

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

SUZANA STRNIŠNIK

Ljubljana, 2012



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Smer študija: Specialna športna vzgoja

Izbirni predmet: Prilagojena športna vzgoja

**PRIPRAVE UČENCEV OŠ DR. MIHAJLA ROSTOHARJA  
KRŠKO NA IGRE SPECIALNE OLIMPIJADE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR

asist. Vedran Hadžič dr. med.

RECEZENTKA

prof. dr. Mateja Videmšek

KONZULTANT

Matjaž Florjančič prof. šp. vzg.

Avtorica dela

SUZANA STRNIŠNIK

Ljubljana, 2012

## **Zahvala**

*Zahvalila bi se dr. prof. Damirju Karpljuku za mentorstvo pri diplomski nalogi ter za vso pomoč, dostopnost in prijaznost tekom študija.*

*Posebna zahvala gre mojim staršem, ki so me med študijem podpirali tako moralno kot tudi finančno.*

*Hvala OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško za možnost celoletnega izvajanja in vodenja krožka priprav na specialno olimpijado, v katerem sem pridobila veliko izkušenj.*

*Hvala vsem otrokom OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško za navdih.*

*Tu ne morem mimo prijateljic, sošolk, brez katerih študij nikoli ne bi bil tako zanimiv in zabaven.*

*Velika zahvala gre mojemu fantu Janezu, ki me je ob zaključku študija v najtežjih trenutkih vedno znal motivirati in imel veliko potrpljenja.*

*Rada bi se zahvalila tudi vsem prijateljem in sorodnikom, ki so mi v času študija stali ob strani, me podpirali in bodrili.*

**Ključne besede:** specialna olimpijada, program vadbe, otroci s posebnimi potrebami, gibanje

## **PRIPRAVE UČENCEV OŠ DR. MIHAJLA ROSTOHARJA KRŠKO NA IGRE SPECIALNE OLIMPIJADE**

Suzana Strnišnik

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Specialna športna vzgoja: Prilagojena športna vzgoja

Število strani: 85; število tabel :1;

število slik: 13; število virov: 40.

### **IZVLEČEK**

Namen diplomske naloge je bil predstaviti specialno olimpijado in sam program priprav na specialno olimpijado. Program je naravnano tako, da bi otrokom pospešil razvijanje motoričnih sposobnosti ter spoznavanje pravil, hkrati temelji na medsebojni pomoči, sodelovanju in druženju. Z opredelitvijo primerne vadbe, ki je potreben za neovirano in kakovostno delo, je bil oblikovan vzorec, ki je lahko opora in pomoč tudi ostalim osnovnim šolam po Sloveniji in športnim pedagogom, ki želijo pripraviti otroke na specialno olimpijado.

Seveda na tem mestu ne smemo pozabiti na širši pomen svetovnih iger specialne olimpijade. Pri igrah namreč ne gre zgolj za tekmovanje, temveč tudi za medsebojno druženje in sodelovanje, redno telesno aktivnost, premagovanje motoričnih ovir, dobro počutje ter še mnogo več, kar daje ljudem s posebnimi potrebami večjo vrednost v življenju.

**Keywords:** Special Olympics, program, children with special needs, movement

## **PREPARING PUPILS OF PRIMARY SCHOOL DR. MIHAJLO ROSTOHAR KRŠKO FOR THE SPECIAL OLYMPICS GAMES**

Suzana Strnišnik

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2012

Special PE: adapted PE

The number of pages: 85; the number of tables:1;  
the number of images: 13; the number of sources: 40.

### **ABSTRACT**

The purpose of this B.A. dissertation is to present the Special Olympics and the program of preparations for the Special Olympics. The program is oriented towards children's accelerated development of motor skills and learning the rules, being simultaneously based on mutual support, cooperation and socializing. By defining an appropriate exercise program, which is needed for smooth and quality work, a model has been developed that can offer support and help to other elementary schools in Slovenia and sports pedagogues who want to prepare children for the Special Olympics.

At this point, we should not forget the wider meaning of the Special Olympics world games. It is not just about competition, but also about companionship and mutual cooperation, regular physical activity, overcoming motor skill obstacles, wellbeing and much more, which gives people with disabilities greater value in life.

# Kazalo

---

<b>1</b>	<b>Uvod .....</b>	<b>6</b>
1.1	Otroci s posebnimi potrebami .....	8
1.1.1	Lastnosti otroka s posebnimi potrebami .....	10
1.1.2	Populacija otrok s posebnimi potrebami .....	12
1.1.3	Gibalne sposobnosti otrok s posebnimi potrebami.....	13
1.2	Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v šport.....	17
1.3	Predstavitev OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško .....	19
1.4	Specialna olimpijada.....	22
1.4.1	Začetki specialne olimpijade v Sloveniji.....	25
1.4.2	Osnovna načela delovanja specialne olimpijade v Sloveniji.....	27
1.4.3	Predstavitev športov specialne olimpijade .....	28
1.4.4	Uradna pravila specialne olimpijade .....	32
1.4.5	Organizacija prireditev v okviru specialne olimpijade.....	33
1.4.6	Sodelovanje staršev pri specialni olimpijadi.....	42
1.5	Cilji.....	43
<b>2</b>	<b>Metode dela.....</b>	<b>44</b>
<b>3</b>	<b>Razprava .....</b>	<b>45</b>
3.1	Primeri vaj za uvodni del ure .....	45
3.1.1	Ogrevanje z elementarnimi igrami .....	46
3.1.2	Ogrevanje z gimnastičnimi vajami .....	49
3.2	Primeri vaj za glavni del ure.....	50
3.2.1	Primeri vaj za izboljšanje naravnih oblik gibanja .....	50
3.2.2	Primeri vaj za izboljšanje motoričnih sposobnosti.....	60
3.2.3	Primeri vaj za košarko .....	67
3.2.4	Primeri vaj za atletiko .....	71
3.3	Primer vaj za zaključni del .....	76
3.4	Primer vadbene ure na OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško .....	77
<b>4</b>	<b>Sklep.....</b>	<b>79</b>
<b>5</b>	<b>Viri.....</b>	<b>82</b>

# 1 Uvod

---

»Pustite mi zmagati, če pa ne morem zmagati, naj bom pogumen pri svojem poskusu«, se glasi geslo specialne olimpijade. Ta predstavlja svetovni program športne vadbe in športnih tekmovanj, namenjen ljudem z motnjo v duševnem razvoju. Gre za pozitivno udejstvovanje v športu, kar pomembno vpliva na splošno raven sporazumevanja, motivacijo in samopotrjevanje, odločilno vlogo pa ima tudi pri krepitvi in razvijanju telesnih, duševnih in socialnih sposobnosti (Vute, 1999).

V diplomski nalogi predstavljamo otroke s posebnimi potrebami, specialno olimpijado, posebej pa bi se opredelili na sam program za priprave na specialno olimpijado. Program bi opisali tako, kot ga izvajamo v OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško. Vaje na šoli izvajamo enkrat na teden po eno uro. Program obsega različne vaje, saj želimo otrokom približati naravne oblike gibanja in razvijati njihove motorične sposobnosti. Na specialni olimpijadi se tekmuje samo v atletiki in elementih košarke, zato so vaje še posebej prirejene tem disciplinam.

Da je sodelovanje na specialni olimpijadi mnogo več kot le tekmovanje, je videti na obrazih otrok, ki z nasmehom pokažejo, kako srečni so po uspešno opravljenih nalogah. Gre tudi za vzdrževanje zdravja, spoznavanje novih ljudi in okolja, sodelovanje in medsebojno pomoč ter spoštovanje in sprejemanje drugačnosti. Širijo se tudi vrednote, ki se povezujejo ne glede na politično, nacionalno, geografsko, rasno in versko pripadnost. Poleg tega pa tako kot vsi tudi otroci s posebnimi potrebami potrebujejo gibanje, zakaj torej ne bi to gibanje popestrili s tekmovanjem in okusili veselje na koncu tekmovanja, ko nekaj dosežejo.

Pri specialni olimpijadi gre za svetovni program, opredeljen kot posebni športni in kulturni program za osebe z zmernimi in težjimi motnjami v duševnem razvoju ter drugimi dodatnimi motnjami. Cilj je zagotoviti celoletno vadbo, organizacijo tekmovanj, izobraževanje trenerjev in vključevanje prostovoljcev. Tekmuje se v individualnih in moštvenih športih. Tu ne gre zgolj za medalje in dokazovanje moči, ampak tudi za bogato in kakovostno vpetost oseb s posebnimi potrebami in njihovih družin v sodobni svet, v katerem športnik ni poraženec, temveč zmagovalec, ki s



svojo voljo, vztrajnostjo in rednimi treningi premaguje še tako okorelo motoriko (Turičnik, 2005).

Specialna olimpijada je za osebe z motnjami v duševnem razvoju način življenja. Rezultat te ideje je ohranjanje psihofizičnih sposobnosti in vsesplošna socializacija oseb z motnjami v duševnem razvoju. Program ni namenjen le športu, ampak združuje športne, socialne in kulturne aktivnosti. Vsaka država, ki sodeluje na specialni olimpijadi, je razvila svoj sistem treningov, lokalnih, regijskih in državnih tekmovanj. Vrh te celovite dejavnosti je udeležba na svetovnih igrah. Najpomembnejša vrednota pa niso sami rezultati, pač pa specialna olimpijada kot način življenja (Spoznajte nas, 2012).

Kljub različnim stopnjam motenj lahko dobijo priložnost prav vsi. V vsaki športni disciplini obstaja več tekmovalnih skupin, v katerih se med sabo pomeri do osem športnikov s primerljivimi sposobnostmi. To pomeni, da se njihovi rezultati ne smejo razlikovati za več kot 20 odstotkov. In da bi res tekmovali s sebi enakimi in trenerji ne bi goljufali, tekmovalci v finalu svojega rezultata ne smejo preseči za več kot 15 odstotkov. Med udeleženci specialne olimpijade poražencev ni. Po koncu tekmovanja vsi stopijo na stopničke, vsi dobijo priznanja, vsi okusijo slast uspeha in vsi postanejo bogatejši za enkratno življenjsko izkušnjo. Gre za velik dogodek, a kljub temu samo tekmovanje ne sme biti edini cilj. Pomembnejše je, da otrokom s posebnimi potrebami šport postane način življenja in da s treningi dosežajo vse tisto, kar jim brez ukvarjanja s športom ne bi uspelo.

Specialna olimpijada s svojim načinom organiziranosti in temeljnimi idejami nedvomno zagotavlja:

- kakovostno in zdravo življenje,
- redno športno vadbo,
- tekmovanja, v katerih se pomerijo enaki z enakimi in imajo vsi enako možnost za uspeh ali poraz,
- socializacijo oseb z motnjo v duševnem razvoju,
- koristno zapolnitev prostega časa,
- dokazovanje svojih sposobnosti in poguma širši javnosti,

- samopotrjevanje oseb z motnjo v duševnem razvoju,
- osveščanje okolja o pojavu duševne prizadetosti in sprejemanju drugačnosti ter razvijanju pozitivnega odnosa do oseb z motnjo v duševnem razvoju (Lačen, 1996).

## ***1.1 Otroci s posebnimi potrebami***

Drugačnost je v življenju lahko prednost ali težava. Odvisno, kako gledamo nanjo. Tekmovalna vožnja z vozičkom na prestižnem atletskem tekmovanju za nekoga ne more biti pravi šport, če jo primerja s sposobnostmi svetovno znanih tekačev. A malokdo ve, da najboljši tekmovalci na vozičkih po absolutnih merilih na razdaljah, večjih od 800 m, dosegajo boljše rezultate od profesionalnih tekačev. Drugačnost, ki povezuje posebne potrebe in športno dejavnost, je zagotovo sestavni del športne kulture (Vute, 1999).



**Slika 1:** Drugačen otrok (Galerija specilane olimpijade Slovenije, 2012).

Na Sliki 1 vidimo otroka z downowim sindromom, ki objema odraslo osebo, kar ji daje občutek varnosti.

Noben človek si prizadetosti ni izbral sam. Ta je sestavni del populacije in se je ne da izbrisati, a je na žalost vedno znova zapostavljena in odrinjena na rob družbe (Sonjak, 1999).

To populacijo otrok javnost pojmuje kot prizadete, defektne, subnormalne, motene, deviantne; otroke z motnjami v razvoju, otroke z učnimi težavami in otroke s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami. Vsi izrazi, razen zadnjega, te otroke bolj ali manj negativno označujejo in jih na ta način bremenijo, kot da so oni sami odgovorni za nastale motnje (Galeša, 1995; Bratož, 2004).

V šolstvu je te populacije od 2 do 10 %. Področje posebnih potreb pa je zajeto v Zakonu o osnovni šoli in v zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. S tema zakonoma so jasneje opredeljene in priznane posebne potrebe, zaradi česar naj bi bila zagotovljena dodatna individualna ali skupinska strokovna pomoč in obravnava glede na obseg posebnih potreb (Žerovnik, 2004).

Zakon o osnovni šoli (Uradni list RS št. 81/2006, 11. člen; Uradni list RS št. 102/2007, 5. člen) pravi, da morajo biti otrokom s posebnimi potrebami zagotovljeni ustrezni pogoji za njihovo vzgojo in izobraževanje. Otroci s posebnimi potrebami po tem zakonu so opredeljeni kot:

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- slepi in slabovidni otroci,
- gluhi in naglušni otroci,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- gibalno ovirani otroci,
- dolgotrajno bolni otroci,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebni program vzgoje in izobraževanja ter
- učenci z učnimi težavami in posebej nadarjeni učenci.

Otroci s posebnimi potrebami, ki so usmerjeni v izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, v prilagojene izobraževalne programe ali v posebne programe vzgoje in izobraževanja, imajo pravico do individualiziranih programov vzgoje in izobraževanja. Osnovna šola mora za izvajanje

osnovnošolskega programa otrok s posebnimi potrebami zagotoviti strokovne delavce za pripravo, izvedbo in evalvacijo individualiziranih programov.

### **1.1.1 Lastnosti otroka s posebnimi potrebami**

Generalna skupščina Organizacije združenih narodov je že s prvim stavkom splošne deklaracije o človekovih pravicah sprejela sklep in razglasila, da se vsi ljudje rodijo svobodni in z enakim dostojanstvom in enakimi pravicami (Vertot, 2007).

Tudi Ustava Republike Slovenije (Uradni list RS, št. 33/91, 14. člen) določa, da so vsakomur zagotovljene enake človekove pravice in temeljne svoboščine, ne glede na narodnost, raso, spol, jezik, vero, politično ali drugo prepričanje, gmotno stanje, rojstvo, izobrazbo, družbeni položaj, invalidnost ali katerokoli drugo osebno okoliščino.

Vsak človek je s svojimi lastnostmi edinstven in se po tem loči od drugih. Cenjena in sprejeta drugačnost je tista, ki v medsebojnih stikih prinaša potrditev, sprejemanje in ugodno samopodobo, kar je vse bistvenega pomena za zadovoljevanje osnovnih psihosocialnih potreb. Vendar drugačnost ni nujno prednost, lahko celo ogroža zdrav razvoj. Pomembni kriteriji, na podlagi katerih se izjemnost določa, so naslednji:

- otrok izstopa iz širokega okvira običajnega,
- obstajati morajo posebni, neobičajni razlogi oziroma vzroki,
- ogrožen je nadaljnji psihosocialni razvoj,
- potrebno je posebno, strokovno obravnavanje (Bečaj, 1988).

Pri otrocih s posebnimi potrebami je mogoče zaznati vedenjske sposobnosti in navade, ki so lahko posledica vzgojnih napak staršev, njihove delne ali pretežne izključenosti iz socialnega okolja, negativnih izkušenj, dobljenih v stiku z okoljem, pa tudi frustracij, ki jih doživljajo pri poskusih zadovoljevanja zlasti socialnih potreb. Za okolje so te navade in vedenjske sposobnosti največkrat moteče, nesprejemljive ali vsaj težko razumljive, saj jih vrstniki in odrasli doživljajo kot moteče, neprijetne, nenavadne in nesprejemljive (Skalar, 1995).

Novljan (1997) dodaja, da imajo ti otroci manjše število predstav, ki so vsebinsko skromne, nejasne, nenatančne in nepopolne. Hitro si poenostavijo predstave, hitro izenačijo predstave predmetov in odnose med ljudmi, tako da tudi hitro izgubijo pristnost in živost predstav. Njihove glavne pomanjkljivosti so nesamostojnost, slaba iniciativnost, pomanjkljiva samokontrola, so težje obvladljivi in pogosto ne znajo odložiti trenutnih želja. Ob stresnih situacijah postanejo nemirni, nepozorni, agresivni ali pa se zaprejo vase, postanejo negotovi in neradi sodelujejo v skupini s svojimi vrstniki. Zaradi pogostih neuspehov in z njimi povezanih frustracij se vrstijo osebne težave in težave s socialnim prilagajanjem. K temu največkrat pripomorejo vrstniki in ožje ter širše okolje, ki jih pogosto ne sprejme in ne razume takšnih, kot so.

Lastnosti, kot so ciničnost, egocentričnost, agresivnost, zavrtost, sebičnost, lepljivost, zahtevnost in jokavost, so pogosto povod ali vzrok odporom, zavračanju, predsodkom in konfliktom v socialnem okolju. Najtežje so sprejeti tisti, ki so vedenjsko moteni, osebno zanemarjeni ali pa so telesno deformirani in zaradi tega ostalim ljudem nepriljubljivega videza. Nekateri so prepričani, da so telesno prizadeti ljudje tudi duševno prizadeti. Takšna povezanost pa je povsem laična in neznanstvena. Dokazljivo in zelo verjetno spoznanje je, da lahko telesne deformacije, neposredno in posredno, v interakcijah s socialnim okoljem povzročijo negativne posledice tudi v duševnem razvoju posameznika (Skalar, 1995).

Pri osebah s posebnimi potrebami je otežen tako proces učenja kakor tudi s tem povezano pridobivanje izkušenj. Gre za neugoden splet notranjih in zunanjih dejavnikov, katerih vplivi se med seboj prepletajo. Pogosto ni mogoče določiti, kaj je vzrok in kaj je posledica. Osebe so prikrajšane na senzornem, motoričnem in intelektualnem področju. To povzroči drugačno in spremenjeno funkcioniranje na nekaterih ali na vseh področjih. Značilna je tudi nižja samoaktivnost (Pečavar, 2004).

### **1.1.2 Populacija otrok s posebnimi potrebami**

Pri prebivalstvu mlajšem od 65 let v državah članicah Evrope se ugotavlja, da je kar 8 odstotkov takih, ki imajo telesne, senzorne ali mentalne funkcije spremenjene za 30 odstotkov ali več. Pri polovici gre za različna obolenja, slaba tretjina pa je prizadeta zaradi posledic nesreč. Kljub napredkom medicinske stroke se število različno prizadetih rahlo, vendar nenehno povečuje. Tudi število otrok, ki med šolanjem potrebujejo posebno obravnavo, se zvišuje za 3 do 5 odstotkov letno (Vute, 1999).

Statistični urad navaja, da je bilo v letu 2006 v program vrtca vključenih več kot 1 % otrok s posebnimi potrebami. Dve tretjini teh otrok je bilo integriranih v redne oddelke vrtca, ena tretjina pa je obiskovala prilagojene oddelke (Ložar, 2007).

V osnovnih šolah je od 20 do 25 odstotkov otrok s posebnimi potrebami, ki potrebujejo dodatno pomoč. Od tega je največ otrok z učnimi težavami, ki obsega okoli 15 do 20 odstotkov osnovnošolske populacije. Skupina posebej nadarjenih otrok je bolj specifična, saj se pojavljajo težave pri samem temeljnem poimenovanju in pojmovanju. Bistri in zelo sposobni niso posebej nadarjeni, marveč so posebej nadarjeni otroci, ki imajo poseben talent na nekem področju (glasba, šport, likovna umetnost), medtem ko so na drugih šolskih področjih lahko manj sposobni ali pa imajo celo različne težave pri učenju. Zato o tej skupini ni tolikšne enotnosti, kot pri otrocih z učnimi težavami, saj nekatere dežele uvrščajo te otroke v skupino otrok s posebnimi potrebami, druge pa ne. V tem smislu so tipične ZDA, saj približno polovica zveznih držav uvršča v skupino otrok s posebnimi potrebami tudi posebej nadarjene (special gift), druga polovica pa ne (Galeša, 1995; Opara, 2005).

Sprinthail (1990 str. 581, v Galeša, 1995, str. 41, v Bratož, 2004a) je učence s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami razvrstil glede na pogostost posamezne motnje (Tabela 1). Pri tem je izključil nadarjene učence.

**Tabela 1:** Sestava populacije učencev s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami (Galeša, 1995; Bratož, 2004).

Učne težave	37 %
Govorne težave	30 %
Duševno zaostali	18 %
Emocionalne težave	8 %
Kombinirane težave	1 %
Ortopedske težave	1 %
Gluhi	1 %
Slepi	0,5 %
Gluhi in slepi	0,05 %
Ostali	3 %

V Tabeli 1 je prikazana sestava populacije učencev s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami, kjer je razvidno, da je v prvih štirih skupinah preko 90 % vseh otrok s posebnimi potrebami.

### **1.1.3 Gibalne sposobnosti otrok s posebnimi potrebami**

Otroci z motnjo v telesnem in duševnem razvoju se gibalno razvijajo nekoliko drugače kot ostali otroci. Vse poteka počasneje, nepovezano in tudi pri vseh otrocih ne do enake stopnje. Tako tudi nikoli ne moremo zagotovo trditi, da je otrok že dosegel najvišji nivo razvoja. Šele po letu ali dveh nespremenjenega stanja se lahko pokaže, da je otrok sposoben napredovati na intelektualnem, socialnem ali gibalnem področju. Vendar ni dovolj, da otrok gibanje le osvoji. Pomembno je, da ga ponavlja večkrat, utrjuje in uri ob različnih priložnostih. Za samo avtomatizacijo nekega giba je gib potrebno ponoviti tudi po več tisočkrat. Mnogi stopnje avtomatizacije sploh ne dosežejo, zato ti otroci rabijo posebno obravnavo. Nekateri bodo bolj in hitreje, drugi pa komaj opazno napredovali. Tudi zato, ker so nekatere temeljne gibalne sposobnosti bolj, druge pa manj dedno pogojene. Kljub vsemu velja, da ni take

gibalne sposobnosti, za katero bi rekli, da za vzdrževanje stopnje njene razvitosti ni treba redno vaditi.

Z ustrezno in načrtno večstransko vadbo vplivamo na razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti, da bo otrok sposoben reševati gibalne probleme pri vsakdanjem življenju (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Motorični razvoj je proces pridobivanja sposobnosti za orientacijo, prilagajanje okolja sebi in kako z okoljem ravnati. Gre za ogromno število zaznavnih gibalnih vzorcev, pridobljenih že v času nosečnosti in z zgodnjim otrokovim razvojem. S starostjo se gibalni vzorci izpopolnjujejo in diferencirajo. Na teh vzorcih so grajene vsakdanje gibalne spretnosti, ki so sestavljene iz specifičnih, visoko tehnično izdelanih gibalnih vzorcev. Razvoj optimalnih motoričnih sposobnosti duševno manj razvitih je lahko oviran prav zaradi prezgodaj in nasilno vstavljenega posredovanja gibalnih spretnosti. Ker se premalo utrjuje razvojni program, se določena gibanja, kot so avtoagresija, pojavljajo še v odrasli dobi in jih je težko blažiti (Kremžar, 1995).

Temelj za človekovo gibanje so gibalne sposobnosti, ki se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. To so sposobnosti, ki odločajo o učinkovitosti našega gibanja in so odgovorne za izvedbo naših gibov. Motorične sposobnosti so delno prirojene (dane ob rojstvu) in delno pridobljene (odvisne od načina življenja):

- hitrost,
- moč,
- gibljivost,
- ravnotežje,
- koordinacija,
- preciznost/ natančnost,
- vzdržljivost (je funkcionalna sposobnost, odvisna od delovanja dihalnega in krvožilnega sistema) (Gasparič, 2009).

#### **1.1.3.1 Hitrost (90–95 % prirojena)**

Je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. Hitrost je sposobnost za hitro izvajanje enostavnih gibalnih nalog. Prirojenost je



velika, kar pomeni, da ostaja malo prostora za dodaten razvoj hitrosti, pa še to velja za obdobje zgodnjega otroštva. Dejavniki, ki vplivajo na hitrost:

fiziološki dejavniki (aktivnost gibalnih centrov, prevodnost živčnih poti in prehodnost sinaptičnih barier, delovanja centra za inverzno regulacijo gibanja, mišičnega tonusa),

biološki dejavniki (struktura mišičnih vlaken, energijske zaloge mišic),

psihološki dejavniki (motivacija, trema),

morfološki dejavniki (položaj prirastišča na skeletu, podkožno maščobno tkivo, mišična masa),

povezanost z nekaterimi motoričnimi sposobnosti (giblјivost, eksplozivna moč, koordinacija) (Gasparič, 2009).

#### **1.1.3.2 Moč (50 % prirojena)**

Je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišice pri premagovanju zunanjih sil. Moč je najmanj prirojena in je zato z vadbo lahko veliko pridobimo. Potrebna je za vsako fizično delo, prav tako pa tudi za pravilno telesno držo. Močnejši ljudje opravljajo fizična dela mnogo laže kot šibki in se tudi manj utrudijo. Moč treniramo z različnimi gibalnimi aktivnostmi, predvsem s tistimi, ki zahtevajo premagovanje teže lastnega telesa ali zunanjih bremen. Specializirana in zelo učinkovita vadba moči je na različnih orodjih (trenažerjih) in ročkah za vadbo posameznih mišic in mišičnih skupin. Po intenzivnem treningu moči moramo mišice obvezno raztezati in sproščati (Gasparič, 2009).

#### **1.1.3.3 Giblјivost (50 % prirojena)**

Giblјivost je sposobnost človeka, da izvaja gibe z veliko amplitudo. Za ohranjanje ali večanje giblјivosti izvajamo raztezne vaje. Giblјivost je odvisna od sklepa ter mišic in kit, ki ga obdajajo. Možnost gibanja v sklepu pod večjim kotom pomeni večjo giblјivost. Danes se za treniranje giblјivosti največ uporabljajo vaje tipa "stretching". Pri tem sklepe popolnoma iztegnemo ali popolnoma skrčimo in ohranjamo ta položaj od 15 do 30 sekund (Gasparič, 2009).

#### **1.1.3.4 Ravnotežje**

Je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa v ravnotežnem položaju. Gre za ohranjanje stabilnega položaja klub sili gravitacije in drugim motečim dejavnikom. Za to motorično sposobnost lahko rečemo, da je izredno občutljiva in sestavljena kot proces (Gasparič, 2009).

#### **1.1.3.5 Koordinacija (80 % prirojena)**

Je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog. Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja zapletenih gibalnih nalog. Za dobro koordinirano gibanje je značilno, da je izvedeno pravočasno, natančno in zanesljivo. Gibanje je izvedeno brez odvečnega izgubljanja energije in gibov. Z vadbo lahko izboljšamo koordinacijo le za približno 20 % glede na to, koliko bi se razvila v običajnih pogojih. Pri tej sposobnosti lahko najučinkoviteje vplivamo na razvoj koordinacije le pri najmlajših, zato je pomembno, da začnemo že zgodaj (Gasparič, 2009).

#### **1.1.3.6 Preciznost/natančnost**

Je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja. Osnovne informacije za oblikovanje glavnih in korektivnih gibalnih programov se obdelujejo v osrednjem živčnem sistemu. Informacije o cilju, razdalji, gibanju pa nam posredujejo kinestetična čutila in čutilo vida (Gasparič, 2009).

#### **1.1.3.7 Vzdržljivost**

Je sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno aktivnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to aktivnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost. Vzdržljivost posameznika najlažje izmerimo s časom, ki ga potrebuje za izvedbo določene naloge (npr. tek na 600 metrov, 2400 metrov) (Gasparič, 2009).

## ***1.2 Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v šport***

Nekatere stvari je dobro povedati ali napisati večkrat, da sploh vzbudijo pozornost. Trudimo se, da bi postala prilagojena športna dejavnost bolj prepoznavna. Ko govorimo o izrazih šport za prizadete in invalidski šport, imamo v mislih podobne dejavnosti. Razumevanje teh dejavnosti in odnos do ljudi s posebnimi potrebami se počasi, a zanesljivo premika od socialnega dojemanja prizadetosti in omejitev k dejanskemu iskanju in uporabi posameznikovih sposobnosti. Poudarja se predvsem pomen človekovega duševnega in telesnega zdravja, telesne pripravljenosti in dobrega počutja (Vute, 1999).

Kadar govorimo o športnih aktivnostih telesno prizadetih, pogosto uporabljamo pojem rekreacija. Športno-rekreativna dejavnost pomeni za telesno prizadetega mnogo več kot le sprostitev in razvedrilo. Te dejavnosti so namreč izjemno pomembne za posameznikovo psihofizično in socialno prilagajanje. Potrebuje jih, da zmaga v tem boju, kjer ga telesna prizadetost večkrat duši in ga pušča le na videz nesposobnega (Vute, 1989).

Vključevanje otroka s posebnimi potrebami v športne dejavnosti ne poteka vedno enostavno. Velikokrat je preprečeno s številnimi ovirami, ki so objektivne narave, posledica neznanja, nerazumevanja, predsodkov in netolerantnosti do drugačnih. Zato načrtovanje, na kakšen način in v katero smer se bo otrok vključil v tovrstno aktivnost, zahteva veliko priprav. Strokovni sodelavci, ki sodelujejo pri vključevanju otroka v šport, si morajo najprej pridobiti ustrezna znanja iz področij medicine, specialne pedagogike, psihologije in športa. Pri tem morajo tesno sodelovati s starši in se po potrebi povezati z zdravnikom, s fizioterapevtom, z delovnim terapevtom, s specialnim pedagogom, s psihologom itd.

Otroka je potrebno najprej čim bolj celostno spoznati. Poznati moramo njegovo medicinsko diagnozo, gibalne (ne)zmožnosti, morebitne kontraindikacije in tveganja pri specifičnih gibalnih aktivnostih, vpliv telesne okvare ali obolenja na otrokovo življenjsko funkcioniranje, osebnostne poteze, interese, motivacijo, način spopadanja s težavami itd. Z njim moramo vzpostaviti odnos, ki bo temeljil na zaupanju, spoštovanju, empatiji, sprejemanju in seveda strokovnosti.

Tudi otroci, ki imajo tako težko stopnjo motorične prizadetosti, da jim je gibanje skoraj popolnoma onemogočeno, se lahko vključijo v šport. Mogoče ne bodo udeleženi kot samostojni aktivni igralci, bodo pa lahko uživali v drugih vlogah, kot je sodnik, organizator, navijač, zapisnikar... Tako, kot si človek, ki je slep od rojstva, na svoj način predstavlja, kako izgleda sončni zahod, in kot si človek, ki je gluha od rojstva, na svoj način predstavlja, kako se sliši ptičje petje, tako si tudi človek, prikrajšan za gibanje, na svoj način predstavlja, kako je, če lahko tečeš. In lahko smo prepričani, da se bo otroku predstava o teku popolnoma spremenila, ko ga bo spremljevalec potiskal pred seboj v invalidskem vozičku na nekem atletskem tekmovanju. Ta otrok bo doživel hitrost, veter v laseh, zasoplo dihanje za seboj, spodbujanje gledalcev in zmagoslavje ob prihodu v cilj. Občutki, ki se v marsičem prav nič ne razlikujejo od tistih, ki jih doživljajo ostali tekači.

Šport je lahko tudi samo igra, ki je določena s strukturo pravil. To predstavlja vir številnih možnosti za otroka s posebnimi potrebami. Pravila lahko spreminjamo in prilagajamo tako, da se bo otrok lahko integrirano z drugimi, na enakovredni osnovi, vključil v igro, pri tem pa sama igra ne bo prav nič izgubila na vrednosti, atraktivnosti in zabavnosti. Marsikateri otrok bo le v svetu športa lahko doživel izkušnje, za katere je v življenju prikrajšan. Osebnosti izkušnje pa so pa nujno potrebne za njegov zdrav celostni razvoj. Večkrat se bo tak otrok samo v športu lahko potrjeval, zabaval, sproščal in usmerjal odvečno energijo. Učil se bo sodelovati, voditi, podrejati, tekmovati, zmagovati in izgubljati. Spoznal bo pomen postopnosti, vztrajnosti, požrtvovalnosti in poštenosti (Peljhan 2012).

### **1.3 Predstavitev OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško**



**Slika 2:** Logotip OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško (Predstavitev OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško, 2012)

Na Sliki 2 lahko vidimo logotip OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško, ki je prikazan na spletni strani šole.

Šola, na kateri potekajo priprave za specialno olimpijado, se imenuje Osnovna šola dr. Mihajla Rostoharja Krško. Šola je poimenovana po znanem slovenskem psihologu in znanstveniku Mihajlu Rostoharju. Primarna dejavnost zavoda je osnovno izobraževanje, vzgoja in usposabljanje šoloobveznih otrok s posebnimi potrebami, nudijo pa tudi mobilno specialno pedagoško dejavnost za večinske osnovne šole. Šolo upravlja ravnateljica Metka Habinc in svet šole, ustanovitelj pa je občina Krško. Svet šole ima štiriletni mandat, njegovi člani pa so predstavniki ustanovitelja, staršev in šole. Na šoli je v šolskem letu 2011/12 vpisanih 59 učenk in učencev.

V šoli izvajajo dva izobraževalna programa za otroke s posebnimi potrebami, to sta program osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom ter posebni program vzgoje in izobraževanja. Prilagojen izobraževalni program devetletne osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom se izvaja za učence z lažjo motnjo v duševnem razvoju, medtem ko se otroci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju usposabljujejo po posebnem programu vzgoje in izobraževanja.

V vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih učitelj pri pouku diferencira in individualizira delo z učenci glede na njihove zmožnosti. Zaradi manjšega števila učencev v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom pa nivojski pouk ni potreben.

Znanje učenca se v OŠPP ocenjuje opisno oziroma številčno. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju OŠPP se znanje ocenjuje opisno, v drugem tudi opisno, v tretjem obdobju pa se učenčevo znanje ocenjuje številčno. Pri vsakem predmetu se znanje ocenjuje skozi celotno ocenjevalno obdobje in to najmanj trikrat v posameznem ocenjevalnem obdobju. Tako mora biti v vsakem ocenjevalnem obdobju pridobljena najmanj ena ocena in v celotnem šolskem letu najmanj tri ocene, vendar ne smejo biti pridobljene samo na podlagi pisnih izdelkov. Učenci lahko pišejo pisne izdelke, namenjene ocenjevanju znanja, največ dvakrat v tednu in enkrat na dan. Če gre za ponovitev ocenjevanja, pa trikrat v tednu in enkrat na dan, vendar ne tri dni zaporedoma. O datumu pisanja pisnega izdelka morajo biti seznanjeni vsaj pet delovnih dni prej.

Ob koncu obdobja se znanje učencev preverja z nacionalnimi preizkusi znanja, ki je prostovoljno. Ob koncu drugega obdobja se preverja znanje iz slovenščine in matematike, ob koncu tretjega pa znanje iz slovenščine, matematike in izbranega predmeta iz obveznega dela predmetnika.

Glede na izredno heterogenost učencev z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju ter s številnimi kombinacijami drugih dodatnih motenj, primanjkljajev in ovir je delo na vseh stopnjah individualizirano.

V posebnem programu vzgoje in izobraževanja je ocenjevanje na vseh stopnjah opisno. Opisujejo se dosežki v smislu napredovanja po operativnih ciljih iz individualiziranega programa vsakega učenca. Ob koncu šolskega leta se izda potrdilo z opisno oceno napredka učenca po posameznih področjih.

Učenci posebnega programa vzgoje in izobraževanja obiskujejo šolo vsaj devet let z možnostjo podaljšanja, ki traja največ tri leta, v nadaljevalnem pa imajo možnost obiskovanja šole še največ tri leta. Kot odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju imajo priznan status invalida po Zakonu o družbenem varstvu telesno in duševno prizadetih oseb. Postanejo lahko uporabniki Varstveno delovnega centra Krško – Leskovec (enote v Leskovcu, Sevnici ali Brežicah). Ta nudi vodenje, varstvo in zaposlitev pod posebnimi pogoji, pa tudi institucionalno varstvo.

Večina učencev, ki uspešno dokončajo prilagojeni program z nižjim izobrazbenim standardom, se vključi v nižje poklicno izobraževanje. Obiskujejo dvoletne programe srednješolskega izobraževanja skupaj z učenci, ki so prej obiskovali redno OŠ. Vpisujejo se v programe pomočnik v biotehnikih in oskrbi, obdelovalec lesa, pomočnik pri tehnologiji gradnje, pomočnik v tehnoloških procesih. Vsi tisti, ki uspešno dokončajo tudi nižje poklicno izobraževanje, pa se lahko vpišejo v srednje poklicno izobraževanje (triletni program) ali srednje strokovno ali tehnično izobraževanje (štiriletni program).

Šola učencem ponuja veliko možnosti vključevanja v različne športne dejavnosti. Športno vzgojo ima vsak razred 3x na teden, vsak razred pa ima tudi 5 športnih dni v šolskem letu. Za izbirni predmet lahko izberejo šport za sprostitev. Interesne dejavnosti so plesni krožek, rolarski krožek, nogometni krožek, plesno razgibavanje, jadralski krožek in krožek za priprave na specialno olimpijado. Pri posebnih aktivnostih šole imajo tudi vse leto možnost obiskovati plavalni tečaj. Skozi leto se lahko udeležujejo različnih športnih tekmovanj, kot so med dvema ognjema, nogomet, atletika, specialna olimpijada, MATP. Organizirane so poletne in zimske šole v naravi. Tako je s strani šole skrb za otrokovo gibanje velika, saj se zavedajo, kako pomembno to vpliva na zdravje in počutje otroka, tako fizično kot psihično. Lahko rečemo, da se šola resnično trudi za dobro teh otrok (Predstavitev OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško, 2012).

## 1.4 Specialna olimpijada

Vsakdo izmed nas je poseben, pri tem pa športniki specialne olimpijade niso nobena izjema. Odlikujejo jih hitre noge, ostri zamahi, neizmerna vztrajnost pri treningu, odločnost, športni duh in predanost svoji disciplini. Svojo posebnost izžarevajo v svoji vsakdanjosti, ki je prepletena s športom, sanjami, strastjo in pričakovanji (Predstavitev specialcev, 2012).



**Slika 3:** Specialec (Predstavitev specialcev, 2012).

Na Sliki 3 vidimo enega od specialcev (športnikov specialne olimpijade). Poleg pa je pripisan tudi slogan, ki spremlja sama tekmovanja SOS.

Ideja specialne olimpijade je univerzalna, ne gre samo za priznanja in dokazovanje moči, pač pa za bogato in kakovostno udejstvovanje oseb s posebnimi potrebami in njihovih družin v sodobni globalni skupnosti. Pri tem nobeden od športnikov ni poraženec, ampak so vsi zmagovalci, ki s svojo voljo, vztrajnostjo in rednimi treningi premagujejo še tako okorelo motoriko.



Olimpijada širi tudi vrednote, ki se povezujejo ne glede na politično, nacionalno, geografsko, rasno in versko pripadnost, ter temelji na enakosti, spoštovanju in sprejemanju drugačnosti (Turičnik 2005).



**Slika 4:** Logotip specialne olimpijade (Specialna olimpijada Slovenije, 2012).

Na Sliki 4 je prikazan logotip specialne olimpijade, ki je prisoten na vseh tekmovanjih.

Specialna olimpijada je svetovni program, opredeljen kot posebni športni in kulturni program za osebe z zmernimi in težjimi motnjami v duševnem razvoju ter drugimi dodatnimi motnjami. Njeni cilji so zagotavljanje celoletne vadbe, organizacija tekmovanj, izobraževanje trenerjev in vključevanje prostovoljcev. Tekmovalci tekmujejo v individualnih ali moštvenih športih, hkrati pa dejavno soustvarjajo kulturne programe ter s tem spoznavajo zgodovinske znamenitosti mest, pokrajin in držav.

Specialci po celem svetu tekmujejo v 26 poletnih in zimskih športih, v Sloveniji pa je razvitih 12 športov. Zimski so alpsko smučanje, smučarski tek in krpjanje<sup>1</sup>, poletni pa plavanje, kolesarstvo, atletika, košarka, nogomet, namizni tenis, balinanje in judo. Program MATP (Motor Activities Training Program) je namenjen osebam z najtežjo motnjo v duševnem razvoju. Igre specialne olimpijade (zimske in letne) se izmenjujejo na dve leti (Spoznajte nas, 2012).

---

<sup>1</sup> Krpjanje – Hoja in tek s krpjami (obuvala za hojo in tek po snegu)

Sistem tekmovanja na Specialni olimpijadi v Sloveniji je naslednji:

- lokalne igre (znotraj centrov),
- regionalne igre (Ljubljansko-dolenjska, Mariborsko-pomurska, Primorsko-notranjska, Celjsko-koroška in Gorenjska regija), MATP,
- državne (poletne, zimske, MATP) igre,
- mednarodni turnirji v posameznih športih,
- evropske igre,
- svetovne (poletne, zimske) igre, ki so na vsaki dve leti, ko ni običajnih OI (Prezentacija specialne olimpijade Slovenije, 2012).

Kot navaja Lačen (1996), s svojim načinom organiziranosti in temeljnimi idejami specialna olimpijada nedvomno zagotavlja:

- kakovostno in zdravo življenje,
- redno športno vadbo,
- tekmovanje, v katerem se pomerijo enaki z enakimi in imajo vsi enako možnost za uspeh ali poraz,
- socializacijo oseb z motnjo v duševnem razvoju,
- koristno zapolnitev prostega časa,
- dokazovanje svojih sposobnosti in poguma širši javnosti,
- samopotrjevanje oseb z motnjo v duševnem razvoju,
- osveščanje okolja o pojavu duševne prizadetosti in sprejemanju drugačnosti ter razvijanju pozitivnega odnosa do oseb z motnjo v duševnem razvoju.

Specialna olimpijada je bila ustanovljena v prepričanju, da lahko osebe z motnjo v duševnem razvoju ob ustreznem vodenju in spodbudi sodelujejo in so lahko uspešne v športnih aktivnostih. Seveda je potrebno upoštevati njihove mentalne in fizične omejitve. Specialna olimpijada omogoča razvoj motoričnih sposobnosti z rednim treningom in tekmovanje med seboj enakih tekmovalcev kot najustreznejši način preverjanja naučenega ter zagotavlja napredek in osebno rast. Prav tako omogoča, da preko športnega treninga in tekmovanj osebe z motnjo v duševnem razvoju napredujejo na fizičnem, socialnem in čustvenem področju. S sodelovanjem se družina in širša družba poveže z osebami z motnjo v duševnem razvoju v okolju, ki temelji na enakosti, spoštovanju in sprejemanju.

Zaradi vsega navedenega se poslanstvo Specialne olimpijade odraža v:

- zagotavljanju celoletne športne vadbe (treninga),
- nepretrganih možnostih za razvoj osebnosti,
- dajanju izkušenj za povezovanje in druženje v okolju.

Marijan Lačen, predsednik zveze SOS, navaja, da je šport za osebe z motnjo v duševnem razvoju:

- sredstvo univerzalne totalne komunikacije – osebe z motnjo v duševnem razvoju imajo velikokrat težave v komuniciranju. Šport pa je sredstvo, ki jim omogoča, da se izrazijo in komunicirajo,
- sredstvo dobre motivacije – vsi vemo, da bi se za zdravo življenje morali veliko gibati, a tega ne storimo, tudi osebe z motnjo v duševnem razvoju ne. S športom pa dosežemo, da se njihova dejavnost poveča,
- sredstvo potrjevanja lasten vrednosti – vsi ljudje imamo potrebo po potrjevanju in iščemo različne možnosti za to. Možnosti oseb z motnjo v duševnem razvoju so omejene, šport pa je tista oblika, ki jim omogoča potrditev (Lačen, 1996).

### **1.4.1 Začetki specialne olimpijade v Sloveniji**

Leta 1963 se je v Združenih državah Amerike začelo gibanje Specialne olimpijade na pobudo družine Kennedy. Organiziran je bil prvi športni tabor za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Pet let kasneje pa so izvedli tudi prave športne igre, ki so se jih udeležili specialni olimpijci iz ZDA, povabljeni pa so bili tudi športniki iz drugih delov sveta. Danes je v svetovno gibanje Specialne olimpijade vključenih že prek 200 programov iz 150 držav sveta, ki so združene v sedem regij. Specialna olimpijada Slovenije spada pod evro-azijsko okolje.

V Sloveniji se je v okviru gibanja Specialne olimpijade začelo sodelovati že leta 1990, leta 1993 pa je bila formalno priključena v svetovno gibanje. Slovenska ekipa je pod okriljem takratne Jugoslavije leta 1990 sodelovala na Evropskih igrah na Škotskem. Leto dni kasneje so prvič poleteli v Ameriko in se priključili tekmovalcem na svetovnih

Poletnih igrah v Minneapolisu. Leta 1993 so slovenski tekmovalci sodelovali na prvih svetovnih Zimskih igrah v Schladmingu ter se od takrat naprej redno udeleževali svetovnih iger. Te so bile v New Havenu leta 1995, Torontu 1997, Severni Karolini 1999, Aljaski 2001, Dublinu 2003, Naganu 2005, Šanghaju 2007, Idaho 2009 in Atenah 2011 (Spoznajte nas, 2012).



**Slika 5:** Slovenska delegacija (Galerija specialne olimpijade Slovenija, 2012).

Na Sliki 5 vidimo slovensko delegacijo v Šanghaju 2007.

Zgodba o uspehu, ki se je začela v Zavodu za delovno usposabljanje mladine v Črni na Koroškem, je v današnjem času prerasla v zgodbo o dobro in strokovno organiziranem telesu, ki deluje v sklopu Zveze Sožitje. Že takrat so v samih zametkih začutili, da mora normalizacija življenja oseb z zmernimi in težjimi motnjami v duševnem razvoju vključevati tudi njihovo športno-rekreativno sodelovanje na širšem družbenem področju. Uspešno so pripravili izhodišča za sprejem gibanja, ki ga danes ni več treba posebej razlagati in pojasnjevati širši družbi. S tem se je večini otrok spremenilo življenje, saj se je začelo novo, enakovredno, spoštovanja vredno življenje.

Temelji razvoja specialno-olimpijskega gibanja v Sloveniji segajo v leto 1988, ko so pri nas organizirali atletske športne igre, ki so bile tako družabne kot tekmovalne narave, na takratni republiški ravni in v strokovni usposobljenosti. Prve osebe, ki so si

v tem obdobju pridobile potrebno znanje v tujini in doma, so Marijan Lačen, Tomaž Jereb, Ivanka Srebot, Ida Jurgec in Stojan Turičnik. Specialna olimpijada je dobila mesto pod okriljem Zveze za šport invalidov Slovenije. S prodiranjem v medijski prostor se je začelo ozaveščanje javnosti o razumevanju in sprejemanju drugačnosti. Z razvojem novih vsebin in programov ter s širjenjem uradnih in demonstracijskih športov sta na veselje vseh v gibanju rasla predvsem množičnost in članstvo ter prepoznavnost Specialne olimpijade v širšem družbenem prostoru.

Šest zavodov za delovno usposabljanje je skupaj z Zvezo Sožitje, moralno in denarno podprlo idejo in filozofijo Specialne olimpijade. Danes je naraslo število članov iz 70 na 1600 članov. Na zgodbo o uspehu je lahko ponosna tako stroka kot tudi starši oseb s posebnimi potrebami. Vsi skupaj ostajamo zavezani športnikom Specialne olimpijade, pridobljenim vrednotam in filozofiji Specialne olimpijade, ki zagotavlja, da tako športniki kot njihove družine zanesljivo živijo bolj zadovoljno, osmišljeno in kakovostno življenje (Turičnik 2005).

#### **1.4.2 Osnovna načela delovanja specialne olimpijade v Sloveniji**

Osnovna načela, na katerih temelji celotna specialna olimpijada, so pomembna za dejavne udeležence in vse druge, ki sodelujejo pri ustvarjanju možnosti za uspešno športno vadbo. Gibanje si prizadeva:

- razvijati športnega duha, ki pomaga premagovati geografske, nacionalne, politične, spolne, starostne, rasne ter verske predsodke in ovire,
- spodbujati sodelovanje, razvijati pogum in zadovoljstvo pri športnih dejavnostih,
- vključevati ljudi z motnjo v duševnem razvoju v širše družbeno okolje,
- krepiti sodelovanje z učenci v rednih šolah in športnih društvih,
- spoštovati izvirna načela olimpijskega gibanja,
- zagotavljati možnost športne vadbe in nastopanja vsem otrokom z motnjo v duševnem razvoju, ki so dopolnili osem let,
- spodbujati športno vadbo pod strokovnim vodstvom skozi vse leto,

- omogočiti nastopanje na tekmovanjih tistim posameznikom, ki so se zanj tudi načrtno pripravljali,
- vključiti v program specialne olimpijade na vseh ravneh le tiste športne dejavnosti, ki si primerne starosti in sposobnostim nastopajočih,
- ustvariti kar najboljše možnosti za izvedbo tekmovanja, npr. športni objekti, usposobljeni sodniki, zapisnikarji,
- zagotoviti enaka izhodišča za športni dosežek vsakemu tekmovalcu,
- zagotoviti priznanja, ki jih slovesno podelimo vsem tekmovalcem,
- spodbujajo vključevanje čim več prostovoljcev npr. učencev, dijakov, študentov, tudi upokojencev,
- zagotoviti ob športnih tekmovanjih tudi spremljajoče kulturne programe, npr. razstave, koncerte, gledališke predstave, plese, obiske zgodovinskih in naravnih znamenitosti,
- nameniti pozornost organiziranosti na lokalni ravni, ki je osnova vseh nadaljnjih dejavnosti,
- spodbuditi udeležence mednarodnih športnih srečanj specialne olimpijade, da uveljavijo šport tudi v okolju, kjer živijo in delajo,
- možnost predstavitve športa iz programa specialne olimpijade na drugih večjih športnih prireditvah in tekmovanjih,
- uveljaviti dogajanje na specialni olimpijadi kot športni dogodek, ki zasluži širšo medijsko pozornost.

Pomembno je poudariti moč duha, spretnost in pogum ter sodelovanje in iskreno uživanje v športu. Ukvarjanje s športom tudi ljudem z motnjami v duševnem razvoju omogoča kakovostnejše in samozavestnejše življenje (Vute, 1999).

### **1.4.3 Predstavitev športov specialne olimpijade**

Športne dejavnosti v programu specialne olimpijade so določene v skladu s sklepi in določili mednarodnega odbora te olimpijade in njenih nacionalnih odborov. Vsaka športna disciplina, ki je po potrebi prilagojena, omogoča vključevanje vsem skupinam udeležencev z duševno motnjo. Športne discipline so razdeljene na tako imenovane

uradne poletne športe, uradne zimske športe in demonstracijske športe. Lista uradnih in demonstracijskih športov ni izključena, saj jo sistematično in v skladu s potrebami in možnostmi dopolnjujejo (Vute, 1999).

#### Uradni poletni športi:

- atletika,
- plavanje,
- potapljanje,
- gimnastika,
- jahanje,
- kegljanje,
- kolesarstvo,
- kotalkanje,
- namizni tenis,
- tenis,
- odbojka,
- košarka,
- nogomet,
- rokomet,
- softball (oblika baseballa).

#### Uradni zimski športi:

- alpsko smučaje,
- tek na smučeh,
- umetnostno drsanje,
- hitrostno drsanje,
- hokej na parketu,
- hokej na ledu (poly hockey).

#### Demonstracijski športi:

- balinanje,
- badminton,
- golf,

- dvigovanje uteži,
- jadranje,
- vožnja s kanujem,
- kriket (Vute, 1999).

Športa, ki jima v tem diplomskem delu posvečamo največ časa, sta atletika in košarka, saj naši učenci tekmujejo ravno v teh dveh športih. Predstavljamo tudi discipline in elemente obeh športov, ki so razpisani na specialni olimpijadi.

#### **1.4.3.1 Atletika**

Atletika je kraljica športov. Pri njej gre za premagovanje prostora z lastnim telesom ali predmetom, ki ga mečemo. Je specifična, heterogena športna panoga, ki jo sestavljajo različne atletske discipline, te pa uvrščamo v tri osnovne skupine: teke, skoke in mete. Najmanjšo količino dejavnosti, ki zagotavlja kvalitetno življenje, imenujemo atletski minimum, kamor sodijo hoja, tek, skok in met. Atletika ima v Specialni olimpijadi posebno mesto, saj obsega povprečno kar petdeset odstotkov prijav na tekmovanjih. Vpliv same atletske vadbe na telo vadečega je širok in kompleksen. Z redno in pravilno vadbo se vadečemu izboljša kardiovaskularni sistem, izboljša se mu motorika, prav tako tudi fina motorika. Izboljša se mu tudi sposobnost respiratornega organa. Atletika je torej osnovna športna panoga, s katero se lahko ukvarja vsak. Poleg tega, da je finančno dostopna vsem, je tudi logistično dostopna velikemu krogu uporabnikov. Atletika kot kraljica športov upravičuje svoj sloves.

Vsa atletska tekmovanja specialne olimpijade morajo upoštevati uradna pravila Specialne olimpijade. Slednja športnika varujejo ter ga postavljajo v enakopraven položaj glede na druge športnike. Specialna olimpijada je pravila pripravila v skladu z Mednarodno atletsko zvezo (IAAF). Pravila se ne upoštevajo v primeru neskladja z uradnimi pravili, ki jih je pripravila Specialna olimpijada. V takšnih primerih se uporabljajo le uradna pravila Specialne olimpijade. Športnikom z Downovim sindromom z diagnozo atlanto-axial je prepovedano tekovati v peteroboju in skoku v višino (Turičnik, 2005).



Na regijskem tekmovanju so bile razpisane na slednje discipline; nižji nivo, na katerem smo sodelovali tudi mi:

- tek 50 m (ženske – min 12 s; moški – min 11 s),
- skok v daljino z mesta (ženske – max 120 cm; moški – max 140 cm),
- met žogice (250 g) (ženske – max 20 m; moški – max 24 m).

Težji nivo:

- tek 100 m, 200 m, 400 m, 800 m,
- štafeta 4 x 100 m,
- suvanje krogle (moški 4 kg; ženske 3 kg),
- tek 100 m z invalidskim vozičkom (voziček brez mehanskih pripomočkov in motorja),
- met tenis žogice iz invalidskega vozička (Razpis – 19. letne igre SOS ljubljansko-dolenske regije, 2012).

#### **1.4.3.2 Košarka**

Košarko umeščamo med moštvene športne igre. Pri moštvenih igrah je pomembna predvsem socializacija posameznika v skupini. Bolj kot posameznikova pripravljenost je pomembna sposobnost medsebojnega sodelovanja. Tu pride do izraza skupinska dinamika in vključevanje vsakega posameznika, da moštvo pride do zelenega cilja. Igra je lahko zelo pestra in raznovrstna, saj od igralcev zahteva rokovanje z žogo na različne načine: žogo lahko vodijo, kotalijo, lovijo, podajajo, odbijajo in mečejo na koš (Dežman, 2000).

Zelo je priljubljena tudi med otroki s posebnimi potrebami, saj je zaradi prilagoditev različnim vrstam in oblikam prizadetosti lahko zabavna, poučna in pomaga pri razvijanju različnih motoričnih sposobnosti. Osebe s posebnimi potrebami lahko sodelujejo tako v elementih košarke, kjer se pomerijo v točno določenem elementu, ki jim najbolj leži, ali pa v moštveni igri, kjer so pomembni vsi elementi in pa predvsem sodelovanje v ekipi ter razumevanje pravil.

Na regijskem tekmovanju, ki smo se ga letos udeležili tudi mi, smo sodelovali v naslednjih elementih košarke:

- met žoge v cilj,
- vodenje žoge 10 m,
- met na koš z različnih položajev (Razpis – 19. letne igre SOS ljubljansko-dolenske regije, 2012).

#### **1.4.4 Uradna pravila specialne olimpijade**

Vsa tekmovanja specialne olimpijade morajo biti vodena v skladu z uradnimi športnimi pravili specialne olimpijade. Zagotoviti morajo varnost športnikov, pravične in enake možnosti tekmovanja in enakost vseh tekmovalcev. Uradna športna pravila specialne olimpijade se nanašajo na:

- seznam uradnih in demonstracijskih športov specialne olimpijade,
- definicije vseh vrst tekmovanj,
- tekmovalne zahteve,
- tekmovalne skupine (oddelki),
- starostne skupine,
- nagrade specialne olimpijade,
- merila za prehod športnikov z ene ravni zahtevnosti na drugo (Radoš, 1998).

Pravila, ki so bila uporabljena na tekmovanju, ki smo se ga udeležili mi:

- tekmovanje bo potekalo po pravilih SOS (pravila so objavljena na spletni strani <http://www.specialna-olimpiada.si/si/za-clanice/knjiznica>),
- kategorije za lažji in težji nivo bodo oblikovane na osnovi prijavljenih rezultatov,
- tekmovalec na težjem nivoju v atletiki lahko nastopi v eni disciplini in v teku štafete,
- tekmovalec na lažjem nivoju v atletiki lahko nastopi le v eni disciplini,
- do diskvalifikacije tekmovalca v atletiki – težji nivo pride, če njegov rezultat na tekmovanju preseže za 15 % rezultat v prijavi tekmovalca,

- do diskvalifikacije tekmovalca v atletiki – lažji nivo pride, če njegov rezultat na tekmovanju preseže za 30 % rezultat v prijavi tekmovalca,
- v elementih košarke diskvalifikacij ni (Razpis – 19. letne igre SOS ljubljansko-dolenske regije, 2012).

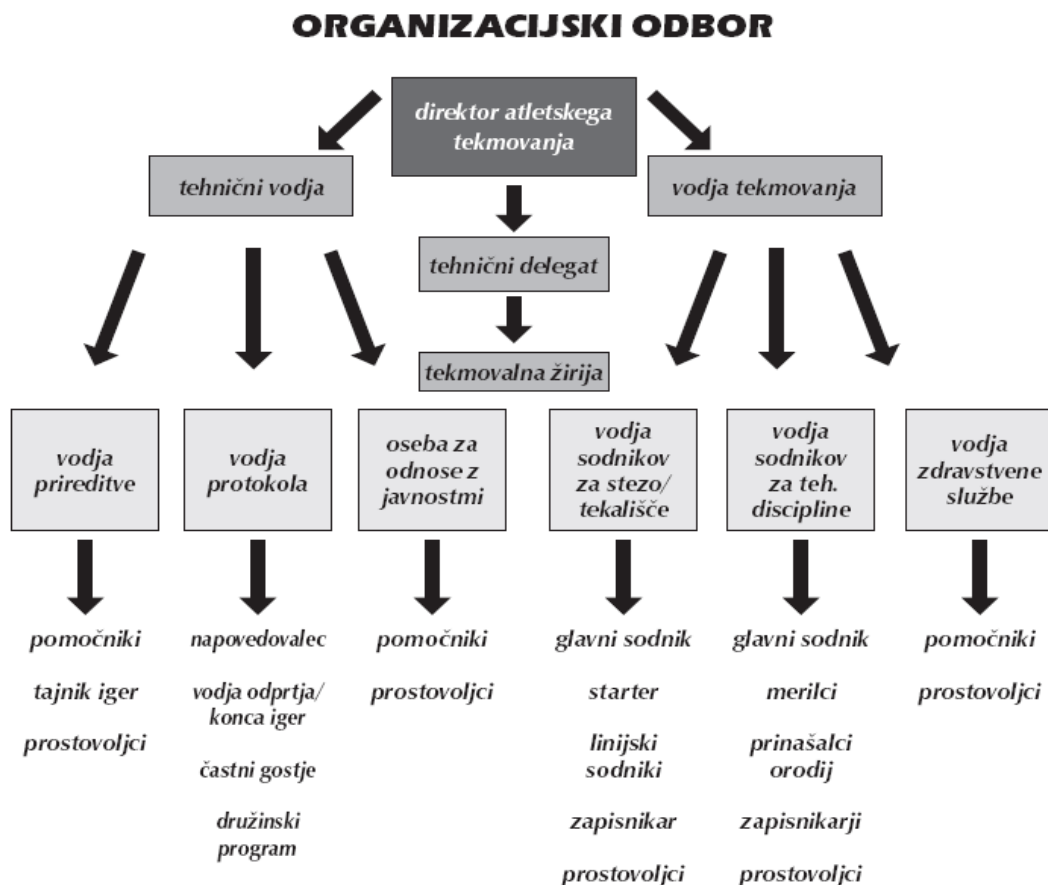
## **1.4.5 Organizacija prireditev v okviru specialne olimpijade**

### **1.4.5.1 Regijske igre in turnirji**

Regijske igre in turnirji so praviloma enodnevne športne prireditve in morajo poleg športnega dela vsebovati tudi družabno-zabavni del. Za izvedbo regijskih iger sta odgovorna organizator in vodja regije, za izvedbo turnirja pa organizator in glavni trener.

#### ***I. Organizacijski odbor***

Delo v organizacijskem odboru mora biti razdeljeno na različna področja, za katera so zadolženi člani organizacijskega odbora, ki si za opravljanje funkcije poiščejo sodelavce zunaj organizacijskega odbora. Zadolžitve so različne in morajo pokrivati celoten program in zahteve regijskih iger (sprejem, razpis, tekmovanje, podelitve, skrb za goste, delo s prostovoljci, družabno srečanje, prehrana...).



**Slika 6:** Primer želene sestave organizacijskega odbora (Navodila za organizacijo regijskih iger in turnirjev, 2010).

Na Sliki 6 je prikazan primer želene sestave organizacijskega odbora na osnovi atletskega tekmovanja.

## **II. Financiranje prireditve**

Prihodki so sestavljeni iz dotacije<sup>2</sup> SOS (glede na letni finančni načrt), kotizacije<sup>3</sup> (glede na letno predpisane kotizacije) in sredstev pridobljenih od pokroviteljev (za pridobitev teh sredstev poskrbi organizator).

Dotacija SOS je organizatorjem posredovana v dveh delih (polovica z razpisom in polovica po poročilu o izvedbi). S poročilom naj bodo SOS-u posredovane tudi kopije člankov o organiziranih igrah, turnirju.

<sup>2</sup> Dotacija - izredna denarna sredstva, ki jih prejme organizacija oz. ustanova za izvršitev ali dovršitev kake naloge

<sup>3</sup> Kotizacija - prispevek organizaciji za kritje skupnih izdatkov

Odhodke predstavljajo: stroški najema športnih in drugih objektov, stroški tekmovanja (sodniki, časomerilci, ozvočenje...), stroški za darila tekmovalcem in ostalim sodelujočim, stroški družabnega dela (otvoritev, zaključek, ples), stroški prehrane ...

### **III. Prijava prireditve**

Če ima tekmovanje značaj javne prireditve, ga je potrebno v skladu z veljavno zakonodajo prijaviti na upravni enoti oziroma lokalni policijski postaji.

### **IV. Sprejem**

Na sprejemu organizator razdeli biltene s štartno listo in štartne številke ter morebitna manjša spominska darila, malice ...

### **V. Tekmovalni del prireditve**

- Izbrane lokacije tekmovanja naj bodo izbrane tako, da bodo tekmovališča kar se da kvalitetna,
- Organizator mora narediti razpis z logotipi SOS in uradnih sponzorjev, ki naj vsebuje :
  - ime prireditelja (Društvo specialna olimpijada Slovenije)
  - ime organizatorja
  - kraj in datum tekmovanja, program prireditve
  - tekmovalne discipline
  - osnovna pravila
  - pogoje za tekmovanje (št. stez ...)
  - vrsto priznanj, ki bodo podeljena
  - pogoje in rok za prijavo (višina kotizacije)
  - prijavnico (standardni obrazec, ki se dobi na SOS)
  - urnik celotne prireditve
  - možnost dodatnih informacij (kontaktne osebe ...)
  - urejenost prehrane.

Razpis z vsemi potrebnimi podatki mora biti poslan tako na sedež SOS kot tudi vsem njenim članicam vsaj 30 dni pred pričetkom iger. Naslove članic SOS organizator dobi na sedežu.

### **Pravila**

- Igre morajo potekati po mednarodnih pravilih specialne olimpijade oziroma pravilih SOS.
- Na regijskih igrah lahko ekipe nastopajo z neomejenim številom tekmovalcev, medtem ko lahko organizator na turnirjih sam določi maksimalno število tekmovalcev iz ene ekipe.
- Na regijskih igrah moramo organizirati športna tekmovanja vsaj v treh uradnih športih specialne olimpijade (plavanje, kolesarstvo, atletika, košarka, nogomet, namizni tenis, balinanje in judo).
- Tekmovalec ne more tekrovati v dveh športih (npr. košarki in atletiki).
- Tekmovalec z nižjimi sposobnostmi lahko tekmuje zgolj v eni disciplini, medtem ko lahko tekmovalec z višjimi sposobnostmi tekmuje v dveh športnih disciplinah.
- Trenerji so v prijavi dolžni navesti tekmovalčev rezultat, na osnovi katerega se tekmovalci razvrstijo v skupine.

### **Sodniki**

Vse dosedanje izkušnje kažejo, da je za tekmovanje najboljše najeti izkušene ekipe sodnikov in ne na hitro priučene prostovoljce. Sodnike dobro seznanimo s posebnostmi tekmovalcev v specialni olimpijadi in s posebnostmi pravil. Sodniki morajo vse tekmovalce obravnavati enako. V nobenem primeru ne smejo odstopati od veljavnih oziroma dogovorjenih pravil. Po možnosti naj bodo enotno oblečeni. Njihov pristop mora biti skrajno resen in profesionalen.

### **Razpored prostovoljcev**

Prostovoljce lahko izberemo med srednješolci, študenti, starši itd. Pomagajo lahko pri sprejemu ekip, kot spremljevalci ekip, spremljevalci tekmovalcev na tekmovališče, pomočniki sodnikov, pri podeljevanju priznanj, pri družabno-zabavnih aktivnostih.

## **Urnik tekmovanja**

Urnik tekmovanja izdelava organizator v sodelovanju s sodniki.

## **Štartna lista**

Pri izdelavi štartnih list za regijske igre organizator sodeluje z vodjo regije, pri turnirjih pa pomagajo glavni trenerji za posamezne športe. Število tekmovalcev v eni skupini je največ 8 in najmanj 3. Najboljša skupina v konkurenci naj bo označena s številko 1 itd. Če tekmovalec na tekmovanju izboljša svoj rezultat iz prijave za več kot 15 %, bo diskvalificiran.

## **Štartne številke**

Organizator prevzame štartne številke po vnaprejšnjem dogovoru o številu let na sedežu SOS. Po končanem tekmovanju oprane in po vrstnem redu zložene štartne številke ter z vpisom morebitnih manjkajočih števil na posebnem listu vrne na sedež oziroma jih, če je to potrebno, posreduje naslednjemu organizatorju.

## **Sestanek vodij ekip**

Na sestanku vodij ekip predstavimo tekmovalno žirijo, v kateri naj bodo: vodja tekmovanja, glavni trener za določen šport (na turnirjih), vodja regije (na regijskih igrah), predstavnik trenerjev, predstavnik organizatorja in sodnik.

Morebitne spremembe štartne liste na dan tekmovanja se praviloma lahko izvršijo samo znotraj že oblikovanih skupin oziroma nivojev.

## **Oglasna deska**

Objava neuradnih rezultatov med tekmovanjem omogoča, da lahko trenerji pravočasno vložijo morebitno pritožbo, tekmovalna žirija pa jo mora razrešiti v najkrajšem možnem času oziroma pred objavo uradnih rezultatov. Trenerji lahko pritožbo vložijo praviloma 15 min po končani disciplini.

## **Ekipe za podelitev priznanj**

Ekipe mora biti zelo zanesljive. Organizator mora zagotoviti zadostno število medalj in trakcev. Če je le možno, se naj priznanja podeljujejo tudi med samim tekmovanjem in ne samo po končanem tekmovanju. Priznanja se podeljujejo za vsako skupino

posebej od zadnjega do prvega mesta. Zaželeno je k podelitvi priznanj povabiti tudi znane osebnosti iz sveta športa, glasbe, družbenega življenja ...

Organizator prevzame medalje in trakce po vnaprejšnjem dogovoru o številu le-teh na sedežu SOS. Medalje in trakce na hrbtni strani opremi z nalepkami, imenom tekmovanja, krajem in datumom. Nalepke naj bodo lično oblikovane.

### **Uradni rezultati**

Organizator je dolžan v roku 10 dni poslati uradne rezultate vsem ekipam, udeleženi na tekmovanju. Prav tako je potrebno poslati rezultate s poročilom na sedež SOS.

### **VI. Prva pomoč**

Medicinska pomoč naj bo prisotna ves čas prireditve.

Informirati je potrebno vsakogar, kje lahko poiščejo zdravniško pomoč (dostop mora biti primerno označen).

### **VII. Informiranje javnosti**

Priporočljivo je posredovati informacije o prireditvi in specialni olimpijadi preko različnih medijev. Informacije o tekmovanju so zaželeno tako pred igrami kot tudi po njih. Regijske igre se najjavljajo v lokalnih in regijskih medijih. Organizator je dolžan medijem ponuditi razne zgodbe, ki jih bodo posebej pritegnile (recimo tekmovalca, ki se pripravlja na svetovne igre; zgodbo staršev, ki spremljajo treninge in tekmovanja svojega sina/hčerke; ali preproste vsakdanje zgodbe naših športnikov). Pri informiranju javnosti je potrebno opozoriti na uradne sponzorje ter omeniti filozofijo specialno-olimpijskega gibanja.

### **VIII. Skrb za goste**

Na prireditve naj organizator povabi znane osebe iz domačega kraja, predstavnike lokalnih društev Sožitje (za regijske igre), predstavnike Zveze Sožitje (za turnirje), predstavnike vodstva Specialne olimpijade Slovenije ter predstavnike uradnih in drugih sponzorjev.



### ***IX. Družabno-zabavni del***

Za družabno-zabavni del je potrebno izbrati primerno lokacijo, kjer je možno ob tekmovanju organizirati različne delavnice. Organizator naj poskrbi za primeren zabavni program. Ples in glasba se lahko dopolni tudi s prikazom ali ogledom lokalnih znamenitosti.

### ***X. Zdravstveni program***

V skladu z dolgoročnim načrtom SOS se zdravstveni program vsako leto izvaja na enih regijskih igrah in državnih igrah oziroma državnem turnirju, ki jih vnaprej določi SOS. Organizator se za vse podrobnosti posvetuje s sekretarko.

### ***XI. Otvoritev***

Priporočljiv potek otvoritve:

- zastava SOS se obesi že pred otvoritvijo ali pred prisego tekmovalcev (v kolikor tega ni mogoče izvesti med samo otvoritvijo),
- pozdrav tekmovalcem, trenerjem, lokalnim gostom, staršem, predstavnikom SOS in Zveze Sožitje, sponzorjem... ,
- slavnostni vhod ekip s predstavitvijo le-teh,
- pozdravni nagovor (predsednik Organizacijskega odbora – ravnatelj, direktor; predstavnik Zveze Sožitje, predstavnik SOS, lokalni predstavniki, predstavnik tekmovalcev ...),
- krajši kulturno-zabavni program,
- slavnostna prisega tekmovalcev,
- slavnostna prisega sodnikov,
- otvoritev iger.

### ***XII. Zaključek***

Zaključek regijskih iger in turnirjev naj bo manj formalen in predvsem sproščen ter zabaven. Organizator na zaključku podeli priznanja, v kolikor med samim tekmovanjem tega ni bilo mogoče izvesti. Na sam zaključek spada tudi simbolična predaja zastave naslednjemu organizatorju.

Priporočljivo je, da otvoritveno in zaključno slovesnost organizira posebna ekipa (Navodila za organizacijo regijskih iger in turnirjev, 2010).

### 1.4.5.2 Državne igre

Zaradi podobnosti pravil državnih iger s pravili za regijske igre in turnirje so v nadaljevanju opisana samo specifična pravila, ki veljajo izključno za državne igre.

- Državne igre so praviloma večdnevne. Zimske državne igre bi naj bile dvodnevne, medtem ko naj poletne državne igre trajajo 3 dni.
- Pri organizaciji državnih iger delita odgovornost organizator iger in IO SOS, ki imenuje tehničnega delegata za vsesplošno pomoč organizatorju. Predstavniki organizatorja je v obdobju pred igrami vabljen na seje IO SOS, na katerih poroča o pripravi na tekmovanje.
- Tekmovanje se organizira v vseh uradnih športih SOS (zimski športi: alpsko smučanje, smučarski tek in krpljanje; poletni športi: plavanje, kolesarstvo, atletika, košarka, nogomet, namizni tenis, balinanje in judo).
- Maksimalno število tekmovalcev ene ekipe (kvoto) na državnih igrah v sodelovanju z organizatorji določi IO SOS.
- Državne igre imajo pred finalnimi tekmovanji tudi kvalifikacije. Na osnovi rezultatov iz predtekmovanja se oblikujejo dokončne skupine za finalna tekmovanja. Ne glede na to, da prvi dan potekajo predtekmovanja, morajo vsi tekmovalci imeti prijavljen rezultat. Trener ima pravico (prek posebnega obrazca) vložiti vlogo s spremembo rezultata iz predtekmovanja (v kolikor meni, da tekmovalec ni imel objektivnih pogojev, da je padel, itd...). Če je v določeni disciplini malo prijavljenih tekmovalcev, se v tej disciplini kvalifikacije ne izvedejo. Kot osnova za morebitno diskvalifikacijo šteje rezultat iz kvalifikacij. Če tekmovalec iz objektivnih razlogov ne nastopi v kvalifikacijah, je razvrščen glede na prijavljen rezultat.
- Na državne igre se povabijo tudi predstavniki državnih organov. Načeloma prevzamejo tudi kakšno vlogo v častnem odboru ali pa pokroviteljstvo nad igrami.

- V skladu z dolgoročnim načrtom SOS se na državnih igrah vsakoletno izvaja zdravstveni program.
- Organizator se za vse podrobnosti posvetuje s sekretarko.
- Izvaja se tek olimpijske plamenice.



**Slika 7:** Olimpijska plamenica (Navodila za organizacijo regijskih iger in turnirjev, 2010).

Slika 7 prikazuje olimpijsko plamenico, ki se jo vedno prižge pred začetkom tekmovanja po predhodnem teku.



**Slika 8:** Tek plamenic (Galerija specialne olimpijade Slovenija, 2012).

Na Sliki 8 je prikazano kako tekmovalci specialne olimpijade skupaj z znanimi osebami (Iztok Čop, Matic Osovnikar) tečejo tek plamenic.

- Vsake državne igre imajo izbran slogan (misel, ki smiselno zaokrožuje igre in na kateri je možno graditi okroglo mizo, držati rdečo niz skozi otvoritev...).
- Na otvoritvi se pred pozdravnim nagovorom predvaja državna himna (Navodila za organizacijo regijskih iger in turnirjev, 2010).



**Slika 9:** Udeleženci na otvoritvi z zastavo (Galerija specialne olimpijade, 2012).

Slika 9 prikazuje udeležence specialne olimpijade, ki tik pred himno prinesejo zastavo.

#### **1.4.6 Sodelovanje staršev pri specialni olimpijadi**

Osebe z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju ne bodo nikoli popolnoma samostojne. V vseh programih je eden izmed ključnih ciljev tudi ta, da bi njihovo samostojnost razvili do čim višje stopnje. Kljub vloženemu trudu bodo osebe z motnjo v duševnem razvoju vedno potrebovale pomoč, usmerjanje in svetovanje drugih ljudi, posebno staršev. Zato si v Specialni olimpijadi vedno prizadevajo, da bi bili stiki med tekmovalci, starši in vaditelji čim pogostejši, tesnejši in boljši. To jim kar dobro uspeva, predvsem po zaslugi tesne povezanosti Specialne olimpijade Slovenije z Zvezo Sožitje. Specialna olimpijada je eno izmed društev Zveze Sožitje, ki je organizacija, namenjena osebam z motnjo v duševnem razvoju in njihovim

staršem. Tako so v Specialni olimpijadi Slovenije prevedli in izdali priročnik z naslovom Družinski program. Priročnik daje staršem napotke, kako se vključiti v projekte specialne olimpijade, kako v tovrstnih projektih sodelovati in kako se pri tem organizirati. Družinski program je zasnovan tako, da so družinski člani športnikov v specialni olimpijadi neprecenljivi in imajo pomembno vlogo pri uspešnem športnikovem razvoju. Tako danes tisoči družinskih članov športnikov Specialne olimpijade pomagajo eden drugemu, saj obiskujejo treninge, tekmovanja, sestanke in druge dejavnosti (Lačen, 1996).

## ***1.5 Cilji***

Cilji diplomske naloge so sledeči:

- predstaviti specialno olimpijado ter otroke s posebnimi potrebami,
- razviti program priprav na specialno olimpijado,
- vključiti učence v program specialne olimpijade,
- zadovoljiti osnovne potrebe po gibanju otrok s posebnimi potrebami,
- otrokom približati šport kot način življenja,
- s procesom vadbe in s pomočjo priprav na specialno olimpijado izboljšati tehniko in kondicijo otrok.

## 2 Metode dela

---

Glede na monografski tip naloge je metoda dela deskriptivna. Informacije smo pridobili s pomočjo literature (strokovne knjige in revije, zborniki...), spleta, osebne komunikacije, opazovanja in zbiranja informacij pri hospitacijah na urah v osnovni šoli dr. Mihajla Rostoharja, kjer smo izvajali priprave na specialno olimpijado enkrat na teden.

# 3 Razprava

---

Športniki specialne olimpijade se načeloma dobro odzivajo na dobro strukturirane rutinske treninge. Dobro strukturiran rutinski trening zagotavlja športniku s posebnimi potrebami domačnost, stabilnost in doslednost. Dobro je, da je trening že vnaprej načrtovan in je tako čas samega treninga najbolj izkoriščen. Prav tako pomaga dobro sodelovanje in komunikacija med glavnim in pomožnimi trenerji.

Vsaka ura vadbe mora vsebovati naslednje elemente:

- ogrevanje,
- raztezanje (stretching),
- ponovitev že naučenih spretnosti,
- nove spretnosti,
- tekmovalne izkušnje,
- trening fitnesa,
- ohlajanje,
- povratne informacije o uspešnosti treninga (Basketball quick start guide, 2008).

## ***3.1 Primeri vaj za uvodni del ure***

Za izbiro primernega načina ogrevanja pri otrocih s posebnimi potrebami smo se držali dejstva, da jim mora biti to čim bolj zabavno. Lotili smo se raznih elementarnih igric s pripomočki ali brez njih, z glasbo ali brez, skratka na način, ki bi popestril uvodne dele ur in povečal njihov srčni utrip. Obenem smo morali paziti, da so bile igre čim bolj enostavne. V kolikor smo na vajah opazili, da otroci popolnoma ne dojemajo naloge, smo jim poenostavili pravila.

Telo je bilo potrebno najprej pripraviti na napor. Tako smo se vedno najprej ogreli, preden smo se lotili kakršne koli vadbe. Ogrevanje je bilo zelo pomembno, saj je naše telo pripravilo na fizični napor. Pri tem smo se držali pravila, da je telo najbolje

ogrevati dlje časa, vsaj 10 minut. V tem času mišice postanejo bolj prožne, srčni utrip se pospeši, večja je razgibanost v sklepih. Ker je tudi krvni obtok pospešen, se kri v telesu prerazporedi, posledično je gre več v skeletne mišice, ki potrebujejo energijo za fizično aktivnost (*Pomen ogrevanja in raztezanja, 2012*).

### **3.1.1 Ogrevanje z elementarnimi igrami**

Elementarne igre so sproščujoča oblika razvoja gibalnih sposobnosti in pridobivanja gibalnih spretnosti. Poleg tega, da mora otrok obvladati elementarne oblike gibanj, mora tudi poznati, razumeti in vsaj delno upoštevati in izkoriščati pravila igre, znati sodelovati v ekipi in poznati vloge posameznih igralcev v igri. Igre so pomembne pri vzgajanju, socializaciji v družbeno okolje ter pri uravnavanju obnašanja v različnih situacijah, kot so na primer poraz ali zmaga. Pri elementarnih igrah je dobra lastnost tudi ta, da je dovoljeno prilagajanje okoliščinam in potrebam. Prilagajamo jih glede na predznanje in sposobnosti vadečih, na velikost prostora ter velikost vadbene skupine. Igro lahko prilagodimo, spremenimo ali popestrimo, tako da:

- spremenimo število vadečih,
- zamenjamo vloge,
- povečamo ali zmanjšamo igralni prostor,
- spremenimo način gibanja vadečih,
- spremenimo gibalno površino (asfalt, voda, parket, trava, mivka..),
- spremenimo igralni čas.

Igre morajo biti preproste, tako da lahko vsi sodelujejo. Če je v skupini otrok, ki zaradi določenih težav ne more enakovredno sodelovati, mu pomaga učitelj. Tako doživlja igro enakovredno in s tem pridobiva na samozavesti (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Nekaj elementarnih iger, ki smo se jih najpogosteje posluževali med skupinskimi vadbami:



### **I. Poišči svoj obroč**

Med poslušanjem glasbe otroci tečejo okoli na tla položenih obročev. Ko se glasba ustavi, vsak poišče svoj obroč. Število obročev je vedno vsaj za eno število manjše od števila otrok. Otrok, ki ne najde svojega obroča, izpade in počaka ob igrišču. Ob izpadu lahko otrok prejme tudi kakšno nalogo, da ne počiva predolgo. Otroci tekom igre izpadajo eden po eden, zmagovalec je tisti, ki si izbori zadnji obroč. Izpadajoči dobijo kakšno dodatno nalogo, zmagovalec pa je tisti, ki si izbori zadnji obroč.

### **II. Letalo, poplave, potres, sonce in dež**

Otroci tečejo po prostoru in na različne besede, ki jih izgovori učitelj reagirajo drugače. Ko slišijo besedo »letalo« se uležejo na trebuh, na besedo »poplave« splezajo višje od tal, »potres« pomeni, da se morajo nasloniti k zidu, pri besedi »sonce« se uležejo na hrbet in položijo roke pod glavo, ko slišijo besedo »dež«, počepnejo in položijo roke na glavo. Po potrebi se lahko tekom igre dodajajo novi izrazi in pripadajoče naloge. Igra se lahko igra na izpadanje ali brez. Če se igra na izpadanje, izpade vedno tisti, ki zadnji izvede klicano nalogo. Igra ima pozitiven pridih tudi iz stališča, da otroke skozi igro pripravlja na določeno življensko situacijo, na katero morajo sami reagirati.

### **III. Bratec, reši me**

V igri se izbere enega izmed otrok, ki bo lovec (lovec je lahko tudi učitelj). Lovec lovi ostale sodelujoče v igri tako, da se jih skuša dotakniti. Ko je nekdo ulovljen, se mora ustaviti in stati raznožno. Nato ulovljeni kliče ostale »bratce«, da ga rešijo. Rešijo oziroma osvobodijo ga lahko le tako, da mu zlezejo med nogami. Lovec pa ta čas skuša uloviti čim več ostalih sodelujočih. Pri nalogi se spodbuja medsebojna pomoč.

### **IV. Sonce in led**

V igri sonce in led se izberega po enega izmed otrok, ki se mu dodeli ime sonce in enega, ki je led. "Led" lovi ostale otroke in ko nekoga ujame, ta zamrzne (obstoji nepremično). Reši ga lahko le sonce, ki ga z dotikom stopi oziroma osvobodi, tako da lahko ta teče naprej.

## **V. Začarani v živali**

V tej igri čarovnik, ki je po navadi kar učitelj, začara otroke v različne živali. Otroci se prosto gibajo po prostoru, učitelj pa jim tekom igre izgovarja besede, ki se jim morajo otroci s svojim obnašanjem čim bolj približati. Otroci posledično z različnimi gibi na svoj način oponašajo imenovano žival. Igra spodbuja domišljijo, hkrati pa se otroci učijo eden od drugega, kako oponašati določeno žival. Igra je zanimiva le, dokler imajo otroci veselje in ima učitelj dobre ter otrokom znane predloge. Predlogi morajo biti menjani na krajši časovni interval, v nasprotnem primeru otroci izgubijo zagnanost.

## **VI. Lovljenje mišjega repka**

Enemu od otrok na hrbtno stran hlač zatakne vrvo. Ostali mu skušajo to vrvo uloviti in tistemu, ki mu uspe, postane naslednji mišek, katerega rep lovijo ostali.

## **VII. Prevozna sredstva**

Otroci tečejo po prostoru in na učiteljev znak oziroma sklic na določeno prevozno sredstvo začnejo tvoriti določeno zaporedje gibanj. Pred igro se je treba z otroki dogovoriti, kakšno gibanje je predvideno za določeno prevozno sredstvo ali pa jim učitelj pove, kakšno gibanje morajo opravljati tik po sklicu. Učenci lahko letalo oponašajo tako, da razširijo roke odročeno in tekajo okoli, kot kolesa se uležejo na hrbet in vozijo kolo z nogami navzgor, kot vlak se postavijo v kolono in primejo za ramena ter tečejo, kot ladja pa se usedejo po turško na tla in plujejo po morju ... Seveda je možnosti še veliko več (čoln, motor, traktor...), zahtevana gibanja za določeno prevozno sredstvo pa naj bodo takšna, da otrok z njimi pospešuje krvni obtok oziroma tvori neko smiselno zaporedje gibanj (Videmšek, Stančevič, 2004; Videmšek, Šiler, Fišer, 2002; Videmšek, Tomazini, Grozdek, 2007; Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

### 3.1.2 Ogrevanje z gimnastičnimi vajami

Nato je sledilo specialno ogrevanje z gimnastičnimi vajami, s katerimi telo pripravimo na dejavnosti v glavnem delu ure in obenem vzdržujemo stopnjo gibljivosti sklepov.

Nekaj primerov gimnastičnih vaj:

- kroženje z glavo,
- kroženje z rameni v obe smeri,
- kroženje z zapestjem v obe smeri,
- kroženje s komolci v obe smeri,
- kroženje z rokami v obe smeri,
- kroženje z levo roko v obe smeri,
- kroženje z desno roko v obe smeri,
- kroženje z eno roko naprej, z drugo pa nazaj,
- zamahi z rokami v levo in desno stran,
- kroženje z boki,
- predklon, zaklon,
- odklon v levo in desno stran,
- kroženje s trupom levo, desno,
- stoja razkoračno: zibanje k levi nogi, na sredino, k desni nogi,
- soročno nihanje rok naprej – nazaj, levo – desno,
- zamahi z nogo prednoženje – zanoženje z vsako nogo,
- kroženje s koleno v obe smeri,
- kroženje z gležnji v obe smeri,
- izpadni korak naprej z levo in desno nogo,
- izpadni korak v stran z levo in desno nogo,
- sed sonožno: zibanje čim bližje kolenom,
- sed raznožno: zibanje k levi nogi, na sredino, k desni nogi.

## **3.2 Primeri vaj za glavni del ure**

V osrednjem delu vaj smo morali paziti, da nismo izvajali preveč nalog hkrati. Vaje v tem delu ure so se lahko izvajale tudi kot igra, saj so bili otroci tako veliko bolj motivirani za opravljanje neke naloge. Pomembno pri vsem tem je bilo, da smo opazovali utrujenost otrok in po potrebi večkrat prekinili vadbo z odmorom (nekateri otroci namreč sami ne povedo, da so utrujeni).

### **3.2.1 Primeri vaj za izboljšanje naravnih oblik gibanja**

Naravne oblike gibanja delimo v dve skupini glede na način premikanja telesa in segmente v prostoru:

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

#### **I. Plazenje in lazenje**

To je prva otrokova gibalna dejavnost, ki daje otroku možnost premikanja po prostoru. Plazenje in lazenje zaposli prav vse mišice in vse organe, vsestransko krepiti telo in dobro vpliva na pravilen razvoj hrbtenice (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Cilji:

- premagovanje lastne telesne teže,
- krepitev mišic trupa, rok in nog,
- razvijanje gibljivosti hrbtenice,
- razvijanje koordinacije gibanja rok, nog in celega telesa,
- razvijanje orientacije v prostoru,
- izvajanje gibanja sproščeno in učinkovito.

Športna tehnologija:

Polivalentne didaktične blazine, univerzalne blazine, gimnastična preproga, tunel, atletske ovire, penasti loki, vozički.

Primeri dejavnosti:

- samostojno prosto plazenje (lazenje) po blazinah,
- plazenje (lazenje) preko ovir,
- plazenje (lazenje) pod ovirami,
- plazenje (lazenje) skozi ovire,
- plazenje (lazenje) v sklopu poligona,
- premikanje s pomočjo vozička (Nuzdorfer, 2012).

## **II. Hoja**

Hoja je ena najpomembnejših človekovih aktivnosti, še posebno pri osebah s posebnimi potrebami, ki imajo motorične okvare. Pri teh osebah je to velik cilj, ki pomeni dodaten korak k neodvisnosti in samostojnosti. Ena pomembnejših ciljev je razvoj prostorske koordinacije in ravnotežja (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Cilji:

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

Športna tehnologija:

Didaktične blazine, vrvi različnih debelin in dolžin, talne označbe, črte, sestavljive plastične palice, gimnastična preproga, sestavljive plastične palice.

Primeri dejavnosti:

- vzpostavljanje ravnotežja,
- ohranjanje ravnotežja med gibanjem,
- samostojna hoja – prosto,
- hoja s pravilnim postavljanjem stopal,
- samostojna hoja z menjavo smeri,
- hoja med in čez ovire,
- hoja po zmanjšani podporni površini,
- hoja po stopnicah,
- hoja po spremenjenem naklonu (Nuzdorfer, 2012).

### **III. Tek**

Povprečno otrok začne teči že pri treh letih. Otroci s posebnimi potrebami pa glede na okvaro ali motnjo to gibalno aktivnost osvojijo nekoliko kasneje ali pa je v nekaterih primerih sploh ne osvojijo. Gre za precej zahtevno aktivnost, zato mora imeti otrok zelo dobro razvito ravnotežje, koordinacijo in fazo leta. Tekalne igre razvijajo pri otroku veliko spretnosti, ki so pomembne za njegov razvoj, zato je dobro spodbujati otroka s tekom (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Cilji:

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

Športna tehnologija:

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

Primeri dejavnosti:

- tekanje s pomočjo,
- samostojno tekanje,
- tekanje na znak,
- zaustavljanje na znak,
- tek s prekinitvami,
- tek z menjavo smeri in med ovirami,
- tek preko ovir,
- tek z dajanjem ritma,
- urjenje teka s tekalnimi igrami,
- lovljenja (Nuzdorfer, 2012).

#### **IV. Plezanje**

Plezanje je ena od naravnih oblik gibanja, pri katerem se premikamo navzgor in navzdol s pomočjo rok in nog. Otroci naj začnejo s plezanjem na nižje elemente in plezala, nato pa višino postopno zvišujemo. Ker gre za kompleksnejše gibanje, je pomembno zagotoviti tudi varnost. S plezanjem lahko kar najbolj vplivamo na moč rok in ramenskega obroča, obenem pa tudi na ravnotežje, koordinacijo, gibljivost in celo natančnost (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Cilji:

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

Športna tehnologija:

Letveniki, plezalna stena, plezalna vrv, skrinja in klopi, gugalnica, mehke blazine, letveniki.

Primeri dejavnosti:

- visenje in guganje,
- vzpenjanje na višjo površino in sestopanje,
- aktivnosti na plezalnem poligonu,
- plezanje po plezalni steni (Nuzdorfer, 2012).

## **V. Skoki**

Skoki so sestavni del gibanja, ki jih spremljajo prav vsak dan. Otrok z motnjo v razvoju začne skoke uporabljati bolj pozno. To gibanje zahteva dobro koordinacijo celega telesa, saj po odzivu sledi faza leta, nato pa še doskok. Za popolno izvedbo tega giba je potrebna starostna zrelost, motorične sposobnosti in pa seveda veliko vaj (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Skoki se lahko izvajajo na različne načine (Vogelnic, 1994):

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

Cilji:

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



Športna tehnologija:

Gimnastična preproga, talne označbe, skrinja, blazine, atletske ovire, stojala, vrvica, trampolin, gredice, klopi.

Primeri dejavnosti:

a) Skoki v globino

- skoki s pokrova skrinje na gimnastično preprogo,
- skok s skrinje na mehko blazino z označbo mesta odziva in doskočišča (talne označbe),
- skok z letvenika na mehko in super mehko blazino, skok s plezalne stene.

b) Skok v daljino

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

c) Skok v višino

- skok na super mehko blazino (z mesta, hoje in teka),
- skok v višino preko vrvica na mehko blazino.

d) Poskoki

- sonožni in enonožni poskoki na mestu in v hoji, v rokah ali med nogami imajo otroci balon ali druge predmete,
- poskoki naprej, nazaj, bočno, sonožno in enonožno na dva in ena po gimnastični preprogi brez in s črto,
- sonožni poskoki na talne označbe v ravni liniji ali levo in desno na gimnastični preprogi,
- sonožni poskoki preko atletske ovir na gimnastični preprogi (različne višine),
- (po)skoki na trampolinu (Nuzdorfer, 2012).

## **VI. Potiskanje in vlečenje**

Pri potiskanju in vlečenju je potrebno povezati gibanje v prostoru in s predmeti. S temi aktivnostmi ima otrok možnost zadovoljevanja gibalnih potreb. Takšna gibanja se pojavljajo v vsakdanjem življenju, saj je težje predmete potrebno potisniti ali vleči po različni podlagi. Dobro pa je, da se pri teh aktivnostih aktivirata moč celotnega telesa pri premagovanju napora, razvija hitro odzivnost in še druge sposobnosti, kar daje otroku samozavest in samopotrditve (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Cilji:

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

Športna tehnologija:

Vreče, vrvi, blazine, transportni vozički

Primeri dejavnosti:

- potiskanje različnih predmetov,
- vlečenje različnih predmetov,
- potiskanje vrstnikov,
- vlečenje vrstnikov,
- vlečenje vrvi dveh moštev,
- pripravljanje in pospravljanje vadbenega prostora (Nuzdorfer, 2012).

## **VII. Dvigovanje in nošenje**

To so gibanja, ki jih potrebujemo v vsakdanjem življenju. Pri tem otroci spoznavajo predmete, njihovo obliko in težo z uporabo svoje moči. Dvigovanja in nošenja krepijo celotno telo, predvsem hrbtne mišice, mišice ramenskega obroča in rok (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Cilji:

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

Športna tehnologija:

Vreče, vrvi, blazine, žoge, palice, stojala ...

Primeri dejavnosti:

- prenašanje živalic, neodbojnih žog, kegljev, obročev znotraj poligon postavitvev in štafetnih iger,
- prenašanje predmetov (težka žoga, velika žoga, blazine, klop, gredice, podstavki, palice ...), ki jih potrebujemo znotraj učnega procesa,
- otroci poberejo iz obroča na tleh in ga nesejo do ciljne točke (kij, stožec, obroč); nalogo večkrat ponovijo; gibanje je lahko hoja, hitra hoja s poskoki ali tek,
- pomoč pri pripravljanju in pospravljanju športnih pripomočkov in igral (Nuzdorfer, 2012).

### **VIII. Metanje in ujemanje predmetov**

Pri metanju in ujemanju je potrebna gibljivost, hitrost odzivanja, natančnost in splošna koordinacija. Pri teh aktivnostih se uporabljajo mišice prstov in rok ter mišice celega telesa. Pri vajah pa smo pozorni na to, da uporabljamo tako levo kot tudi desno roko (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Cilji:

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

Športna tehnologija:

Različne žoge, tarče, viseči obroči, talne označbe ...

Primeri dejavnosti:

- spuščanje, kotaljenje, metanje žoge,
- ujemanje žoge po kotaljenju, odboju, metanju,
- metanje in ujemanje žoge z obema rokama,
- metanje in ujemanje žoge z eno roko,
- kotaljenje in metanje skozi ali preko ovire,
- zadevanje cilja s kotaljenjem, metanjem (Nuzdorfer, 2012).

## **IX. Odbijanje**

Gre za nadgradnjo dotika. Podobno kot z udarjanjem, tudi z odbijanjem otrok spoznava lastnosti predmeta in dobiva povratno informacijo glede reakcije predmetov, kar ga navdušuje in spodbuja za nadaljevanje dela. To gibanje zahteva dobro razvito koordinacijo, spretnost usmerjenega gibanja in funkcionalno sposobnost rok in nog (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Cilji:

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

Športna tehnologija:

Baloni, različne žoge po velikosti, teži in odbojnosti, lažji predmeti (živalce, viseči lažji predmeti ...), napihljiva telesa, blazine, viseči predmeti.

Primeri dejavnosti:

- otroku zakotalimo ali vržemo različne predmete, ki jih mora odbiti z različnimi deli telesa,
- otroku zakotalimo ali vržemo različne predmete, ki jih mora odbiti z različnimi rekviziti (lopar, palica itd.),
- odbijanje napihljivih teles med gibanjem (Nuzdorfer, 2012).

## **X. Brcanje**

Cilji:

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

Športna tehnologija:

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

Primeri dejavnosti:

- samostojno poigravanje z brcanjem različnih žog po velikosti, teži in odbojnosti ter predmetov v steno,
- brcanje neodbojne žoge v krogu in s strani na drugo stran ter v poligonu med stojali,
- brcanje žog nepravilnih oblik (piramidasta, žogica za anticipacijo ...),
- brcanje balonov in super lahke žoge,
- brcanje zelo velike žoge (Nuzdorfer, 2012).

### **3.2.2 Primeri vaj za izboljšanje motoričnih sposobnosti**

S kakovostnim programom želimo otroke s posebnimi potrebami vključiti v sodelovanje pri specialni olimpijadi za različne športe. Pri vseh športih je pomembno, da se priprave izvajajo tako, da otrokom razvijamo vse motorične sposobnosti, to so koordinacija gibanja, moč, hitrost, ravnotežje, preciznost in agilnost. Zato želimo predstaviti nekaj ciljev in primernih vaj.

## ***I. Koordinacija gibanja***

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

Cilji:

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

Športna tehnologija:

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

Primeri dejavnosti:

- lazenje naprej, nazaj po gimnastični preprogi in pod loki, skozi tunel,
- različna plezanja po letveniku, plezalni mreži (gor, dol, levo, desno),
- hoja, tek po talnih označbah, med stojali, v linijah in s spremembami smeri teka,
- preskakovanje talnih označb (na mestu, v hoji, teku) – lestev (enakomerna, zgoščena ...),
- hoja po sistemu nizkih gred z izvajanjem različnih nalog (roke v odročenu, skakanje po eni nogi, hoja vzvratno, hoja po prstih),
- plezanje po plezalni steni z našo pomočjo,

- hoja ali tek čez in med postavitvijo, sestavljeno iz didaktičnih blazin, stojali, talnimi označbami, gredic, klopi, skrinj, trampolina ...,
- hoja preko ovir in prehod na ravnotežne piramide, v nadaljevanju s predmeti v rokah (živalce, štafetne palice, neodbojne žogice, markerji,) ali pa na glavi,
- različne gibalne naloge in ustvarjanje s padalom (Nuzdorfer, 2012).

## **II. Moč**

Gre za eno temeljnih gibalnih sposobnosti, pri katerih gre za premagovanje sile teže telesa ali sil zunaj telesa. Brez nje si tako ne predstavljamo izvajanja meta žogic, vstajanja, plezanja, potiskanja, nošenja ...

Poznamo več vrst moči:

- pri skoku se pokaže in razvija eksplozivna moč,
- pri premagovanju bremen maksimalna moč,
- pri teku na daljše razdalje pa vzdržljivostna moč (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Cilji:

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

Športna tehnologija:

Obroči, stožci, plastične palice, mehke žoge, baloni, kolebnica, plezala, večje žoge, krogi, plezalna vrv, trampolin, letvenik, težke žoge.

Primeri dejavnosti:

- sonožni poskoki in poskoki po eni nogi na gimnastični preprogi; otrok stopi s stopalom v sredino (talne označbe, obroča),
- sonožno preskakovanje talnih označb,



- poskakovanje do postavljenega cilja (med stojali) z žogo med nogami (slika 90),
- sonožno preskakovanje črte na gimnastični preprogi (nalogo otežimo tako, da imajo otroci v rokah živalce, balon),
- poskakovanje z žogo ("hoppy") v gibanju na mestu,
- poskakovanje z žabjimi, zajčjimi poskoki,
- nošenje velike žoge do mesta meta v tarčo,
- pomoč pri pripravljanju in pospravljanju pripomočkov in igral (Nuzdorfer, 2012).

### **III. Hitrost**

Hitrost pomeni, da izvedemo gib čim hitreje ali pa neko zaporedje gibov v čim krajšem možnem času. Pri otrocih s posebnimi potrebami se najprej osredotočimo na koordinacijo gibanja, šele nato se usmerimo na razvoj hitrosti gibanja (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Cilji:

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

Športna tehnologija:

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

Primeri dejavnosti:

- lovljenje premikajočih se predmetov (živalce, žoge, prirezan stožec ...),
- tek do stojala in nazaj na start, (enkrat, večkrat),
- slalom okrog stojal čim hitreje naprej in vzvratno, v rokah različni predmeti (živalce, štafetna palica, balon ali mehka žoga),

- tek do stojala, kjer mora vsak otrok v obroč prenesti eno živalco in nazaj na start, nadaljuje naslednji v koloni,
- igra, tekmovanje: prenašanje predmetov v različnih postavitvah, med stojali in loki,
- različni teki okrog mini stadiona,
- tek čez talne označbe, postavljene v ravni liniji (enakomerna razdalja, vse bolj zgoščena, postavitve v različnih lokih),
- tek po gimnastični preprogi in skok na super mehko blazino preko odskočne deske, zložljive zagozde (Nuzdorfer, 2012).

#### **IV. Ravnotežje**

Je gibalna sposobnost, vezana tudi na koordinacijo gibanja, s katero vzdržujemo ravnotežni položaj telesa pri različnih oblikah gibanja. Otroku s posebnimi potrebami je potrebno posvetiti toliko več pozornosti za izboljšanje ravnotežja in koordinacije. Najlažje je vaditi tako, da se otroka čim večkrat postavi v položaj, kjer bo moral vzdrževati in vzpostavljati ravnotežni položaj (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Cilji:

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

Športna tehnologija:

Ravnotežni krožnik, ravnotežna deska, ravnotežne piramide, ravnotežna vrv, gredice, klopi, trampolin, gimnastična preproga, mehke blazine, talne označbe, atletske ovire.

Primeri dejavnosti:

- različne oblike hoje po črti in talnih označbah na gimnastični preprogi,
- različne oblike vrtenja z ravnotežnim krožnikom samostojno ali v paru,
- stoja na eni nogi, stoja na eni nogi z odprtimi in zaprtimi očmi na različnih predmetih (pokrov skrinje, ravnotežna piramida, ravnotežna vrv ...),
- hoja po talnih označbah v različnih smereh, naravnost, levo in desno, naprej, nazaj, bočno,

- hoja po sistemu nizkih gredi (naprej, bočno in nazaj, obrati na gredi),
- hoja po različno debeli vrvi, ravni ali vijugasti (z odprtimi in zaprtimi očmi),
- hoja po ravnotežnih piramidah tudi v kombinaciji z atletskimi ovirami,
- skakanje na trampolinu v isti smeri in nato z rahlim vrtenjem okrog vertikalne osi (Nuzdorfer, 2012).

## V. Preciznost

Gre za sposobnost natančnega zadevanja cilja, medtem ko je natančnost pravilne tehnične izvedbe gibanja opredeljena pri delu o koordinaciji. Kako natančni bomo, pa je odvisno tudi od tega, kako smo sposobni gib izvesti. Gib čim večkrat ponovimo, najprej počasi, nato pa delamo še na optimalni hitrosti (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Cilji:

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

Športna tehnologija:

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

Primeri dejavnosti:

- zadevanje tarče z različnih razdalj na mestu ali v gibanju z različnimi predmeti (živalcami, neodbojno žogo, mehko žogo, mehkim letečim krožnikom, penastim kopjem),
- kegljanje,
- balinanje v prirejen cilj (plastične palice in živalce),
- patanje v prirejen cilj (odprt obroč z živalco),
- bejzbol (zadevanje cilja – tarča, gol),

- vodenje žoge z ного ali predmeti (daljšo palico, hokejsko palico, bejzbol palico), okrog sistema stojal in ovir (penasti loki, markerji),
- zadevanje velike kotaleče žoge z različnimi predmeti,
- vodenje velike žoge okoli stojal, pod penastimi loki, po klančini, (Nuzdorfer, 2012).

## **VI. Agilnost**

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

Cilji:

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

Športna tehnologija:

Prerezan stožec, balon, različne žoge in predmeti, stojala, markerji, obroči, plastične palice, mehke živalce, talne označbe, različne blazine ...

Primeri dejavnosti:

- tek od oznake do oznake,
- prenašanje predmetov iz obroča v obroč,
- vodenje žoge med stožci in drugimi pripomočki z ного ali roko,
- vodenje žoge med stožci in met na koš (Nuzdorfer, 2012).

### 3.2.3 Primeri vaj za košarko

Pri košarki smo se pripravljali za naslednje elemente košarke:

- met žoge v cilj
- vodenje žoge 10 m
- met na koš z različnih položajev (Razpis – 19. letne igre SOS ljubljansko-dolenske regije, 2012).



**Slika 10:** Primer vodenja žoge (Nuzdorfer, 2012).

Na Sliki 10 je prikazan primer kako pri košarki učenci vodijo žogo.



**Slika 11:** Met na koš (Foto-galerija Osnovne šole dr. Mihajla Rostoharja Krško).

Na Sliki 11 vidimo enega od elementov košarke in sicer met na koš z različnih položajev.

## 1. Moštvene igre z žogo

Cilji:

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

Športna tehnologija:

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

Primeri dejavnosti:

- hitra in kratka gibanja naprej, nazaj in vstran v košarkarski preži; brez ali z ovirami.
- različne oblike žoganja na mestu: samostojno, v paru, v troje ali v večji skupini.
- samostojno rokovanje z različnimi žogami: vrtenje okoli ene noge, prenašanje žoge okoli obeh nog v obliki osmice, prenašanje žoge okoli nog, trupa in glave.
- metanje različnih žog v cilj: npr. partner oblikuje koš z rokami, tarča, viseči obroč, koš.
- različne oblike podajanj in ujemanj v paru ali v troje: z obema rokama hkrati, z levo, z desno roko, nad glavo, v tla, naprej, nazaj.
- vodenje različnih žog.
- met žoge v koš iz dvokoraka z mesta (postavimo začetno črto in dve stopali, ki vodita do koša).

- gibalne naloge z različnimi žogami v hoji in v teku in elementarne igre.
- igra s prirejenimi pravili: npr. brez vodenja in medsebojnega oviranja, samo podajanje in met na koš (npr. tretji podaji sledi met na koš), 1:1, 2:2, 3:2 na en koš, 3:3 na dva koša.
- mini košarka (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003; Nuzdorfer, 2012)

## 2. Koordinacija gibanja

### Cilji:

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

### Športna tehnologija:

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

### Primeri dejavnosti:

- lazenje naprej, nazaj po gimnastični preprogi in pod loki, skozi tunel,
- različna plezanja po letveniku, plezalni mreži (gor, dol, levo, desno),
- hoja, tek po talnih označbah, med stojali, v linijah in s spremembami smeri teka,
- preskakovanje talnih označb (na mestu, v hoji, teku) – lestev (enakomerna, zgoščena...),
- hoja po sistemu nizkih gredi z izvajanjem različnih nalog (roke v odročanju, skakanje po eni nogi, hoja vzvratno, hoja po prstih);
- plezanje po plezalni steni z našo pomočjo,

- hoja ali tek čez in med postavitvijo, sestavljeno iz didaktičnih blazin, stojali, talnimi označbami, gredic, klopi, skrinj, trampolina ...
- hoja čez ovire in prehod na ravnotežne piramide, v nadaljevanju s predmeti v rokah (živalce, štafetne palice, neodbojne žogice, markerji,) ali pa na glavi,
- različne gibalne naloge in ustvarjanje s padalom (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003; Nuzdorfer, 2012).

### **3. Metanje in ujemanje predmetov**

Cilji:

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

Športna tehnologija:

različne žoge, tarče, viseči obroči, talne označbe ...

Primeri dejavnosti:

- spuščanje, kotaljenje, metanje žoge;
- ujemanje žoge po kotaljenju, odboju, metanju;
- metanje in ujemanje žoge z obema rokama;
- metanje in ujemanje žoge z eno roko;
- kotaljenje in metanje skozi ali preko ovire;
- zadevanje cilja s kotaljenjem, metanjem (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003; Nuzdorfer, 2012).



## 4. Odbijanje

Cilji:

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

Športna tehnologija:

Baloni, različne žoge po velikosti, teži in odbojnosti, lažji predmeti (živalce, viseči lažji predmeti...), napihljiva telesa, blazine, viseči predmeti.

Primeri dejavnosti:

- otroku zakotalimo ali vržemo različne predmete, ki jih mora odbiti z različnimi deli telesa,
- otroku zakotalimo ali vržemo različne predmete, ki jih mora odbiti z različnimi rekviziti (lopar, palica itd.),
- odbijanje napihljivih teles med gibanjem (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003; Nuzdorfer, 2012).

### 3.2.4 Primeri vaj za atletiko

Pri atletiki so bile možnosti tekmovanja v lažjem nivoju:

1. tek 50 m (ženske – min 12 s; moški – min 11 s),
2. skok v daljino z mesta (ženske – max 120 cm; moški – max 140 cm),
3. met žogice (250 g) (ženske – max 20 m; moški – max 24 m).

In pa v težjem nivoju:

- tek 100 m, 200 m, 400 m, 800 m;

- štafeta 4 x 100 m;
- suvanje krogle (moški 4 kg; ženske 3 kg);
- tek 100 m z invalidskim vozičkom (voziček brez mehanskih pripomočkov in motorja);
- met tenis žogice iz invalidskega vozička (Razpis – 19. letne igre SOS ljubljansko-dolenske regije, 2012).



**Slika 12:** Tekmovanje v atletiki (Galerija specialne olimpijade Slovenije, 2012).

Na Sliki 10 je prikazan skupinski start otrok na atletskem tekmovanju v teku na 50 m.

## 1. Tek

Cilji teka:

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

Športna tehnologija:

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

Primeri dejavnosti:

- tekanje s pomočjo,
- samostojno tekanje,
- tekanje na znak,
- zaustavljanje na znak,
- tek s prekinitvami,
- tek z menjavo smeri in med ovirami,
- tek preko ovir,
- tek z dajanjem ritma,
- preteče 50-metrsko razdaljo,
- urjenje teka s tekalnimi igrami,
- lovljenja (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003; Nuzdorfer, 2012).

## **2. Skoki**

Cilji skokov:

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

Športna tehnologija:

Gimnastična preproga, talne označbe, skrinja, blazine, atletske ovire, stojala, vrvica, trampolin, gredice, klopi.

#### Primeri dejavnosti:

##### a.) Skoki v globino

- skoki s pokrova skrinje na gimnastično preprogo,
- skok s skrinje na mehko blazino z označbo mesta odziva in doskočišča (talne označbe),
- skok z letvenika na mehko in super mehko blazino, skok s plezalne stene.

##### b.) Skok v daljino

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

##### c.) Skok v višino

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

##### d.) Poskoki

- sonožni in enonožni poskoki na mestu in v hoji, v rokah ali med nogami imajo otroci balon ali druge predmete,
- poskoki naprej, nazaj, bočno, sonožno in enonožno na dva in ena po gimnastični preprogi brez in s črto,
- sonožni poskoki na talne označbe v ravni liniji ali levo in desno na gimnastični preprogi,
- sonožni poskoki preko atletskih ovir na gimnastični preprogi (različne višine),
- (po)skoki na trampolinu (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003; Nuzdorfer, 2012).

### 3. Meti

Cilji metanja žogice:

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

Športna tehnologija:

različne žoge, tarče, viseči obroči, talne označbe ...

Primeri dejavnosti:

- spuščanje, metanje žogice
- metanje žogice z obema rokama
- metanje žogice z eno roko
- kotljenje in metanje skozi ali preko ovire
- zadevanje cilja z metanjem žogice
- metanje različnih elementov z različnim materialom
- metanje žogice z mesta
- metanje žogice z zaletom (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003; Nuzdorfer, 2012).

### ***3.3 Primer vaj za zaključni del***

Ob koncu vadbe pa je, tako kot na začetku ure ogrevanje, pomembno raztezanje mišic, ki so bile med vadbo aktivne. Zavedali smo se pomembnosti pravilnega ohlajanja telesa, zato smo se z raztezanjem izognili bolečinam v mišicah in tako otrokom pomagali zgraditi pozitiven odnos do vadbe, da so se je z veseljem udeležili tudi pri naslednjih urah. Pri raztezanju pa smo morali biti pazljivi, da nismo presegli praga bolečine (Pomen ogrevanja in raztezanja, 2012).

Učno uro smo zaključili tako, da smo učence umirili z nalogami, ki so obremenitve glavnega dela ure dopolnjevale ali pa so jim predstavljale protiutež. Zaključek smo namenili tudi povzetku dela na uri, preverjanju doseženega cilja in napovedi dela za naslednjo uro (Vidovič, Srebot, Markun Puhan, 2003).

Nekaj primerov dejavnosti ob zaključku naše vadbe:

- pogovor o tem, kaj smo delali na uri,
- raztezne vaje za roke, noge,
- ležanje na veliki žogi, na hrbtu, na trebuhu,
- ležanje na blazinah,
- sproščanje ob glasbi,
- otresanje z rokami in nogami,
- vdih in izdih.



**Slika 13:** Sproščanje (Nuzdorfer, 2012).

Na Sliki 11 je prikazano kako se valjajo in sproščajo ob zaključku ure.

### 3.4 Primer vadbene ure na OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško

#### Primer načrtovanja učne ure:

<b>Šola:</b>	OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško	<b>Prostor:</b>	telovadnica
<b>Razred:</b>	mešano	<b>Datum:</b>	
<b>Število učencev:</b>	6 -10	<b>Zaporedna številka ure:</b>	

**Tematski sklop:** Naravne oblike gibanja

**Stopnja učnega procesa:** Osvajanje novih gibov

#### Cilji učne ure:

- premagovanje lastne telesne teže,
- krepitev mišic trupa, rok in nog,
- razvijanje gibljivosti hrbtenice,
- razvijanje koordinacije gibanja rok, nog in celega telesa,
- razvijanje orientacije v prostoru,
- izvajanje gibanja sproščeno in učinkovito.

#### Metodične enote:

- samostojno prosto plazenje po blazinah,
- plazenje preko ovir,
- plazenje pod ovirami,
- plazenje skozi ovire,
- plazenje v sklopu poligona.

#### Oblike in metode dela:

- individualno delo, vadba po postajah,
- demonstracija in pogovor.

#### Pripomočki in orodja:

- razlaga,
- demonstracija,
- pogovor.

<b>Pripravljalni del</b>		<b>15 min</b>
<i>Uvod:</i> Pozdrav, napoved dejavnosti pri uri.		
<p><b>Splošno ogrevanje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Igra "Sonce in led"</li> </ul> <p>Eden od otrok je sonce, drugi je led. Led lovi ostale otroke in ko nekoga ujame, ta zamrzne. Reši ga lahko le sonce, ki ga stopi in ta lahko teče naprej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Igra "Poišči svoj obroč"</li> </ul> <p>Med poslušanjem glasbe otroci tečejo okoli na tla položenih obročev. Ko se glasba ustavi, vsak poišče svoj obroč. Vsakič je en obroč manj, tako da otroci počasi izpadajo. Izpadajoči dobijo kakšno dodatno nalogo, zmagovalec pa je tisti, ki si izbori zadnji obroč.</p>	<p><b>Specialno ogrevanje:</b></p> <p>Sklop gimnastičnih vaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vrtenje rok naprej</li> <li>- vrtenje rok nazaj</li> <li>- vrtenje komolcev</li> <li>- kroženje s trupom</li> <li>- predkloni – zakloni</li> <li>- odkloni levo – desno</li> <li>- zamahi z nogo prednoženje – zanoženje</li> <li>- kroženje v kolenskem sklepu</li> <li>- kroženje v skočnem sklepu</li> </ul> <p>Specialno ogrevanje vršimo ob glasbi.</p>	

<b>Glavni del</b>		<b>25 min</b>
<i>Metodična priprava:</i>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>a. samostojno prosto plazenje po blazinah - pomagajo si z rokami in nogami, najprej pokažemo.</li> <li>b. plazenje preko ovir - pustimo da sami izbirajo kako bodo premagali oviro, če ne gre, pomagamo.</li> <li>c. plazenje pod ovirami – pustimo, da sami izbirajo, kako bodo premagali oviro, če ne gre, pomagamo.</li> <li>d. plazenje skozi ovire – pustimo, da sami izbirajo, kako bodo premagali oviro, če ne gre, pomagamo.</li> <li>e. plazenje v sklopu poligona - v poligonu nastavimo za premagovanje preko, pod in skozi ovire tako, da ga soočimo z bolj kompleksno nalogo. V ospredje lahko postavimo nekoga, ki najbolj razume nalogo, da ostali lažje sledijo.</li> </ol>		
<i>Organizacijska in količinska priprava:</i>		
<p>Ker ne gre za veliko skupino otrok, delamo v eni skupini. Naloge izvajamo na blazini drug za drugim. V kolikor se pojavijo težave, pomagamo.</p> <p>Vsako od nalog izvedemo vsaj 5x, da s tem utrdimo gibe in razliko med preko, pod in skozi ovire.</p> <p>Na koncu izvajamo poligon, ki ga mora vsak opraviti vsaj dvakrat.</p>		
<b>Sklepni del</b>		<b>5 min</b>
<p>Pospravimo orodje, sledi pogovor, kaj smo se naučili danes.</p> <p>Umirjanje ob glasbi, valjanje po veliki žogi.</p>		
<b>Analiza, posebnosti, opažanja:</b>		
<p>Plazenje gre otrokom dobro. Nekaterim predstavlja problem to, kaj pomeni iti preko, pod in skozi oviro. Z mojo pomočjo jim uspe tudi to.</p> <p>Glasba jih navdušuje.</p>		



## 4 Sklep

---

V diplomski nalogi smo predstavili specialno olimpijado ter otroke s posebnimi potrebami. Razvit je bil program priprav na specialno olimpijado, s katero smo želeli vključiti učence v program specialne olimpijade. Z vajami smo želeli otrokom približati šport, izboljšati njihovo telesno pripravljenost in tehniko ter v končni fazi zadovoljiti potrebo po gibanju.

Gibanje je zelo pomembno za naš obstoj, saj aktivnega človeka izboljšuje tako fizično kot tudi psihično. V pradavnini je bilo gibanje pogojeno s preživetjem (lovom, borbo za obstoj oz. teren...), danes temu ni več tako. Ljudje smo prepogosto telesno neaktivni, zato je "gibanje za preživetje" potrebno nadomestiti. To lahko dosežemo z različnimi vajami, rekreacijo, športom ... Vsak človek potrebuje gibanje, pa naj bo star ali mlad, močan ali šibak, oče, mati ali otrok. Tudi otroci s posebnimi potrebami niso nobena izjema. Šport ima veliko pozitivnih lastnosti, med drugim krepi samozavest in samopodobo, omogoča zdravo življenje, nudi možnost za dokazovanje, povezuje oziroma družijo ljudi in še mnogo več ... Šport lahko vsakomur predstavlja način življenja. Otroci s posebnimi potrebami so zaradi svojih lastnosti prikrajšani pri športnih udeleževanjih, saj za njih ni veliko športnih ustanov, panog in igrišč. Ena izmed svetlih točk udeleževanja otrok s posebnimi potrebami v športu je specialna olimpijada.

Namen diplomskega dela je bil predstaviti program priprav na specialno olimpijado. Program je lahko v pomoč šolam in športnim pedagogom pri samih pripravah na tekmovanje, lahko pa zgolj za izboljšanje motoričnih sposobnosti pri rednih urah športne vzgoje. Izhajali smo iz lastne prakse, saj smo program izvajali na OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško, kjer smo otroke celo leto pripravljali na tekmovanje. Programa smo se lotili tako, da smo otrokom najprej približali naravne oblike gibanja, jim razvijali motorične sposobnosti ter obenem izvajali še vaje za discipline v atletiki in košarki. Samega programa se ves čas seveda nismo mogli držati, saj se je pri otrocih s posebnimi potrebami potrebno ves čas prilagajati, zato smo pri programu tudi kaj dodajali ali poenostavljali. Gre za to, da so otroci nepredvidljivi in imajo tako kot vsak človek tudi oni slabše in boljše dneve, obenem pa niso dojemljivi za vse.

Zato je bilo naše glavno in najpomembnejše vodilo, da se otroci gibajo, ob tem pa uživajo in se učijo.

Znani refren slovenske pesmi pravi: *"Življenje je lepo, če ga živiš, tako, kot ponuja se samo in ne da ti ga spremeniš"*. Ljudje s posebnimi potrebami se življenja verjetno zavedajo drugače kot mi, zato se zdi, da znajo zgornji nasvet upoštevati bolje kot mi. Njihov svet ni poln nepotrebnih problemov. Življenja ne skušajo spreminjati, le živijo ga po svojih zmožnostih. Mi jim lahko pri tem le pomagamo in se med tem veliko naučimo.

Za doseganje napredka je pri vzgoji otrok s posebnimi potrebami potrebno vložiti veliko truda, da pridemo do želenih uspehov. Veliko je odvisno že od same vzgoje otroka, koliko in predvsem na kakšen način se starši ukvarjajo z njimi. Nekateri so zelo težko obvladljivi, potrebnega je veliko potrpljenja, da sploh kaj dosežemo. Končni uspeh je lahko za otroka življenjskega pomena, saj je njegovo obnašanje pomembno pri vključevanju v družbo. Otroci so lažje sprejemljivi, če s svojim obnašanjem ne ogrožajo ostalih.

Kot smo videli pri otrocih na pripravah za specialno olimpijado, jim je že vsako najmanjše tekmovanje, sodelovanje, medalja, priznanje ali samo pohvala zelo pomembna. Nepopisno veselje, ki so ga doživljali otroci na vsaki uri, nam je vsakič znova dajalo potrditev, da to kar delamo, delamo dobro in prav. Občutek, da lahko nekoga osrečiš je res prijeten, zato smo delo opravljali z veseljem.

Med samim pisanjem diplomskega dela smo prišli do ugotovitev, da je na temo specialne olimpijade in delovanja samih specialnih športnih pedagogov zelo malo literature, kar je za družbo predvsem pa za otroke s posebnimi potrebami velika pomanjkljivost. Veliko ljudi sploh še ni slišalo za specialno olimpijado, pogosto pa jo zamenjajo za paraolimpijske igre. To nam služi kot dokaz, da so ljudje nasploh slabo informirani in jih to niti ne zanima. Mogoče gre za neke vrste človeško neodobravanje drugačnosti. Še vedno se drugačnost ne sprejema, še vedno tu ni dovolj znanega in sprejetega v družbi. Včasih se zdi, kot da se bojimo drugačnih od sebe. Med delom z otroki s posebnimi potrebami smo pogosto opazili, da se veliko ljudi ne zna vesti ob

njihovi prisotnosti in z njimi komunicirati. Najpogosteje pride do pomilovanja in komuniciranja z njimi kot dvoletnimi otroki. Pogost pojav je tudi posmehovanje in zaničevanje ostalih otrok, veliko ljudi pa se stiku z otroki s posebnimi potrebami celo izogiba.

V Sloveniji si marsikdo še vedno zatiska oči in zanika, da potrebujemo nove centre ter zavode za otroke in odrasle s posebnimi potrebami, ki so prav tako kot vsi ostali upravičeni do enakopravnega obravnavanja, socializacije ter udejstvovanja v športu. Potrebujemo predvsem več osveščanja ljudi preko medijev. Tudi povezovanje specialnih in športnih pedagogov v šolskem programu bi bilo lahko na višjem nivoju. Sploh pa bi bilo dobro uvesti smer, kjer bi se znanje specialne pedagogike in športne pedagogike prepletalo. To bi potrebovali ne samo v šolah s posebnim programom, pač pa tudi v rednih šolah, kjer je vse več vključevanja otrok s posebnimi potrebami v redne programe. Tako bi za otroke lahko bolje poskrbeli in jim omogočili večja in hitrejša napredovanja, saj bi imeli kakovostnejše izobraževanje in vzgojo.

# 5 Viri

---

Basketball quick start guide. (2008). Special Olympics. Pridobljeno 6.6.2012, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/basketball/?#/154>

Bečaj, J. (1988). *Potrebe in možnosti posebne obravnave otrok v šoli*. Vzgoja in izobraževanje, 19(6), 36-46.

Bratož, M. (2004). *Integracija učencev s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami*. V Š. Krapše (ur.), *Otroci s posebnimi potrebami* (str. 9-49). Nova Gorica: Melior d.o.o. Založba Educa.

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

*Fotogalerija Osnovne šole dr. Mihajla Rostoharja Krško*. (2012). Osnovna šola dr. Mihajla Rostoharja Krško. Pridobljeno 2.7.2012, iz <http://www.os-m-rostoharja-krsko.si/galerija/>

*Galerija specialne olimpijade Slovenija*. (2012). Specialna olimpijada Slovenije. Pridobljeno 2.7.2012, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/galerija/>

Galeša, M. (1995). *Specialna metodika individualizacije*. Radovljica: Didakta.

Gasparič, Z. (2009). *Motorične sposobnosti*. Pridobljeno 26.6.2012, iz <https://sites.google.com/site/osrodica/Home/sportna-vzgoja-1/teoreticne-vsebine-1/motoricne-sposobnosti>

Kremžar, B. (1995). *Gibalno vedenje otrok z motnjami v razvoju*. Naš Zbornik, serijska publikacija, letnik 28, (št. 4) od str. 2-6. Sožitje: Zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije.

Lačen, M., (1996). *Duh, blišč, pogum*. Naš zbornik, letnik 29, št. 4, str. 1-2.

Ložar B. (2007). *Teden otroka*. Pridobljeno 21.6.2012, iz [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?ID=1160](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=1160)

*Navodila za organizacijo regijskih iger in turnirjev*. (2010). Specialna olimpijada Slovenije. Pridobljeno 26.6.2012, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/za-clanice/knjiznica/>

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

Nuzdorfer, P. (2012). *Gibalna in športna dejavnost otrok s posebnimi potrebami*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Opara, B. (2005). *Otroci s posebnimi potrebami v vrtcih in šolah: vloga in naloga vrtcev in šol pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami: uresničevanje vzgojno - izobraževalnih programov s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo: Priročnik*. Ljubljana: Centerkontura.

Pečavar, N. (2004). *Vedenjska in kognitivna terapija pri delu z duševno prizadetimi*. N. Anič (ur.). *Prispevki iz vedenjsko kognitivne terapije*, Zbornik:1. Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije in Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Peljhan, M. (2012). *Šport in gibalna oviranost*. 3k sport. Pridobljeno 22.6.2012, iz <http://www.3ksport.si/prakticni-koticek/zdravje/120-port-in-gibalna-oviranost.html>

*Pomen ogrevanja in raztezanja*. (2012). Aktivna.si. Pridobljeno 20.6.2012, iz <http://www.aktivni.si/ostali-sporti/pomen-ogrevanja-in-raztezanja/>

*Predstavitev specialcev*. (2012). Specialna olimpijada Slovenije. Pridobljeno 20.6.2012, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/spoznajite-nas/predstavitev-specialcev/>

*Predstavitev Osnovne šole dr. Mihajla Rostoharja Krško.* (2012). Osnovna šola dr. Mihajla Rostoharja Krško. Pridobljeno 4.4.2012, iz <http://www.os-m-rostoharja-krsko.si/predstavitev-sole.html>

*Prezentacija SOS.* (2012). Specialna olimpijada Slovenije. Pridobljeno 2.7.2012, iz [www.specialna-olimpiada.si/file/8209/prezentacija-sos\\_2012.pdf](http://www.specialna-olimpiada.si/file/8209/prezentacija-sos_2012.pdf)

Radoš, I. (1998). *Kondicijska priprava športnikov z motnjo v duševnem in telesnem razvoju.* Ljubljana: Specialna olimpijada Slovenije.

*Razpis – 19. letne igre SOS ljubljansko-dolenske regije.* (2012). Specialna olimpijada Slovenije. Pridobljeno 27.6.2012, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/aktualno/1233/objava.html>

Skalar, V. (1995). *Integracija da ali ne: problemi socialne integracije otrok s posebnimi potrebami v osnovni šoli.* *Pet*, 7(31), 24-29.

Sonjak, M. (1999). *Druženje otrok osnovne šole s prilagojenim programom z otroki redne osnovne šole.* *Didakta*, 8(46/47), 26-27.

*Specialna olimpijada Slovenije.* (2012). Specialna olimpijada Slovenije. Pridobljeno 6.7.2012, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/>

*Spoznajte nas.* (2012). Specialna olimpijada Slovenije. Pridobljeno 28.2.2012, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/spoznajte-nas/>

Turičnik, S. (2005). *Atletika. Priročnik za trenerje atletike specialne olimpijade.* Ljubljana: Društvo specialne olimpijade Slovenije.

Uradni list RS (33/1991). *Ustava Republike Slovenije.* 14. člen. Pridobljeno 5.6.2012, iz <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=199133&stevilka=1409>

Uradni list RS (81/2006). *Zakon o osnovni šoli*. 11. člen. Pridobljeno 5.6.2012, iz <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200681&stevilka=3535>

Uradni list RS (102/2007). *Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o osnovni šoli*. 5. člen. Pridobljeno 5.6.2012, iz <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=2007102&stevilka=5073>

Vertot, P. (ur.). (2007). *Invalidi, starejši in druge osebe s posebnimi potrebami v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.

Videmšek, M., Stančevič, B. (2004). *Popestrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Šiler, B., Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Tomazini, P., Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vidovič, I., Srebot, I., Cerar, M., Markun Puhan, N. (2003). *Hopla, en, dva, tri zame!* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Vogelnik, M. (1994). *Tehnika gibanja v plesu: priročnik plesne tehnike*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.

Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.

Vute, R. (1989). *Športno in telesno prizadeti*. Ljubljana: Birografika Bori.

Žerovnik, A. (2004). *Otroci s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Družina.