni odveč.

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja celega telesa,
- razvijanje koordinacije gibanja nog,
- razvijanje vzdržljivosti in vztrajnosti,
- zavedanje prostora (kje se telo giblje) in načina (kako se telo giblje),
- izvajanje teka sproščeno in učinkovito.

Športna tehnologija: prirezan stožec, balon, mehka žoga, stojalo, markerji, obroč, sestavljive plastične palice, gimnastična preproga, odskočna deska, super mehka blazina, atletske ovire, talne oznake, glasbila.

Primeri dejavnosti:

- tekanje s pomočjo,
- samostojno tekanje,
- tekanje na znak,
- zaustavljanje na znak,
- tek s prekinitvami,
- tek z menjavo smeri in med ovirami,
- tek preko ovir,
- tek z dajanjem ritma,
- urjenje teka s tekalnimi igrami,
- lovljenja.

3.2.4 Plezanje

Plezanje je ena od naravnih oblik gibanja, pri katerem se premikamo navzgor, kvišku, ali tudi navzdol, pri tem pa si pomagamo z nogami in rokami. Je gibanje, katerega osnove otrok razvije že v prvih mesecih življenja. Opazimo ga takoj, ko otrok obvlada lazenje in ga radovednost s tal preusmeri k raziskovanju više ležečih površin. Zaradi svoje specifičnosti so te oblike gibanja zelo naporne in težavne, zato tudi zahtevajo ustrezen način varovanja. Otroci naj začnejo plezati na manjše nižje elemente in plezala, nato pa višino postopno zvišujemo. S plezanjem lahko kar najbolj vplivamo na moč rok in ramenskega obroča, obenem pa tudi na ravnotežje, koordinacijo, gibljivost in celo natančnost (Möscha, 2004).

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja rok, nog in celega telesa,
- razvijanje moči,
- razvijanje ravnotežja,
- razvijanje gibljivosti,
- pridobivanje občutka za višino in strmino,
- razvijanje samozavesti in samostojnosti,
- izvajanje plezanja sproščeno, učinkovito in varno.

Športna tehnologija: letveniki, plezalna stena, plezalna vrv, skrinja in klopi, gugalnica, mehke blazine, letveniki.

Primeri dejavnosti:

- visenje (slika 26) in guganje (slika 27),
- vzpenjanje na višjo površino (slika 28) in sestopanje (slika 29),
- aktivnosti na plezalnem poligonu (slika 30),
- plezanje po plezalni steni (slika 31).



Slika 26. Visenje na plezalni steni.



Slika 27. Guganje na plezalni steni.



Slika 28. Vzpenjanje na plezalni steni.



Slika 29. Sestopanje na plezalni steni.



Slika 30. Aktivnosti na plezalnem poligonu.



Slika 31. Plezanje po plezalni steni.

3.2.5 Skoki

Skoki in poskoki so temeljna otroška gibanja, ki jih spremljajo prav vsaki dan: skoki po lužah in njihovo preskakovanje, skok iz ene stopnice na drugo, skok na pločnik ... Skokov je zelo veliko in so zelo različni. V osnovi ima človek pet temeljnih možnosti za skoke (Vogelnik, 1994):

- skok z dveh nog na eno,
- skok z dveh nog na dve nogi,
- skok z ene noge na dve nogi,
- skok z ene noge na isto nogo (poskok),
- skok z ene noge na drugo nogo (preskok).

Vsak skok ima fazo zamaha in odriava, fazo leta in fazo doskoka z amortizacijo. Poznamo tudi hopsanje, zajčje poskoke, žabje poskoke, preskoke, jelenčka itd (Vogel, 1994).

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja celega telesa,
- razvijanje ravnotežja,
- razvijanje moči iztegovalk nog,
- zavedanje prostora (kje se gibati) in načina (kako se gibati),
- razvijanje samostojnosti, poguma in odločnosti,
- izvajanje skokov sproščeno, učinkovito in varno.

Športna tehnologija: gimnastična preproga, talne označbe, skrinja, blazine, atletske ovire, stojala, vrvica, trampolin, gredice, klopi.

Primeri dejavnosti:

- skoki v globino,
- skoki s pokrova skrinje na gimnastično preprogo (sliki 32 in 33),
- skok s skrinje na mehko blazino (sliki 34 in 35) z označbo mesta odriava in doskočišča (talne označbe),
- skok z letvenika na mehko in super mehko blazino, skok s plezalne stene.



Sliki 32 in 33. Skok s skrinje na gimnastično preprogo.



Sliki 34 in 35. Skok s skrinje na mehko blazino.

Skok v daljino

- skok z mesta na gimnastični preprogi sprva iz pokrova skrinje (slika 36), nato s preproge (slika 37),
- skok iz hoje in teka z zložljive zagozde in odskočne deske na super mehko blazino,
- skok iz teka (sliki 38 in 39) po gimnastični preprogi na super mehko blazino (isti nivo blazin).



Slika 36. Skok v daljino z mesta iz pokrova skrinje.



Slika 37. Skok v daljino z mesta s preproge.



Slika 38. Skok v daljino iz teka.



Slika 39. Skok v daljino iz teka z oviro.

Skok v višino

- skok na super mehko blazino (z mesta, hoje in teka) (slika 40),
- skok v višino preko vrvice na mehko blazino (slika 41).



Slika 40. Skok v višino iz teka na blazino.



Slika 41. Skok v višino iz teka preko palice.

3.2.6 Poskoki

- sonožni in enonožni poskoki na mestu in v hoji, v rokah ali med nogami imajo otroci balon ali druge predmete (sliki 42 in 43),
- poskoki naprej, nazaj, bočno, sonožno in enonožno na dva in ena po gimnastični preprogi brez in s črto (sliki 44 in 45),
- sonožni poskoki na talne označbe v ravni liniji ali levo in desno na gimnastični preprogi,
- sonožni poskoki preko atletskih ovir na gimnastični preprogi (različne višine),
- (po)skoki na trampolinu.



Sliki 42 in 43. Sonožni poskoki v hoji z žogamo med nogami.



Sliki 44 in 45. Sonožni poskoki bočno.

3.2.7 Potiskanje in vlečenje

Takšna gibanja se pojavljajo v vsakdanjem življenju, saj je težje predmete potrebno potisniti ali vleči po različni podlagi. Za njihovo premikanje je potrebno aktivirati določeno količino mišične sile.

Cilji:

- premagovanje zunanjih sil,
- razvijanje moči nog, rok in trupa,
- razvijanje koordinacije gibanja celega telesa,
- samostojno iskanje lastne rešitve pri izvajanju gibalne naloge,
- zavedanje načina (kako se gibati),
- spoznavanje medsebojnega sodelovanja in pomoči,
- izvajanje potiskanj in vlečenj sproščeno, učinkovito in varno.

Športna tehnologija: vreče, vrvi, blazine, transportni vozički

Primeri dejavnosti:

- potiskanje različnih predmetov (slika 46),
- vlečenje različnih predmetov (slika 47),
- potiskanje vrstnikov (slika 48),
- vlečenje vrstnikov (slika 49),
- vlečenje vrvi dveh moštcev (slika 50),
- pripravljajanje in pospravljanje vadbenega prostora (slika 51).



Slika 46. Potiskanje različnih predmetov. Slika 47. Vlečenje različnih predmetov.



Slika 48. Potiskanje vrstnika.



Slika 49. Vlečenje vrstnika.



Slika 50. Vlečenje vrvi dveh moštev.

Slika 51. Pospravljanje vadbenega prostora.

3.2.8 Dvigovanje in nošenje

S takšnim gibanjem se človek srečuje vsak dan, saj je skoraj vsak predmet potrebno dvigniti in prenesti na določeno mesto. Gre za povezovanje različnih prijemov in ravnanja s predmeti ter premikanja v prostoru. Potrebna je določena sila, ki jo mišice razvijejo s svojim napenjanjem (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Cilji:

- ocenjevanje teže predmetov,
- razvijanje splošne moči telesa,
- razvijanje ravnotežja,
- razvijanje koordinacije gibanja celega telesa,
- razvijanje orientacije v prostoru,
- krepitev samopodobe,
- razvijanje medsebojnih odnosov,
- izvajanje dviganj in nošenj sproščeno, učinkovito in varno.

Športna tehnologija: vreče, vrvi, blazine, žoge, palice, stojala, ...

Primeri dejavnosti:

- prenašanje živalic, neodbojnih žog, kegljev, obročev znotraj poligon postavitev in štafetnih iger,
- prenašanje predmetov (težka žoga, velika žoga, blazine, klop, gredice, podstavki, palice, ...), ki jih potrebujemo znotraj učnega procesa,
- otroci poberejo iz obroča na tleh in ga nesejo do ciljne točke (kij, stožec, obroč); nalogo večkrat ponovijo; gibanje je lahko hoja, hitra hoja s poskoki ali tek,
- pomoč pri pripravljanju in pospravljanju športnih pripomočkov in igral (sliki 52 in 53).



Sliki 52 in 53. Pospravljanje in pripravljanje športnih pripomočkov ter igral.

3.2.9 Guganje

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja celega telesa s poudarkom na pravočasnosti,
- razvijanje moči ramenskega obroča in rok,
- razvijanje ravnotežja,
- zavedanje prostora (kje se telo giblje) in načina (kako se telo giblje),
- usvajanje pravih prijemov pri gujanju v vesi,
- usvajanje pravočasnega in varnega spusta prijema,
- sproščeno, učinkovito in varno guganje.

Športna tehnologija: plezalna vrv, viseči krožnik, gugalnica, letvenik, plezalna lestev.

Primeri dejavnosti:

- zibanje na velikih žogah in polkrožnih blazinah,
- guganje v vesi na krogih,
- guganje z visečim krožnikom,
- guganje s plezalno vrvjo (slika 54) in mornarsko lestvijo,
- spuščanje prijema in seskok po gujanju.



Slika 54. Guganje s plezalno vrvjo.

3.2.10 Metanje in ujemanje predmetov

Cilji:

- razvijanje koordinacijo oko-roka (usmerjanje k cilju),
- razvijanje koordinacije gibanja celega telesa,
- razvijanje pravočasnega spuščanja predmeta (izmet),
- razvijanje pravočasnega in pravilnega ujemanja predmeta,
- razvijanje natančnosti zadevanja cilja,
- razvijanje moči mišic zapestja in prstov,
- razvijanje ravnotežja,
- razvijanje orientacije v prostoru,
- sproščeno in učinkovito metanje in ujemanje predmetov.

Športna tehnologija: različne žoge, tarče, viseči obroči, talne označbe ...

Primeri dejavnosti:

- spuščanje, kotaljenje (slika 55), metanje žoge (slika 56),
- ujemanje žoge po kotaljenju (slika 57), odboju, metanju,
- metanje in ujemanje žoge z obema rokama (slike 58, 59, 60),
- metanje in ujemanje žoge z eno roko (sliki 61 in 62),
- kotaljenje in metanje skozi ali preko ovire (sliki 63 in 64),
- zadevanje cilja s kotaljenjem, metanjem (sliki 65 in 66).



Slika 55. Kotaljenje žoge.



Slika 56. Metanje žoge.



Slika 57. Ujemanje žoge po kotaljenju.



Slika 58. Metanje žoge z obema rokama.



Sliki 59 in 60. Metanje žoge z obema rokama.



Sliki 61 in 62. Metanje žoge z eno roko.





Sliki 63 in 64. Kotaljenje žoge skozi ovire.



Sliki 65 in 66. Zadevanje cilja z metanjem žoge.

3.2.11 Odbijanje

Cilji:

- odbijanje predmetov z različnimi deli telesa,
- odbijanje predmetov z različnimi rekviziti,
- razvijanje koordinacije gibanja celega telesa,
- razvijanja orientacije v prostoru in pravočasnosti,
- razvijanje ravnotežja,
- sproščeno in učinkovito odbijanje.

Športna tehnologija: baloni, različne žoge po velikosti, teži in odbojnosti, lažji predmeti (živalce, viseči lažji predmeti, ...), napihljiva telesa, blazine, viseči predmeti.

Primeri dejavnosti:

- otroku zakotalimo ali vržemo različne predmete, ki jih mora odbiti z različnimi deli telesa (slike 67, 68, 69),
- otroku zakotalimo ali vržemo različne predmete, ki jih mora odbiti z različnimi rekviziti (lopar, palica itd.),
- odbijanje napihljivih teles med gibanjem.



Slike 67, 68, 69. Odboj žoge z različnimi deli telesa.



Sliki 70 in 71. Odboj žoge z različnimi predmeti.

3.2.12 Brcanje

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja celega telesa,
- razvijanje koordinacije nog,
- razvijanje ravnotežja in moči.

Športna tehnologija: baloni, različne žoge po velikosti, teži in odbojnosti, lažji predmeti, goli, markerji, penasti loki, sestavljive plastične palice, tarča, piramidasta žoga.

Primeri dejavnosti:

- samostojno poigravanje z brcanjem različnih žog po velikosti, teži in odbojnosti ter predmetov v steno (sliki 72 in 73),
- brcanje neodbojne žoge v krogu in s strani na drugo stran ter v poligonu med stojali (sliki 74 in 75),
- brcanje žog nepravilnih oblik (piramidasta, žogica za anticipacijo, ...),
- brcanje balonov in super lahke žoge,
- brcanje zelo velike žoge.



Sliki 72 in 73. Brcanje različnih žog v steno.



Sliki 74 in 75. Brcanje žoge po poligonu.

3.3 DROBNI GIBI - FINA MOTORIKA

»Fino motorične spretnosti so spretnosti, ki vključujejo gibe ali kombinacijo gobov malih mišic rok in oči. V to vključujemo tudi »konceptualne« (pojmovne) spretnosti (kot sta na primer sposobnost prepoznavanja barv in oblik ter reševanje problemov) in »predšolske« spretnosti (ki kasneje predstavljajo osnovo za branje in numerične/številčne spretnosti)« (Pieterse, 2000, str. 1).

Nekaj dejstev, zakaj otroke učiti spretnosti fine motorike:

- fino motorične spretnosti pomagajo otroku doseči neodvisnost in možnost, da do neke mere poskrbijo sami zase. Fino motorična spretnost na določeni stopnji je, da si otrok sam zapne gumb,
- fino motorične spretnosti otroku omogočajo, da ustvarjalno izrazi svoje ideje preko igre in umetniških dejavnosti,
- fino motorične spretnosti lahko tako povečajo otrokovo samozavest in socialne spretnosti ter mu v šolski starosti pomagajo pri vključiti v igro in delo svojih vrstnikov (Pieterse, 2000, str.1).

Otroci z okvarjenim vidom ali omejenim nadzorom gibov bodo največ pridobili s posebno, strokovno pomočjo. Specialist bo sposoben pomagati in prepoznati namen posamezne skrivnosti ter najti način, kako te dejavnosti prilagoditi vašemu otroku (Pieterse, 2000, str. 1).

Cilji:

- razvijanje sposobnosti upravljanja drobnih predmetov s prsti rok in nog,
- razvijanje sposobnosti upravljanja drobnih predmetov z rokami in nogami,
- razvijanje koordinacije oko-roka,
- spoznavanje različnih materialov in oblik na otip.

Športna tehnologija: žoge različnih velikosti in materialov, svetleče palice in kvadrati različnih barv, mehki obročki, lončki, različnih velikosti in barv, različne palice in loparji, žoge nepravilnih oblik in velikosti, živalce, ravnotežna vrv, super mehka blazina, pripomočki za senzomotoriko.

Primeri dejavnosti:

- napeljevanje vrvice v luknje na "čevlju", poskus izdelovanja pentlje,
- postavljanje štartnih blokov in črte na podlogo,
- postavljanje črte na gimnastično preprogo,
- spajanje blazin s trakovi (ježki) in njihova manipulacija (sliki 76 in 77),
- oblikovanje različnih predmetov iz vrvi, talnih označb in živalic,
- sestavljanje plastičnih palic v vrsto, več vrst, skupaj po barvi, »mini stadiona«; (sliki 78 in 79),
- stiskanje žog, različnih po velikosti, obliki, barvi, materialu, in njihovo razvrščanje v skupine glede na barvo, velikost, material, obliko,
- oblikovanje poljubnih elementov iz manjših predmetov (živalce, rutice, žogice, ...),
- prenašanje predmetov (vrečk, neodbojnih žog).



Sliki 76 in 77. Spajanje blazin z ježki.



Sliki 78 in 79. Sestavljanje plastičnih palic eno v drugo v daljšo palico.

Upravljanje z nogami in s prsti na nogah:

- hoja po vrvi različnih debelin,
- hoja po talnih kvadratih iz različnih materialov, prepoznavanje in poimenovanje materialov (sliki 80 in 81),
- hoja s postavljanjem stopal v sredino obročev (slika 82), ki so postavljeni zunaj na travo, na pesek, na kamenje, v vodo, na beton (otroci imajo zavezane oči in poskušajo prepoznati, po čem hodijo),
- hoja po vrečkah z različnimi polnili,
- prijemanje rutk, kamenčkov, plastičnih ali lesenih paličic, mehkih žogic z nožnimi prsti in prenašanje teh predmetov iz enega obroča v drugega,
- oblačenje, slačenje, obuvanje, sezuvanje (tek na smučeh, ...),
- hoja po različno mehkih blazinah (blazine, gimnastična preproga, super mehka blazina).



Sliki 80 in 81. Hoja po talnih kvadratih iz različnih materialov.



Slika 82. Hoja s postavljanjem stopal v sredino obročev.

3.4 KOORDINACIJA GIBANJA

Koordinacija je sposobnost lahkotnega in miselnega usklajevanja gibov telesa, ki jih prilagajamo konkretnim potrebam in zahtevam vsakega posameznika, kar pomeni, da naučene gibalne naloge prilagajamo novonastalim situacijam in potrebam. Koordinacija je vedno povezana s hitrostjo, gibljivostjo, ravnotežjem, preciznostjo in inteligenco (Vogelnik, 1994).

Koordinacijska sposobnost se izraža kot sposobnost:

- hitrega učenja motoričnih nalog,
- hitrega izvajanja motoričnih nalog,

- izvajanja motoričnih nalog v določenem ritmu in
- hitre preobrazbe že naučenih avtomatiziranih motoričnih nalog.

Cilji:

- razvijanje sposobnosti reševanja kompleksnih gibalnih nalog,
- razvijanje reševanja prostorskih problemov,
- razvijanje koordinacije celega telesa,
- razvijanje koordinacije gibanja nog,
- razvijanje koordinacija gibanja rok,
- razvijanje koordinacije gibanja rok in nog.

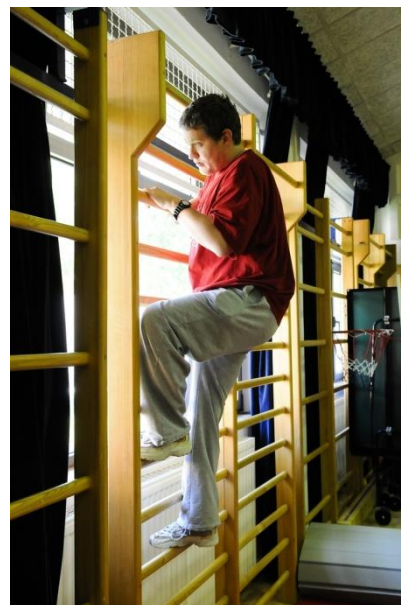
Športna tehnologija: različna plezala (letvenik, plezalna mreža, mornarska lestev, plezalna stena, didaktične blazine), sistem talnih označb, obroči, stojala, ravnotežna gred, padalo, atletske ovire, ravnotežna vrv, ravnotežne piramide, glasbila, mehke žoge in zvence žoge, plastične palice.

Primeri dejavnosti:

- lazenje naprej, nazaj po gimnastični preprogi in pod loki, skozi tunel (slika 83),
- različna plezanja po letveniku (slika 84), plezalni mreži (gor, dol, levo, desno),
- hoja, tek po talnih označbah, med stojali, v linijah in s spremembami smeri teka,
- preskakovanje talnih označb (na mestu, v hoji, teku) – lestev (enakomerna, zgoščena, ...),
- hoja po sistemu nizkih gred z izvajanjem različnih nalog (roke v odročenu, skakanje po eni nogi, hoja vzvratno, hoja po prstih),
- plezanje po plezalni steni z našo pomočjo,
- hoja ali tek čez in med postavitvijo, sestavljeno iz didaktičnih blazin, stojali, talnimi označbami, gredic, klopi, skrinj, trampolina ...,
- hoja preko ovir (slika 85) in prehod na ravnotežne piramide, v nadaljevanju s predmeti v rokah (živalce, štafetne palice, neodbojne žogice, markerji,) ali pa na glavi,
- različne gibalne naloge in ustvarjanje s padalom.



Slika 83. Lazenje naprej skozi tunel.



Slika 84. Plezanje po letveniku.



Slika 85. Hoja preko ovir.

Dejavnosti v ritmu

- otroci dajo roko na srce in začutijo utrip, naredijo en krog in ponovno dajo roko na srce ter poskušajo ugotoviti spremembo ritma srca,
- hoja in tek v ritmu, ki ga narekuje učitelj s ploskanjem ali udarjanjem po različnih glasbilih,
- sonožni poskoki in poskoki po eni nogi po ritmu, ki ga narekuje učitelj z enim od inštrumentov,
- učitelj daje ritem z bobnom, otroci poskušajo izvajati gibanje po tem ritmu (teki, poskoki na trampolinu, poskoki in gibanja na gimnastični preprogi,
- udarjanje po kolenih (slika 86), tleskanje z dlanmi (slika 87), udarjanje z ного ob tla (slika 88), otroci gibanja ponavljajo za učiteljem,
- metanje mehke žoge v steno, odbijanje ob tla po ritmu, ki ga narekuje učitelj z izbranim inštrumentom,
- udarjanje s plastičnima palicama po ritmu, ki ga narekuje učitelj, na mestu, v hoji, med korakanjem (slika 89),
- korakanje po ritmu, ki ga narekuje otrok sam z inštrumentom (menjavamo inštrumente).



Slika 86. Udarjanje po kolenih.



Slika 87. Tleskanje z prsti na rokah.



Slika 88. Udarjanje z nogo ob tla.



Slika 89. Udarjanje s plastičnima palicama po ritmu, ki da daje učitelj.

3.5 MOČ

»Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Sila mišic je sila, ki nastaja na osnovi delovanja mišice kot biološkega motorja. V mišici se namreč kemična energija pretvarja v mehansko in toplotno energijo, pri čemer se izzove mišična kontrakcija (napenjanje, krčenje), zunanji izraz katere je mišična sila. Moč človeka pa je produkt sile in hitrosti« (Pistotnik, 2003, str.43).

Poznamo več vrst moči (Pistotnik, 2003):

- **eksplozivna moč:** zanjo je značilna hitra in takojšnja mobilizacija velike količine mišične sile, ki jo uporabljamo za premagovanje odporov. Poznamo jo pri: atletiki – skoki, meti, sprinti; gimnastiki – preskoki, plavanje; športne igre – sprinti,
- **repetitivna moč:** značilna so ciklična gibanja človeka oziroma ponavljajoča se gibanja. Poznamo jo pri: plavanju, kolesarjenju, tekih na dolge proge, veslanju in podobno,
- **statična moč:** pride do izraza predvsem pri gimnastiki – razovke, opore, vese itd., rokoborbi, judu – različni končni prijemi. Je tudi sposobnost, da se telo obdrži v določenem položaju z mišičnim naprežanjem.

Cilji:

- razvijanje moči celega telesa,
- razvijanje moči iztegovalk rok in nog,
- razvijanje sposobnosti za premagovanje sil, kot so teža lastnega telesa, teža partnerjevega telesa, teža različnih pripomočkov in igral.

Športna tehnologija: obroči, stožci, plastične palice, mehke žoge, baloni, kolebnica, plezala, večje žoge, krogi, plezalna vrv, trampolin, letvenik, težke žoge.

Primeri dejavnosti:

- sonožni poskoki in poskoki po eni nogi na gimnastični preprogi; otrok stopi s stopalom v sredino (talne označbe, obroča),
- sonožno preskakovanje talnih označb,
- poskakovanje do postavljenega cilja (med stojali) z žogo med nogami (slika 90),
- sonožno preskakovanje črte na gimnastični preprogi (nalogo otežimo tako, da imajo otroci v rokah živalce, balon),
- poskakovanje z žogo ("hoppy") v gibanju na mestu,
- poskakovanje z žabjimi, zajčjimi poskoki,
- nošenje velike žoge do mesta meta v tarčo,
- pomoč pri pripravljanju in pospravljanju pripomočkov in igral (sliki 92 in 93).



Slika 90. Poskakovanje z žogo med nogami. Slika 91. Preskakovanje vrvi.



Sliki 92 in 93. Pomoč pri pripravljanju in pospravljanju pripomočkov in igral.

3.6 HITROST

»Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. Pomembna je predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje ipd.) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba. Od vseh motoričnih sposobnosti je hitrost v največji meri odvisna od dednih lastnosti« pravi Pistotnik (2003, str. 108). Osnovne pojavne oblike hitrosti so hitrost reakcije, hitrost enostavnega giba in hitrost ponavljajočih se gibov (Pistotnik, 2003).

Cilji:

- razvijanje sposobnosti hitrega izvajanja enostavnih gibalnih nalog z različnimi deli telesa,
- razvijanje sposobnosti hitrega premikanja celega telesa po prostoru.

Športna tehnologija: prirezan stožec, balon, različne žoge, stojalo, markerji, obroč, plastične palice, gimnastična preproga, zložljiva zagozda, odskočna deska, super mehka blazina, sestavljive plastične palice, atletske ovire, talne označbe.

Primeri dejavnosti:

- lovljenje premikajočih se predmetov (živalce, žoge, prirezan stožec ...),
- tek do stojala in nazaj na start, (enkrat, večkrat),
- slalom okrog stojal čim hitreje naprej in vzvratno, v rokah različni predmeti (živalce, štafeta palica, balon ali mehka žoga),
- tek do stojala, kjer mora vsak otrok v obroč prenesti eno živalco, in nazaj na start, nadaljuje naslednji v koloni,
- igra, tekmovanje: prenašanje predmetov v različnih postavitvah, med stojali in loki,
- različni teki okrog mini stadiona,
- tek čez talne označbe, postavljene v ravni liniji (enakomerna razdalja, vse bolj zgoščena, postavitev v različnih lokih),
- tek po gimnastični preprogi in skok na super mehko blazino preko odskočne deske, zložljive zagozde.

3.7 RAVNOTEŽJE

»Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih (korektivnih, nadomestnih) gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le-ta porušen« (Pistolnik, 2003, str. 117).

»Poleg centralnega ravnotežnega organa v srednjem ušesu in ravnotežnega centra v malih možganih, pomagajo pri ohranjanju ravnotežnega položaja še pomožni organi, kot so: čutilo vida in čutilo sluha, tetivni in mišični receptorji, receptorji v obsklepnih strukturah in taktilni receptorji v koži« (Pistolnik, 2003, str. 117).

Obstajali naj bi dve pojavnosti obliki ravnotežja: sposobnost ohranjanja in na drugi strani sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja.

Cilji:

- vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežja v različnih položajih in med gibanjem.

Športna tehnologija: ravnotežni krožnik, ravnotežna deska, ravnotežne piramide, ravnotežna vrv, gredice, klopi, trampolin, gimnastična preroga, mehke blazine, talne označbe, atletske ovire.

Primeri dejavnosti:

- različne oblike hoje po črti in talnih označbah na gimnastični preprogi,
- različne oblike vrtenja z ravnotežnim krožnikom samostojno ali v paru,

- stoja na eni nogi, stoja na eni nogi z odprtimi in zaprtimi očmi na različnih predmetih (pokrov skrinje, ravnotežna piramida, ravnotežna vrv ...),
- hoja po talnih označbah v različnih smereh, naravnost, levo in desno, naprej, nazaj, bočno,
- hoja po sistemu nizkih gredi (naprej, bočno in nazaj, obrati na gredi),
- hoja po različno debeli vrvi, ravni ali vijugasti (z odprtimi in zaprtimi očmi),
- hoja po ravnotežnih piramidah tudi v kombinaciji z atletskimi ovirami,
- skakanje na trampolinu v isti smeri in nato z rahlim vrtenjem okrog vertikalne osi.

3.8 PRECIZNOST

»Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa, t. j. projektila, proti želenemu cilju v prostoru. Pomembna je pri gibalnih akcijah, kjer se zadeva cilj (tarča) ali pa tam, kjer je potrebno izvesti gibanje po natančno določeni tirnici« (Pistotnik, 2003, str. 123).

Struktura preciznosti je še slabo raziskana in poznana, zato se običajno ta sposobnost vadi situacijsko v oblikah, kot se pojavlja pri posameznih športih. Uporabiti se morajo enake gibalne strukture, kot bi se uporabile pri določenem športu v akciji (odbojka: spodnji odboj žoge, zgornji servis itd.). Avtomatizirati je potrebno celoten program in ga usvojiti (Pistotnik, 2003).

Cilji:

- razvijanje sposobnosti zadevanja cilja z vrženim ali vodenim projektilom,
- razvijanje koordinacije gibanja rok in nog,
- razvijanje koordinacije oko – roka.

Športna tehnologija: živalce, neodbojne žoge, mehke žoge, mehki leteči krožnik, penasto kopje, tarča s stojali, napihljiva telesa, padalo, viseči obroči, baloni, živalce.

Primeri dejavnosti:

- zadevanje tarče z različnih razdalj na mestu ali v gibanju z različnimi predmeti (živalcami, neodbojno žogo, mehko žogo, mehkim letečim krožnikom, penastim kopjem; slika 94),
- kegljanje (slika 95),
- balinanje v prirejen cilj (plastične palice in živalce),
- patanje v prirejen cilj (odprt obroč z živalco),
- bejzbol (zadevanje cilja – tarča, gol; slika 96),
- vodenje žoge z nogo ali predmeti (daljšo palico, hokejsko palico, bejzbol palico), okrog sistema stojal in ovir (penasti loki, markerji),
- zadevanje velike kotaleče žoge z različnimi predmeti,
- vodenje velike žoge okoli stojal, pod penastimi loki, po klančini, ... (slika 97).



Slika 94. Zadevanje tarče z različnih razdalj z različnimi predmeti.



Slika 95. Kegljanje.



Slika 96. Bejzbol.



Slika 97. Vodenje žoge po poligonu.

3.9 AGILNOST

Agilnost je kompleksna sposobnost, ki jo sestavljajo hitrost, moč, koordinacija gibanja in ravnotežje.

Cilji:

- razvijanje sposobnosti hitrih sprememb gibanja v prostoru in času,
- razvijanje hitrih, koordiniranih in povezanih sprememb smeri gibanja,
- razvijanje sprememb gibanja brez izgubljanja ravnotežja, hitrosti in kontrole gibanja.

Športna tehnologija: prirezan stožec, balon, različne žoge in predmeti, stojala, markerji, obroči, plastične palice, mehke živalce, talne označbe, različne blazine ...

Primeri dejavnosti:

- tek od oznake do oznake,
- prenašanje predmetov iz obroča v obroč,
- vodenje žoge med stožci in drugimi pripomočki z nogo ali roko (sliki 98 in 99),
- vodenje žoge med stožci in met na koš (sliki 100 in 101).



Sliki 98 in 99. Vodenje žoge med stožci in drugimi pripomočki z nogo.



Slika 100. Vodenje žoge.



Slika 101. Met na koš.

3.10 KOŠARKA

Košarko umeščamo med moštvene športne igre. Igra je lahko zelo pestra in raznovrstna, saj od igralcev zahteva rokovanje z žogo na različne načine: žogo lahko vodijo, kotalijo, lovijo, podajajo, odbijajo in mečejo na koš (Dežman, 2000). Zelo je priljubljena tudi med otroki s posebnimi potrebami, saj je zaradi prilagoditev različnim vrstam in oblikam prizadetosti lahko zabavna, poučna in pomaga pri razvijanju različnih motoričnih sposobnosti.

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja rok in nog, natančnosti in pravočasnosti,
- razvijanje učinkovitosti gibanja v prostoru z ovirami s sočasno pozornostjo na osnovno gibalno nalogo (nošenje oz. vodenje žoge),
- razvijanje natančnosti podajanja in uspešno lovljenje žoge ter zadevanja koša,
- razvijanje uspešnega izvajanja kompleksnih gibalnih nalog s košarkarskimi elementi (podajanje, vodenje, met na koš, igra),
- izvajanje prilagojene igre.

Športna tehnologija: žoge različnih velikosti, odbojnosti, teže, trdote, barve, prenosljivi koši z možnostjo nastavitve višine, stožci, obroči različnih velikosti, talne označbe, koš brez table, stojala z obroči, viseče padalo in majice različnih barv.

Primeri dejavnosti:

- hitra in kratka gibanja naprej, nazaj in vstran v košarkarski preži; brez ali z ovirami,
- različne oblike žoganja na mestu: samostojno, v paru, v troje ali v večji skupini,
- samostojno rokovanje z različnimi žogami: vrtenje okoli ene noge, prenašanje žoge okoli obeh nog v obliki osmice, prenašanje žoge okoli nog, trupa in glave (slike 102, 103, 104, 105, 106, 107),
- metanje različnih žog v cilj: npr. partner oblikuje koš z rokami, tarča, viseči obroč, koš (slike 108 in 109),
- različne oblike podajanj in ujemanj v paru ali v troje: z obema rokama hkrati, z levo, z desno roko, nad glavo, v tla, naprej, nazaj (slike 110, 111, 112, 113),
- vodenje različnih žog (slika 114),
- met žoge v koš iz dvokoraka z mesta (postavimo začetno črto in dve stopali, ki vodita do koša),
- gibalne naloge z različnimi žogami v hoji in v teku in elementarne igre (slika 115),
- igra s prirejenimi pravili: npr. brez vodenja in medsebojnega oviranja, samo podajanje in met na koš (npr. tretji podaji sledi met na koš), 1:1, 2:2, 3:2 na en koš, 3:3 na dva koša,
- mini košarka.



Sliki 102 in 103. Vrtenje košarkaške žoge okoli različnih delov telesa.



Sliki 104 in 105. Vrtenje košarkaške žoge okoli različnih delov telesa.



Sliki 106 in 107. Rokovanje z žogo.



Sliki 108 in 109. Metanje žoge v naročje partnerja, ko slednji oblikuje koš z rokami.



Sliki 110 in 111. Metanje žoge z obema rokama izpred prsi.



Sliki 112 in 113. Metanje žoge z obema rokama iznad glave.



Slika 114. Vodenje košarkaške žoge.



Slika 115. Gibalne naloge v teku.

3.11 ODBOJKA

Nekateri znaki in podatki kažejo, da je bila odbojka že pred drugo svetovno vojno in takoj po njej v Sloveniji prava »narodna igra«. Razvoj odbojke je bil počasen in naporen. Odbojka je vse do danes ostala prava rekreacijska igra po vsem svetu, razvijala pa se je tudi v športnem pogledu, zato danes zahteva tekmovalna odbojka vsestransko pripravo (telesno, tehnično, taktično in psihično).

Odbojka pa se vedno bolj uporablja v zdravstveni rehabilitaciji, pri zdravljenju srčnih bolnikov, kjer je pomemben tudi primeren emocionalni, intelektualni in telesni napor (Krevsel, 1993).

Dostopna je prav vsakomur, obema spoloma in vsem starostnim skupinam. Prav tako ne more biti ovira telesna ali duševna oblika prizadetosti. Otroke z različno stopnjo in obliko prizadetosti lahko naučimo sedečo odbojko, ki velja za eno najbolj razburljivih in spektakularnih ekipnih iger.

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja rok in nog, natančnosti in pravočasnosti,
- razvijanje orientacije in učinkovitosti gibanja v prostoru,
- razvijanje sposobnosti pravočasnega približevanja padajoči žogi,
- razvijanje uspešnosti izvajanja kompleksnih gibalnih nalog in elementarnih iger z odbojgarskimi elementi (podajanje žoge z odbojem),
- izvajanje prilagojene igre.

Športna tehnologija: baloni, žoge različnih velikosti, teže in materiala, stožci, stojala s podstavki, mreža, telesa na topel zrak, talne označbe, viseče padalo, viseči obroči, sestavljive plastične palice, majice različnih barv.

Primeri dejavnosti:

- hitra in kratka gibanja naprej, nazaj in vstran v odbojkarški preži; brez ali z ovirami,
- hitra soročna podajanja različnih žog na mestu,
- odbijanje različnih žog v paru,
- odbijanje različnih žog preko ovire (mrežica ali visoko postavljena blazina): udarec z eno roko, odboj z obema rokama,
- odbijanje žoge nad glavo in od spodaj ter v sedečem položaju, lahko kot elementarna igra podajanja v skupini (slike 116, 117, 118, 119, 120, 121),
- izvedba prilagojene igre preko mreže: določimo obvezno število podaj, preden se žogo odbije ali vrže preko mreže – najprej poskusimo z lovljenjem nato z odbijanjem žoge,
- sedeča odbojka (sliki 122 in 123),
- mini odbojka.



Sliki 116 in 117. Odbijanje žoge nad glavo.



Slika 118. Odbijanje žoge nad glavo.



Slika 119. Odbijanje žoge od spodaj.



Sliki 120 in 121. Podajanje in ujemanje žoge v sedečem položaju.



Sliki 122 in 123. Sedeča odbojka.



3.12 ROKOMET

Rokomet je zelo hitra in dinamična igra. V Sloveniji je priljubljena moštvena igra, poznana nekje od druge svetovne vojne dalje. Cilj ekipe je doseči čim več golov oziroma nasprotni ekipi preprečiti dosežek golov (Šibila, 2004).

Splošne lastnosti igre so: igra v omejenem prostoru, igra z načrtnim gibanjem, zadevanje v cilj, prizadevanje za posest žoge, medsebojno sodelovanje ekipe, različne naloge igralcev v igri. Rokomet prištevamo med skupinske igre. Zaradi specifičnih lastnosti, kot so: telesni napor in naprežanje, pestrost gibanja, nepredvidene akcije, reagiranje in odločanje – je rokomet ustvarjalna in funkcionalna igra (Šraj, 1977).

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja rok in nog, natančnosti in pravočasnosti,
- razvijanje učinkovitosti gibanja v prostoru z ovirami s sočasno pozornostjo na osnovno gibalno nalogo (nošenje oz. vodenje žoge),

- razvijanje natančnosti podajanja in uspešnega lovljenja žoge ter zadevanja cilja/gola,
- razvijanje uspešnega izvajanja kompleksnih gibalnih nalog in elementarnih iger z rokometnimi elementi (podajanje, vodenje, met v cilj),
- izvajanje prilagojene igre.

Športna tehnologija: žoge različnih velikosti, teže, oprijema in barv, žoga s trakovi, stožci, viseči obroči, tarče s stojali, mini goli, talne označbe, sestavljive plastične palice, majice različnih barv.

Primeri dejavnosti:

- hitra in kratka gibanja naprej, nazaj in vstran v rokometni preži; brez ali z ovirami,
- različne oblike žoganja na mestu: samostojno, v paru, v troje ali več,
- samostojno rokovanje z različnimi žogami: vrtenje okoli ene noge, prenašanje žoge okoli obeh nog v obliki osmice, prenašanje žoge okoli nog, trupa in glave (slika 128),
- različne oblike podajanj in lovljenj v paru ali v troje: z obema rokama hkrati, z levo, z desno roko, nad glavo, v tla, naprej, nazaj (slika 126),
- gibalne naloge z različnimi žogami v hoji in v teku,
- metanje žoge v cilj z mesta in v gibanju; podajanje trojk in gibanje v smeri cilja, v katerega zadnji vrže žogo,
- vodenje različnih žog (slika 127),
- osnovne oblike preigravanja (prodori) brez vodenja žoge,
- igra s prirejenimi pravili: brez vodenja, samo podajanje in met v gol z vratarjem ali brez (npr. peti podaji sledi met v cilj). Vratar naj ne bo vselej isti otrok; vsi naj izkusijo vlogo vratarja,
- mini rokomet.



Slika 124. Metanje žoge.



Slika 125. Ujemanje žoge.



Slika 126. Vadba metanja in ujemanja v parih.



Slika 127. Vodenje žoge.



Slika 128. Rokovanje z žogo.

3.13 NOGOMET

Med športnimi igrami ima nogomet pomembno vlogo. Zanimanje otrok in odraslih zanj je mnogokrat brezmejno. Pri igri prihaja do različnih gibanj igralcev in žoge v raznih smereh in z različnimi hitrostmi. Značilen je tudi boj za žogo dveh ali več igralcev. Vse to ustvarja zaplete in nepredvidene situacije, katerih reševanje zahteva poleg psihomotoričnih sposobnosti, kot so moč, hitrost, preciznost, koordinacija, gibljivost in ravnotežje, tudi visoke funkcionalne sposobnosti organizma. Igra omogoča izražanje lastne iniciative, ustvarjalnosti, razvija kolektivnost in medsebojno spoštovanje. Razvija borbenost, vztrajnost, mirnost, zbranost; skratka oblikuje človekov značaj in karakter (Elsner, 2004).

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja nog, natančnosti in pravočasnosti,
- razvijanje učinkovitosti gibanja v prostoru z ovirami s sočasno pozornostjo na osnovno gibalno nalogo (vodenje žoge z nogo),
- razvijanje natančnosti podajanja žoge in zadevanja cilja,

- razvijanje uspešnega sprejemanja in ustavljanja žoge,
- razvijanje uspešnega izvajanja kompleksnih gibalnih nalog z nogometnimi elementi (podajanje, vodenje, udarec z nogo),
- izvajanje prilagojene igre.

Športna tehnologija: žoge različnih oblik, velikosti, odbojnosti, materiala in teže, stožci, stojala z zastavico, mini gol, tarče s stojali, sestavljive plastične palice, majice različnih barv.

Primeri dejavnosti:

- različne oblike žoganja z nogo, glavo in trupom: samostojno, v paru, v troje ali več,
- vodenje različnih žog po prostoru brez in z ovirami do določenega cilja in z zaključnim strelom v gol (slike 129, 130, 132),
- različne oblike podajanj v paru: z notranjim in zunanjim delom stopala, s peto, s prsti, z nartom,
- sprejemanje in ustavljanje različnih žog v paru ali v skupini (slika 131),
- streljanje na gol brez vratarja in z njim; ciljanje tarče. Vratar naj ne bo vselej isti otrok, vsi naj izkusijo vlogo vratarja (sliki 135 in 136),
- elementarne igre z elementi nogometa: npr. Otroci stojijo v krogu in si podajajo žogo, ki jo skuša prestreči otrok, ki stoji znotraj kroga (ob uspehu sledi menjava mest; slika 133),
- igra s prirejenimi pravili in različnimi žogami: dve ekipi, ki jim določimo minimalno število podaj pred strelom na gol; označimo prostor pred golom, kjer ne sme stati nihče; igra s štirimi goli in dvema ekipama,
- mini nogomet.



Slika 129. Vodenje različnih žog po prostoru.



Slika 130. Vodenje žoge po poligonu.



Slika 131. Brncanje žogo v krogu.



Slika 132. Vodenje žogo.



Slika 133. Elementarne igre z žogo.



Slika 134. Poskoki z žogo med nogami.



Sliki 135 in 136. Streljanje v tarčo.

3.14 BALINANJE

Baliranje je igra s krogli, ki je zelo popularna v Franciji in v Italiji, v naših krajih pa se je začela igrati že leta 1910. Vsaka ekipa ima lahko od enega do treh igralcev. Če sta v ekipi eden ali dva igralca, se igra s tremi krogli, drugače pa z dvema krogla.

Cilji:

- razvijanje koordinacije, natančnosti in orientacije v prostoru,
- razvijanje občutka za lastnosti lansiranega predmeta in podlage,
- razvijanje uspešnega zadevanja cilja in bližanje žogic ali krogel,
- izvajanje baliranja kot igre.

Športna tehnologija: mehke in super mehke krogle, različne žoge (manjše in težje), živalce, sestavljive plastične palice, podstavki, talne označbe.

3.15 KEGLJANJE in BOWLING

Kegljanje je stara ljudska igra. Igra se je razvijala dolga leta in postopoma; rodila se je v severnoevropskih državah, z leti pa je prerasla v športno zvrst.

Kegljanje se je razvijalo v štiri smeri, glede na različna kegljišča. Največ kegljačev igra na parketnih stezah (bowling) na deset kegljev, manj pa na asfaltnih (zdaj plastičnih), škarjastih (schere) in užlebljenih (bohle) stezah – vse na devet kegljev (Likovnik, 1991).

Kegljanje na devet kegljev na običajnih stezah je panoga, ki je razširjena in popularna predvsem v državah srednje Evrope. Velik delež pri razvoju te igre v zadnjih 50. letih ima tudi Slovenija tako na tekmovalnem kot na organizacijskem področju (Čuk, Likovnik, Pintarič, Tušak, Belcijan in Kugovnik, 2000).

Cilji:

- razvijanje koordinacije, natančnosti in orientacije v prostoru,
- razvijanje občutka za lastnosti lansiranega predmeta in podlage,
- razvijanje uspešnega zadevanja cilja,
- izvajanje kegljanja kot igre.

Športna tehnologija: keglji in krogla, talne označbe, stožci, sestavljive plastične palice, goli, različne žoge.

Primeri dejavnosti:

- kotaljenje različnih žog skozi različne ovire (penasti loki, blazine, ...) s smernimi vodili in talnimi označbami ali kasneje brez njih,
- ciljanje različno velikih ciljev z različnimi žogami s tem, da postopoma povečujemo razdaljo,
- ciljanje različnih postavitev kegljev s smernimi pomagali (talne označbe) in brez njih,
- posamično in skupinsko ciljanje kegljev za točke (sliki 137 in 138).

Elementarne igre: otroci predstavljajo keglje in popadajo na tla, če jih žoga (različne velikosti) zadene.



Sliki 137 in 138. Bowling.

3.16 HOKEJ

Športnih iger s hokejskim značajem je kar nekaj, in sicer poznamo hokej na ledu, na travi, na parketu, vozičkih in še marsikaj. Še posebno so takšne igre s palico in žogico priljubljene med otroki s posebnimi potrebami. Od stopnje in vrste njihove prizadetosti je odvisno, v kakšno obliko hokeja bi jih uvrstili (Vute, 1999).

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja nog,
- razvijanje učinkovitosti gibanja v prostoru z ovirami s sočasno pozornostjo na osnovno gibalno nalogo (vodenje žogice s palico po poligonu),
- razvijanje natančnosti podajanja žogice ali ploščka in zadevanja cilja,
- razvijanje uspešnega sprejemanja in ustavljanja žoge/ploščka,
- razvijanje uspešnega izvajanja kompleksnih gibalnih nalog s hokejskimi elementi (podajanje, vodenje, strel v cilj),
- izvajanje prilagojene igre.

Športna tehnologija: hokejske palice, žogice in ploščki, goli, markerji, stožci, sestavljive plastične palice, talne označbe.

Primeri dejavnosti:

- vodenje različnih žogic po prostoru brez in z ovirami do določenega cilja in z zaključnim strelom v gol (slika 139),
- različne oblike podajanj v paru: z leve in desne strani palice,
- sprejemanje in ustavljanje različnih žogic in/ali ploščka v paru ali v skupini (slika 140),
- streljanje na gol brez vratarja in z njim; ciljanje tarče (sliki 141 in 142),

- elementarne igre z elementi hokeja in izvedba prilagojene hokejske igre.



Slika 139. Vodenje žogice po prostoru.



Slika 140. Branjenje gola.



Sliki 141 in 142. Streljanje na gol.

3.17 GOLF

Pravijo, da je golf na najvišji ravni ena najbolj osamljenih iger.

Nihče ne ve, kje je pravi izvir igre, imenovane golf. Nekateri menijo, da se je golf v resnici pojavil v srednjem veku med pastirji, ki so po pobočjih hribov s svojimi zakrivljenimi palicami udarjali vejice, medtem ko so ure preživljali v čuvanju ovac. Kakorkoli že, igra se je v resnici razvila na Škotskem. Vz dolž vzhodne obale je kot igra za zabavo očitno postala tako popularna, da je James James II. leta 1457 s parlamentarnim zakonom prepovedal golf in tudi nogomet, ker sta postala ovira lokostrelstvu (Saunders, 1997).

Cilji:

- razvijanje natančnosti,
- razvijanje občutka za lansirani predmet in lastnosti terena,
- ocenjevanje oddaljenosti žogice od luknje,
- učenje prijema palice za golf,
- razvijanje uspešne izvedbe različnih udarcev.

Športna tehnologija: sestavljive plastične palice, golf palice, mehke golf žogice, talne označbe, stojala in podstavki, odprti obroči, živalce, mehka podloga s črto, podstavek za žogico (tee).

Primeri dejavnosti:

- bližanje žogice s patanjem v odprti obroč, pri tem postopoma povečujemo razdaljo in manjšamo cilj,
- mini poligon iz različnih ovir (penasti loki, blazine, ...) pri tem štejemo udarce od prve do zadnje naloge (sliki 143 in 144),
- skupinsko in posamično patanje znotraj mini igrišča ograjenega iz sestavljenih palic, blazin, ... znotraj igre štejemo število udarcev (slika 145),
- ciljanje tarče in drugih velikih predmetov iz podloge s palico želeo in mehko žogico ter teejem, postopoma povečujemo razdaljo,
- z železom ciljamo preko ovir (visoka žogica) s podloge in teeja pri tem uporabljamo različne mehke žogice, ki dopuščajo napake. Sčasoma preidemo na ciljanje v cone polja iz markerjev, talnih označb itd.,
- postavitev mini igrišča v obliki poligona, znotraj katerega uporabljamo različne udarce (bližanja, dolžina, let žogice v visokem loku) in palice (pater, železo).



Sliki 143 in 144. Mini poligon iz različnih ovir.



Slika 145. Patanje.

3.18 BADMINTON

Igra je podobna tenisu. Poleg žogice je velika razlika tudi v velikosti igrišča. Večina misli, da je badminton lahкотen šport, vendar to ne drži. Badminton zahteva reflekse, hitrost in vzdržljivost. Pri igri je namreč potrebno izredno hitro ter eksplozivno gibanje (tudi nazaj, kar ni naravno gibanje in je za človeka izredno težavno), hitro reagiranje, predvidevanje nasprotnikovih potez ter prepoznavanje t. i. 'varanja' – ko nasprotnik nakaže nekaj, naredi pa kaj popolnoma drugega, spremljanje gibanja izredno hitrih žogic. V nasprotju z drugimi športi z loparjem (npr. tenisom) namreč za užitek pri igri niso potrebne posebne spretnosti ali znanje (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Badminton>).

Tekmovalec mora imeti razvite motorične sposobnosti, kot so moč, hitrost, koordinacija, gibljivost in vzdržljivost. Za squashem je badminton druga najhitrejša igra na svetu, saj med igranjem doseže badmintonska žogica hitrost tudi čez 160km/h. Badminton je idealen kot športna dejavnost otrok, mladine, odraslih vseh starosti in družin (Kustec, Nagode in Žorga, 2001).

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja rok in nog, natančnosti in pravočasne ocene leta žogice,
- razvijanje orientacije in učinkovitosti gibanja z loparjem v prostoru,
- razvijanje uspešnega izvajanja posameznih elementov badmintona,
- izvajanje igre v paru.

Športna tehnologija: Lopar s kratkim ročajem, puhaste lahke žogice, baloni, lahke večje žoge, "indianca" (lahka žogica z dolgim perjem in penasto glavo), stojala z mini mrežo, obroči na vešalih.

Primeri dejavnosti:

- hitra in kratka gibanja naprej, nazaj in vstran v obliki elementarnih iger; brez ali z ovirami,
- odbijanje lahkih žog z loparjem. Badminton odbojka; odbijanje balona v krogu (slika 146),
- odbijanje različnih žog preko ovire (mrežica ali visoko postavljena blazina ali skozi viseči obroč),
- odbijanje žoge nad glavo in od spodaj ter izvedba prilagojene igre preko mreže (sliki 147 in 149),
- Badminton – štetje odbojev z namenom ohraniti žogico v zraku čim dlje; v paru ali skupinsko (slika 150).



Slika 146. Odbijanje lahkih žog z loparjem.



Slika 147. Servis iznad glave.



Slika 148. Odbijanje žoge v steno.



Slika 149. Spodnji odboj žogice.



Slika 150. Odboj žogice z loparjem pred telesom.

3.19 TENIS

Tenis je prijetna športno družabna igra. Lahko ga igramo kot igro posameznikov ali kot igro dvojic (Filipčič, 1996). Igralca (ali štiri igralci, kadar gre za igro v parih) menjaje udarjajo žogo preko mreže v nasprotnikovo polje, omejeno s črtami. Cilj igre je, z loparjem udariti žogo preko mreže v nasprotnikovo polje tako, da je nasprotnik ne more odbiti. Vsebuje vse elemente gibanja: tek, skok, met, udarec, kakor tudi vse elemente psihofizičnih sposobnosti človeka: moč, hitrost, spretnost, vzdržljivost in zbranost (Klemenc, 1987).

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja rok in nog, natančnosti in pravočasne ocene leta žogice,
- razvijanje orientacije in učinkovitosti gibanja z loparjem v prostoru,
- razvijanje uspešnega izvajanja izbranih elementov tenisa,
- izvajanje prilagojene igre v paru.

Športna tehnologija: lopar za tenis, različne žoge po velikosti in odbojnosti ter teži, stojala z mrežo, talne označbe viseči obroči, markerji, stojala s podstavki, atletske ovire.

Primeri dejavnosti:

- hitra in kratka gibanja naprej, nazaj in vstran v obliki elementarnih iger; brez ali z ovirami,
- odbijanje lahkih žog z loparjem, badminton odbojka, odbijanje balona v krogu,
- odbijanje različnih žog preko ovire (mrežica ali visoko postavljena blazina ali skozi viseči obroč),
- samostojno odbijanje žogice v zrak, v steno,
- tenis – štetje odbojev z namenom ohraniti žogico v igri čim dlje.



Slika 151. Odboj žoge v sedečem položaju.



Slika 152. Odboj žoge v stoječem položaju.

3.20 NAMIZNI TENIS

Igra poteka na osnovi predvidevanja (anticipacija), ker bi samo na osnovi enostavnega signala – ko vidimo kam žogica leti – zaradi velike hitrosti žoge in majhnega prostora ne mogli igrati. To pomeni, da so igralne zahteve glede hitrost reagiranja in hitrosti izvedbe gibov zelo velike. V rekreativnem smislu je igranje namiznega tenisa lahko zelo prijetno razvedrilo, sprostitev po delovnih naporih. Velikost napora si igralke, igralci določijo sami, zato je primerna športna panoga za vsa starostna obdobja.

Igranje namiznega tenisa v tekmovalnem smislu je zelo zahtevno. Zahteve v igri so velike, čeprav energetska poraba v kratkem času ni posebno velika (Mikeln, 2000).

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja rok in nog, natančnosti in pravočasne ocene leta žogice,
- razvijanje orientacije in učinkovitosti gibanja z loparjem ob mizi,
- razvijanje uspešnega izvajanja izbranih elementov namiznega tenisa,
- izvajanje prilagojene igre v paru.

Športna tehnologija: Mize za namizni tenis, po višini nastavljiva mrežica, loparji in različne žogice, talne označbe.

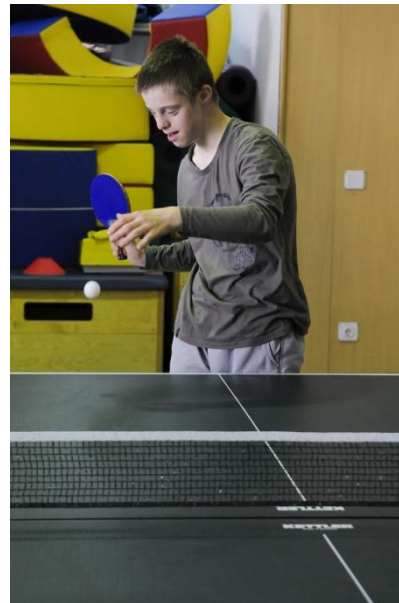
Primeri dejavnosti:

- hitra in kratka gibanja naprej, nazaj in vstran v obliki elementarnih iger; brez ali z ovirami z loparjem v roki,
- odbijanje lahkih žog z loparjem. Odbojka z loparjem; odbijanje balona ali primerne žogice v krogu,

- podajanje različnih žog na namiznoteniški mizi brez mrežice z eno ali obema rokama,
- samostojno odbijanje žogice v zrak, v tla ali v steno z obema stranema loparja,
- namizni tenis – štetje odbojev z namenom ohraniti žogico v igri čim dlje, igra v parih.



Slika 153. Odbijanje žogice v steno v pol sedečem položaju.



Sliki 154 in 155. Serviranje žogice.



Sliki 156 in 157. Odbijanje žogice v zrak na mestu.



Sliki 158 in 159. Odbijanje žogice s prednjo in zadnjo stranjo.

3.21 BEJZBOL

Bejzbol je igra z žogo, pri kateri sodelujeta dve ekipi, ki štejeta po devet igralcev. Napadalci morajo odbiti žogo, ki jo meče obrambni igralec, po uspešno opravljeni nalogi pa se morajo po vrsti dotakniti prve, druge, tretje in domače baze, ki jih označujejo blazine na igrišču (Benčan, 1994).

Cilji:

- razvijanje sposobnosti reševanja kompleksnih gibalnih nalog,
- razvijanje natančnosti zadevanja žogice s palico,

- razvijanje sposobnosti povezovanja različnih gibalnih nalog in igralnih vlog v celoto,
- izvajanje prilagojene bejzbol igre.

Športna tehnologija: penaste palice, mehke penaste žogice, podstavki za označitev polj, stojalo, na katerem stoji žogica, talne označbe, tarča s stojali, goli.

Primeri dejavnosti:

- tek okoli postavljenih točk (baz) in tek do prve točke, kjer čaka naslednji, ki teče do druge itd.,
- udarec žogice s palico s podstavka in tek okrog točk po prostoru,
- udarec žogice s podstavka in tek do prve točke, naslednji do druge in zadnji teče do prostora za udarjanje,
- udarec različnih žog, ki jih poda vrstnik z določene razdalje (sliki 160 in 161),
- izvedba prilagojene bejzbol igre. Podajalcu vrže žogo proti odbijalcu, ki po uspešnem udarcu steče do prve baze in počaka, da lovilci žogo vrnejo podajalcu. Nato se z vsakim uspešnim udarcem otroci pomikajo na naslednje baze.



Sliki 160 in 161. Udarec različnih žog, ki jih poda vrstnik.

3.22 VOŽNJA S KOLESOM, SKIROJEM

Kolesarjenje kot rekreacija je izjemno učinkovita vrsta aerobne aktivnosti, ki pomaga izboljšati učinkovitost srca, pljuč in krvnega obtoka (Smith, 2010). V 21. stoletju nam je tehnologinja prinesla različne načine, s katerimi se lahko prosto »vozimo«, poleg kolesa poznamo, skiro, štirikolesni skiro, rolka ...

Cilji:

- razvijanje ravnotežja in moči nog,
- razvijanje spretnosti vožnje s kolesom,
- zagotavljanje varnosti in poznavanje pravil obnašanja v prometu.

Športna tehnologija: tricikel, kolo, skiro, talne označbe, prometni znaki in semafor, cestni stožci.

Primeri dejavnosti:

- vožnja s kolesom po poligonu, ki ga sestavljajo prometni znaki, semafor in prometnik (učitelj),
- spretnostna vožnja; postavitve poligona, ki zahteva hitro in natančno ustavljanje ob črti, vožnjo stoje, vožnjo skozi ozek prehod ali/in pod nizko oviro itd.,
- premagovanje naravnih ovir (klanec, luknja, pločnik).

3.23 ROLANJE, KOTALKANJE, DRSANJE

Rolanje je moderna oblika športne rekreacije, ki je skoraj v celoti zamenjala kotalkanje. Z rolanjem se lahko ukvarjamo individualno, v paru ali večji družbi. Dandanes rolanje postaja aktivna redna športna rekreacija, zabava ali resen trening z namenom tekmovanja. Rolanja se lahko poslužujejo tisti, ki nimajo problemov s koordinacijo, ravnotežjem in osnovnimi motoričnimi gibanji (Pintarič, 2008).

Od rolanja pa se veliko ne razlikuje tudi drsanje, pri katerem imamo namesto koleščkov le ozko drsno ploskev, po kateri drsimo na ledeni podlagi. Drsanje je lažje za učenje, saj tu ni strahu pred nepredvidenimi ovirami na »poligonu«, kot so majhni koščki predmetov na asfaltu, klanci in hribi, prometne ceste itd. Na drsališčih imamo za pomoč tudi ograjo, ob katero se lahko naslonimo ob utrujenosti ali je lahko le dober pripomoček pri učenju.

Cilji:

- razvijanje ravnotežja in koordinacije gibanja,
- razvijanje spretnosti gibanja na drseči površini oz. z rolerji in/ali kotalkami,
- uporabljanje rolerjev, kotalk in drsalk kot učinkovitih pripomočkov za način premikanja v prostoru.

Športna tehnologija: sintetični led, otroški rolerji, kotalke, drsalke, otroška čelada, ščitniki za roke, kolena in komolce, stožci, večje žoge, prometni znaki in semaforji, stojala, talne označbe, penasti loki in podstavki.

Primeri dejavnosti:

- ogrevanje na rolerjih, kotalkah in drsalkah: kroženje z rokami naprej nazaj, kroženje z boki, odklon telesa v stran,
- držanje za stojalo in stoja na eni nogi, zamahovanje proste noge naprej, nazaj,
- prenašanje teže z ene noge na drugo, kolesa ali klina v stiku s podlago ali rahlo dvignjena od tal,
- prenašanje teže naprej na prste in nazaj na pete,
- obračanje na mestu, s prestopanjem v smeri urnega kazalca in nasprotno, držanje za stojalo,
- potiskanje večjih žog pred seboj, na rolerjih, kotalkah ali drsalkah,
- na mestu izvajanje postavitve nog v obliki črke T,

- odiranje od zadnje noge z mesta, postavitev noge vzporedno, odiranje čim dlje,
- korakanje med ovirami, počep na mestu s stojalom ali učiteljem,
- med vožnjo pobiranje predmetov s tal,
- počep pod stojalom, kolebnico,
- hoja v razkoraku v smeri naprej (stopala v obliki črke V),
- delitev otrok v pare, tako da pred seboj potiskajo partnerja na rolerjih, drsalkah ali kotalkah,
- po nekaj odirivih poskus zapeljati se čim dlje po obeh nogah,
- izvajanje limonc, z zaletom in brez njega (z mesta), kombiniranje limonc s počepi, izvajanje pol limonc (samo z desno nogo in samo z levo nogo),
- po nekaj odirivih sledi poizkus ustaviti se pri določeni točki z uporabo zavore ali v pluzenju,
- ustavljanje na poligonu: peljati se do stožca, se ustaviti (na vnaprej določen način), pobrati predmet in ga prinesiti nazaj na ciljno črto,
- vožnja med prometnimi znaki z upoštevanjem semaforja, vse skupaj nadzoruje učitelj,
- slalom med stožci, razporejenimi naravnost, levo-desno in neenakomerno, poljubne razdalje med stožci,
- poligon: vijuganje okrog stožcev levo in desno, pri določenem znaku poskok, pri naslednjem znaku obrat za 360° (držanje za stojalo), limonce z obema nogama, vožnja po eni nogi med stožci.

3.24 TEK NA SMUČEH

Med osnovne panoge nordijskega smučanja prištevamo smučarski tek, smučarske skoke in nordijsko kombinacijo.

Nordijsko smučanje ima bogato tradicijo v mnogih državah sveta, pri čemer prednjačijo predvsem nordijske dežele, po katerih je dobilo tudi svoje ime. Smučarski tek na splošno krepi najbolj vitalne organske sisteme človekovega telesa in daje ter krepi tudi človekovo duhovno moč in razvija nekatere značajne lastnosti, ki človeku pomagajo premagovati različne težave.

Nordijsko smučanje ima vsestranski vpliv na celostni razvoj človekove biopsihosocialne integritete. Najbolj se to kaže v otroštvu oziroma v obdobju intenzivnega človekovega biopsihosocialnega zorenja. Otroci, ki se ukvarjajo z nordijskimi disciplinami, razvijajo svoje biofiziološke potenciale, psihološke karakteristike, socialne in moralne značilnosti, se navajajo na življenje v skupini, pridobivajo ustrezne delovne navade itd (Jošt in Pustovrh, 1995).

Cilji:

- razvijanje koordinacije in vzdržljivosti,
- usvajanje tehnike teka na smučeh,
- izvajanje elementarnih iger na smučeh,
- izvajanje dolgotrajnejšega izleta na smučeh v naravi.

Športna tehnologija: gimnastična preproga, talne označbe, markerji, obroči, sestavljive plastične palice, tekaške smuči, palice in čevlji, teptalnik snega, didaktična preproga za na sneg.

Primeri dejavnosti:

- spoznavanje opreme in njena uporaba v športni igralnici,
- odpenjanje in zapenjanje smuči, osnovna hoja po gimnastični preprogi z označbami smeri hoje,
- učenje obratov in spremembe smeri v krogu in prestop v drugo smučino,
- učenje različnih krivulj gibanja, vzpenjanja in spuščanja,
- sistematična hoja po didaktični preprogi na snegu,
- skupinska krožna vdaba na mini poligonu,
- izvedba vseh naučenih elementov v športni igralnici (sliki 162 in 163), v naravnem okolju, na snegu,
- različna gibanja v hoji na smučeh v športni igralnici, na gimnastični preprogi (hoja naravnost, zavita gibanja, obrati, vzpenjanja, padci in vstajanja, ...).



Sliki 162 in 163. Imitacija hoje na smučeh v telovadnici.



Slika 164. Učenje zamaha in odriva v telovadnici brez opreme.

3.25 ALPSKO SMUČANJE

Smučanje lahko predstavimo na različne načine. Lahko je zahtevna športna aktivnost, lahko pa najlepši način za doživljanje zimske idile. Nekatere zakonitosti in pravila tako poučevanja kot učenja veljajo ne glede na starost učenca, druge posebnosti, značilne za določeno starostno obdobje, pa narekujejo različen pristop (Pišot in Videmšek, 2004).

Pišot in Videmškova (2004) kasneje tudi navajata, da prav z gibanjem na svežem zraku kot je smučanje izdatno pripomoremo k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja.

»Začeti smučati, še posebno ko gre za človeka s posebnimi potrebami, ne pomeni preprosto stopiti na smuči in se pognati po hribu navzdol. Smučanje zahteva skrbno načrtovano in individualno pripravo. Prve izkušnje na snegu odločilno vplivajo na nadaljnjo smučarko pot, zato je pomembno, da so ugodne. Pri učenju otrok s posebnimi potrebami je priporočljivo sodelovanje smučarskega učitelja in fizioterapevta, saj lahko skupaj lažje in natančneje analizirata otrokove motorične probleme in usmerita vadbo, da bo kar najbolj učinkovita, saj je pri smučanju treba spodbuditi vse delujoče in ohranjene funkcije. Pri izvajanju dejavnosti na snegu je treba prilagoditi številne vaje sposobnostim vadečih, kar zahteva od smučarskega učitelja poleg strokovnega znanja tudi precej iznajdljivosti« (Vute, 1999, str.127).

Cilji:

- razvijanje koordinacije, moči in vzdržljivosti,
- razvijanje občutkov gibanja na smučeh,
- usvajanje različnih elementov smučanja in uspešna izvedba v kompleksnem okolju smučarskega poligona.

Športna tehnologija: alpske smuči, linije zavojev, penasti količki, mini vlečnica, preproga, stožci in markerji, umetna snežna podlaga, blazine in gimnastična preproga, zložljiva zagozda.

Primeri dejavnosti:

- spoznavanje opreme v športni igralnici in osnovnega premikanja po umetni snežni podlagi (hoja, stopničasto vzpenjanje, ...), spust naravnost po umetni snežni podlagi,
- prvi zavoj v levo in desno ob liniji zavojev,
- prehod na sneg in prvi spusti naravnost in levi in desni zavoj ob liniji zavojev,
- različne elementarne igre, brez smuči in z njimi, brez pripomočkov ali z njimi (lovljenje, slalom okrog količkov v smučarskih čevljih),
- hoja in drsenje na smučeh v ravnini in rahli strmini, s palicami in brez (drsenje naravnost, okrog količkov),
- vzpenjanje v breg; stopničasto vzpenjanje, poševno stopničasto vzpenjanje, vzpenjanje v razkoraku,
- vstajanje po padcu na strmini.



Sliki 165 in 166. Učenje postavitev nog in rok pri smučanju (v telovadnici).



Sliki 167 in 168. Učenje zavojev pri smučanju (v telovadnici).



Sliki 169 in 170. Učenje nagiba telesa pri zavoju pri smučanju (v telovadnici).

3.26 PLAVANJE IN POTAPLJANJE

Plavanje je ena izmed osnovnih športno-rekreativnih zvrsti in je naravno gibanje človeka. Čeprav govorimo o naravnem gibanju, se ga moramo kljub temu naučiti.

Plavanje je športna dejavnost, ki zelo intenzivno aktivira dihalni in srčno-žilni sistem ter hkrati zaposluje in razvija številne poglavitne mišične skupine. Plavanje aktivira vse velike mišične skupine in zato se telo skladno razvija, skeletno-mišični sistem pa ostane tudi v starosti prožen, gibljiv in krepak (Prešern, 1989).

»Plavanje je ena najprimernejših dejavnosti za ljudi s posebnimi potrebami. Zlasti tistim s prizadeto motoriko omogoča izjemno pomembno samostojnost pri gibanju, nasploh krepi telesno sposobnost in ugodno vpliva tudi na duševno počutje« (Vute, 1999, str 94). Prav tukaj lahko uporabimo zelo koristno in uveljavljeno Halliwickovo metodo učenja plavanja.

Cilji:

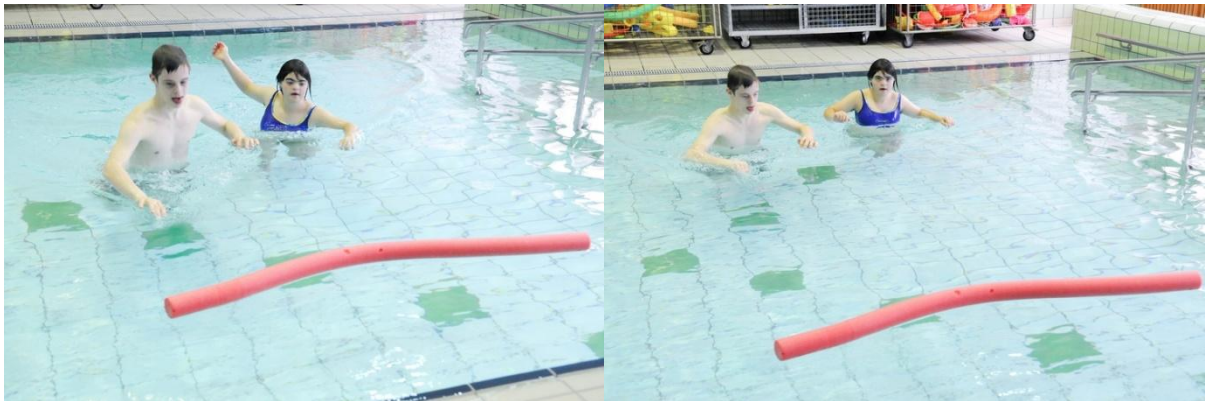
- razvijanje koordinacije in občutkov za gibanje v vodi,
- učenje varnega vedenja v vodi in ob njej,
- spoznavanje različne tehnike plavanja,
- spoznavanje osnove potapljanja na dih.

Športna tehnologija: potopljive in plavajoče figurice, plavajoči obroči, podvodni obroči in stojala, plavajoči obročki in jajčka, potopljive in obtežene palice, plavalni pas in napihljiva plavalna žoga, penasta blazina z luknjami, plavalne deske različnih oblik, plavalna žoga, valj in palica, plavalni plovec, plavajoči gol in mreža, mehke žoge, plavuti, maske, itd.

Primeri dejavnosti:

Prilagajanje na odpor vode:

- hoja in tekanje po plitki vodi do plavajočih palic in nazaj (sliki 171 in 172), oponašanje različnih živali in vozil,
- račja hoja: kolena so pokrčena, ramena potopljeni, brada je na vodni površini, noge rahlo dvigujejo od tal, pomagamo si z veslanjem rok, se zibamo levo-desno in oponašamo račje glasove,
- metanje figuric v plavajoče obroče na različnih razdaljah,
- ležanje na plavajoči penasti blazini, z luknjami, na trebuhu in na hrbtu,
- ležanje na plavalni deski ali valju in izmenično ali soročno veslanje po vodi,
- sedenje ob robu bazena in močno udarjanje po vodni površini, da se voda močno peni (sliki 173 in 174),
- poligon: potiskanje predmetov do nasprotnega roba bazena, zadevanje plavajočega koša, slalom mimo plavajočih palic, veslanje na plavajoči blazini, metanje obročkov na stojalo,
- skupinske igre: košarka v vodi, metanje plavajočih figuric v obroč, potiskanje žoge.



Sliki 171 in 172. Tekanje v vodi do plavajočih palic in nazaj.



Sliki 173 in 174. Sedenje ob robu bazena in močno udarjanje po vodni površini.

Prilagajanje na potapljanje glave:

- zadrževanje sape na suhem,
- hoja po vodi in pihanje v plavajoče obročke, ki se zaradi tega premikajo naprej,
- otroci stojijo v vodi, z rokami zajemajo vodo in si "umivajo" najprej roke, nato še obraz (sliki 175 in 176), potapljanje obraza v vodo, nato tudi cele glave,

- otroci se morajo potopiti in priti na površino skozi obroč,
- plavanje skozi tunel, narejen iz obročev,
- metanje potopljivih figuric na dno bazena in prinašanje na površje,
- skupinske igre: tehtanje vreč, izogibanje žogi, predor, igrice "Ali je kaj trden most".



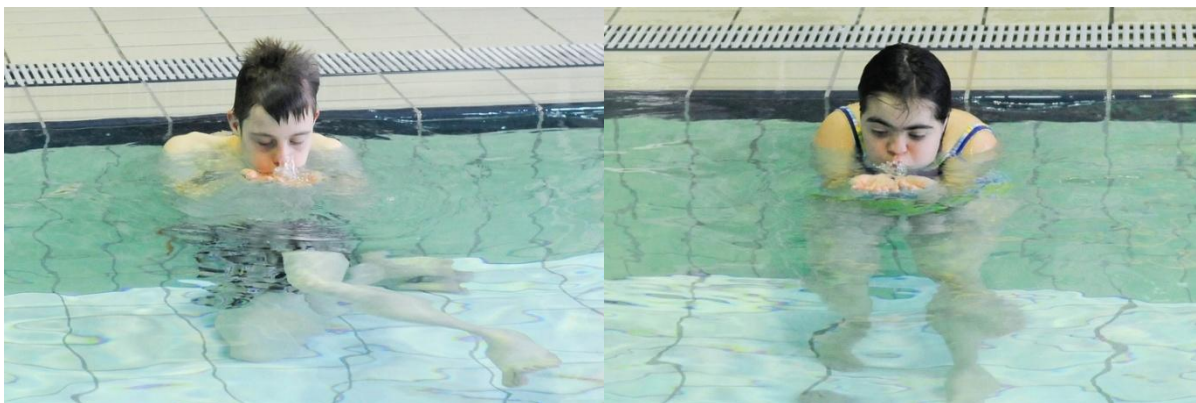
Sliki 175 in 176. Umivanje telesa.

Prilagajanje na gledanje pod vodo:

- opazovanje dna, otroci nato povedo, katere figurice so potopljene pod vodo;
- štetje potopljenih figuric,
- pobiranje potopljenih figuric, ki se odlagajo na plavajočo desko ("kdo ima večji ulov?"),
- plazenje skozi podvodni predor, narejen iz obročev,
- poligon: potapljanje pod penastim valjem, ki lebdi na vodni gladini, nato plazenje skozi podvodni predor, sledi podvodni lov na potopljene figurice,
- skupinske igre: vlak, ledeni mož, žoga nad vodo in pod njo.

Prilagajanje na izdihovanje v vodo:

- pihanje plamena sveče,
- izpihovanje vode, ki jo zajamemo v dlani (sliki 177 in 178),
- pihanje v plavajoči jajček ali balon (slika 179); zaradi tega se morajo premikati naprej, lahko se izvede tekma: kdo bo prej pripeljal jajček ali balon na drugo stran bazena,
- potapljanje glave do nosu in izdihovanje zraka skozi nos in usta (slika 180),
- skupinske igre: nihalo, strup, lovljenje z žogo.



Sliki 177 in 178. Izpihovanje vode, ki jo zajamemo v dlani.



Slika 179. Pihanje v plavajoči jajček.

Slika 180. Potapljanje glave do nosu.

Prilagajanje na plovnost:

- držanje za rob bazena, vdih zraka in poskus lebdenja,
- vdih in predklon k prstom na nogah,
- lebdenje v vodi s plavalno žogo ali plavalnim pasom; predvsem za otroke, ki imajo težave s plovnostjo,
- lebdenje na prsih in hrbtu,
- skupinske igre „Čarobni krog“.

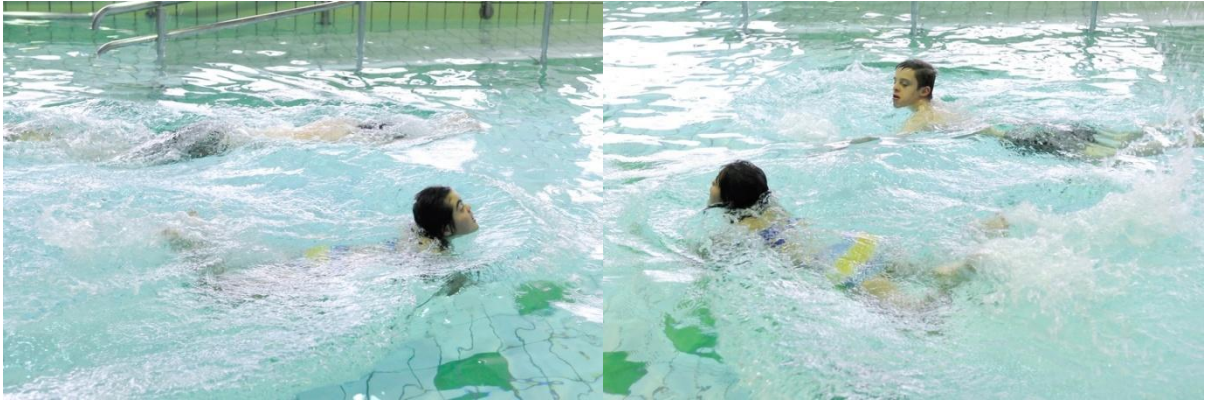


Slika 181. Lebdenje v vodi.

Prilagajanje na drsenje v vodi:

- odriv od stene, roke so iztegnjene ob glavi in drsenje skozi obroč,
- odriv od stene in drsenje na hrbtu, roke so ob telesu ali ob glavi,

- prijem plavalne deske in poskus premikanja s ploskim izmeničnim udarjanjem nog, striženjem z nogami – na trebuhu in hrbtu,
- veslanje z rokami v predklonu, risanje osmice z rokami, lahko dodamo med noge plovec,
- ležanje na plavajočem valju, blazini z luknjami, žogi in veslanje z rokami, ki rišejo osmico,
- skupinske igre: vrtiljak, glavnik, vlečenje v trojkah, samokolnica, vlačilec.



Sliki 182 in 183. Drsenje na vodi, roke pred ali ob telesu, glava zunaj ali v vodi.

Skakanje v vodo:

- skok iz sedenja v nizko vodo (slika 184) in tek po žogo,
- skok v vodo iz počepa in tek po žogo,
- sonožni odziv in skok v vodo, z žogo v rokah ali brez nje,
- skok v vodo na noge z enonožnim odzivom,
- skok v vodo na noge s sonožnim odzivom, v zraku ploskati z rokami,
- skok v vodo s sonožnim odzivom; doskok je v plavajoči obroč, ki lebdi na vodi,
- različne oblike skokov na noge: bombica, kolo, skok z obratom, skok v paru, skupinski skok.



Slika 184. Skok v vodo iz sedenja.

3.27 PLES, BALET IN FOLKLORA

Ples je od nekdaj »prvina kakovosti življenja« in s tem vrednota, ki naj bi bila lastna slehernemu med nami. Ples je imel od nekdaj na ljudi dvosmerno delovanje: ali je v

njih izzval vzburjenje ali pa je vzburjenje skozi ples človek izživel, ga pomiril. V plesu se razvija neprekosljiva vzajemnosti psihičnega in telesnega (Zagorc, 2001).

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja celega telesa in v ritmu,
- spoznavanje in izvedba otroških in ljudskih plesov ter osnov baleta,
- učenje otroških in ljudskih pesmi povezanih z gibanjem/plesom,
- razvijanje estetike gibanja.

Športna tehnologija: trakovi in obroči za ritmično gimnastiko, mehke žoge, rutice, steklenice, napolnjene z rižem ali fižolom, kasete in CD plošče z različno plesno in otroško glasbo.

Primeri dejavnosti:

- gibanje v enakomernem in neenakomernem ritmu,
- sproščeno in ustvarjalno gibanje ob glasbeni spremljavi brez napotkov,
- izvedba skupinskih otroških plesov, plesno rajanje, plesne igrice in zabava,
- izvedba ljudskih plesov z navezavo na kulturni ali regionalni prostor,
- spoznavanje baletnih osnov (slike 185, 186, 187, 188, 189): hoja po prstih, nošenje predmeta na glavi, vaje ob letveniku (ročnja in noženja s poudarkom na mehкости izvajanja gibov, piruete, poskoki itd.),
- ustvarjanje lastne plesne predstave z zgodbo,
- priprava na skupinski nastop ob zaključku šolskega leta.



Sliki 185 in 186. Vadba baletnih osnov – hoja po prstih.



Sliki 187 in 188. Noženje ob steni.



Slika 189. Vaje za pravilno držo rok in nog pri baletnih gibih.

3.28 FRIZBI (ULTIMATE)

Ultimate (po domače ji pravimo frizbi) je športna panoga, ki spodbuja športni duh, je brez namernega kontakta in zelo atraktivna za gledalce. Je dober način za rekreacijo, saj pomeni veliko teka, skakanja, lovljenja in podajanja, obenem pa nudi timsko igro in sožitje med spoloma.

Igra se ga v dvorani, na prostem ali na mivki z ekipo 5 - 7 igralcev. Cilj igre je osvojiti točke tako, da igralec ulovi frizbi v nasprotnikovi končni coni. S frizbijem igralec ne sme teči, lahko pa naredi z njim neomejeno število podaj. Nasprotnikova ekipa poskuša podaje preprečiti na vsak način, vendar brez kontakta z napadalci. Tako smo priča hitremu odkrivanju, atraktivnim podajam, visokim skokom ter za ta šport značilnim metom za frizbi. Za igro se uporablja profesionalni frizbi (disk) premera 27 cm in mase 175 g.

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja rok in nog ter natančnosti,

- razvijanje spretnosti podajanja frizbija,
- izvajanje prilagojene oblike igre.

Športna tehnologija: mehki frizbiji, tarče na stojalih, markerji, stožci, talne označbe, goli, viseči obroči in padalo.

Primeri dejavnosti:

- različni načini metanja frizbija v cilj (v tarčo, v cono, podajanje; sliki 190 in 191),
- lovljenje frizbija na mestu ali v gibanju (najprej v hoji, nato v teku),
- podajanje preko ali mimo ovire (najprej je ovira statična, lahko uporabimo različne blazine ali viseče elemente, nato oviro predstavlja otrok, ki postopoma povečuje aktivnost oviranja),
- metanje v cilj ali podajanje po obratu, sklonjeno (pod oviro), iz skoka (preko ovire), po enem ali dveh korakih; postavimo poligon itd,
- metanje frizbija v različne cilje (tarča, plezalna mreža, ...; sliki 192 in 193),
- metanje frizbija v različne cone označene z markirnimi stožci in sestavljivimi palicami; talne označbe,
- podajanje frizbija v skupini, ki se giblje (sprva hoja nato rahel tek) iz enega dela športne igralnice v drugega, zadnji frizbi vrže v tarčo ali pa ga položi v izbrani cilj (talne označbe),
- v prostor sprva postavimo statične ovire (stojala, blazine, ...), nato igralce nasprotne skupine, ki šteje le polovico skupine, ki igra. Igra poteka na način, da si mora skupina frizbi podajati tako, da se izogibajo nasprotni ekipi ter da frizbi doseže ciljno točko (talna označba), pri tem dotik nasprotujočih se skupin ni dovoljen - le lovljenje frizbija,
- izvedba prilagojene igre 3:3 (določimo igralno polje in ciljni coni na obeh straneh, v katerih mora otrok ujeti podani frizbi; oviranje igralcev se izvaja brez telesnih dotikov).



Sliki 190 in 191. Metanje frizbija.



Sliki 192 in 193. Različne podaje s frizbijem.



Sliki 194 in 195. Ujemanje frizbija.

3.29 OSNOVE BORILNIH VEŠČIN IN SAMOOBRAMBE

Z osnovami borilnih veščin lahko razvijamo nekatera naravne oblike gibanj, kot so potiskanje, nošenje, dvigovanje ...

Boks je ena izmed mnogih vej borilnih veščin in je tehnično ter taktično zapleten. Športni strokovnjaki menijo, da boj v ringu med borilnimi športi izstopa po ostrini. Boks močno vpliva na psihosomatski status. Uspešnost pri boksu je povezana s kognitivnimi faktorji – razpoznavnimi in prostorskimi, inteligentnostjo, z odličnimi refleksi in sposobnostjo koncentracije, vigilnostjo in izbirnimi reakcijami.

Boks v osnovnih in srednjih šolah zanemarjajo zaradi negativnega prizvoka, vendar menim, da bi ob določenih pogojih (ustreznem znanju športnih pedagogov, primerni pripravi učencev-učenk in dijakov-dijakinj, z ustrezno opremo) lahko postal zanimiva in primerna vsebina učnih programov športne vzgoje (Taraniš, 1997).

Sabljanje se z vedno bolj novimi disciplinami in novimi športi počasi umika iz modernega športnega udejstvovanja, včasih pa je bil del vsakdana in treninga za višje sloje družbe. »Pozitivnega vpliva sabljanja na stres ter psihično in telesno pripravljenost ne smemo zanemariti. Pri sabljanju je izredno pomembna natančnost gibanja, ki mora biti povrh še hitra. Sabljanje močno obremeni tudi centralno-živčni sistem« (Fleischman, 2001).

Cilji:

- razvijanje koordinacije gibanja celega telesa, ravnotežja in moči,
- spoznavanje z osnovnimi elementi borilnih veščin,
- preprečevanje nasilnega reševanja konfliktov,
- učenje samoobrambe.

Športna tehnologija: Različne žoge, blazine, kolebnica, talne označbe, penaste palice (sablje).

Primeri dejavnosti:

- potiskanje ali vlečenje težkega bremena (učenci potiskajo ali vlečejo blazino, učitelj ali druga skupina učencev pa nudi odpor),
- potiskanje ali vlečenje partnerja v različnih smereh in telesnih položajih (stoje, sede, kleče),
- metanje mehke žoge v telo učenca, ki se skuša umakniti zadetku ali odbiti žogo z rokami oz. z nogami (blokada) – domišljajske igre,
- učitelj vrti kolebnico tik nad tlemi in učenci jo preskakujejo (izogibanje spotikanju). Učenec se kotali po blazini, drugi ga preskoči,
- borba v dvoje na mehkih blazinah s ciljem podreti partnerja na tla,
- različni udarci in brce v mehko blazino, žoge itd.,
- obmetavanje z mehкими žogami – reševanje svojega »življenja« v kaotičnih razmerah (možnost skrivanja, umikanja, sodelovanja ...),
- sabljanje z mehкими palicami in zaščitami, viteške igre (sliki 196 in 197).



Sliki 196 in 197. Sabljanje z mehкими palicami.

4 SKLEP

Prav vsak otrok bi moral imeti optimalne pogoje za razvoj, izobraževanje, socializacijo in življenje. Vendar na žalost temu ni tako, saj so otroci s posebnimi potrebami (v nadaljevanju OSPP) pogosto izključeni iz »normalnega« življenja. Velikokrat jim je kratena pravica do ustreznega izobraževanja in socializacije. Žalostno je, da se marsikatera družina ob novici, da ima njihov otrok posebne potrebe, odzove negativno in otroka prepustijo centrom oziroma zavodom, ki skrbijo za te otroke, čeprav ravno takšni otroci potrebujejo še več topline in starševske bližine. Kljub temu, da so zaradi svojih boleznih in telesnih anomalij različno omejeni, to še ne pomeni, da se ne želijo ukvarjati s športom, igrati ali navezovati novih stikov in prijateljstev.

Šport je sredstvo, s katerim lahko dosežemo številne pozitivne vplive na vsakega posameznika. Zelo pomembno je, da se s športom prične otrok ukvarjati že zelo zgodaj, v dobi otroštva in se tako razvija v športnem duhu. Zaradi raznolikosti, prizadetosti otroka se mora pri izvajanju športnih aktivnosti natančno oceniti zmožnost vsakega posameznika. Takšna analiza gibalnih sposobnosti nam omogoča, da športne dejavnosti za vsakega posameznega otroka poenostavimo in prilagodimo njegovim zmožnostim. Glavni cilj je doseg usvojitve določenih nalog. Izobraževanje je prepuščeno strokovno izobraženim ljudem, vsekakor pa se ga lahko loti prav vsak, starš ali sorodnik, ki ima željo in čas, da se posveti OSPP in ga pripelje do zelenega cilja.

Zdravje OSPP je lahko zelo krhko, saj so zelo dovzetni za različne bolezni. Z redno športno vadbo lahko vplivamo na ohranjanje in krepitev telesnega zdravja, zato je smiselno, da s pomočjo rednih aerobnih telesnih aktivnosti, kot so tek, plavanje, kolesarjenje, vplivamo na krepitev srčno-žilnega sistema, na izboljšanje dihalnega sistema, izboljšanje koncentracije ter okrepitev imunskega sistema. Redna vadba pozitivno vpliva tudi na zmanjšanje podkožnega maščevja in s tem znižuje telesno težo, ki je pri marsikateremu otroku del bolezenskega stanja.

Osrednja tematika diplomskega dela se nanaša na predstavitev nekaterih športnih programov za OSPP, vse od elementarnih gibanj pa do elementov posameznih športov. V diplomskem delu so natančno opisane metode in postopki, ki pomagajo pri učenju in postopnemu usvajanju znanj določenega športa ali elementa. Osredotočenje na cilj je bistvenega pomena. Nekateri otroci znanje določenega elementa usvojijo prej kot drugi, saj so motorično bolj razviti in jim bolezensko stanje omogoča boljše rokovanje in razumevanje elementov.

Vsi opisani programi so primerni za kakovostnejši razvoj otrok in jih lahko izvajamo tako v šolah, zavodih kot tudi doma s primerno usposobljenimi vaditelji. Opis ciljev in metod bo marsikomu pomagal do boljšega rokovanja s takšnimi otroki. S pomočjo diplomske naloge lahko preučujemo, kako vsi opisani cilji, metode in dejavnosti vplivajo na psihični in fizični razvoj teh otrok, kako se po izvajanju dejavnosti obnašajo ter kako dejavnost vpliva na njihov motorični razvoj.

V Sloveniji si marsikdo še vedno zatiska oči in zanika, da potrebujemo nove centre ter zavode za otroke in odrasle s posebnimi potrebami, ki so prav tako kot vsi ostali

upravičeni do enakopravnega obravnavanja in socializacije ter udejstvovanja v športu. Z leti se pojavljajo novi zavodi, ki ponujajo različne športne panoge, vendar je izbira še vedno preskromna. Povpraševanja staršev otrok so množična, a prošnje slišijo le tisti, ki največkrat nimajo dovolj finančnega kapitala za ustanovitev takšnih športnih zavodov, ki bi pomagali pri bolj družabnem in športnem življenju OSPP.

5 VIRI

Benčan, V. (1994). *Baseball*. Ljubljana: Samozaložba.

Čuk, I., Likovnik, A., Pintarič, P., Tušak, M., Belcijan, F. in Kugovnik, O. (2000) *Kegljanje*. Ljubljana: Kegljaška zveza Slovenije.

Dežman, B. (1996). *Košarka. Osnovni program – izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Dežman, B. (2000). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Filipčič, A. (1996). *Otroci in tenis*. Ljubljana: Maya.

Fleischman, M. (2001). *Sabljanje*. Ljubljana: samozaložba M. Fleischman.

Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995). *Nordijsko smučanje. Teorija in metodika športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Klemenc, M. (1987). *Igra za vsakogar. Tenis*. Ljubljana: CZNG.

Košir, A. (2010). *Dejavnosti za razvoj gibalnih sposobnosti otrok s posebnimi potrebami*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

Kraljič, D. (2001). *Mojster, kako si se tega naučil?*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Krapše, Š. (2004). *Otroci s posebnimi potrebami*. Nova Gorica: Educa.

Kobal Grum, D. in Kobal, B. (2006). *Zagotavljanje enakih možnosti za vzgojo in izobraževanje slepih in slabovidnih otrok v Sloveniji*. Ljubljana: Društvo za enake možnosti slepih.

Krevsel, V. (1993). *Odbojka. Gradivo za vaditelje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kustec, A., Nagode, M. in Žorga M. (2001). *Priročnik za trenerje badmintona: (uvod v badmintonsko igro in proces treniranja)*. Ljubljana: Badmintonška zveza Slovenije.

Levec, A. (1990). *Slušno prizadeti učenec v vašem razredu*. Ljubljana: Zavod za usposabljanje slušno in govorno prizadetih Ljubljana.

Likovnik, A. (1991). *Kegljanje*. Ljubljana: Športna zveza Slovenije.

Mikeln, J. (2000). *Namizni tenis*. Ljubljana: Namiznoteniška zveza Slovenije : [samozal.] J. Mikeln.

Ministrstvo za šolstvo in šport (2003). *Navodila h kurikulu za vrtce v programih s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za otroke s posebnimi potrebami*. Člen 6. Pridobljeno 2. 6. 2011 s svetovnega spleta: http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/kurikulum_navodila.pdf.

Ministrstvo za šolstvo in šport (2003). *Navodila h kurikulu za vrtce v programih s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za otroke s posebnimi potrebami*. Člen 14. Pridobljeno 2. 6. 2011 s svetovnega spleta: http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/kurikulum_navodila.pdf.

Ministrstvo za šolstvo in šport (2003). *Navodila h kurikulu za vrtce v programih s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za otroke s posebnimi potrebami*. Člen 18. Pridobljeno 2. 6. 2011 s svetovnega spleta: http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/kurikulum_navodila.pdf.

Möscha, L. (2004). *Plezanje kot igra*. Ljubljana: Modrijan.

Nuzdorfer, P. (2011). Fotografski material.

Pieterse, M. (2000). *Majhni koraki : program zgodnje obravnave otrok z motnjami v razvoju. Knjiga 5, Fina motorika*. Ljubljana: Sožitje – Društvo za pomoč duševno prizadetim.

Pintarič, T. (2008). *Šola rolanja: varno in zabavno*. Gornja Radgona: samozaložba.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja. Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B., Pinter, P. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Podgrajšek, J. (2009). *Vpliv plezanja na senzomotoričen razvoj mlajšega otroka*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Prešern, M. (1989). *Plavanje*. Ljubljana: Reprstudio.

Saunders, V. (1997). *Golf. Priročnik za učenje igranja in vodič po najimenitnejši igri*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

Skalar, V. (1999). *Osebe s posebnimi potrebami – konceptualne iztočnice*. 50(1), 120–137.

Slovar slovenskega knjižnega jezika. (2004). Ljubljana: DZS.

- Smith, D. (2010). *Kolesarjenje*. Tržič: Učila International.
- Šibila, M. (2004). *Rokomet*. Izbrana poglavja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šraj, P. (1977). *Rokomet v Osnovni šoli*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Taraniš, S. (1997). *Boks. Plemenita večina obrambe*. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Tomić, Z. (1994). Otroci. *Otrok in družina*, 43(2), 14–15.
- Tušak, M., Strel, J., Mišigoj-Duraković, M., Kroflič, B., Filipič, T., Šolar, A. idr. (2003). *Delo z učenci s posebnimi potrebami pri športni vzgoji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za strokovno spopolnjevanje.
- Uradni list Republike Slovenije (3/2007). *Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami*. Člen 16. Pridobljeno 21. 9. 2011 s svetovnega spleta: <http://www.uradni-list.si/1/content?id=77823>.
- Uradni list Republike Slovenije (33/1991). *Ustava Republike Slovenije*. Člen 14. Pridobljeno 22. 9. 2011 s svetovnega spleta: <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=199133&stevilka=1409>.
- Vidmar, A. (2007). *Socialne značilnosti športne kariere mladih slovenskih nogometašev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
- Vogelnik, M. (1994). *Tehnika gibanja v plesu: priročnik plesne tehnike*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
- Vute, R. (1989). *Šport in telesno prizadeti*. Ljubljana: samozaložba
- Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.
- Zagorc, M. (2001). *Ples. Družabnost, šport, umetnost*. Ljubljana: Domus.
- Žerovnik, A. (2004). *Otroci s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Družina.
- Wikipedija (2011). *Badminton*. Pridobljeno 15. 10. 2011 s svetovnega spleta: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Badminton>.