

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja  
Prilagojena športna vzgoja

**VKLJUČEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI IZ  
CENTRA ZA USPOSABLJANJE ELVIRA VATOVEC V PLESNE  
IGRE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

SOMENTOR

asist. Tina Jarc Šifrar, prof. šp. vzg.

RECENZENT

izr. prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

AVTORICA DELA

Urška Čeklić

Ljubljana, 2009

**Ključne besede:** otroci s posebnimi potrebami, plesne igre, motorični razvoj, ritem in gibanje

# **VKLJUČEVANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI IZ CENTRA ZA USPOSABLJANJE ELVIRA VATOVEC V PLESNE IGRE**

**Urška Čeklić**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009**

**Specialna športna vzgoja, prilagojena športna vzgoja**

Število strani: 61; število preglednic: 12; število slik: 5; število virov: 24

## **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je prikazati način poučevanja otrok s posebnimi potrebami v Centru za usposabljanje Elvira Vatovec iz Strunjana. V prvem delu je predstavljena populacija otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami. Sledi ji podrobnejši opis otrok z lažjo in zmerno motnjo v duševnem razvoju, saj predstavljajo ključno populacijo v diplomskem delu. Nato sledi opis Downovega sindroma ter na koncu še opis motenj v gibalnem razvoju. Pri omenjenih motnjah so podrobneje opisane njihove značilnosti (definicija, vzroki pojavnosti, stopnje). Uporabljeni so ključni pojmi za lažje razumevanje celotnega diplomskega dela. Izpostavili bi pojem »plesa«, saj ima ključen pomen pri povezovanju prvega in drugega dela, ki se nanaša na plesne igre.

Na začetku drugega dela je predstavljen poseben program vzgoje in izobraževanja s poudarkom na elementarnih igrah in plesu, za lažje orientiranje pri kasnejših plesnih igrah. Opredeljene so vaje za razvoj ritma, saj je pri teh otrocih ravno tako potrebno nameniti pozornost tudi ritmu. Osrednjo temo diplomskega dela predstavljajo plesne igre, s katerimi otroci, poleg razvoja ritma, v večji meri razvijajo motorične sposobnosti. Diplomsko delo zaključujejo vaje za sproščanje, ki jih pri vadbi ne smemo zanemariti in opuščati.

**Key words:** children's whit disability, dance games, development of motorics, rhythm and motion

## **INTEGRATION OF CHILDREN WHIT SPECIAL NEEDS INTO DANCING GAMES IN THE CENTER FOR TRENING ELVIRA VATOVEC**

**Urška Čeklič**

**University of Ljubljana, Faculty of sport, 2009**

**Special physical education, Adapted physical education**

Number of pages: 61; number of tables: 12; number of pictures: 5; number of sources:  
24

### **ABSTRACT**

The purpose of the graduate work was to show the proper way on how to teach children with special needs in the Center for Training Elvira Vatovec. The first part presents the population of children with special educational needs. It follows with a more detailed description of children with mild and moderate mental disorders, as they represent a key

population. Then a description of the Down syndrome will follow and at the end the interference in motor skills development will be described as well. In the above mentioned disorders their characteristics are described in detail (definition, causes of the incidence, degree).

Key concepts to facilitate the understanding of the entire graduate work are used. Also, we want to highlight the concept of "dance" because it has a key role in connecting the first and the second part, which refers to the dancing games.

At the beginning of the second part a special program of education with a focus on natural game and dancing is presented in order to facilitate the subsequent understanding of dancing games. Exercises on how to develop rhythm are emphasized, mainly because these children need to pay attention to the rhythm. The central theme of the graduate work talks about dancing games with the help of which children, in addition to the development of rhythm, also improve their motor skills. The Diploma ends with release exercises, which can not be ignored and phased out during exercises.

# KAZALO

<b>KAZALO .....</b>	<b>1</b>
<b>1. UVOD.....</b>	<b>3</b>
<b>2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA .....</b>	<b>5</b>
2.1. OTROCI S POSEBNIMI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIMI POTREBAMI .....	5
2.1.1. Zakonska opredelitev otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami	5
2.1.2. Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalni potrebami	5
2.1.3. Izvajanje programov in usmerjanje v programe vzgoje in izobraževanja .....	8
2.1.4. Center za usposabljanje Elvira Vatovec v Strunjanu .....	10
2.2 MOTNJE V DUŠEVNEM RAZVOJU .....	11
2.2.1 Definicije motnje v duševnem razvoju .....	11
2.2.2. Vzroki motnje v duševnem razvoju.....	13
2.2.3. Stopnje duševne manj razvitosti.....	14
2.2.4. Značilnosti duševne manj razvitosti.....	16
2.3 OTROCI Z DOWNOVIM SINDROMOM .....	17
2.3.1. Definicija Downovega sindroma .....	17
2.3.2. Vzroki Downovega sindroma.....	18
2.3.3. Pojavnost Downovega sindroma.....	19
2.3.4. Značilnosti Downovega sindroma .....	20
2.3.4.1. Osebnost in temperament .....	20
2.3.4.2. Umski in socialni razvoj .....	21
2.3.4.3. Razvoj gibalnih sposobnosti .....	22
2.4. GIBALNO OVIRANI OTROCI.....	23
2.4.1. Definicija gibalne oviranosti.....	23
2.4.2. Vzroki gibalne oviranosti .....	23
2.4.3. Stopnje gibalne oviranosti .....	24
2.5. KLJUČNI POJMI .....	25
<b>3. CILJI .....</b>	<b>32</b>

<b>4. METODE DE LA .....</b>	<b>33</b>
<b>5. RAZPRAVA .....</b>	<b>34</b>
5.1. POSEBEN PROGRAM VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA OTROK IN MLADOSTNIKOV S POSEBNIMI POTREBAMI.....	34
5.1.1. <i>Gibanje in športna vzgoja .....</i>	34
5.2 PLES – SODOBNA OBLIKA GIBALNE VZGOJE .....	37
5.3. RITMIČNA IMPROVIZACIJA .....	37
5.3.1. <i>Ritem.....</i>	38
5.3.2. <i>Ritmično gibalne igre.....</i>	39
5.3.3. <i>Ustvarjanje z igro .....</i>	42
5.4. RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI .....	44
5.4.1. <i>Vaje za razvoj gibalnih sposobnosti .....</i>	45
5.4.2. <i>Plesne igre .....</i>	49
5.5. SPROŠČANJE TELESA .....	51
5.6. USTVARJALNO – GIBALNA DELAVNICA.....	53
<b>6. SKLEP .....</b>	<b>57</b>
<b>7. LITERATURA .....</b>	<b>59</b>

# 1. UVOD

Vsi poznamo in se zavedamo pozitivnega vpliva športa oziroma gibanja na naše zdravje in boljše počutje. Le tisti najbolj zavedni ljudje pa se vsakodnevno ali pa nekajkrat na teden tudi ukvarjajo s kakršno koli športno aktivnostjo. Tudi v življenju ljudi s posebnimi potrebami ima športna aktivnost zelo pomembno vlogo, ne glede na spol, starost, socialni status ali druge dejavnike. Okolje in družba vsakega posameznika izoblikujeta tako, da se le-ta znajde in kakovostnejše preživi življenje znotraj družbe. Ena izmed vrednot večine ljudi pa je, da pomagajo tistim, ki pomoč resnično potrebujejo. Pri tem se navezujemo predvsem na ljudi s posebnimi potrebami. Znotraj posameznih obolenj in pomanjkljivosti so različni ljudje z različnimi potrebami. Nekateri potrebujejo neprestano nego in skrb, drugi pa »le« pomoč pri usmerjanju skozi življenje, kar jim omogoča, da se počutijo enakovredne tistim, ki posebne pomoči ne potrebujejo.

Športne aktivnosti predstavljajo za otroke kakovostnejše in polnejše življenje. Le-te so pomemben dejavnik vzpostavljanja in ohranjanja ravnovesja tako invalidnih oseb, kakor tudi ostalih. Hkrati pa športne aktivnosti vplivajo na njihovo prilagajanje ožjemu in širšemu socialnemu okolju ter predstavljajo razvedrilo in kakovostnejši način življenja. Redno športno udejstvovanje pozitivno vpliva na hitrejši razvoj psihomotoričnih sposobnosti, hitrejše vključevanje v širše in ožje okolje, razvija vitalnost, samozavest, izboljšuje samopodobo. V največji meri pa redno udejstvovanje v športu vpliva na ohranjanje in izboljševanje našega zdravstvenega stanja.

Diplomsko delo se navezuje na otroke s posebnimi potrebami, in sicer na otroke iz Centra za usposabljanje Elvira Vatovec iz Strunjana. Do take odločitve je prišlo zaradi preteklega sodelovanja v centru in opravljanja projektnega učnega dela na temo elementarnih iger.

Diplomsko delo je sestavljeno iz teoretičnega in praktičnega dela. V teoretičnem delu je predstavljen sistem vključevanja otrok z različnimi potrebami v programe vzgoje in izobraževanja, značilnosti populacije otrok, ki so vključeni v center; otroci z lažjo in

zmerno motnjo v duševnem razvoju, gibalno ovirani otroci ter otroci z Downovim sindromom. Predstavljeni so vzroki pojava bolezni oziroma motnje ter njihove stopnje delitve. K teoretičnemu delu je dodano poglavje s ključnimi pojmi za lažje razumevanje tematike. Nato sledi praktični del, ki se navezuje na možnost drugačnega poučevanja omenjenih otrok. Temelji na igrah in glasbi, s katerimi je mogoče v veliki meri vplivati na razvoj in izboljšanje motoričnih sposobnosti ter ritma.



## **2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA**

### **2.1. OTROCI S POSEBNIMI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIMI POTREBAMI**

#### **2.1.1. Zakonska opredelitev otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami**

Otroci s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami so opredeljeni v 2. členu Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2007), ki je začel veljati 1. januarja 2007. Poleg tega najdemo zapis o usmeritvi teh otrok v drugem odstavku 11. člena Zakona o osnovni šoli, ki je zapisan v Šolski zakonodaji v 9-letni osnovni šoli (Dolenc, 2007). V ta dva zakona so uvrščeni tisti otroci s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami, ki imajo motnje v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci, gluhi in naglušni otroci, gibalno ovirani otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, dolgotrajno bolni otroci, otroci z učnimi težavami, posebej nadarjeni učenci ter učenci z motnjami vedenja in osebnosti, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje izobraževalnih programov z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene izobraževalne programe oziroma posebni program vzgoje in izobraževanja.

#### **2.1.2. Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalni potrebami**

Nov zakon<sup>1</sup> o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami poudarja načelo vključitve oziroma integracije otrok s posebnimi potrebami v redne osnovne šole. Integracija oziroma inkluzija je proces, s katerem lahko otrok razvija svoje psihične in socialne potenciale ter s tem povečuje svojo socialno in ekonomsko neodvisnost. Obenem pa integracija pomeni proces spodbujanja in pridobivanja izkušenj za sobivanje, sodelovanje, medsebojno razumevanje, strpnost, stičnost in bližino (Skalar, 1997). Z drugimi besedami, integracija oziroma inkluzija omogoča otrokom in nasploh vsem

---

<sup>1</sup> Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami iz leta 2007 (op. a.)

ljudem, ki so drugačni, aktivno ter njihovim sposobnostim prilagojeno udeležbo v družbenem življenju (Svoljšak, 2007).

V Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2007) so zapisani programi, v katere lahko otroke usmerjamo:

- program za predšolske otroke s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo,
- prilagojen program za predšolske otroke,
- izobraževalni programi s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo,
- prilagojeni izobraževalni programi,
- posebni programi vzgoje in izobraževanja in
- vzgojni programi.

Otroci s posebnimi potrebami se usmerjajo v programe iz prejšnjega odstavka glede na vrsto in stopnjo primanjkljajev, ovir in motenj.

Prilagojeno izvajanje *programov vzgoje in izobraževanja* mora zagotavljati otrokom s posebnimi potrebami, da si pridobijo enak izobrazbeni standard kot ga zagotavljajo izobraževalni programi osnovnošolskega izobraževanja. Za otroke s posebnimi potrebami, ki glede na vrsto in stopnjo primanjkljaja, ovire oziroma motnje ne morejo doseči izobrazbenega standarda po izobraževalnem programu osnovnošolskega izobraževanja, se sprejme prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom.

Otrokom s posebnimi potrebami glede na vrsto in stopnjo primanjkljajev, ovir oziroma motenj v oddelku ali izven oddelka, lahko pa tudi individualno v oddelku ali izven oddelka, pripada dodatna strokovna pomoč glede na skupino, ki ji pripadajo. Pri izvajanju dodatne strokovne pomoči lahko sodelujejo tudi starši, skrbniki ali rejniki.

Po 12. členu (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2007) o prilagajanju programov za otroke s posebnimi potrebami smo dolžni nuditi prilagojen program osnovnošolskega izobraževanja, ki omogoča otrokom s posebnimi potrebami pridobiti enakovreden izobrazbeni standard, pri čemer se predmetnik lahko prilagodi, prav tako organizacija, način preverjanja in ocenjevanja znanja, napredovanje in časovna razporeditev pouka.

Pri programih *»prilagojen izobraževalni program in poseben program vzgoje in izobraževanja«*, ki otrokom s posebnimi potrebami ne omogočata pridobitev enakovrednega izobrazbenega standarda, se lahko prilagodi predmetnik in učni načrt, vzgojno-izobraževalna obdobja, nivojski pouk in prehajanje med nivoji v osnovni šoli, način preverjanja in ocenjevanja znanja ob koncu obdobj, napredovanje in pogoje za dokončanje izobraževanja.

V *»vzgojne programe«* se vključujejo tisti otroci, ki imajo čustvene in vedenjske motnje. V skladu z zakonom jih usmerjajo v izobraževalne programe in programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. Vzgojna pomoč se jim nudi tudi v obliki vzgojnih, socialno integrativnih, preventivnih, kompenzacijskih in korekcijskih programov, ki so sestavni del vzgojnega programa. Otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, pri katerih je zaradi motenj ogrožen njihov zdrav razvoj oziroma ogrožajo okolico v taki meri, da potrebujejo vzgojo v zavodu, se vključijo v zavod za vzgojo in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami. O vključitvi otroka v zavod odloči in kasneje spremlja izvajanje ukrepa pristojni center za socialno delo v skladu z zakonom, ki ureja področje zakonske zveze in družinskih razmerij. Center za socialno delo izda odločbo iz prejšnjega odstavka v soglasju z Zavodom Republike Slovenije za šolstvo (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami, 2007).

### **2.1.3. Izvajanje programov in usmerjanje v programe vzgoje in izobraževanja**

Posebne programe vzgoje in izobraževanja *izvajajo* šole oziroma podružnice šol, ki so ustanovljene oziroma organizirane za izvajanje prilagojenih programov izobraževanja in posebnega programa vzgoje in izobraževanja ter socialnovarstveni zavodi. Vzgojne programe izvajajo zavodi za vzgojo in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami, 2007).

*Usmerjanje* otrok s posebnimi potrebami v programe vzgoje in izobraževanja mora potekati upoštevajoč dosežene ravni otrokovega razvoja, zmožnosti za učenje in doseganja standardov znanja, etiologije in prognoze glede na otrokove primanjkljaje, ovire oziroma motnje ter ob upoštevanju kriterijev za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2007).

Da pa pride do usmerjanja otrok v prilagojene programe, morajo starši vložiti pisno zahtevo za uvedbo postopka za usmerjanje otrok pri Zavodu Republike Slovenije za šolstvo, ki na prvi stopnji vodi postopke usmerjanja v programe vzgoje in izobraževanja. Vloga mora vsebovati zahtevo za uvedbo postopka, strokovno dokumentacijo, ki jo je mogoče pridobiti na podlagi že opravljenih obravnav otroka in poročilo vrtca, šole ali zavoda, ki ga otrok obiskuje. Kot strokovna dokumentacija štejejo pedagoška, defektološka, socialna, psihološka, medicinska in druga poročila (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2007).

Predlog za uvedbo postopka usmerjanja lahko predloži predlagatelj (ustanove, ne starši), pri tem mora o predlogu obvestiti tudi starše. Predlog mora vsebovati poročilo o otroku, ki vsebuje tudi podatke iz dokumentacije, ki se zbira o otroku v skladu s predpisi s področja vzgoje in izobraževanja, zdravstva ali socialnega varstva (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2007).

Po 23. členu zakona<sup>2</sup> mora Zavod Republike Slovenije za šolstvo izdati odločbo o usmeritvi v program vzgoje in izobraževanja na podlagi strokovnega mnenja, ki ga pripravi komisija za usmerjanje prve stopnje. Komisija za usmerjanje prve stopnje izdela strokovno mnenje na podlagi obvezne dokumentacije, morebitnega razgovora z vlagateljem in po potrebi tudi na podlagi razgovora z otrokom oziroma pregleda otroka. Pridobiti mora tudi mnenje institucije, v katero je otrok vključen. Na podlagi strokovnega mnenja komisija predlaga usmeritev v ustrezn program ali pa ugotovi, da to ni potrebno (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2007).

Po Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2007) je potrebno z odločbo določiti:

- program vzgoje in izobraževanja, v katerega se otrok usmerja,
- vrtec, šolo ali zavod, v katerega se otrok vključi,
- datum vključitve v vrtec, šolo ali zavod,

po potrebi pa tudi:

- obseg, način in vrsto ter izvajalca dodatne strokovne pomoči,
- pripomočke, prostor in opremo ter druge pogoje, ki morajo biti zagotovljeni za vzgojo in izobraževanje,
- občasnega ali stalnega spremljevalca za fizično pomoč gibalno oviranemu otroku,
- zmanjšanje števila otrok v oddelku glede na predpisane normative,
- rok preverjanja ustreznosti usmeritve in
- druge pravice, ki izhajajo iz tega zakona in zakonov s področja vzgoje in izobraževanja.

Ob usmeritvi otroka s posebnimi potrebami v poseben program vzgoje in izobraževanja, ki ga izvaja socialno-varstveni zavod, se izda odločba o usmeritvi v soglasju s pristojnim centrom za socialno delo.

---

<sup>2</sup> Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2007.

Če se starši z usmeritvijo otroka ne strinjajo, imajo 15 dni od vročitve odločbe čas za pritožbo.

#### **2.1.4. Center za usposabljanje Elvira Vatovec v Strunjanu**

V Centru za usposabljanje Elvira Vatovec iz Strunjana poteka šolanje otrok s posebnimi potrebami v dveh programih.

Prvi tak program je Prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom (OŠPP). Po zaključenem 9-letnem šolanju učenci nadaljujejo na poklicni srednji šoli s prilagojenim programom. Ti učenci gredo skozi šolanje, poleg tega pa jih privajajo na kasnejše samostojno in neodvisno življenje. Drugi program pa je t.i. Posebni program vzgoje in izobraževanja (PPVI). Šolanje poteka znotraj petih stopenj do 21. leta starosti. V I. stopnjo se vključijo otroci stari 6 ali 7 let. Ta del šolanja traja do 9. oziroma 10. leta (odvisno od začetka vključitve v program). V II. stopnji so vključeni otroci med 10. in 12. letom, v III. pa otroci med 12. in 15. letom, v IV. stopnji so mladi med 15. in 18. letom ter v V. stopnji mladi med 18. in 21. letom. Napredovanje iz ene v drugo stopnjo ni vedno pogojeno s starostjo, odvisno je tudi od sposobnosti in prilagoditve posameznikov. Po končanem šolanju gredo v varstveno delavne centre (VDC). Ti otroci niso sposobni samostojnega življenja (M. Pinter in O. Stanišić, osebna komunikacija, maj 2009).

Otroci s posebnimi potrebami, ki so vključeni v center in delujejo po programu OŠPP, so otroci z lažjimi motnjami v duševnem razvoju in otroci z več motnjami, ki pa imajo tudi lažje motnje v duševnem razvoju. Izjemoma se lahko v ta program usmeri tudi otroke z zmernimi motnjami v duševnem razvoju (Kranjc, 2006). Na spodnji sliki so prikazani otroci iz CU Elvira Vatovec med ustvarjanjem plakata o elementarnih igrah.



Slika 1. Otroci med ustvarjanjem (Foto: U. Čeklić).

## 2.2 MOTNJE V DUŠEVNEM RAZVOJU

### 2.2.1 Definicije motnje v duševnem razvoju

Novljan (1997) je v svojem delu pisala o številnih definicijah različnih strokovnjakov s področja motenj v duševnem razvoju. Ker obstajajo številni kriteriji, je težko izoblikovati eno samo definicijo, ki bi ustrezala opredelitvi ljudi z motnjami v duševnem razvoju in tako na široko zajela značilnosti teh oseb.

Jakulić (1981) je izluščil pet najpogostejših kriterijev, ki se pojavljajo v različnih definicijah. Ti so:

- razvojno obdobje,
- intelektualni primanjkljaj,
- socialna neustreznost,
- organska osnova,
- neozdravljivost stanja.

Trije od petih kriterijev, ki se pojavljajo v različnih definicijah, so v vsaki definiciji, medtem ko sta preostala dva samo v nekaterih (Novljan, 1997).

V nadaljevanju je Novljan (1997) navedla nekaj definicij svetovno znanih avtorjev, ki so bili dejavni na področju motenj v duševnem razvoju.

Kot prvega Novljan citira Tredgolda (1937), ki pravi, da je motnja v duševnem razvoju stanje nepopolnega razvoja take vrste in stopnje ter da je taka oseba nezmožna prilagoditve okolju in potrebuje stalen nadzor in pomoč odraslih oseb. To definicijo bi lahko imenovali biološka definicija.

Nato Novljan (1997) citira prav tako starejšega avtorja, in sicer Wallina (1950), ki motnjo v duševnem razvoju opredeljuje kot stanje resne in trajne poškodbe osrednjega živčnega sistema. Kot vzroke je navedel naslednje možnosti: zaostajanje v razvoju nevronov, poškodba živčnega tkiva v prenatalnem ali zgodnjem postnatalnem obdobju. Po tej definiciji je osnova za motnjo v duševnem razvoju težka in neozdravljiva poškodba osrednjega živčnega sistema.

Strokovnjak, ki ga Novljan (1997) navaja kot naslednjega, je Doll (1964). Priporočal je šest kriterijev, ki bi jih morali upoštevati pri definiranju motnje v duševnem razvoju. Ti kriteriji so:

- da je oseba socialno nesposobna,
- da je motnja nastala v obdobju od rojstva do zgodnje mladosti,
- da je oseba intelektualno podnormalna,
- da pri osebi opazimo zaostajanje v dozorevanju,
- da je vzrok za motnjo v duševnem razvoju bolezen ali dedni faktor,
- da je motnja v duševnem razvoju v osnovi neozdravljiva.

Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1959 sprejela Heberyevo definicijo, ki definira motnjo v duševnem razvoju kot podpovprečno splošno intelektualno delovanje, ki izhaja iz razvojnega obdobja in je asociirana z motnjami na enem od naslednjih področij: maturacija, učenje, socialno prilagajanje. Ta definicija predstavlja kompleksnost pojava



motnje v duševnem razvoju, ki vključuje subnormalno intelektualno delovanje in težave pri adaptaciji. Če pri neki osebi ne obstajata dve komponenti, ta ne more biti diagnosticirana kot oseba z motnjo v duševnem razvoju (Novljan, 1997).

Ameriško združenje za osebe z motnjami v duševnem razvoju (AAMR) je leta 1973 podalo definicijo o motnjah v duševnem razvoju. Leta 1992 je AAMR podala novo definicijo, in sicer: motnja v duševnem razvoju odraža resnejše omejitve v delovanju posameznika, ki so nastale pred 18. letom starosti. Označuje jo pomembno znižanje intelektualnega delovanja in resnejše omejitve na dveh ali več prilagoditvenih sposobnostih: komunikaciji, skrbi za samega sebe, bivanju, socialnih spretnosti, vključevanju v širše okolje, samostojnosti, branju, pisanju in računanju, izkoriščanju prostega časa in delu (Novljan, 1997).

V mednarodni klasifikaciji bolezni ICD - 10 se uporablja izraz mentalna retardacija za kategorijo tako imenovane duševne manjrazvitosti. Mentalna retardacija je po ICD - 10 definirana kot stanje zaustavljenega ali nepopolnega duševnega razvoja, pri katerem gre za pomanjkanje spretnosti, ki se pokažejo v razvojnem obdobju, pomanjkanje znanja oz. spretnosti, ki prispevajo k splošni ravni inteligentnosti (kognitivne, govorne, motorične in socialne sposobnosti). Retardacija se lahko pojavlja z drugimi duševnimi in telesnimi motnjami ali pa brez njih. Mentalni retardaciji se lahko pojavijo pridružena stanja kot npr. avtizem, druge razvojne motnje, epilepsija, vedenjske motnje ali resna telesna oškodovanost (Novljan, 1997).

### **2.2.2. Vzroki motnje v duševnem razvoju**

Novljanova (1997) navaja dva tipa pojava motnje: organsko ali funkcionalno. Organsko motnjo ugotovimo s pomočjo diagnostičnih postopkov, kjer se pri otroku ugotovi organski vzrok, ki povzroči motnjo v duševnem razvoju. O funkcionalni motnji govorimo takrat, ko s pomočjo diagnostičnih postopkov ne ugotovimo organskega vzroka, kljub temu pa otrok funkcionira kot nekdo z motnjo v duševnem razvoju. Motnja se lahko

pojavi v različnih obdobjih otrokovega odraščanja: v prenatalnem, natalnem ali postnatalnem obdobju (Novljan, 1997).

Vzrokov pojava bolezni je več, delimo pa jih na notranje in zunanje. K notranjim štejemo dedne škodljive faktorje (npr. motnje na nivoju genov, na nivoju kromosomov, na nivoju endokrinih žlez). Zunanji faktorji so pogostejši in delujejo na že oplojeno jajčno celico, embrio ali fetus (v nekaterih primerih jajčna celica ni oplojena). K zunanjim dejavnikom štejemo težave v nosečnosti oziroma pri porodu (slaba prehranjenost zarodka, infekcije, nizka porodna teža), težave v otroštvu ali nesreče lahko privedejo do motenosti (infekcije, meningitis, travme glave in podobno), v nekaterih primerih pa vzroki niso znani (Novljan, 1997).

Po Ameriškem psihološkem združenju (APA) se mentalna retardacija najpogosteje pojavlja skupaj z nekaterimi nevrološkimi problemi. Temu pravimo *dualna diagnoza*. Najpogosteje se pojavlja skupaj z epilepsijo. Prisotne so lahko še cerebralna paraliza, slepota in gluhost. Te bolezni se pogosteje pojavljajo pri populaciji, ki kaže retardacijo, kot v zdravi populaciji (Novljan, 1997).

### **2.2.3. Stopnje duševne manj razvitosti**

Tako kot obstajajo številne definicije duševne manj razvitosti, obstajajo številne stopnje, ki se razlikujejo v mejah IQ-ja<sup>3</sup> oseb z motnjo.

---

<sup>3</sup> Inteligenčni količnik (angleško *Intelligence Quotient*, kratica *IQ*) je številčna vrednost, ki naj bi določala inteligentnost človeka. IQ se določa s standardiziranimi testi. Rezultat je izražen kot normalizirano število, tako da je povprečni IQ enak 100. Testi so oblikovani tako, da so rezultati porazdeljeni po Gaussovi krivulji. Včasih ga opredelimo tudi kot razmerje med mentalno starostjo in dejansko starostjo. Mentalna starost je inteligentnostna raven, ki ustreza povprečni inteligentnostni stopnji v določenem starostnem obdobju ([http://sl.wikipedia.org/wiki/Intelligen%C4%8Dni\\_koli%C4%8Dnik](http://sl.wikipedia.org/wiki/Intelligen%C4%8Dni_koli%C4%8Dnik), 30.6.2009).

Po DSM IV (APA, 2000; Vicky Phares, 2003):

- blaga mentalna retardacija:  $50,55 < IQ < 70$ ,
- zmerna mentalna retardacija:  $35,40 < IQ < 50,55$ ,
- huda mentalna retardacija:  $20,25 < IQ < 35,40$
- zelo huda mentalna retardacija:  $IQ < 20,25$ .

Po ICD – 10 (mednarodna klasifikacija):

- *blaga duševna manj razvitost*: sposobni so uporabljati govor in samostojno skrbeti zase (IQ med 50-69),
- *zmerna duševna manj razvitost*: počasni so v razumevanju, potrebujejo nadzor pri skrbi zase, so s slabšimi motoričnimi sposobnostmi (IQ med 35-49),
- *huda duševna manj razvitost*: primanjkljaj na motoričnem področju, prisotne so klinične poškodbe osrednjega živčnega sistema (IQ med 20-40),
- *zelo huda manj razvitost*: omejeni so v razumevanju, so nemobilni ali poslabšano mobilni, pojavlja se inkontinenca, potrebujejo neprestan nadzor (IQ nižji kot 20).

Po APA temelji na štiri stopenjskem modelu:

- *blaga mentalna retardacija*: primanjkljaj v prilagojenem vedenju na dveh ali več področjih ( $55 < IQ < 70$ ),
- *zmerna mentalna retardacija*: primanjkljaj v prilagojenem vedenju na dveh ali več področjih ( $35 < IQ < 54$ ),
- *huda mentalna retardacija*: primanjkljaj v prilagojenem vedenju na vseh področjih ( $20 < IQ < 34$ ),
- *zelo huda mentalna retardacija*: primanjkljaj v vedenju na vseh področjih (IQ pod 20).

Novljan (1997) je navedla Švedski model klasifikacije, ki temelji na treh stopnjah kognitivnega funkcioniranja:

- *zelo huda duševna motnja*: omejena percepcija časa in prostora, govor ni prisoten, komunikacija temelji na enostavnih neverbalnih signalih; prisotne so visoke stopnje intelektualne nesposobnosti (IQ približno 10),

- *zmerna duševna motnja*: omejeno razumevanje lokalnega prostora z verbalnimi spretnostmi, razvita je sposobnost povezave kognitivne strukture misli z individualnimi doživetji (IQ med 10 – 40),
- *blaga duševna motnja*: pismenost in osnovne matematične spretnosti so prisotne, razvita je sposobnost preurejanja strukture in izvajanja enostavnih kognitivnih operacij (IQ med 40 – 70).

Pravilnik o razvrščanju in razvidu otrok, mladostnikov in mlajših polnoletnih oseb z motnjami v telesnem in duševnem razvoju (ZUOPP, Ur. l. RS, št.54/2000) v 3. členu po kriteriju za razvrščanje otrok definira duševno prizadetost kot:

- *lažja duševna prizadetost*: zmanjšana sposobnost za umsko delo, niso uspešni pri rednem vzgojno-izobraževalnem delu, potrebni so posebne oblike usposabljanja (IQ med 51 – 70),
- *zmerna duševna prizadetost*: zmanjšane sposobnosti za samostojno delo, sposobni so obdržati kontakt z okolico, navadijo se skrbeti za svoje osnovne potrebe, pridobijo navade ter se naučijo preprostih opravil (IQ med 36 – 50),
- *težja duševna prizadetost*: zmanjšane sposobnosti vplivajo na omejeno gibanje, govor, skrb za osnovne potrebe, nesposobni so za samostojno delo, lahko se priučijo enostavnih opravil (IQ med 21 – 35),
- *težka duševna prizadetost*: zelo slabo razvite umske sposobnosti, ki vplivajo na omejenost v gibanju, govoru, skrbi za svoje osnovne potrebe, potrebujejo stalno varstvo, posebno oskrbo in nego (IQ pod 20).

#### **2.2.4. Značilnosti duševne manj razvitosti**

Oddelek za defektologijo Pedagoške fakultete je leta 1990 (Čuk, Galeša, Kotar in Novljan) opredelil osebe s posebnimi potrebami in osebe z motnjami v duševnem razvoju kot tiste osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki imajo stalen primanjkljaj na področju spoznavnih sposobnosti. Posledično imajo te osebe težave s socialno integracijo (Novljan, 1997).

Na spodnji sliki so učenci 8. razreda iz CU Elvira Vatovec Strunjan med ustvarjanjem plakata, ki ga je avtorica tega diplomskega dela potrebovala za Projektno učno delo.



Slika 2. Učenci 8. razreda (Foto: U. Čeklić).

## 2.3 OTROCI Z DOWNOVIM SINDROMOM

### 2.3.1. Definicija Downovega sindroma

Downov sindrom je bolezen, ki so jo poimenovali po zdravniku Johnu Langdonu Downu, ki je leta 1866 ta sindrom prvi opisal. Downov sindrom so v začetku imenovali mongoloizem (danes se ta izraz ne uporablja več), ker so mislili, da so obrazne poteze prizadetih otrok podobne potezam Mongolov, ki so jih uvrščali med primitivne narode. (Cunningham, 1999).

### 2.3.2. Vzroki Downovega sindroma

Že leta 1930 so raziskovalci odkrili, da je Downov sindrom posledica kromosomske napake. Teorijo so leta 1959 dokazali s tem, da pride do kopije še enega kromosoma, kromosoma 21. Znanstveniki so ugotovili, da se Downov sindrom pojavi že v nosečnosti. Odkrili so, da se vzroki pojavijo že v času dozorevanja jajčeca in semenčic ali pa takoj po oploditvi jajčeca, ko se je to začelo deliti in rasti. V tem času se pojavi nov, dodaten kromosom, ki loči otroke z Downovim sindromom od ostalih otrok po fizičnem in psihičnem odraščanju. Ta pojav imenujemo *kromosomska napaka* (Osredkar, 2008).

Vsak »zdrav« človek se rodi s 46 kromosomi v vsaki celici, z izjemo rdečih krvničk in spolnih celic. Ti kromosomi so sestavljeni iz 22 skladnih parov kromosomov (avtosomi) in dveh spolnih kromosomov, ki določata spol otroka. Ob zorenju spolnih celic se kromosomski pari začno deliti. Vsako jajčece in vsak spermij vsebujeta 23 kromosomov, torej vsak od staršev prispeva polovico. Ta nova celica (oplojeno jajčece) se začne deliti (Cunningham, 1999; Osredkar, 2008).

Vzrok, da pride do napake in povečanja števila kromosomov s 46 na 47 kromosomov, najdemo v nepravilni ločitvi kromosomov ter združenju in oploditvi dveh spolnih celic. Zelo majhna možnost obstaja, da se to zgodi v času delitve že oplojene celice. Eden od kromosomskim parov se ne razdeli in tako dobi ena od novo nastalih celic 45 kromosomov, druga pa 47. Prva navadno ne preživi, druga pa se naprej deli in tako nastajajo nove celice, ki imajo 47 kromosomov. S tako delitvijo kromosomov pride do pojava Downovega sindroma. Za te ljudi velja, da imajo tri kromosome 21, namesto dveh, temu pravimo tudi trisomija 21 (Cunningham, 1999; Osredkar, 2008).

Cunningham (1999) in Osredkar (2008) pravita, da obstajajo trije različni tipi (nizi kromosomov), ki so povezani z Downovim sindromom:

- *prosta trisomija 21* je vzrok 90-95% pojava bolezni, pri kateri je prisoten dodaten kromosom 21 v jajčecu, spermiju ali med prvo delitvijo, kar pomeni, da bo verjetno vsaka nova celica trisomična (47 kromosomov, od tega 3 enake),
- *mozaična trisomija 21* pomeni, da ima posameznik dve vrsti celic – normalne in trisomične. Zanje je značilno, da pride do kasnejših delitev, odvisno pa je od prevladovanja določenih celic. Pojavnost te oblike bolezni je približno 2 – 5 primerov na 100 otrok. Ti otroci imajo sicer fizične značilnosti Downovega sindroma, vendar imajo nekoliko boljše umske sposobnosti ter boljši jezikovni razvoj.
- *translokacijska trisomija 21* pomeni, da posamezniki nimajo treh kromosomov 21. Tretji kromosom se je prilepil na drugega, najpogosteje se prilepi na skupino D (kromosomi 13, 14 ali 15). Pojavnost te oblike je pri 3 – 5 primerov na 100 otrok.

### 2.3.3. Pojavnost Downovega sindroma

Pojavnost Downovega sindroma narašča sorazmerno s starostjo matere (že po 35. letu). Na pojavnost v 20 – 25% primerov vpliva tudi dodatni očetov kromosom. Številne raziskave so dokazale, da na pojavnost bolezni ravno tako vpliva starost očetov (nad 55 let) (Cunningham, 1999; Osredkar, 2008).

Tabela 1

*Starost matere in pogostost Downovega sindroma (Cunningham, 1999)*

Starost matere	Število otrok, ki so se rodili z Downovim sindromom v primerjavi s številom vseh rojenih otrok
manj kot 20 let	manj kot 1 pri 2000 rojstvih
20 do 30 let	manj kot 1 pri 1500 rojstvih
30 do 34 let	približno 1 pri 750 do 880 rojstvih
35 do 40 let	približno 1 pri 280 do 290 rojstvih
40 do 44 let	približno 1 pri 130 do 150 rojstvih
Več kot 45 let	približno 1 pri 20 do 65 rojstvih

V Tabeli 1 so prikazani podatki o pogostosti pojavnosti Downovega sindroma pri različnih starostih matere.

### **2.3.4. Značilnosti Downovega sindroma**

Za otroke in odrasle z Downovim sindromom veljajo nekatere značilnosti, ki jih ločijo od ostalih.

Simptomi:

- mentalna zaostalost,
- prirojene srčne napake,
- hipotonija – zmanjšan mišični tonus,
- nepravilnosti v imunskem sistemu,
- črevesne težave,
- počasen telesni razvoj,
- poškodbe možganov (po 35. letu starosti).

Vedeti in zavedati pa se moramo, da je vsak posameznik oseba zase. Oseba, ki ima svojo osebnost, značajske in vizualne poteze svojih staršev (Osredkar, 2008).

#### **2.3.4.1. Osebnost in temperament**

Pri ljudeh poznamo veliko dejavnikov, ki vplivajo na razvoj osebnosti in temperamenta. Isto velja tudi za osebe z Downovim sindromom. Na njihov razvoj osebnosti in temperamenta vplivajo številni dejavniki, med njimi tudi okolje, v katerem živijo. Pomembno vlogo ima vzgoja, način vzgoje, koliko časa jim posvečamo in kako z njimi ravnamo. Cunningham (1999) navaja, da na njihovo spremembo osebnosti vplivajo prehrana, zdravila in bolezni. Za te otroke velja, da jih že majhen neuspeh reševanja naloge lahko tako potre, da vpliva na njihovo rast oziroma upad samozavesti. Seveda pa ne smemo pozabiti, da tudi osebe z Downovim sindromom odraščajo tako kot vsi ostali, zato se tudi značaj spreminja – zlasti je to zaradi hormonskih sprememb opazno v času odraščanja in staranja. Značajske spremembe pa so tudi odraz izkušenj in znanj, ki so jih pridobili.



### 2.3.4.2. Umski in socialni razvoj

V preteklosti je veljalo mnenje, da se na razvoj umskih sposobnosti ljudi z Downovim sindromom ne da vplivati z vajo in učenjem. Zato so take ljudi pošiljali v zavode. Mnogokrat ti otroci niso samoiniciativni, odvisni so od drugih in se nanje zanašajo. Tako so otroke z Downovim sindromom označevali kot nezmožne za izobraževanje, medtem pa so učitelji in pedagogi zanemarjali področje duševne prizadetosti (Cunningham, 1999).

Med tem je zdravnik J. Langdon Down (po katerem so bolezen tudi poimenovali) leta 1866 spoznal, kako pomembna sta učenje in vaja za te otroke že od samega začetka. V svojih ugotovitvah je zapisal: »Ljudje so ponavadi zmožni govoriti. Njihov govor je debel in nerazločen, lahko ga pa zelo izboljšamo s pravilnim razgibavanjem jezika. Sposobnost koordinacije sicer ni normalna, vendar pa ni motena tako zelo, da je ne bi bilo mogoče izboljšati. S sistematično vadbo lahko dosežemo precejšnje izboljšanje« (Cunningham, 1999).

Drugi znanstveniki, ki so se ukvarjali in raziskovali Downov sindrom, so potrdili pravilnost ugotovitev, ki jih je zapisal Langdon Down. Poleg tega pa so ugotovili tudi pomemben vpliv okolja na njihov duševni in socialni razvoj. Zlasti je potrebno nameniti veliko pozornosti prvim letom življenja otrok, ki imajo slabše pogoje ali pa so duševno ali fizično prizadeti. Tako je tem otrokom od leta 1987 omogočeno, da lahko obiskujejo posebne zdravstvene razvojne zavode, vrtce in predšolske skupine (Cunningham, 1999).

Pri ugotavljanju njihove umske zmožnosti in ravni uporabljajo inteligenčni kvocient (IQ). Povprečje ljudi je 100, osebe z IQ 75 ali manj pa spadajo v skupino duševno prizadetih ali zaostalih. Nekoč je veljalo, da se ti otroci niso sposobni učiti. Po današnjih merilih bi ti otroci spadali v skupino lažje zaostalosti, tisi z IQ med 20 in 50 pa med hudo duševno zaostale, v globoko duševno zaostalost pa bi spadali tisti z IQ nižjim od 20. Mlajši in sposobnejši otroci so vključeni v redne razrede s specialno pedagoško pomočjo. V

zadnjem času se razvijajo programi »integracije«, ki tem otrokom omogočajo, da lahko ostanejo v rednih razredih (Cunningham, 1999).

Poleg vsega tega so zanimive tudi funkcionalne zmožnosti otrok z Downovim sindromom; česa so zmožni in česa ne. Pri tem ugotavljanju si učitelji, pedagogi in psihologi pomagajo z direktnim opazovanjem in testi. Pri tem imajo pomembno vlogo tudi starši, saj preživijo veliko časa s svojimi otroci (Cunningham, 1999).

### 2.3.4.3. Razvoj gibalnih sposobnosti

Tako kakor poteka upočasnen razvoj otrok z Downovim sindromom na številnih področjih, lahko rečemo, da gre ravno tako za upočasnen razvoj na gibalnem področju. To je prikazano v Tabeli 2, katero je Cunningham (1999) razvrstil glede na potek razvoja otroka od konca 1. leta starosti pa do odrasle dobe.

Tabela 2

*Razvoj gibalnih sposobnosti po Cunninghamu (1999)*

Starost	Sposobnosti
do konca 1. leta	samostojno sedijo, pobirajo igrače s tal in se z njimi igrajo, večina se zna prekotaliti, se potegniti v pokončno držo, sami jedo trdo hrano, predmete lahko držijo v obeh rokah, z njimi mahajo, se igrajo, jih dajejo v usta, se smejejo, hihitajo, ploskajo, izgovarjajo zloge ma-ma, da-da, ga-ga itd.
konec 2. leta	samostojno hodijo, mnogi se znajo plaziti (večina se prej nauči hoditi kot plaziti)
3 leta	tečejo, za seboj vlačijo igrače, hodijo ritensko, plezajo, povzpnejo se na stol in sedejo, samostojno jedo, polovica jih čez dan ne potrebuje plenice, veliko odstopanje od normale pri razvoju govora, razumejo dosti besed in navodil, malo jih govori
odrasla doba	kar 75% jih je sposobnih samostojno skrbeti zase, denar in računanje sta šibki točki, sposobni so samostojnega življenja

## **2.4. GIBALNO OVIRANI OTROCI**

### **2.4.1. Definicija gibalne oviranosti**

Gibalno ovirano otroci so tisti, ki niso dosegli nivoja razvitosti svojih vrstnikov. To je moč opaziti pri njihovem vsakdanjem gibanju, zlasti v nevsakdanjih situacijah, pri zaznavanju in odzivanju ter prilagajanju zunanjemu okolju kot tudi v stikih z vrstniki in odraslimi. Gibalno oviranost učencev je težko opredeliti, saj ne obstajajo objektivna merila, ki bi veljala za opredelitev pomanjkanja teh otrok.

Za te otroke velja, da njihovo pomanjkanje gibalnega znanja oziroma nesposobnost opravljanja kompleksnih nalog, privede do socialne neintegracije (Kremžar, 1992).

### **2.4.2. Vzroki gibalne oviranosti**

Najpogosteje se pojavljajo nekatere od spodaj naštetih bolezni, ki privedejo do gibalne oviranosti. Ni pa vedno nujno, da je oviranost prisotna od rojstva otrok. Tako delimo gibalno oviranost na dva tipa, ki je odvisna od pojavnosti oblike. Lahko gre za prirojene bolezni ali pridobljeno invalidnost (razne poškodbe hrbtenice ali glave).

- *Cerebralna paraliza* lahko prizadene otroke pred rojstvom, ob rojstvu ali pa po rojstvu, večina jih ima kombinacijo dveh ali več vrst cerebralne paralize (v nadaljevanju CP). Do bolezni pride zaradi poškodb možganov, kar vpliva na moteno delovanje in povezavo med možgani in motoričnimi enotami v mišicah. Tako nastopijo različne stopnje prizadetosti, kar se kaže v omejenosti gibanja zaradi odsotnosti delovanja lahko ene polovice telesa, lahko so prizadeti samo spodnji udi (pri hoji si pomagajo s hoduljami), lahko gre za težjo prizadetost (pomagajo si z vozički), lahko je CZS prizadet le malenkostno, kar omogoča otroku gibanje brez pripomočkov. Motenost se kaže v nadzorovanju in usklajenosti mišične napetosti, refleksih, položajih telesa in gibanju (Lebar, 2003).

- *Živčno-mišična obolenja*: sem spada npr. *mišična distrofija*. To je progresivna bolezen, ki pogosteje »napade« fante. Ta bolezen vodi do postopnega upadanja mišične moči.
- *Mielomeningokela ali spina bifida*: gre za prirojeno razvojno motnjo hrbtenice. Stopnja motnje je odvisna od višine poškodbe na hrbtenici. Lahko pride do različnih motenj gibanja nog (tudi popolna invalidnost), lahko je prizadeto področje črevesja in mehurja, v največjih primerih pa prizadene področje možganov in s tem se pojavi vodenoglavost (hydrocephalus).
- *Okvare udov (npr. artrogripoza)*: to je prirojena, nenapredujoča motnja mišic in sklepnih ovojnic zgornjih in spodnjih ekstremitet. Posledica te motnje je negibljivost sklepov.

### **2.4.3. Stopnje gibalne oviranosti**

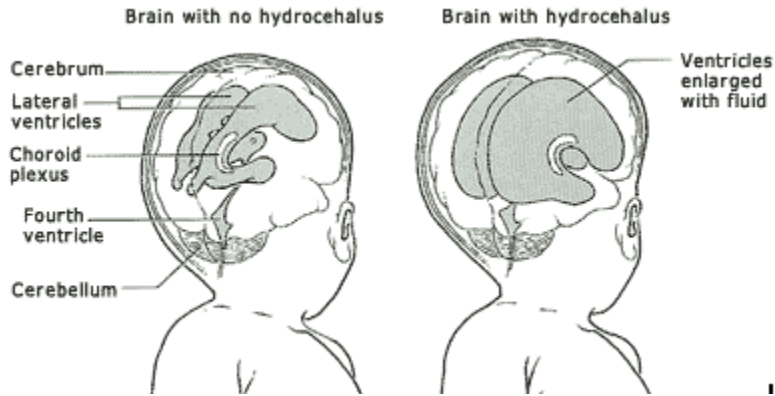
- *Lažja gibalna oviranost*: velja za tiste otroke, ki so pri gibanju samostojni, potrebujejo manjše prilagoditve in niso odvisni od pripomočkov. Med učenjem plesnih iger imajo težave, predvsem zaradi koordinacije, ki ima pomembno vlogo pri vseh športnih igrah in gibanjih, kjer je koordinacija prisotna.
- *Zmerna gibalna oviranost*: otroci s to stopnjo oviranosti imajo težave pri hoji po neravnem terenu in stopnicah, samostojno lahko hodijo na krajše razdalje, za daljše potrebujejo tricikel ali voziček na ročni pogon. Občasno potrebujejo fizično pomoč, pri gibanju lahko uporabljajo različne ortopedske pripomočke, če so od njih odvisni. Pri gibanju jih lahko ti pripomočki ovirajo, ker nimajo prostih rok.
- *Težja gibalna oviranost*: ti otroci uporabljajo voziček na ročni pogon ter so odvisni od pomoči drugih (lahko le delno). Sem spadajo različne bolezni, na kar moramo

biti pri vadbi tudi pozorni, da ne pride do drugih poškodb (rane, ozeblina, zlomi, itd.).

- *Najtežja gibalna oviranost*: lahko so vključeni v pouk športne vzgoje, čeprav so popolnoma odvisni od pomoči drugih. Pri plesnih iger to ne predstavlja nikakršnih težav, saj lahko vključimo ostale otroke tako, da nudijo med izvajanjem iger različne pomoči.

## 2.5. KLJUČNI POJMI

- **INVALIDNOST** → Invalidni otroci so otroci, mladostniki in mlajše polnoletne osebe, ki zaradi motenj v telesnem in duševnem razvoju potrebujejo posebne oblike vzgoje, izobraževanja in usposabljanja (Zakon o izobraževanju in usposabljanju otrok in mladostnikov z motnjami v telesnem in duševnem razvoju, 1976). Zakon je prenehal veljati 1.7.2000, od takrat je v veljavi Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami.
- **VODENOGLAVOST** → je bolezen, ki se v veliko primerih pojavlja skupaj s spino bifido. Vodenoglavost se lahko odkrije pri fetusu, ne morejo pa zagotoviti stopnje prizadetosti fetusa. Problem bolezni je v nezmožnosti odtekanja spinalne tekočine, ki nastane v možganih in se začne nabirati. Zato v večini primerov (80%) vstavijo kateter v glavo otroka, da se lahko tekočina izteka iz možganov. Primer otrokovih možganov brez vodenoglavosti in s prisotnostjo vodenoglavosti je razvidna na sliki 3.



Slika 3. Primerjava možganov brez vodenoglavosti v primerjavi z vodenoglavostjo (Spina bifida explained, 2008).

- **RITEM** → Vsak posameznik se rodi s svojim biološkim ritmom. Tega je moč opaziti med vsakodnevnim opravilom. Pri otrocih se ga lahko opazi med njihovo igro, ko skačejo čez kolebnico, se gugajo, se lovijo z ostalimi otroci, se vozijo s skirojem, kolesom, itd. Enako velja za otroke s posebnimi potrebami. Njihov ritem je lahko v določenih igrah in dejavnostih drugačen od ritma ostalih otrok, kljub temu pa je ustrezen zanje in pri tem jim omogoča, da lahko nemoteno delujejo v okolju. Poleg tega pa zanje velja, da lahko ritem začutijo zelo intenzivno.

Zagorc (2006) je o ritmu zapisala: »Večina otrok ima prirojen občutek za ritem, obstaja pa tudi veliko otrok, ki tega občutka za ritem nima«. Občutek za ritem je sposobnost zaznavanja in razumevanja časovnih razmerij v glasbi, gibanju in govoru. Stopnja razvitosti teh sposobnosti je v veliki meri odvisna od vzgoje in tudi okolja, v katerem živimo. Za otroke, ki imajo ritem velja, da se samodejno gibajo v enakomernem ritmu (zibanje rok, hoja, poskakovanje, itd.). Tisti otroci, ki pa ritma ne zaznajo dobro in je njihovo gibanje neenakomerno in povsem drugačno, kot bi ga zahteval ustaljeni ritem. Za take otroke pravimo, da imajo nerazvit občutek za ritem oziroma niso sposobni opravilno reagirati na določen ritem. Dalcroz je to pomanjkljivost poimenoval ARITMIČNOST.

- **ARITMIČNOST** → pojavi se kot nezmožnost navezovanja dveh gibov ali kot oteženo delovanje zaustavljanja ali pospeševanja giba v času. Lahko se pojavi kot oteženo navezovanje počasnega in hitrega giba, trdega in mehkega ali dveh nasprotujočih si gibov, posameznik ne zaznava poudarkov v taktu, idr. (Zagorc, 2006).

Zaznavanje ritma je odvisno od delovanja možganskih centrov, od koder se prenesejo vse informacije do mišic (učinkovitost izvedbe giba je odvisna od sposobnosti mišic) ter od razvitosti živčnega sistema, katerega naloga je, da v »pravočasnem« in »pravilnem« zaporedju pošljejo ukaz do mišic (Zagorc, 2006).

Zagorc (2006) v svojem delu navaja ugotovitve Dalcroza, da imajo otroci različne sposobnosti dojemanja ritma in glasbe ter gibanja:

- Z lahkoto osvajajo in si zapomnijo glasbene ritme, vendar jih s težavo interpretirajo,
- z lahkoto interpretirajo ritme z rokami, vendar pa ji težko interpretirajo z nogami (ploskanje in hoja),
- z lahkoto tonsko interpretirajo ritme (z glasbo), vendar jih s težavo povezujejo z gibanjem,
- z lahkoto interpretirajo ritme z enim delom telesa, vendar pa s težavo z različnimi deli hkrati,
- z lahkoto interpretirajo že znane ritme, zelo težko pa še neznane,
- na samem začetku težko razumejo, razlikujejo in izvajajo ritme, kasneje pa je vse preprosto,
- težko interpretirajo ritem v daljšem časovnem obdobju, čeprav je na začetku realizacija izvrstna,
- težko ohranjajo enakomeren ritem,
- težko oblikujejo gibanje v ritmu,
- z lahkoto dojemajo gibanje s posameznimi deli telesa, vendar gibanje izredno težko medsebojno povezujejo,

- z lahkoto dojemajo ritme, ki jih sestavljajo sami, vendar pa s težavo realizirajo tiste, ki jih morajo ponoviti ali pa so si jih izmislili drugi,
- z lahkoto izvajajo enakomeren ritem, vendar pa izredno težko neenakomernega.

Vzroke, da je temu tako, je našel v:

- mišični mlahavosti,
  - pomanjkanju živčne napetosti,
  - prevelikem mišičnem tonusu,
  - preveliki živčni napetosti,
  - živčni disharmoniji,
  - pomanjkljivem občutku za ravnotežje in zaznavanje prostora,
  - prevelikem miselnem sodelovanju,
  - pomanjkanju zbranosti,
  - pomanjkanju sposobnosti za hitro analiziranje,
  - pomanjkanju »mišičnega spomina«,
  - pomanjkanju sposobnosti zapomnitve.
- **GIBANJE** → pojem »gibanje« lahko pomeni kakršno koli premikanje. Lahko gre za premikanje posameznega dela ali pa celotnega telesa. Če pomislimo na otroke s posebnimi potrebami in gibanje, se nam najprej v mislih prikaže slika nekoga, ki je na vozičku oziroma nekoga, ki se oteženo giblje. Le zakaj je temu tako?

Eden izmed odgovorov je, da se nam taki otroci smilijo in jih pomilujemo. Namesto da bi jim ponudili podporo in jih v čim večji meri vključevali v kakršne koli športne oziroma gibalne aktivnosti, jih postavimo v kot, da si ne bi še kaj naredili. To je »naša« največja napaka. V takih primerih je potrebno otrokom s posebnimi potrebami zagotoviti gibanje v čimbolj pestri obliki.



Druga težava je v tem, da kot laiki ne vemo kako se lotiti dela z njimi. Obravnavati moramo vsakega posameznika ločeno od drugih, kljub njegovi lahko sorodni pomanjkljivosti.

Na sliki 4 so prikazani učenci in učenke 8. razreda med športno aktivnostjo.



Slika 4. Telesna aktivnost otrok s posebnimi potrebami v CU Elvira Vatovec (Foto: U. Čeklić).

- **PLES** → je zaznamovan z ritmom posameznika, predvsem pa s sprejemanjem in doživljanjem glasbe kot umetnosti. Zagorčeva je v svojem delu zapisala (2006): »Glasba in ples sta isti zvrsti umetnosti, ki delujeta na nas bolj čustveno kot miselno«. V glasbi lahko najdemo ritem. Pravimo, mu »zunanji« ali »vsiljen« ritem, saj je v nas že zapisan in ga ne moremo spreminjati. Na drugi strani najdemo »notranji« ali »biološki« ritem, ki se od posameznika do posameznika razlikuje. Ko govorimo o notranjem ritmu, mislimo predvsem na vrsto fizioloških funkcij, ki neprestano delujejo ritmično: srce, izločanje endokrinih žlez, delovanje kardiovaskularnega sistema, rast, itd. Celotno telo pa se neprestano giblje v harmoničnem ritmu (hoja, tek, poskoki, itd.).

Gib in glasba se povezujeta in medsebojno dopolnjujeta v časovnem in prostorskem poteku. Ritem v glasbi je zaznamovan tudi s časom. Osnova ritma so delci, ki si sledijo v določenih časovnih presledkih, v skladu s tem se tudi gibljemo. Poleg tega pa poteka ritem tudi v prostoru. V vsakdanjem življenju ga lahko vidimo v zaporedju hiš, stebrov, barvnem vzorcu na sliki, majici, itd. Prostor v plesu je lahko omejen navidezno (npr. oder), v tem »omejenem« prostoru pa se vseeno lahko počutimo svobodne, saj nas glasba in gibanje lahko popeljeta v drug svet (Zagorc, 2006).

Ko posameznik ustvarja z gibom in si ti gibi smiselno sledijo, se izoblikuje ples (ustvarjanje z gibanjem). S tem posameznik zajadra v odmaknjen in brezskrben svet poln toplote in blagodejnega občutka.

Ples ima številne vplive na posameznika (Zagorc, 2006):

- socializacija (odnosi, vključevanje, uveljavljanje, samopotrjevanje),
  - presnost,
  - estetika (gledalec, ustvarjalec),
  - ustvarjalnost (novo, iz znanega k novemu, razbijanje stereotipov),
  - »uglasitev telesa« (izrazi, mišljenje, čustvovanje, počutje, gibanje doživetja),
  - skladen razvoj (telesne sposobnosti, čustveno ravnovesje, umske sposobnosti).
- 
- **IMPROVIZACIJA** → Zagorc (2008) je v svojem delu zapisala: »*Improvizacija je opredeljena kot ustvarjanje trenutka brez poprejšnjega odgovora ali načrtovanja*«.

Improvizacija je časovno omejena in traja toliko časa, da ustvarimo neko povezano gibanje, ki pa ima tudi svoj konec. Značilnost je, da ne vemo v naprej, kako si bodo gibalni vzorci sledili. Tako se prepustimo toku glasbe in ustvarjamo.

Med ustvarjanjem nastane harmonija s partnerjem, okoljem, ozračjem, dinamiko nenehnega spreminjanja in zavesti o tem, kar smo naredili na določen način, pri tem pa se ne smemo spraševati ali bi morali narediti kako drugače (Zagorc, 2008).

### **3. CILJI**

Zastavljena cilja sta:

- Predstaviti različne motnje otrok, ki so vključeni v Center za usposabljanje Elvira Vatovec iz Strunjana.
- Predstaviti možne oblike plesnih iger za poučevanje otrok s posebnimi potrebami v centru za usposabljanje Elvira Vatovec.

## **4. METODE DELA**

Ker je diplomsko delo strokovnega tipa, je uporabljena deskriptivna metoda dela. Pri njegovem nastajanju so bili uporabljeni različni viri različnih avtorjev. Uporabljeni so številni članki, monografije, besedila iz URL naslovov. Za potrebo diplomskega dela je bil opravljen pogovor z učiteljico športne vzgoje, ki poučuje v Centru za usposabljanje Elvira Vatovec, gospo Olgo Stanišić ter z defektologinjo, ki ravno tako poučuje v centru, gospo Mileno Pinter.

## **5. RAZPRAVA**

### **5.1. POSEBEN PROGRAM VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA OTROK IN MLADOSTNIKOV S POSEBNIMI POTREBAMI**

Poseben program vzgoje in izobraževanja je bil sprejet v dveh delih, in sicer v letih 2003 in 2005. Kasneje so ga preuredili in združili v enotno besedilo – poseben program, ki je opredeljen z 18. členom ZOFVI. Sklep je bil objavljen v Uradnem listu RS št. 102, 15.11.2005, veljati je začel 4. oktobra 2006 (Področje Vzgoja in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, 2006).

OŠPP zajema šest področij vzgoje in izobraževanja:

- ❖ Razvijanje samostojnosti
- ❖ Splošna poučenost
- ❖ Gibanje in športna vzgoja
- ❖ Likovna vzgoja
- ❖ Glasbena vzgoja
- ❖ Delovna vzgoja

#### **5.1.1. Gibanje in športna vzgoja**

Področje gibanja in športne vzgoje zajema:

- ❖ Naravne oblike gibanja
- ❖ Elementarne igre
- ❖ Ples
- ❖ Športni program

Tabela 3

*Gibanje in športna vzgoja* (Bolčina, Florjančič, Miličević, in Srebot, 2006)

OPERATIVNI CILJI	PRIMERI DEJAVNOSTI	PREDLAGANE VSEBINE	SPECIALNO DIDAKTIČNA PRIPOROČILA
<b>ELEMENTARNE IGRE</b>			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ povečajo moč</li> <li>▪ razvijajo psihomotorične sposobnosti</li> <li>▪ sodelujejo s soigralci</li> <li>▪ razvijejo sposobnost odločanja</li> <li>▪ pridobijo na samozavesti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ igre za razvoj psihomotoričnih sposobnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ igre v telovadnici in na prostem</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ se sprostijo v vodi</li> <li>▪ razvijajo hitrost gibanja v vodi</li> <li>▪ utrdijo že osvojene elemente plavanja</li> <li>▪ prepoznajo nevarnosti v vodi</li> <li>▪ razvijajo vzdržljivost</li> <li>▪ pridobijo na samozavesti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sproščanje v vodi s pomočjo</li> <li>▪ samostojno sproščanje v vodi</li> <li>▪ rekreativno plavanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ igre v vodi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vaje dihanja so zelo pomembne za poznejše učenje tehnik plavanja, zato jih velikokrat ponovimo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ razvijejo gibalne spretnosti na snegu</li> <li>▪ spoznajo nove pojme</li> <li>▪ se primerno oblečejo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pomoč pri aktivnostih na snegu</li> <li>▪ nočni pohodi v zimskih razmerah</li> <li>▪ čiščenje zasneženih površin</li> <li>▪ sankanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ igre na snegu</li> </ul>	

PLES			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ se učijo opazovati</li> <li>▪ razvijajo koordinacijo</li> <li>▪ razvijajo obvladovanje gibanja telesa</li> <li>▪ razvijajo sposobnost uživanja</li> <li>▪ razvijajo sposobnost izražanja in ustvarjanja</li> <li>▪ se navajajo na nastopanje pred skupino</li> <li>▪ se sprostijo</li> <li>▪ razvijajo veselje do plesa</li> <li>▪ dobijo občutek za ritem</li> <li>▪ se gibalno razvijejo</li> <li>▪ dobijo občutek za prostor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ posnemanje naravnih pojavov</li> <li>▪ posnemanje živali</li> <li>▪ posnemanje poklicev</li> <li>▪ posnemanje dogajanja iz vsakdanjega življenja</li> <li>▪ izvajanje različnih plesnih igric</li> <li>▪ plesanje v krogu</li> <li>▪ plesno uprizorjanje dogodkov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ plesno izražanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ učimo osnovna pravila bontona, ki ga naj bi poznali</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ razvijajo občutek za ritem</li> <li>▪ utrdijo ritem</li> <li>▪ razvijajo sposobnost odzivanja</li> <li>▪ spoznavajo telo kot inštrument</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ploskanje z rokami</li> <li>▪ ritmična hoja in tek</li> <li>▪ udarjanje ritma in posnemanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ritmično izražanje</li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spoznajo glasbene inštrumente</li> <li>▪ se sprostijo</li> <li>▪ krepijo samozavest</li> </ul>			
---	--	--	--

V Tabeli 3 je podrobneje predstavljeno Gibalno športno področje iz Posebnega programa vzgoje in izobraževanja za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami.

## 5.2 PLES – SODOBNA OBLIKA GIBALNE VZGOJE

Skozi zgodovino je razvoj plesa strmo rasel. Postopoma so se razvijale posamezne plesne zvrsti, ki so se skozi vrsto let preoblikovale in nadgrajevale. Zato se nam je porodilo vprašanje, zakaj ne bi plesnih iger, pri katerih gre za kombinacijo med elementarnimi igrami in plesom, uporabljali v gibalni vzgoji. Tako so v nadaljevanju diplomskega dela navedeni primeri vaj, katere bi lahko uporabljali pri gibalni vzgoji. Pri tem je njihov glavni namen, da bi otroci s plesnimi igrami razvijali ritem in gibalne sposobnosti.

## 5.3. RITMIČNA IMPROVIZACIJA

Namen ritmične improvizacije je, da otroci na drugačen način izboljšajo svoj ritem, kar jim omogoča lažje in kakovostnejše preživljanje svojega življenja. Pri improvizaciji je pozitivna stran ravno ta, da lahko sami ustvarjajo in se popeljejo v svet doživetij. Poleg tega se na drugačen način spoznavajo z ritmom ter prebujajo čute v svojem telesu. S plesom posameznik gradi svoja občutja in samozavest.

### 5.3.1. Ritem

Vaje, ki so zapisane v Tabeli 4, naj otroci izvajajo v sedečem položaju na stolu. Stole lahko postavimo v krog in tako povečamo povezanost otrok v skupini med seboj ter izboljšamo medsebojne odnose, kajti nekatere vaje bodo izvajali tako, da se bodo dotikali eden drugega. Stole lahko postavimo tudi v vrsto.

Tabela 4

#### Ritmične vaje

PRIMER RITMIČNIH VAJ	OPIS
<i>Različen ritem ploskanja</i> (PI,PI,P,P-PI,PI,P,P-PI,PI,P,P-PI,PI,P,P)	Lahko gre za različne ritme ploskanja, z različno postavitvijo premora. Kasneje lahko tudi ob spremljavi glasbe ali glasbil ploskajo na poudarjene in nepoudarjene udarce.
(PI,PI,U,U,U,U,PI,P,)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x plosk</li> <li>• 2x udarec po kolenih</li> <li>• 2x udarec z nogami v tla</li> <li>• 2x plosk s sosedom</li> </ul>
<i>Različne ritem igranja inštrumentov</i>	Igranje na boben, s tolkali, činelami.
<i>Spoznavanje telesa</i>	Učenci ob spremljavi glasbe prebujajo svoje čute v telesu z različnimi dotikanji po licih, očeh, rokah, nogah, trebuhu itd.).
»Kače«	Učenci so razdeljeni v dve skupini. Ena skupina igra na inštrumente, druga skupina se poskuša gibati v njihovem ritmu. Kakor »kače« se zvijajo na stolu.
<i>Gibanje krošenj dreves</i>	Učenci se v ritmu poskušajo gibati kakor krošnje dreves.
<i>Valovanje morja</i>	Učenci se primejo za ramena. Vsi skupaj oponašajo valovanje morja L-D ter naprej-nazaj.
<i>Udarjanje z nogami</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x udarijo z nogami skupaj</li> <li>• 2x udarijo z nogami narazen</li> <li>• 2x udarijo z D nogo spredaj in L nogo zadaj</li> <li>• 2x udarijo z L nogo spredaj in D nogo zadaj</li> </ul>
<i>Letenje ptic</i>	V ustreznem ritmu učenci premikajo roke kakor ptice krila.
<i>Hoja okrog stola</i>	Izberemo učenca, ki bo igral na inštrument, ostali v ritmu, ki ga učenec daje, hodijo okrog stola v eno smer in drugo. Lahko so stoli postavljeni v krogu in učenci po ritmu hodijo med njimi tako, da rišejo osmice.

Legenda: PI-plosk; P-premor

### 5.3.2. Ritmično gibalne igre

V naravi otrok je, da ustvarjajo. Zato je potrebno pri vadbi otrokom pustiti, da razvijajo svojo domišljijo in kreativnost. Pri tem učitelji uporabijo metodo improvizacije ali pa metodo od improvizacije k vodenju. Pri tem pa je pomembno, da se otoci počutijo lagodno in da se sprostijo. Med izvedbo posameznih ritmično gibalnih iger lahko učenci uporabljajo posamezne rekvizite (rutice, stole, obroče itd.).

V Tabeli 5 so podrobneje predstavljene ritmične igre po Zagorčevi (2006):

Tabela 5

*Ritmične igre (Zagorc, 2006)*

<b>RITMIČNE IGRE</b>	<b>OPIS</b>
<i>Korakanje na mestu</i>	Med korakanjem si pomagajo z rokami.
<i>Hoja naprej, s ploskanjem na vsak korak</i>	Učitelj daje ritem s ploskanjem, učenci ob vsakem koraku plosknejo, kasneje lahko ob vsakem drugem, tretjem koraku itd.
<i>Hoja z visoko dvigovanjem kolen</i>	Med korakanjem plosknejo pod dvignjeno nogo (s to vajo razvijamo tudi ravnotežje).
<i>Hoja s spremembo smeri in hitrosti</i>	Na vsak plosk učenci spremenijo smer in hitrost gibanja.
<i>Dolgi in kratki koraki</i>	Vajo izvedemo ob spremljavi glasbe in z njim ustreznim ritmom. Na poudarjen udarec naredijo dolg korak. Na začetku lahko učitelj s ploskom nakaže poudarek, kasneje ga izvedejo sami.
<i>Hoja po stopalih in prstih</i>	Vajo izvedejo enako kot zgoraj omenjeno.
<i>Poskakovanje na mestu</i>	Na poudarek skočijo raznožno, na nepoudarjene udarce pa skačejo sonožno. Lahko tudi drugačne skoke (nizki – visoki skoki, po eni – po obeh nogah).
<i>Različno gibanje (hoja, poskok, gib z roko, nogo)</i>	Otežena vaja z gibanjem samo na poudarjen ali nepoudarjen udarec.
<i>Cikcak</i>	Izberejo si takt, v katerem otroci hodijo. Hoditi pričnejo v diagonalo, na poudarek se obrnejo in gredo v drugo smer (cikcak). Vsak prvi korak je poudarjen.
<i>Kvadrati</i>	Izvajajo v štiričetrtinskem taktu (lahko tudi v tri- ali dvočetrtinskem taktu). Hoditi začnejo naprej in se na četrti udarec obrnejo za 90° in nadaljujejo v drugi smeri.

	Tako ponovijo še dvakrat, da »narišejo« kvadrat.
<i>Posnemanje poudarka</i>	Vodja izvede na vsak prvi udarec v štiričetrtinskem taktu (kasneje v tro- in dvočetrtinskem taktu) močan in oster gib na mestu in ga »zamrzne« za naslednje tri udarce. Ostali ponavljajo gibe za njim čimbolj skladno in čim hitreje.
<i>Kontrastna gibanja</i>	Vadimo v parih; oba partnerja hkrati na poudarjeno dobo izvajata improviziran, oster gib, ki naj bi bil kontrasten partnerjevemu. Eden se npr. iztegne navzgor, drugi navzdol, eden povleče, drugi porine, eden zasuka, drugi zavrti itd. V naslednjem taktu obrneta vloge. Takšna gibanja lahko izvajajo tudi v dveh skupinah.
<i>Veriga</i>	Stojijo v parih, naredijo krog. Vsak od partnerjev gleda v svojo smer: notranji v plesno smer, zunanji proti plesni smeri (nasproti urinemu kazalcu). Na poudarek v tričetrtinskem taktu vsakdo prime partnerjevo desno roko in stopi naprej z desno nogo. Po desni strani gre mimo partnerja in z levo roko že prime naslednjega, gre v treh korakih mimo po njegovi levi in nadaljuje z desno... Tako ustvarijo verigo; posebej pazijo, da preprimejo na poudarjeni del takta. Tempo lahko spreminjajo in vnašajo še kakšne druge spremembe (tek, poskoke, začetek z drugo nogo itd.). Verigo poskušajo izvesti tudi v štiričetrtinskem taktu (povečajo razdalje med pari) ali pa v dvočetrtinskem taktu, kjer morajo razdalje med pari izredno skrajšati.
<i>Hoja nazaj</i>	V zmernem tempu hodijo v smeri naprej. Na učiteljev vzklik 4: (3!, 6! itd.) naredijo 4 (3, 6) korake v smeri nazaj v istem tempu (brez spremljave). Nato spet menjajo smer naprej, tako da močno poudarijo prvi korak. Ker je skorajda nemogoče spremeniti smer na učiteljev znak, naredijo pred korakom nazaj še en korak naprej in takrat zamenjajo smer. V začetku isto številko večkrat ponovijo, kasneje pa čimbolj menjujejo. Pri tej igri lahko uporabijo tudi tek. Igro najprej izvajajo brez vsake spremljave, tako da se naučijo tudi zaznavati skupni ritem, vendar tempa ne smejo pospeševati.
<i>Zaporedno ploskanje</i>	Stojijo ali sedijo v vrstah ali pa v krogu. V skupinah je čim

	<p>večje število otrok. Učitelj z igranjem na instrument ali s ploskanjem določi nek ritmični vzorec, ki vsebuje npr. dve četrtniki in eno polovinko (quick, quick, slow). Na znak začenja učenec na začetku vrste (ali v sredini) s prvim udarcem, drugi nadaljuje z drugim, tretji s tretjim, četrti pa začenja spet znova... V kasnejših poskusih lahko povečajo tempo. Ko igro dobro poznajo, si izmišljajo vedno bolj zapletene vzorce. Seveda zamenjajo tudi vlogo vodje. Igro otežijo, če namesto ploskanja stopajo na mestu, se sprehajajo po prostoru, poskakujejo ali celo odbijajo žogo v ustreznem ritmičnem vzorcu.</p>
<i>Klicanje števil</i>	<p>V določenem ritmu se prosto gibljejo po prostoru. Izbira gibanja je poljubna (hoja, tek, skoki, plesni koraki). Vodja zavpije številko (od 2 do 8), drugi pa se takoj postavijo v skupino, kjer je natanko toliko otrok, kot je bila izklicna številka, in nadaljujejo z gibanjem. Če je številka visoka, se skupina lahko giblje v krogu, v vrsti itd. Cilj igre je naučiti se čim hitreje postaviti v pravilno skupino. Čim bolje igro obvladajo, hitreje spremenijo tudi način premikanja.</p>
<i>Koraki in plosk</i>	<p>V štiričetrtinskih taktih naredijo naslednjo serijo korakov in ploskov:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 korake;</li> <li>• 3 korake in 1 plosk;</li> <li>• 2 koraka in 2 ploska;</li> <li>• 1 korak in 3 ploski;</li> </ul> <p>kombinacijo obrnejo (najprej 4 ploski itd.), kasneje obe kombinaciji združijo in dobijo serijo 8 taktov.</p> <p>Ko so se to dobro naučili, poskušajo vse skupaj izvesti v različnih prostorskih vzorcih, z gibanjem naprej in nazaj, z ene strani na drugo.</p> <p>Kombinacijo korakov in ploskov lahko tudi zamenjajo.</p>
<i>Slednje ritmu</i>	<p>Vodnja (učitelj ali učenec) izvaja določene gibe v zmernem tempu. Drugi ga posnemajo in skušajo v določenem trenutku, ko vodja spremeni gibanje, tudi sami takoj spremeniti svoje gibanje in ga obdržati v enakem tempu. Seveda vodja ne sme prehitro menjavati gibov,</p>

	lahko pa izbira med gibanjem na mestu in po prostoru, med gibanjem v različnih ravneh v različnih smereh itd. Gibanje lahko spremljajo s ploskanjem, tleskanejm, bobnanjem ali z ustrezno glasbo. Igrajo se v manjših skupinah.
<i>Prometnik</i>	Medtem ko drugi "muzicirajo", se druga polovica giblje po navodilih prometnika, ki daje posebne znake za hojo naprej, nazaj, v stran, na mestu, za obrat itd. Prometnik se postavi v središče kroga ali pa pred njimi. Prometnikovi znaki morajo biti dovolj veliki, da jih vsi vidijo. Pozornost morajo usmeriti v pravočasno menjavo gibanja in upoštevanje ritma.
<i>Nora ura</i>	Hodijo po prostoru in nihajo z rokami, kot da bi oponašali nihalo stare stenske ure. Učitelj ali vodja nenadoma zaupije eno številko od 1 – 12. Kazalce je treba takoj posaviti na pravo mesto in to v enakem ritmu kot je prej nihalo nihalo. Če uporabljamo za določanje trajanja nihanja metronom, naj tempo nihanja ne bo prehitel, lahko pa nihanje spremljamo s kakšnim instrumentom, z glasbo, besedo itd.

Da bodo otroci sposobni razviti oziroma izboljšati svoj ritem, je potrebno nameniti nekaj časa tudi tempu, v katerem naj bi se plesne igre oziroma ples izvajala.

Zagorc (2006) je v svojem delu zapisala: »*Tempo je enakomeren takrat, ko hitrosti gibanja ne spreminjamo, pač pa jo skušamo obdržati ves čas konstantno. Seveda je hitrost pri tem zmerna, zelo počasna ali pa hitra*«.

### 5.3.3. Ustvarjanje z igro

Zelo je pomembno na kakšen način želimo doseči zastavljene cilje. Toliko večji pomen ima način doseganja ciljev pri otrocih. Najboljše je, da imajo pri "učenju" proste roke za ustvarjanje. Tako otroci razvijejo samopodobo, pridobijo na samozavesti, naučijo se novih oblik gibanja, izboljšajo motorične sposobnosti, pri vsem tem pa se tudi sprostijo.

V Tabeli 6 in v Tabeli 7 so prikazane igre, ki se lahko izvajajo samostojno ali pa s partnerjem oziroma skupino.

Tabela 6

*Individualne igre (Zagorc, 2006)*

<b>INDIVIDUALNE IGRE</b>	<b>OPIS</b>
<i>Semaforji</i>	Igra vsebuje vidne signale: rdeča pomeni stop, oranžna gibanje na mestu, zelena pa tek. Namen igre je, da otroci razvijejo občutek za začetek in konec gibanja.
<i>Mostovi in tuneli</i>	Igra lahko poteka individualno, v parih ali skupinah. Mostove ali tunele postavljajo z rokami ali z različnimi deli telesa, tako da tvorijo lok, poleg tega pa se morajo dotikati tal na dveh mestih. Delo v parih ali skupinah je še bolj zanimivo in pestro.
<i>Abeceda</i>	Otroci s telesom ustvarijo črke v različnih položajih (stoje, sede, leže). Najbolj jih aktivirajo naslednje črke: I, C, L, V, U, O, S, Z. Enako kakor prejšnjo, lahko tudi to igro izvajajo samostojno, v parih ali v skupinah.
<i>Kipar in kipi</i>	“Kipar” razmeče “kipe” po prostoru, ti pa pristanejo v “zmrznjenem” položaju. Pomembno je, da so otroci čim bolj kreativni. Pomembno je tudi, da ostanejo nepremični. Igro lahko izvedejo tudi tako, da na znak pričnejo teči, na drugi znak pa “zamrznejo”.
<i>Gibalno-besedna igra</i>	Učitelj ali učenec pove eno besedo, ostali pa jo poizkušajo opisati z gibanjem. To počnejo toliko časa, dokler učitelj ne pove druge besede.

Tabela 7

*Igre s partnerjem in skupino (Zagorc, 2006)*

<b>IGRE S PARTNERJEM /SKUPINO</b>	<b>OPIS</b>
<i>Zrcalna gibanja</i>	Gibanja lahko izvajajo v parih ali v skupini. Na začetku je najbolje, da usmerja skupino, kasneje vlogo vodje prevzamejo učenci. Vodja se giblje, ostali imitirajo vsak njegov gib – kot zrcalo. Na začetku izvajajo na mestu, kasneje po prostoru, stopnjujejo tudi tempo gibanja.

<i>Dotik dlani</i>	Igra poteka v parih, tako da vodja premika dlan, drugi mu poskuša čim hitreje slediti. Bistvo igre je, da poskušata partnerja doseči, da roki potujeta ves čas čimbolj skupaj.
<i>Hoja z dotikom</i>	Učitelj določi s katerim delom telesa se morata partnerja dotikati npr. desna roka-levo uho, leva roka, leva rama itd. V takšni drži se morata partnerja premikati po prostoru, ne da bi porušila dotik.
<i>Borba s časom</i>	Koliko različnih gibov lahko največ naredijo v 10 sekundah. Serija korakov ne velja.
<i>Skupinski vzorci</i>	Skupina otrok se drži za roke v krogu ali pa se postavijo v vrsto. S telesom izvajajo različna gibanja, pri tem pa ne smejo premakniti nog, izpustiti stika s sosedom ali pa ga spraviti z ravnotežnega položaja.
<i>Simetrija in asimetrija</i>	Vadijo v parih ali skupinah: <ul style="list-style-type: none"> <li>• partnerja simetrično ponavljata gibe;</li> <li>• partnerja asimetrično ponavljata gibe;</li> <li>• polovica skupine izvaja simetrična gibanja, polovica pa asimetrična;</li> </ul> simetrijo raziskujejo v malih skupinah.

## 5.4. RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI

Obdobje med 6. in 11. letom starosti oziroma zgodnje šolsko obdobje je najuspešnejše za razvoj otrokovih motoričnih potencialov in učenje gibalnih vzorcev. Takrat je otrokov razvoj največji, kar pomeni, da se otrok v največji meri razvije ravno v tem obdobju odraščanja. Percepcija in uporaba motoričnega znanja, ki si ga otroci pridobijo v tem obdobju, je najučinkovitejše tudi v kasnejšem obdobju življenja, saj kar se otrok v zgodnjih letih nauči, to znanje obdrži tudi v kasnejših obdobjih življenja. Res pa je, da začne kakovost motoričnih sposobnosti upadati (po adolescenci), zato je potrebno skozi celotno življenje nivo motoričnih sposobnosti vzdrževati in se zavzemati, da se meja padca sposobnosti zviša (Pišot in Šimunič, 2006).



Enako velja tudi za otroke s posebnimi potrebami. Motorične sposobnosti se pri teh otrocih ne razvijajo enakomerno kot pri ostalih. Potrebno je vložiti veliko več truda in potrpežljivosti, da lahko dosežejo minimalen napredek v razvoju. Motorične sposobnosti jim omogočajo, da lahko normalno živijo življenje brez večjih ovir. Če jim bomo pomagali v čim večji meri razviti motorične sposobnosti, jim bomo olajšali in izboljšali kakovost življenja.

Dekleta in fantje iz 8. razreda med njim zelo dobro poznano igro »Kitajski zid«.






Slika 4. Dekleta in fantje se skupaj radi igrajo (Foto: U. Čeklić).

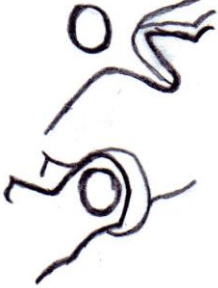
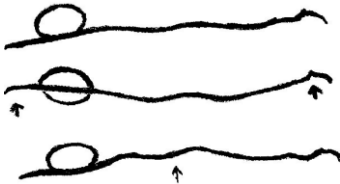
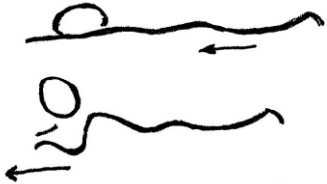
#### **5.4.1. Vaje za razvoj gibalnih sposobnosti**



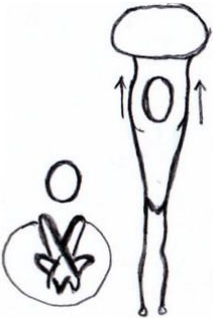
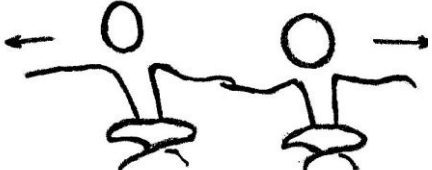
V Tabeli 8 so navedene vaje za razvoj vseh gibalnih sposobnosti, ki jih lahko učenci razvijejo preko različnih vaj.


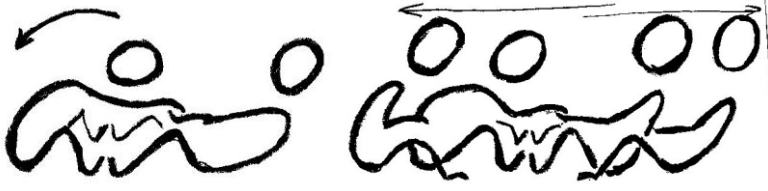
Tabela 8

Gibalni motivi za razvoj gibalnih sposobnosti

GIBALNI MOTIV	OPIS	CILJI
»Ježek«	<p>Iz sproščene lege na hrbtu učenci na znak skrčijo kolena k trebuhu in jih objamejo. Še bolj se bodo skrčili, če bodo potegnili glavo na kolena. Gibanje lahko izvedemo na obraten način (iz skrčenega v iztegnjen položaj).</p> <p>Znak lahko da učitelj z glasbilom, lahko med poslušanjem glasbe učenci izvedejo gib na poudarjen takt.</p>	Izboljšati moč iztegovalk trupa ter gibljivost hrbtenice med skrčenjem kolen.
SLIKA		
»Kolesar«	<p>V legi na hrbtu so roke v priročnju, noge so iztegnjene. Na znak učitelja ali ob spremljavi glasbe na poudarjen takt učenci zavrtijo kolo naprej in nazaj.</p>	Izboljšati moč upogibalk trupa.
SLIKA		
»Sveče«	<p>V legi na hrbtu so roke v priročnju, noge so iztegnjene. Znak lahko da učitelj z glasbilom ali pa med poslušanjem glasbe učenci izvedejo gib na poudarjen takt, tako da dvignejo noge v položaj »sveče« (v pokončno držo).</p>	Izboljšati moč upogibalk in iztegovalk trupa.
SLIKA		

»Žogica«	Učitelj pripoveduje zgodbo o »žogici«. Učenci ležijo na tleh. Na vsako izrečeno »žogico« morajo učenci dvigniti kolena in jih čim dlje peljati preko glave, kdor lahko, se s prsti na nogah dotakne tla.	Izboljšati hitrost reakcije na znak ter izboljšati gibljivost hrbtenice.
<b>SLIKA</b>		
»Dan ni noč«	V legi na trebuhu so roke iztegnjene v vzročanju, noge so iztegnjene. Učitelj izgovarja besedici »dan« in »noč«, učenci na »dan« dvignejo sočasno roke in noge ter jih spustijo na tla. Na »noč« pa ostanejo roke in noge na tleh.	Izboljšati koordinacijo delovanja rok in nog, ter izboljšati iztegovalke in trupa.
<b>SLIKA</b>		
»Polž«	V legi na trebuhu se ob spremljavi glasbe premikajo kakor polž. Pri tem si pomagajo z rokami in nogami. Hitrost glasbe naj se čimbolj spreminja.	Izboljšati moč mišic trupa in okončin.
<b>SLIKA</b>		
»Vojak«	V legi na trebuhu se plazijo kakor vojaki, menjaje desno roko, desno nogo. Učitelj daje z inštrumentom takt, po katerem se morajo učenci	Izboljšati koordinacijo rok in nog ter moč trupa.

	plaziti.	
<b>SLIKA</b>		
»Indijanci«	V sedi po »turško« učenci poskušajo na znak priti čim nižje s trupom do tal tako, da položijo iztegnjene roke na tla ali se poizkušajo dotakniti kolen z glavo.	Izboljšati gibljivost kolčnega sklepa in hrbtenice.
<b>SLIKA</b>		
»Mehurčki«	Učenci se usedejo v obroč po »turško«. Na učiteljev znak (žvižg, z glasbilom) učenci primejo obroč, vstanejo in peljejo obroč skozi telo do vzročjenja, se zibajo v vse smeri in krožijo s telesom po taktu.	Izboljšati hitrost odziva na signal, hitrost gibanja, koordinacijo rok in gibanja telesa, moč trupa, gibljivost trupa.
<b>SLIKA</b>		
»Valovi«	Učence posedemo v vrsto ali več vrst. Usedejo se po »turško« in se primejo za roke ali ramena. Roke so v odročenem položaju in na takt se vlečejo v levo-desno stran.	Izboljšajo gibljivost kolčnega sklepa in hrbtenice ter hitrost gibanja trupa.
<b>SLIKA</b>		


»Policaji«	Učitelj daje znak, učenci pa spreminjajo lego rok in nog tako, da imitirajo policaja. V posameznem položaju zadržijo 2 sekundi.	Izboljšati koordinacijo rok in nog, moč rok in nog.
»Gosenice«	Učenci so razdeljeni v pare. Eden je spredaj, drugi ga prime za noge. Sočasno se premikata naprej. Na učiteljev znak zamenjata vodilno vlogo.	Izboljšati koordinacijo rok in nog, moč trupa in okončin.
<b>SLIKA</b>		
»Košarkarji«	Učenci vodijo žogo po prostoru v dvotaktnem ritmu. Na vsak učiteljev znak vržejo žogo na koš.	Izboljšati koordinacijo rok in nog, moč trupa in okončin ter natančnost zadevanja cilja – koša.
»Veslači«	Učenci so razdeljeni v pare, sedijo si nasproti, prsti na nogah se dotikajo, držijo se za roke. Po taktu se zibajo naprej-nazaj.	Izboljšati koordinacijo premikanja v smeri naprej-nazaj, moč upogibalk trupa.
<b>SLIKA</b>		
»Žabice«	Učenci morajo s poskakovanjem kakor žabe skakati po prostoru. Na učiteljev znak vsak skoči v svoj »dom « (obroč).	Izboljšati hitrost odziva na signal, moč nog in trupa.

#### 5.4.2. Plesne igre

Igre naj učenci izvajajo ob spremljavi glasbe, ki naj v čim večji meri ustreza posamezni plesni igri. Učitelj lahko učence na začetku vodi s pripovedovanjem zgodbe in kazanjem gibov, lahko pa pusti, da učenci z domišljijo samostojno ustvarjajo. Vse navedeno je nazorno prikazano in opisano v Tabeli 9.

Tabela 9

Primeri plesnih iger ob spremljavi glasbe

IGRE	OPIS	CILJI
»Plavalci«	V legi na trebuhu/hrbtu ob spremljavi glasbe imitirajo plavalne tehnike.	Izboljšati moč iztegovalk in upogibalk trupa, ter izboljšati gibljivost ramenskega in kolčnega obroča.
<b>SLIKA</b>		
»Morski svet«	Ob spremljavi glasbe in pripovedovanju zgodbe se gibajo po prostoru kot »različne ribe, rastline, raki«, lahko imitirajo tudi plavalce.	Izboljšanje koordinacije rok in nog, ravnotežje, moč iztegovalk in upogibalk trupa, gibljivost hrbtenice.
»Kolesarska dirka«	Ob spremljavi glasbe, kjer naj se hitrost čim bolj spreminja, učenci imitirajo vožnjo kolesa; lahko v sedečem, ležečem položaju ali stoje. Pri tem naj v čim večji meri ustvarjajo npr. kolesarijo, se ustavijo, popijejo itd.	Izboljšati koordinacijo rok in nog, krepiti upogibalke trupa, pridobiti na samozavesti.
»Živali«	Ob spremljavi glasbe učenci imitirajo posamezne živali (medveda, lisico, srno, leva, žabo, ribo, zajca itd.), tako da se z gibanjem in mimiko čim bolj približajo živali, ki jo oponašajo. Učence lahko razdelimo v dve skupini, ki se med seboj opazujeta in ugotavljata, kaj skupina oponaša.	Izboljšati koordinacijo rok in nog, hitrost gibanja, hitrost odziva na reakcijo ter ravnotežje med gibanjem.
»Vojna«	Ob glasbi se učenci premikajo po prostoru, tako da se skrivajo, plezajo, se plazijo, skačejo, preskakujejo glede na postavljeno orodje.	Izboljšati ravnotežje, gibljivost celotnega telesa, koordinacijo rok in nog, hitrost gibanja ter hitrost reakcije.
»Kavboji in Indijanci«	Učence razdelimo v dve skupini (Kavboje in Indijance). Lovijo in gibajo se po prostoru z imitacijo skupine, ki ji pripadajo (skačejo po eni ali obeh nogah, se skrivajo, počepnejo, plezajo, plazijo itd.).	Izboljšati koordinacijo rok in nog, moč mišic celotnega telesa, ravnotežje, hitrost gibanja.
»Morje«	Učence razdelimo v dve skupini na »valove in plavalce«. Ob spremljavi glasbe se gibajo po taktu. Na	Izboljšati hitrost odziva na signal, hitrost gibanja, koordinacijo rok in nog,

	učiteljev znak skupini zamenjata vloge.	moč trupa in okončini.
»Promet«	Učencem razdelimo vloge (različna vozila, pešci, policaji). Ob spremljavi glasbe se premikajo po telovadnici in imitirajo svoje vloge. Na učiteljev znak zamenjajo vloge.	Izboljšati moč telesa, hitrost gibanja, hitrost odzivanja na signal, ravnotežje.
»Košarka«	Učenci so razdeljeni v pare. Eden v paru ima žogo in jo vodi, lahko tudi vrže na koš, drugi pa poizkuša čimbolj oponašati njegovo gibanje. Na znak zamenjata vlogi. Igra poteka ob spremljavi glasbe.	Izboljšati koordinacijo rok in nog, moč trupa in okončin ter natančnost zadevanja cilja – koša.
»Žabice/zajčki«	Učenci se premikajo ob spremljavi glasbe, po taktu. Na začetku je toliko »hišic«, kolikor je žabic. Na učiteljev znak vsaka žabica poišče svoj »dom«. Na vsak naslednji znak učitelj vzame en obroč. Igra poteka na izpadanje.	Izboljšati hitrost odziva na signal, moč nog in trupa.

## 5.5. SPROŠČANJE TELESA

Sproščanje je najbolj naravno stanje telesa, saj se telo odziva z napetostjo le kadar opazi nevarnost. Pri otrocih je ta napetost veliko bolj prisotna kakor pri odraslih, saj so otroci zaradi nepoznavanja vsakodnevnih nevarnosti v neprestani podzavestni pripravljenosti. Posledično je telo otroka v neprestani napetosti. Zato je potrebna sprostitev (mir in tišina), da otrok predela vse pozitivne in tudi negativne dražljaje iz okolja (Menih in Srebot, 1996).

Sproščanje telesa naj vedno poteka po predhodni vzdraženosti, zato da se telo in duša posameznika čim hitreje umirita in sprostita. Pri tem pa je pomembno, da vlada v skupini zaupanje in spoštovanje, da se bodo otroci začeli z vajami pravilno ukvarjati (Menih in Srebot, 1996).

V Tabeli 10 so napisane vaje, katere lahko uporabimo za sproščanje otrok na koncu vadbene enote. Vaje za sproščanje lahko izvajajo na stolu ali na tleh.

Tabela 10

*Sprostilne vaje (Menih in Srebot, 1996)*

<b>PRIMER VAJ</b>	<b>OPIS</b>
<i>Ležanje na tleh</i>	Učenci se uležejo v krogu na tla ter se primejo za roke in zaprejo oči. Učitelj jim lahko pripoveduje zgodbo, s katero jih pelje skozi doživetje.
<i>V krogu na stolih</i>	Učenci se primejo za roke, zaprejo oči. Ob spremljavi glasbe dvigujejo roke do vzročnja, sledi počasno spuščanje rok do priročnja.
<i>»Krti«</i>	Učenci z zaprtimi očmi imitirajo krte, od tal pa do pokončnega položaja, za tem sledi spuščanje nazaj k tlom.
<i>Svet morja</i>	Učenci ležijo na tleh po prostoru. Ob spremljavi glasbe imitirajo valove, ribe, alge itd.
<i>Začutimo telo</i>	Učenci se udobno namestijo po tleh, oči imajo zaprte. Učitelj jih sprašuje o posameznem delu telesa, kako čutijo glavo, ali jo morajo premakniti itd.
<i>Stik s hrbtenico</i>	Učenci plosko stojijo v pokončni drži. Počasi in kontrolirano začno spuščati zgornji del hrbtenice do točke, ko ves zgornji del visi. Z globokim izdihom sprostijo vso napetost. Počasi se vzravnavajo do pokončne drže.
<i>Sproščanje preko glasov</i>	Učenci imitirajo živalski svet z glasovi (oponašajo različne živali).
<i>Otresimo mravlje</i>	Učenci v počasni hoji stresajo mravlje s telesa (roke, noge). Lahko se uležejo na tla in eden drugemu stresejo okončine.
<i>Štorklja</i>	Učenci poskušajo imitirati gibanje štorklje. Pri tem je potrebna velika zbranost, da bi dosegli položaj, ko morajo stati samo na eni nogi.



## 5.6. USTVARJALNO – GIBALNA DELAVNICA

Z ustvarjalno-gibalno delavnico zajamemo zgoraj naštetе vaje in igre tako, da jih lahko povežemo v smiselno celoto in tako dobimo zaključeno vadbeno enoto/delavnico.

Tabela 11

Primer vadbene delavnice/ enote I.

Primer I:

VADBENA DELAVNICA		
<b>1. OGREVALNI DEL</b>		
<b>CILJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pripraviti telo na vadbo</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ izboljšati koncentracijo na vadbeni enoti</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ izboljšati medsebojne odnose</li> </ul>	
<b>PRIMERI</b>	<i>Različen ritem ploskanja</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x plosk</li> <li>• 2x udarec po kolenih</li> <li>• 2x udarec z nogami v tla</li> <li>• 2x plosk s sosedom</li> </ul>
	»Kače«	Učenci so razdeljeni v dve skupini. Ena skupina igra na inštrumente, druga skupina se poskuša gibati v njihovem ritmu. Kakor »kače« se zvijajo na stolu, nato zamenjajo vloge.
	<i>Hoja okrog stola</i>	Izberemo učenca, ki bo igral na inštrument, ostali v ritmu, ki ga učenec daje, hodijo okrog stola v eno smer in drugo. Lahko so stoli postavljeni v krogu in učenci po ritmu hodijo med njimi tako, da rišejo osmice.
<b>2. GLAVNI DEL</b>		
<b>CILJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ povišati vzdraženost telesa</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ krepiti medsebojne odnose</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ krepiti trup, okončine</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ izboljšati gibljivost trupa, okončin</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ izboljšati preciznost z zadevanjem cilja</li> </ul>	
<b>PRIMERI</b>	<i>Hoja z dotikom</i>	Učitelj določi s katerim delom telesa se morata partnerja dotikati, npr. desna roka - levo uho, leva roka, leva rama itd. V takšni drži se partnerja morata premikati po prostoru, ne da bi

		porušila dotik.
	»Plavalci«	V legi na trebuhu/hrbtu ob spremljavi glasbe imitirajo plavalne tehnike.
	»Vojaki«	V legi na trebuhu se plazijo kakor vojaki, menjaje desno roko, desno nogo. Učitelj daje z inštrumentom takt, po katerem se morajo učenci plaziti.
	»Košarkarji«	Učenci vodijo žogo po prostoru v dvotaktnem ritmu. Na vsak učiteljev znak vržejo žogo na koš.
	»Živali«	Ob spremljavi glasbe učenci imitirajo posamezne živali (medveda, lisico, srno, leva, žabo, ribo, zajca itd.), tako da se z gibanjem in mimiko čim bolj približajo živali, ki jo oponašajo. Učence lahko razdelimo v dve skupini, ki se med seboj opazujeta in ugotavljata, kaj druga skupina oponaša.
	»Promet«	Učencem razdelimo vloge (različna vozila, pešci, policaji). Ob spremljavi glasbe se premikajo po telovadnici in imitirajo svoje vloge. Na učiteljev znak zamenjajo vloge.
<b>3. SKLEPNI DEL</b>		
<b>CILJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ umiriti oziroma sprostiti celotno telo</li> <li>▪ sprostiti misli</li> </ul>	
<b>PRIMERI</b>	<i>Ležanje na tleh</i>	Učenci se uležejo v krogu na tla ter se primejo za roke in zaprejo oči. Učitelj jim lahko pripoveduje zgodbo, s katero jih pelje skozi doživetje.
	<i>V krogih na stolu</i>	Učenci se primejo za roke, zaprejo oči. Ob spremljavi glasbe, dvigujejo roke do vzročnja, sledi počasno spuščanje rok do priročnja.
	<i>Sproščanje preko glasov</i>	Učenci imitirajo živalski svet z glasovi (oponašajo različne živali).

Tabela 12

Primer vadbene delavnice/ enote II.

Primer II.

VADBENA DELAVNICA		
<b>1. OGREVALNI DEL</b>		
<b>CILJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pripraviti telo na vadbo</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ izboljšati koncentracijo na vadbeni enoti</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ izboljšati medsebojne odnose</li> </ul>	
<b>PRIMERI</b>	<i>Različen ritem igranja na inštrumente</i>	Igranje na bobnen, s tolkali, činelami v poljubnem ritmu in tempu.
	<i>Gibanje krošenj dreves</i>	Učenci se v ritmu poskušajo gibati kakor krošnje dreves.
	<i>Udarjanja z nogami</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x udarijo z nogami skupaj</li> <li>• 2x udarijo z nogami narazen</li> <li>• 2x udarijo z D nogo spredaj in L nogo zadaj</li> <li>• 2x udarijo z L nogo spredaj in D nogo zadaj</li> </ul>
<b>2. GLAVNI DEL</b>		
<b>CILJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ povišati vzdraženost telesa</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ krepiti medsebojne odnose</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ krepiti trup in okončine</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ izboljšati gibljivost trupa, okončin</li> </ul>	
<b>PRIMERI</b>	<i>»Kvadrati«</i>	Izvajajo v štiričetrtinskem taktu (lahko tudi v tri- ali dvočetrtinskem taktu). Hoditi začnejo naprej in se na četrti udarec obrnejo za 90° in nadaljujejo v drugi smeri. Tako ponovijo še dvakrat, da »narišejo« kvadrat.
	<i>»Mostovi in tuneli«</i>	Igra lahko poteka individualno, v parih ali skupinah. Mostove ali tunele postavljajo z rokami ali z različnimi deli telesa, tako da tvorijo lok, poleg tega pa se morajo dotikati tal na dveh mestih.
	<i>Gibalno-besedna igra</i>	Učitelj ali učenec pove eno besedo, ostali pa jo poizkušajo opisati z gibanjem. To počnejo toliko časa, dokler učitelj ne pove druge besede.
	<i>»Kolesar«</i>	V legi na hrbtu so roke v priročenju, noge so iztegnjene. Na znak učitelja ali ob spremljavi glasbe na poudarjen takt, učenci zavrtijo kolo

		naprej in nazaj.
	»Mehurčki«	Učenci se usedejo v obroč po »turško«. Na učiteljev znak (žvižg, z glasbilom) učenci primejo obroč, vstanejo in peljejo obroč skozi telo do vzročnja, se zibajo v vse smeri in krožijo s telesom po taktu.
	»Veslači«	Učenci so razdeljeni v pare, sedijo si nasproti, prsti na nogah se dotikajo, držijo se za roke. Po taktu se zibajo naprej-nazaj.
<b>3.</b>	<b>SKLEPNI DEL</b>	
<b>CILJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ umiriti oziroma sprostiti celotno telo</li> <li>▪ sprostiti misli</li> </ul>	
<b>PRIMERI</b>	»Krti«	Učenci z zaprtimi očmi imitirajo krte, od tal pa do pokončnega položaja, za tem sledi spuščanje nazaj k tlem.
	»Svet morja«	Učenci ležijo na tleh po prostoru. Ob spremljavi glasbe imitirajo valove, ribe, alge itd.
	»Štorklja«	Učenci poskušajo imitirati gibanje štorklje. Pri tem je potrebna velika zbranost, da bi dosegli položaj, ko morajo stati samo na eni nogi.

V Tabeli 11 in v Tabeli 12 sta prikazana primera Vadbene delavnice. Vključene so bile vaje iz vseh treh področij (ritma, gibalni razvoj, sproščanje) ter tako ustvarile zaokroženo celoto.

## 6. SKLEP

Namen diplomskega dela je nuditi pedagogom, ki se pri svojem delu z otroki s posebnimi potrebami vsakodnevno srečujejo s številnimi ovirami, večjo izbiro literature, s katero bi si pomagali in popestrili učne ure. Poleg pomanjkanja literature, predstavljajo eno izmed ovir tudi *starši*. Nekaterim staršem se je zelo težko sprijazniti z dejstvom, da je z njihovim otrokom nekaj »narobe«. Tako ne povedo učiteljem, ki se vsakodnevno srečujejo z njihovimi otroci, katere so motnje, ki jih njihov otrok ima. Učiteljem pa ne preostane drugega, kakor da sami ugotavljajo na podlagi simptomov in vedenj otrok, kakšne so težave slednjih.

Znano je, da bi morali delovati z otroki s posebnimi potrebami številni strokovnjaki, da bi lahko celostno vplivali na njihov psihosocialni ter funkcionalni razvoj. Tak primer lahko najdemo tudi na primeru, ko gre za obravnavanje vrhunškega športnika. Da športnik pride do vrhunskih rezultatov, za njim stoji skupina strokovnjakov z različnih področij (različni trenerji, nutricionist, fizioterapevt, zdravnik, psiholog, itd.). Prav zaradi tega bi se starši morali zavedati, da mu s tem, ko povedo kaj je z njihovim otrokom, odprejo pot do boljšega in kakovostnejšega življenja. Tako učitelji vedo, kako se spoprijeti z otrokom, kaj lahko delajo z njim in kaj lahko pričakujejo od otroka. Poleg tega pa se moramo zavedati, da je vsak posameznik edinstven, pa čeprav gre za enako diagnozo motnje. Vemo, da se tudi »normalni« otroci iste starosti med seboj zelo razlikujejo na vseh področjih.

V diplomskem delu sta bila zastavljena dva cilja. Kot prvi cilj smo želeli opisati populacijo otrok, ki so vključeni v CU Elvira Vatovec Strunjan. V centru prevladujejo tisti otroci, ki imajo lažjo ali zmerno motnjo v duševnem razvoju. Vemo pa, da te otroke spremljajo še druge motnje. Poleg njih lahko najdemo še otroke z motnjami v gibalnem razvoju ter otroke z Downovim sindromom.

V drugem delu so predstavljene plesne igre, ki so osrednja tema. S plesnimi igrami smo hoteli predstaviti drugačen način poučevanja ter razvijanja ritma in gibalnih sposobnosti.

V prihodnosti upamo, da bo naša želja izpolnjena s tem, ko bodo pedagogi uporabljali to diplomsko delo za lažje in zanimivejše poučevanje otrok s posebnimi potrebami. Misel se nam ustavi ob možnosti, da bo diplomsko delo v prihodnosti služilo kot povod za preureditev Posebnega programa za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami. Tako bi lahko plesne igre dobile svoje mesto med preostalimi gibalno športnimi področji (naravne oblike gibanja, vaje za razvoj senzomotorike, elementarne igre, ples, športni program).

## 7. LITERATURA

Bolčina, M., Florjančič, M., Miličević, L. in Srebot, I. (5.10.2006). *Učni načrt za področje Gibanje in športna vzgoja*. Pridobljeno 16.4.2009 iz:

<http://www.zrss.si/default.asp?link=predmet&tip=7&pID=117&rID=1591>

Cunningham, C. (1999). *Poskušajmo razumeti Downov sindrom*. Ljubljana: Društvo za pomoč prizadetim – Sožitje, Sekcija za Downov sindrom.

Dolenc, T. (ured.). (2002). *Šolska zakonodaja v 9-letni osnovni šoli*. Jesenice: Antus.

Jakulić, S. (1981). *Mentalna zaostalost*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Kranjc, M. (2006). Otroci s posebnimi potrebami na osnovni šoli s prilagojenim programom so gibalno uspešni. *Šport*, 54 (1), 2 – 4, priloga.

Kremžar, B. (1992). Učenci s težavami na motoričnem področju. V T. Logar (ur.), *Posebna gibalna vzgoja s psihomotorično zasnovo (8-13)*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Lebar, A. (2003). *Športne aktivnosti v procesu rehabilitacije oseb s cerebralno paralizo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Menih, K. in Srebot, R. (1996). *Potovanje v tišino, Sprostitvena vzgoja za otroke*. Ljubljana: DZS, d.d.

Novljan, E. (1997). *Specialna pedagogika oseb z lažjo motnjo v duševnem razvoju*. Ljubljana: Pedagoška Fakulteta, Univerza v Ljubljani.

Osredkar, J. (2008). Downov sindrom. V, *Izbrano poglavje iz klinične kemije: učno gradivo za študente farmacije* (66-90). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za farmacijo.

Pišot, R. in Šimunič, B. (2006). Otrokov dosedanji razvoj in dosedanja raziskovanja. V V. Rožac Darovec (ur.), *Vloga biomehanskih lastnosti skeletnih mišic v gibalnem razvoju otrok* (15-27). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

*Področje Vzgoja in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami.* (4.10.2006). Zavod Republike Slovenije za šolstvo: Copyright. Pridobljeno 17.6.2009 iz <http://www.zrss.si/default.asp?link=predmet&tip=7&pID=117&rID=1591>

Skalar, V. (1997). Integracija in kurikularna prenova. V K. Destovnik (ur.), *Uresničevanje integracije v praksi: vzgoja in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami* (11-16). Ljubljana: Društvo defektologov Slovenije.

*Spina bifida explained* (Razlaga Spine bifide) (oktober, 2008). State of Victoria: Foundation Victoria. Pridobljeno 9.4.2009 iz: [http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/\(Pages\)/Spina\\_bifida\\_explained?OpenDocument](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/(Pages)/Spina_bifida_explained?OpenDocument)

*Spina bifida and hydrocephalus explained* (Razlaga Spine bifide in vodenoglavosti) (oktober, 2008). State of Victoria: Foundation Victoria. Pridobljeno 9.4.2009 iz: <http://www.asbha.org.au/SpinaBifidaandHydrocephalusExplained.htm#HydroandChani>

Svoljšak, L. (2007). *Vključevanje otrok s cerebralno paralizo v proces športne vzgoje v prvem triletnem osnovne šole*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Zagorc, M. (2006). Otrok in ritem. V, *Ples – ustvarjamo z ritmom in gibom* (80 – 84). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.



Zagorc, M. (2006). Zaznajmo udarce in poudarke v taktu. V, *Ples – ustvarjamo z ritmom in gibom* (90 – 95). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. (2006). Ustvarjamo z različnimi notnimi vrednostmi. V, *Ples – ustvarjamo z ritmom in gibom* (96 – 101). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. (2006). Ustvarjamo z gibi v enakomernem tempu. V, *Ples – ustvarjamo z ritmom in gibom* (106 – 107). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. (2006). Ustvarjamo z gibi v neenakomernem tempu. V, *Ples – ustvarjamo z ritmom in gibom* (108 – 111). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. (2006). Igra kot spodbuda za otrokovo ustvarjanje. V, *Ples – ustvarjamo z ritmom in gibom* (149 - 155). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. (2008). O ustvarjalno – gibalni improvizaciji. V, *Ustvarjalno gibalna improvizacija* (str. 23 – 26). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

*Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (uradno prečiščeno besedilo) (ZUOPP – UPB1)* (12.1.2007). Republika Slovenija: Uradni list RS, št.3/2007. Pridobljeno 27.3.2009 iz: <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=20073&stevilka=101>

*Zakon o izobraževanju in usposabljanju otrok in mladostnikov z motnjami v telesnem in duševnem razvoju* (31.7.1976). Sadržena Republika Slovenija: Uradni list SRS št. 19/76. Pridobljeno 14.5.2009 iz:

[http://www.stat.si/vodic\\_oglej.asp?ID=211&PodrocjeID=12](http://www.stat.si/vodic_oglej.asp?ID=211&PodrocjeID=12)