

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

MANJA ZALAZNIK

Ljubljana, 2013



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja  
Elementarna športna vzgoja

## **PARAOLIMPIJSKI ŠOLSKI ŠPORTNI DAN**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

Doc. dr. Boro Štrumbelj, prof. šp. vzg.

SOMENTOR

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

RECENZENTKA

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

Avtorica dela:  
MANJA ZALAZNIK

Ljubljana, 2013

## **Ležernost (David Compton)**

Gledati brez oči,  
teči brez nog,  
pogovarjati se brez glasu,  
ljubiti brez predsodkov,  
pogosto je vera tisto, ki to omogoča ...  
Kaj je drugačno v biti drugačen?

Naivna dejanja, ki se smatrajo za imenitna,  
majhni, veliki, nekateri z, drugi brez,  
nekateri lahko, drugi ne morejo ...  
Kaj je drugačno v biti drugačen?

Misliti, čutiti, igrati, deliti,  
Premikati, hazardirati, ljubiti, divjati.  
Ti in jaz, nisva enaka, ampak  
sva enaka, ker sva oba samo človeka  
Kaj je drugačno v biti drugačen?

Oh, imeti priložnost deliti svoje sanje,  
držati roko, biti srečen,  
igrati igre in okusiti razlike v življenju  
ter ne biti zasmehovan zaradi drugačnosti ...  
Kaj je drugačno v biti drugačen?

## **ZAHVALA**

Zahvalila bi se mentorju, doc. dr. Boru Štrumbliju, za strokovno pomoč in vodenje pri izdelavi diplomskega dela.

Zahvala gre tudi mojim najbližjim: mami Niki, očetu Radu in sestri Maši za spodbujanje in strokovno pomoč med študijem in pisanjem diplomskega dela ter fantu Mihu za potrpežljivost in razumevanje, predvsem med pisanjem diplome.

Zahvaliti se želim tudi vsem sošolkam in sošolcem, ki so prispevali k čudovitim spominom v času študija, ter prijateljem, ki so me spodbujali in mi stali ob strani.

**Ključne besede:** *paraolimpijski šport, šport invalidov, integracija, športni dan*

## **PARAOLIMPIJSKI ŠOLSKI ŠPORTNI DAN**

**Manja Zalaznik**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013**

**Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja**

**Število strani: 100; število slik: 72; število tabel: 3; število virov: 23.**

### **IZVLEČEK**

Namen diplomske naloge je predstaviti paraolimpijski šolski športni dan, ki je namenjen vsem otrokom (invalidom in neinvalidom). Tak športni dan ne predstavlja le predstavitve, ampak tudi možnost vključitve paraolimpijskih športov v redni program športa. Program je sestavljen tako, da učence spodbuja k pozitivnemu odnosu do oseb s posebnimi potrebami, jih ozavešča ter odpravlja morebitne zadržke o invalidnosti.

V uvodnem delu je na kratko predstavljen šport invalidov ter klasifikacija športnih panog. Predstavili smo tudi integracijo in inkluzijo učencev s posebnimi potrebami v rednih šolah, pri čemer smo ugotovili, da je potrebne še veliko previdnosti, posebej na področju športa. Učence in učitelje je treba seznaniti s potrebami oseb s posebnimi potrebami.

Osrednji del diplomske naloge je posvečen izpeljavi paraolimpijskega šolskega športnega dne. Predstavili smo kartice dejavnosti, ki jih učitelji lahko uporabijo za izpeljavo športnega dne, ter primer praktične izpeljave.

**Key words:** *paralympic sports, disabled sports, integration, sports day*

## **PARALYMPIC SCHOOL DAY**

**Manja Zalaznik**

**University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2013**

**Special Physical Education, Elementary Physical Education**

**Number of pages: 100; number of pictures: 72; number of tables: 3; number of references: 23.**

### **ABSTRACT**

The aim of this diploma thesis is to present Paralympics Sports Day designed for all children, abled as well as disabled. Such Paralympics themed sporting event aims not only to educate about Paralympics sports but also to create awareness of disabled sports as part of regular school sports activities. By children taking part in such activities, a programme raises understanding about impairment and thereby fosters positive attitudes in children towards people with impairment. As well it helps gain encouraging perceptions on disability issues.

In the first part, a short presentation of sport for disabled persons and sport focused classification system are presented, as well as integration and inclusion of disabled children in regular schools. It has been found out that important caution is required, especially in the field of sport. Furthermore, it is necessary students and teachers are accustomed with the needs of disabled persons.

In a detailed central section, the thesis provides an example of an execution of the Paralympics sports day event. Therefore, activity cards for teachers are presented, including practical guidance on execution of the event.

## KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD.....</b>	<b>11</b>
1.1	<i>ŠPORT INVALIDOV V SLOVENIJI .....</i>	<i>14</i>
1.2	<i>PARAOLIMPIJSKI IN NEPARAOLIMPIJSKI ŠPORTI INVALIDOV.....</i>	<i>15</i>
1.2.1	Športi na paraolimpijskih igrah.....	15
1.2.2	Športi na specialni olimpijadi.....	16
1.2.3	Športi na olimpijadi gluhih.....	16
1.3	<i>KLASIFIKACIJA.....</i>	<i>17</i>
1.3.1	Športne panoge in klasifikacijski razredi na letnih paraolimpijskih igrah.....	17
1.3.2	Športne panoge in klasifikacijski razredi na zimskih paraolimpijskih igrah.....	23
1.4	<i>INTEGRACIJA IN INKLUZIJA .....</i>	<i>24</i>
1.5	<i>NAMEN IN CILJI DELA .....</i>	<i>25</i>
<b>2</b>	<b>METODE DELA.....</b>	<b>27</b>
<b>3</b>	<b>RAZPRAVA.....</b>	<b>28</b>
3.1	<i>PARAOLIMPIJSKI ŠOLSKI ŠPORTNI DAN.....</i>	<i>28</i>
3.2	<i>KARTICE DEJAVNOSTI .....</i>	<i>30</i>
3.3	<i>SKLOP 1: SPOŠTOVANJE DO ŠPORTNIH DOSEŽKOV INVALIDOV .....</i>	<i>30</i>
3.3.1	Atletika .....	30
3.3.2	Dvoransko balinanje ali boccia .....	33
3.3.3	Golbal.....	36
3.3.4	Sedeča odbojka.....	40
3.3.5	Košarka na vozičkih.....	42
3.3.6	Ragbi na vozičkih .....	44
3.3.7	Zimski športi .....	47
3.4	<i>SKLOP 2: SPOŠTOVANJE IN SPREJEMANJE INDIVIDUALNIH RAZLIK .....</i>	<i>50</i>
3.4.1	Pravljica .....	50
3.4.2	Slikovna igra.....	53
3.4.3	Oprema.....	59
3.4.4	Dostopnost .....	62
3.5	<i>SKLOP 3: ŠPORT KOT ČLOVEKOVA PRAVICA INVALIDOV .....</i>	<i>64</i>
3.5.1	Namizni tenis .....	64
3.5.2	Nogomet.....	67
3.5.3	Ples .....	70

3.5.4	Paraolimpijske igre .....	72
<b>3.6</b>	<b>SKLOP 4: KREPITEV IN SOCIALNI VIDIK ŠPORTA INVALIDOV.....</b>	<b>76</b>
3.6.1	Zgodbe športnikov.....	76
3.6.2	Klasifikacija .....	80
3.6.3	Umetnost.....	82
<b>3.7</b>	<b>DODATKI K PARAOLIMPIJSKEMU ŠOLSKEMU ŠPORTNEMU DNEVU..</b>	<b>83</b>
<b>3.8</b>	<b>IZVEDBA PARAOLIMPIJSKEGA ŠOLSKEGA ŠPORTNEGA DNE.....</b>	<b>94</b>
<b>4</b>	<b>SKLEP .....</b>	<b>96</b>
<b>5</b>	<b>VIRI.....</b>	<b>98</b>
5.1	VIRI SLIK.....	100

## KAZALO SLIK

<i>Slika 1. Paraolimpijski simbol (2013). Pridobljeno iz <a href="http://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic_symbols">http://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic_symbols</a>. .....</i>	<i>13</i>
<i>Slika 2. Simbol olimpijskih iger gluhih (2013). Pridobljeno iz <a href="http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/f/f1/International_Committee_of_Sports_for_the_Deaf_%28CISS%29_Logo.gif">http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/f/f1/International_Committee_of_Sports_for_the_Deaf_%28CISS%29_Logo.gif</a>. .....</i>	<i>13</i>
<i>Slika 3. Simbol iger specialne olimpijade (2013). (Pridobljeno iz <a href="http://en.wikipedia.org/wiki/File:Special_Olympics_logo.svg">http://en.wikipedia.org/wiki/File:Special_Olympics_logo.svg</a> .....</i>	<i>14</i>
<i>Slika 4. Simbol Zveze za šport invalidov Slovenije (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.dd-trbovlje.si/category/prireditve-in-dogodki/druge-prireditve/page/6/">http://www.dd-trbovlje.si/category/prireditve-in-dogodki/druge-prireditve/page/6/</a>. .....</i>	<i>15</i>
<i>Slika 5. Plakat PŠD (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.ribnica.si/wp-content/uploads/plakat-paraolimpijski-sportni-dan.pdf">http://www.ribnica.si/wp-content/uploads/plakat-paraolimpijski-sportni-dan.pdf</a>.....</i>	<i>29</i>
<i>Slika 6. Kolesarjenje na vozičku ter suvanje krogle (Ektrömer in Kudlacek, 2013). .....</i>	<i>31</i>
<i>Slika 7. Tek z vodnikom (Farrow, 2013). .....</i>	<i>32</i>
<i>Slika 8. Boccia (Iversen, 2013). .....</i>	<i>34</i>
<i>Slika 9. Igralec boccie (Coudenys, 2013). .....</i>	<i>35</i>
<i>Slika 10. Igralca boccie (Coudenys, 2013). .....</i>	<i>36</i>
<i>Slika 11. Podaja žoge pri golbalu (Coudenys, 2013). .....</i>	<i>37</i>
<i>Slika 12. Pričakovanje žoge pri golbalu (Coudenys, 2013). .....</i>	<i>38</i>
<i>Slika 13. Blokiranje žoge pri golbalu (Coudenys, 2013). .....</i>	<i>38</i>
<i>Slika 14. Golbal (Iversen, 2013). .....</i>	<i>39</i>
<i>Slika 15. Sedeča odbojka (Getty Images, 2013). .....</i>	<i>40</i>



<i>Slika 16. Ženska košarka na vozičkih (Coudenys, 2013).</i>	42
<i>Slika 17. Moška košarka na vozičkih (Coudenys, 2013).</i>	43
<i>Slika 18. Ragbi na invalidskih vozičkih (Coudenys, 2013).</i>	46
<i>Slika 19. Smučar z amputacijo roke (Coudenys, 2013).</i>	48
<i>Slika 20. Smučanje z vodnikom, smučanje sede in smučanje z vozičkom (Getty Images, Prezioso, 2013).</i>	48
<i>Slika 21. Tek na smučeh sede, tek na smučeh z vodnikom (Coudenys, 2013).</i>	48
<i>Slika 22. Hokej na saneh (Coudenys, 2013).</i>	49
<i>Slika 23. Invalidni zmajčki (Iversen, 2013).</i>	51
<i>Slika 24. Invalidni zmajčki (Iversen, 2013).</i>	53
<i>Slika 25. Slikovna igra, slike 1–4 (Ekströmer, Ovens, Kudlacek, IPC, 2013).</i>	55
<i>Slika 26. Slikovna igra, slike 5–8 (Mushanga, Perttu, Wollbrecht, Van de Vliet, 2013).</i>	56
<i>Slika 27. Slikovna igra, slike 9–12 (Coudenys, Kudlacek, Van de Vliet, 2013).</i>	56
<i>Slika 28. Slikovna igra, slike 13–16 (Mushanga, Masat, Biesen, 2013).</i>	57
<i>Slika 29. Slikovna igra, slike 17–20 (Ekströmer, Coudenys, Carvalho, Kudlacek, 2013).</i>	57
<i>Slika 30. Slikovna igra, slike 21–24 (Samsonov, Young, IPC, Van de Vliet, Gers, 2013).</i>	58
<i>Slika 31. Slikovna igra, slike 25–28 (Coudenys, Van de Vliet, Biesen, 2013).</i>	58
<i>Slika 32. Slikovna igra, slike 29–32 (Mordoc, Gers, Wollbrecht, Verellen, 2013).</i>	59
<i>Slika 33. Primeri proge z ovirami (2013)- Pridobljeno iz <a href="http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113408677_Card_10__Equipment.pdf">http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113408677_Card_10__Equipment.pdf</a>, 2013.</i>	61
<i>Slika 34. Prilagojena oprema (Biesen in Ekströmer, 2013).</i>	61
<i>Slika 35. Primer načrta šole (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf">http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf</a>.</i>	63
<i>Slika 36. Braillova pisava (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.pharmabraille.com/pharmaceutical-braille/braille-alphabet.htm">http://www.pharmabraille.com/pharmaceutical-braille/braille-alphabet.htm</a>.</i>	63
<i>Slika 37. Dostop za uporabnike invalidskih vozičkov (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf">http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf</a>.</i>	64
<i>Slika 38. Pomoč za ljudi z okvaro sluha (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf">http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf</a>.</i>	64

<i>Slika 39. Možnost uporabe Braillove pisave (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf">http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf</a>. .....</i>	<i>64</i>
<i>Slika 40. Servis pri namiznem tenisu (Getty Images, 2013).....</i>	<i>65</i>
<i>Slika 41. Namizni tenis v invalidskem vozičku (Ekströmer in Coudenys, 2013). .....</i>	<i>65</i>
<i>Slika 42. Showdown (2010). Pridobljeno iz <a href="http://www.handikappidrott.se/templates/Page.aspx?id=2080">http://www.handikappidrott.se/templates/Page.aspx?id=2080</a>. ....</i>	<i>66</i>
<i>Slika 43. Nogomet 5 na 5 (Sipa Press / Rex Features, 2010). .....</i>	<i>68</i>
<i>Slika 44. Nogomet za amputirane športnike (2013). Pridobljeno iz <a href="http://news.bbc.co.uk/2/shared/spl/hi/picture_gallery/07/africa_amputee_cup/html/1.stm">http://news.bbc.co.uk/2/shared/spl/hi/picture_gallery/07/africa_amputee_cup/html/1.stm</a>. .....</i>	<i>69</i>
<i>Slika 45. Nogomet v invalidskih vozičkih (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.northamptonshiresport.org/about-us/northamptonshire-sport-news/archive/wheelchair-football-comes-to-northampton">http://www.northamptonshiresport.org/about-us/northamptonshire-sport-news/archive/wheelchair-football-comes-to-northampton</a>. .....</i>	<i>70</i>
<i>Slika 46. Ples (Prezioso, 2013). .....</i>	<i>71</i>
<i>Slika 47. Maskote na paraolimpijskih igrah od leta 2002 do leta 2008 (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113719403_Card_15_Paralympic_Games.pdf">http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113719403_Card_15_Paralympic_Games.pdf</a>. .....</i>	<i>74</i>
<i>Slika 48. Prilagojena oprema (Coudenys in Getty Images, 2013).....</i>	<i>74</i>
<i>Slika 49. Erin Popovich (Getty Images in Shaw, 2013). .....</i>	<i>78</i>
<i>Slika 50. Henry Wanyoike (Liang, 2006).....</i>	<i>78</i>
<i>Slika 51. Gerd Schönfelder (Getty Images, 2013). .....</i>	<i>79</i>
<i>Slika 52. Javier Otxoa (Prezioso, 2013).....</i>	<i>79</i>
<i>Slika 53. Esther Vergeer (Vergeer, 2009).....</i>	<i>80</i>
<i>Slika 54. Klasifikacijske skupine (Coudenys in Getty Images, 2013). .....</i>	<i>82</i>
<i>Slika 55. Iskanje besed.....</i>	<i>84</i>
<i>Slika 56. Iskanje besed – rešena. ....</i>	<i>85</i>
<i>Slika 57. Mesto in država gostiteljica Pl. ....</i>	<i>86</i>
<i>Slika 58. Mesto in država gostiteljica Pl – rešeno. ....</i>	<i>87</i>
<i>Slika 59. Križanka. ....</i>	<i>88</i>
<i>Slika 60. Križanka – rešena. ....</i>	<i>89</i>
<i>Slika 61. Poišči razlike – slika 1 (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114446203_Spot_the_Difference.pdf">http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114446203_Spot_the_Difference.pdf</a>. .....</i>	<i>90</i>

<i>Slika 62. Poišči razlike – slika 2 (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114446203_Spot_the_Difference.pdf">http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114446203_Spot_the_Difference.pdf</a>. .....</i>	<i>90</i>
<i>Slika 63. Poišči razlike – rešena (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114513675_Spot_the_Difference_teacher.pdf">http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114513675_Spot_the_Difference_teacher.pdf</a> .....</i>	<i>90</i>
<i>Slika 64. Pobarvanka – nogomet (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114147926_Colouring_Sheet_football.pdf">http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114147926_Colouring_Sheet_football.pdf</a>. 91</i>	<i>91</i>
<i>Slika 65. Pobarvanka – zmajčki (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114119534_Colouring_Sheet_dragons.pdf">http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114119534_Colouring_Sheet_dragons.pdf</a>. 92</i>	<i>92</i>
<i>Slika 66. Maskota PŠD – Spirit (2013). Pridobljeno iz <a href="http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114217441_Colouring_Sheet_spirit.pdf">http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114217441_Colouring_Sheet_spirit.pdf</a>. .....</i>	<i>93</i>
<i>Slika 67. Primer postavitve golbala in showdown v mali telovadnici. ....</i>	<i>94</i>
<i>Slika 68. Primer postavitve atletike, nogometa, sedeče odbojke, namiznega tenisa in dvoranskega balinanja v veliki telovadnici. ....</i>	<i>95</i>

## **KAZALO TABEL**

<i>Tabela 1 .....</i>	<i>31</i>
<i>Tabela 2 .....</i>	<i>33</i>
<i>Tabela 3 .....</i>	<i>74</i>

# 1 UVOD

V Sloveniji je približno 170.000 invalidov. V šolski sistem se vključuje 6,45 % otrok s posebnimi potrebami, od tega jih je približno 4,5 % vključenih v redni program osnovne šole (Analiza vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami v Sloveniji, 2010).

»Beseda paraolimpik izhaja iz latinske predpone »para«, ki pomeni *vzporedno*, ali pa grške »para«, ki pomeni *poleg* oziroma *pri*. Motijo se tisti, ki menijo, da izhaja iz besed paraplegik ali paraliziran. Paraolimpijske igre so torej vzporedne (paralelne) igre olimpijskim igram.« (Girginov, Parry in Hosta, 2007). Prve paraolimpijske igre (PI) so bile leta 1960 v Rimu, ki so jim sledile še zimske paraolimpijske igre na Švedskem leta 1976. To so igre za športnike s posebnimi potrebami, duševnimi, mentalnimi ali čutnimi motnjami. Od leta 1988 dalje so olimpijske igre (OI) in PI na isti lokaciji, z že vzpostavljeno infrastrukturo, tehnologijo in znanjem.

Konvencija o pravicah invalidov (2008) v 30. členu naroča, naj države pogodbenice sprejmejo ustrezne ukrepe, ki invalidom omogočajo:

- sodelovanje v športnih dejavnostih na vseh ravneh;
- ustrezno izobrazbo, vadbo in sredstva za organiziranje, razvijanje ter sodelovanje pri športnih in rekreacijskih dejavnostih za invalide;
- dostop do krajev in storitev, kjer potekajo športne, rekreacijske in turistične dejavnosti;
- sodelovanje invalidnih otrok pri igri, rekreacijskih, prostočasnih in športnih dejavnostih, tudi tistih v šolskem sistemu.

Pomemben dokument je sprejel Svet Evrope, No. R (86) 18 o športni dejavnosti ljudi s posebnimi potrebami. Kot priporočilo so ga poslali vsem državam članicam, tudi Sloveniji. V dokumentu so navedeni standardi in prizadevanja glede športa oseb s posebnimi potrebami.

Povzetek prvega dela dokumenta (Vute, 1999):

- Prizadevati si, da se bodo s športom za ljudi s posebnimi potrebami (telesna, duševna, senzorna, organska, psihosomatska prizadetost) seznanile vse zainteresirane in pomembne javne ter zasebne ustanove, skupaj z vzgojno-izobraževalnimi.
- Ustvariti primerne možnosti za vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v različne oblike športa. Naloga: oblikovati odnos do ljudi s posebnimi potrebami.
- Omogočiti neoviran dostop do športnih objektov. Naloga: ustrezno projektiranje športnih objektov.
- Vzpodbujati sodelovanje različnih strok pri športu za ljudi s posebnimi potrebami. Naloga: vključitev zdravstva, socialnih dejavnosti, šolstva.
- Ustanoviti, če je potrebno, usklajevalno delovno telo za razvoj športa za ljudi s posebnimi potrebami.
- Vzpodbuditi sponzoriranje, namenjeno športnemu udejstvovanju ljudi s posebnimi potrebami.
- Pomagati razvijati šport za ljudi s posebnimi potrebami kot sestavni del readaptacije.

- Vzpodbujati znanstveno-raziskovalno delo o vplivih športa na vse skupine ljudi s posebnimi potrebami.
- Omogočati prilagojeno športno vzgojo v vrtcih in šolah za vse otroke s posebnimi potrebami.
- Pomagati pri ustvarjanju možnosti, da si bodo tudi prizadeti lahko pridobili poklicno izobrazbo za delo v športu.
- Vzpodbujati izobraževanje vaditeljev za delo v športu za ljudi s posebnimi potrebami.
- Omogočiti, da se v splošni politiki o športu upoštevajo interesi in mišljenje prizadetih.
- V okviru pooblastil poskrbeti, da se navedena priporočila upoštevajo tudi na regionalni in lokalni ravni.

Povzetek drugega dela dokumenta (Vute, 1999):

- Sodelovati pri razvijanju vseh ravni športa za ljudi s posebnimi potrebami, posebno športne rekreacije.
- Poiskati možnosti za vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v lokalne športne klube in športne organizacije.
- Vzpodbujati ljudi s posebnimi potrebami, da dejavno sodelujejo pri oblikovanju politike o športu za vse.
- Obravnavati splošno problematiko športa v sodelovanju s prizadetimi.
- Priznavati in upoštevati možnost vključevanja ljudi s posebnimi potrebami v vrhunski šport.
- Nadaljevati prizadevanja s sodelovanjem pristojnih mednarodnih organizacij po usklajevanju in poenostavljanju, po potrebi pa tudi po zmanjševanju tekmovalnih skupin v vrhunskem športu prizadetih.
- Preprečevati telesno, duševno in finančno zlorabo športnikov.
- Pospešiti prizadevanje, da prizadeti športniki sodelujejo na tekmovanjih skupaj z neprizadetimi, upoštevajoč t. i. fair play
- Okrepiti sodelovanje in povezovanje tistih nacionalnih in mednarodnih športnih organizacij, ki vključujejo športno dejavnost ljudi s posebnimi potrebami.
- Prizadevati si za čim boljše obveščenost javnosti o športni dejavnosti ljudi s posebnimi potrebami.

Nacionalni program športa v Sloveniji (2000), ki zajema vse organizirane športne dejavnosti (v osnovnih šolah, rekreacija, vrhunski in kakovostni šport ter šport invalidov), definira šport invalidov kot dejavnost, ki je »namenjena predvsem ohranjanju gibalnih sposobnosti, zdravju, revitalizaciji, resocializaciji, razvedrilu in tekmovanju invalidov, ki se prostovoljno ukvarjajo s športom«.

Šport invalidov je zelo obsežen pojem. Na svetovni ravni pa razlikujemo tri različne tipe tekmovanja, to so paraolimpijske igre, olimpijske igre gluhih ter specialna olimpijada.

Paraolimpijske igre so velik športni dogodek, ki sledi olimpijskim igram. Od leta 1988 naprej so na isti lokaciji, z že vzpostavljeno infrastrukturo, tehnologijo in znanjem. Namenjene so športnikom s posebnimi potrebami, duševnimi, mentalnimi ali čutnimi motnjami. Športniki so razdeljeni v šest kategorij, glede na stopnjo in vrsto invalidnosti (športniki z okvaro hrbtenice, z amputacijami, okvarami vida, športniki z

duševno prizadetostjo ter kategorija »les autres«). Letne PI potekajo od leta 1960, zimske pa so prvič potekale leta 1976. Na PI tekmujejo športniki v 25 letnih in zimskih športih. V Rimu je nastopilo 23 držav in 400 športnikov v osmih športih, na zadnjih OI v Londonu, leta 2012, pa rekordno število, 4.302 športnikov iz 164 držav. Prav tako je vedno več zanimanja za zimske športe. Na prvih zimskih PI leta 1976 je nastopilo 16 držav s 198 športniki, v Vancouvru leta 2010 pa je nastopilo 506 športnikov iz 44 držav. Moto PI je: »Duh v gibanju« (Paralympic Games, 2013).



Slika 1. Paraolimpijski simbol (2013). Pridobljeno iz [http://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic\\_symbols](http://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic_symbols).

Olimpijske igre gluhih so bile prvič organizirane leta 1924 v Parizu (Francija), zimske pa leta 1949 v Seefeldu (Avstrija). Tu tekmujejo športniki z okvaro sluha, ki na boljšem ušesu slišijo manj od 55 db. Med samim tekmovanjem ne smejo uporabljati nobenih slušnih pripomočkov. Sodniki namesto zvoka uporabljajo svetlobne signale ali zastave, navijači pa namesto ploskanja z dlanmi ustvarjajo valovanje. Športniki se pomerijo v 20 letnih ter 5 zimskih športih. Moto olimpijskih iger gluhih je: »Enakopravnost skozi šport« (Deaflympics, 2013).



Slika 2. Simbol olimpijskih iger gluhih (2013). Pridobljeno iz [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/f/f1/International\\_Committee\\_of\\_Sports\\_for\\_the\\_Deaf\\_%28CISS%29\\_Logo.gif](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/f/f1/International_Committee_of_Sports_for_the_Deaf_%28CISS%29_Logo.gif).

Igre specialne olimpijade imajo svoje začetke v ZDA, kjer je družina Kennedy leta 1963 organizirala športni tabor za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Pet let kasneje, leta 1968, so bile v Chicagu (ZDA) organizirane prve mednarodne igre specialne olimpijade. Športniki tekmujejo v 26 poletnih in zimskih športih. Moto iger je: »Pustite me zmagati. Če pa ne morem zmagati, naj bom pogumen v svojem poskusu« (Special Olympics, 2013).

# Special Olympics



Slika 3. Simbol iger specialne olimpijade (2013). (Pridobljeno iz [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Special\\_Olympics\\_logo.svg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Special_Olympics_logo.svg))

Paraolimpijski šolski športni dan (PŠD) je izobraževalni program mednarodne zveze za paraolimpijski šport (IPC) in je namenjen zavedanju ter razumevanju oseb s posebnimi potrebami. Program vsebuje potrebno znanje, sposobnosti in vire za uspešen PŠD (»Paralympic School Day«, 2013).

## 1.1 ŠPORT INVALIDOV V SLOVENIJI

Za šport invalidov v Sloveniji skrbi Zveza za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite (ZŠIS-POK). V svojih začetkih je bila zveza povezana z Zvezo vojaških vojnih invalidov (ZVVI), ki je skrbela za športno-rekreativno in kasneje tekmovalno obliko športa. ZVVI je svojo dejavnost kmalu razširila tudi na druge invalide in že leta 1952 je organizirala republiško tekmovanje v smučanju. Sledila so tekmovanja v kegljanju, namiznem tenisu, šahu in strelstvu. Leta 1962 je bila ustanovljena Zveza za šport in rekreacijo invalidov. Slovenski športniki invalidi so prvič nastopili na OI leta 1972 v Heidelbergu za reprezentanco Jugoslavije. Od takrat redno nastopajo na vseh državnih in mednarodnih tekmovanjih, od leta 1992 za reprezentanco Slovenije. Od prvih paraolimpijskih iger, na katerih so športniki nastopili pod slovensko zastavo, in do danes so slovenski športniki zbrali skupno 20 medalj. Prav tako so zelo uspešni na igrah specialne olimpijade in ostalih mednarodnih tekmovanjih (»O zvezi«, 2008).

Šport invalidov se je v zadnjih letih močno razširil, ZŠIS-POK tako letno organizira že okoli 30 državnih tekmovanj in vodi 20 programov nastopov slovenskih športnikov invalidov na mednarodnih tekmovanjih. Na državnih tekmovanjih letno sodeluje že preko 1.100 športnikov, mednarodna tekmovanja pa obiskuje 130 reprezentantov letno (»O zvezi«, 2008).

Zveza za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite je nacionalna strokovna organizacija, ustanovljena z namenom zagotavljanja skladnega razvoja in izvajanja športa invalidov. Cilji zveze so razvijati, izvajati in uveljavljati šport invalidov na mednarodni ravni. Prav tako je cilj vključevanje invalidov v družbo preko športa ter ustvarjanje pogojev za rekreativno in tekmovalno ukvarjanje s športom (Statut zveze za šport invalidov Slovenije, 2012).



Slika 4. Simbol Zveze za šport invalidov Slovenije (2013). Pridobljeno iz <http://www.dd-trbovlje.si/category/prireditve-in-dogodki/druge-prireditve/page/6/>.

## **1.2 PARAOLIMPIJSKI IN NEPARAOLIMPIJSKI ŠPORTI INVALIDOV**

### **1.2.1 Športi na paraolimpijskih igrah**

Na letnih paraolimpijskih igrah športniki tekmujejo v 20 športih:

- Atletika
- Dresurno jahanje
- Dvigovanje uteži
- Dvoransko balinanje oz. boccia
- Golbal
- Jadranje
- Judo
- Kolesarjenje
- Košarka v vozičkih
- Lokostrelstvo
- Namizni tenis
- Nogomet 5 na 5
- Nogomet 7 na 7
- Odbojka
- Plavanje
- Ragbi v vozičkih
- Sabljanje v vozičkih
- Streljanje
- Tenis v vozičkih
- Veslanje

Na zimskih paraolimpijskih igrah športniki tekmujejo v 5 športih:

- Alpsko smučanje
- Biatlon
- Curling v vozičkih
- Hokej na saneh
- Tek na smučeh



### **1.2.2 Športi na specialni olimpijadi**

Na poletni specialni olimpijadi športniki tekmujejo v 14 uradnih športih:

- Atletika
- Gimnastika
- Jahanje
- Kolesarjenje
- Kotalkanje
- Košarka
- Namizni tenis
- Nogomet
- Odbojka
- Plavanje
- Potapljanje
- Rokomet
- Softball
- Tenis

Na zimski specialni olimpijadi športniki tekmujejo v 7 uradnih športih:

- Badminton
- Balinanje
- Dvigovanje uteži
- Golf
- Jadranje
- Kriket
- Vožnja s kanujem

### **1.2.3 Športi na olimpijadi gluhih**

Na letni olimpijadi gluhih športniki tekmujejo v 20 športih:

- Atletika
- Badminton
- Bowling
- Judo
- Karate
- Kolesarjenje
- Košarka
- Namizni tenis
- Nogomet
- Odbojka
- Odbojka na mivki
- Orientacijski pohod
- Plavanje
- Rokoborba
- Rokoborba v grško-rimskem slogu
- Streljanje
- Teakwon-do
- Tenis
- Vaterpolo

Na zimski olimpijadi gluhih športniki tekmujejo v 5 športih:

- Alpsko smučanje
- Curling
- Deskanje na snegu
- Hokej na ledu
- Tek na smučeh

### **1.3 KLASIFIKACIJA**

Klasifikacija je razvrstitev, razporeditev česa glede na enake ali podobne lastnosti (SSKJ, 2000). Na paraolimpijskih igrah tekmujejo športniki in športnice z različnimi telesnimi invalidnostmi, okvarami vida ter duševnimi motnjami. Tako so oblikovali klasifikacijski sistem, ki omogoča, da je športnikov uspeh v športu odvisen od njegove spretnosti, pripravljenosti, moči, taktičnih sposobnosti in mentalnega fokusa, ne pa od vrste in stopnje invalidnosti. Za razvrstitev v kategorijo mora vsak športnik opraviti določene vaje, primerne njegovemu športu. Razvrščanje opravljajo za to usposobljene osebe, ki skrbijo, da imajo športniki znotraj kategorije čim bolj enake funkcionalne sposobnosti.

Športniki in športnice, ki tekmujejo na paraolimpijskih igrah, so na splošno razvrščeni v naslednje kategorije (»Klasifikacija invalidnosti«, 2005):

#### **Športniki s telesno invalidnostjo**

- športniki z amputacijami,
- športniki z okvarami hrbtenice,
- športniki s cerebralno paralizo,
- "Les Autres", (francoska beseda za ostalo; športniki z ostalimi okvarami – multipla skleroza, pritlikavost, mišična distrofija).

#### **Športniki z okvarami vida**

- popolna slepota,
- športniki z ostrino vida manj od 20/400 oziroma do 5 stopinj vidnega polja,
- športniki z ostrino od 20/400 do 20/300 ali 5–20 stopinj vidnega polja.

#### **Športniki z duševno prizadetostjo**

##### **1.3.1 Športne panoge in klasifikacijski razredi na letnih paraolimpijskih igrah**

Laymanov vodnik klasifikacije (2013):

Kategorije v paraolimpijskih disciplinah so označene s črkami (običajno z začetnicami) in števili. Nižje število praviloma pomeni višjo stopnjo invalidnosti.

##### **1. Lokostrelstvo**

- Telesna invalidnost

Športni razredi:

- ARW 1: športniki tekmujejo v invalidskem vozičku zaradi izgube funkcije nog in trupa. Prav tako imajo zmanjšano moč mišic rok, porušeno koordinacijo ali zmanjšan obseg gibanja. Npr. tetraplegija.
- ARW 2: športniki tekmujejo v invalidskem vozičku zaradi močno omejene funkcije nog in trupa, roke niso prizadete. Npr. paraplegija.
- ARST: športniki tekmujejo stoje (nekateri potrebujejo pomoč zaradi slabega ravnotežja). Npr. različna dolžina nog, deficit udov, prizadetost, ki vpliva na roke in trup.

## 2. Atletika

- Telesna invalidnost
- Okvara vida
- Duševne motnje

Športni razredi se označujejo z črko T ali F in številko (T – zaradi angleške besede »track«, tekaške discipline, in F – zaradi angleške besede »field«, meti in skoki)

- T/F 11–13: okvara vida  
Števila pomenijo razrede, ki se razlikujejo glede na stopnjo okvare vida. Vsi športniki v T 11 tečejo skupaj z vodnikom in imajo prevezo čez oči. Vodnika imajo lahko tudi športniki v razredu T 12.
- T/F 20: duševne motnje  
Športniki v tem razredu ustrezajo minimalnim kriterijem invalidnosti za duševne motnje. Tekmujejo v teku na 1.500 m, skokih v daljino in metu krogle.
- T 32–38 in F 31–34: telesna invalidnost  
Športniki z atetozo, ataksijo in hipertonijsko. Bolezen vpliva na sposobnost nadzora nog, trupa, rok in dlani. V razredih od 31 do 34 športniki tekmujejo sede (vožnja z vozički, meti s stola), od 35 do 38 pa stoje (teki, meti, skok v daljino).
- F 40: telesna invalidnost – športniki s pritlikavostjo.
- T/F 42–46: telesna invalidnost  
Športniki s poškodbami udov, npr. amputacije, ne uporabljajo invalidskih vozičkov. V razredu od 42 do 44 so športniki s poškodbami nog, od 45 do 46 pa s poškodbami rok.
- T 51–54 in F 51–58: telesna invalidnost  
Vsi športniki tekmujejo v invalidskih vozičkih. T 51–52 imajo omejeno gibanje zaradi prizadetosti nog in rok (npr. tetraplegija), športniki v razredu T 54 lahko delno uporabljajo noge in roke. V razredih F 51–53 imajo športniki okvare ramen, rok in dlani ter izgubljeno funkcijo nog. V razredu F 54 imajo športniki normalno funkcijo rok in dlani. F 55–58 imajo že večjo funkcijo nog kot v prejšnjih razredih, kar je prednost pri metih.

## 3. Dvoransko balinanje oz. boccia

- Telesna invalidnost

Športni razredi:

- Vsi športniki tekmujejo v invalidskem vozičku zaradi izgube funkcije nog in nestabilnosti trupa.
- BC 1–4: glede na stopnjo invalidnosti tekmujejo v različnih razredih. Pri zelo omejenih funkcijah rok in trupa si pomagajo z žlebom. Dovoljen je tudi pomočnik,

ki mora biti obrnjen stran od igrišča in športniku pomagati pri nastavljanju žleba ter vozička.

#### 4. Kolesarjenje

- Telesna invalidnost
- Okvara vida

Športni razredi:

- Športniki s telesno invalidnostjo tekmujejo z ročnim kolesom, triciklom ali kolesom, tisti z okvaro vida pa v tandemu z vodnikom.
- Ročno kolo H 1–4: v razredih H 1–3 so športniki v ležečem položaju zaradi izgube funkcije nog, v H 1 in H 2 pa tudi s slabo ali izgubljeno funkcijo trupa in rok. V razredu H 4 športniki klečijo in uporabljajo roke ter trup za poganjanje ročnega kolesa. Npr. amputacije nog, paraplegija, lahka do zmerna oblika atetoze ali ataksije.
- Tricikel T 1–2: zaradi prizadetosti ravnotežja in koordinacije ne morejo voziti kolesa.
- Kolo C 1–5: amputacije, zmanjšana mišična moč ali obseg gibanja, okvare koordinacije (ataksija in atetoza).
- Tandem TB: spredaj sedi vodnik, za športnike z okvaro vida, ki imajo majhno ostrino vida ali do 40 stopinj vidnega polja.

#### 5. Dresurno jahanje

- Telesna invalidnost
- Okvara vida

Športni razredi:

- Razred Ia, Ib: telesna invalidnost  
Resna okvara vseh udov in slaba kontrola trupa ali močno zmanjšana kontrola trupa, zmerna prizadetost zgornjih udov, v vsakdanjem običajnem življenju uporabljajo invalidski voziček.
- Razred II: telesna invalidnost  
Močno omejen nadzor obeh nog in dobro ravnotežje trupa ali manjše omejitve spodnjih in zgornjih udov z zmanjšanim nadzorom trupa. Nekateri v vsakdanjem življenju uporabljajo invalidski voziček.
- Razred III–V: telesna invalidnost in okvara vida  
Lahko hodijo, vendar imajo močno prizadeti roki oz. nimajo rok ali zmerna prizadetost vseh udov ali pritlikavost. V tem razredu tekmujejo tudi slepi športniki ter športniki z zmanjšano vidnostjo ali zmanjšanim vidnim poljem.

#### 6. Nogomet (5 na 5)

- Okvara vida

Športni razredi:

- Športniki z okvaro vida, a zaradi različnih okvar vsi športniki nosijo prevezo čez oči. Izjema je vratar, ki je neprizadet.

#### 7. Nogomet (7 na 7)

- Telesna invalidnost

Športni razredi:

- Za športnike z ataksijo, hipertonijo ali atetozo (vse povezujejo s cerebralno paralizo).
- FT 5: hipertonija ali spastičnost obeh spodnjih in do neke mere tudi obeh zgornjih udov. Težave pri teku, obračanju in ustavljanju.
- FT 6: prizadeta sta koordinacija in ravnotežje pri vseh udih in trupu. Težave s preigravanjem med tekom, obračanjem in ustavljanjem.
- FT 7: športniki s hemiplegijo, prizadeta je leva ali desna stran telesa, druga deluje neprizadeto. Športniki na prizadeti strani težko ohranjajo ravnotežje.
- FT 8: minimalna prizadetost za igranje nogometa 7 na 7. Včasih se med igro ne opazi okvare, vendar prihaja do nenadzorovanih mišičnih kontrakcij in omahovanja pred eksplozivnimi gibi.
- Da zagotovimo enakost ekip, mora imeti vsaka ekipa med igralci ves čas športnika iz razreda FT 5 ali FT 6 ter ne sme imeti več kot dva igralca iz razreda FT 8.

### 8. Golbal

- Okvara vida

#### Športni razredi:

- Športniki z okvaro vida, a zaradi različnih okvar vsi športniki nosijo prevezo čez oči.

### 9. Judo

- Okvara vida

#### Športni razredi:

- B 1–3: različne okvare vida.

### 10. Dvigovanje uteži

- Telesna invalidnost

#### Športni razredi:

- Vsi športniki tekmujejo v istem razredu (vendar so kategorizirani glede na težo). Sem spadajo vse vrste telesne invalidnosti, prizadetost spodnji udov ali kolkov, če vplivajo na športno uspešnost in nezmožnost tekmovanja med neprizadetimi.

### 11. Veslanje

- Telesna invalidnost
- Okvara vida

#### Športni razredi:

- Razred AS: telesna invalidnost  
Športniki nimajo funkcije nog in trupa ali pa zelo malo, čoln poganjajo z rokami in rameni. Npr. poškodbe hrbtenice.
- Razred TA: telesna invalidnost  
Ne morejo uporabljati premičnega sedeža, čoln poganjajo z rokami in trupom. Npr. amputacije pri kolenih.
- Razred LTA–PD: telesna invalidnost  
Uporabljajo roke, trup in noge. Npr. brez treh prstov na roki, amputacije stopala.
- LTA–VI B1, B2, B3: okvara vida  
Različne oblike okvare vida ali slepota.

#### Kategorije:

- LTA mešan četverec s krmarjem: dve ženski in dva moška iz razredov LTA-PD in LTA B1/2/3. Dva športnika sta lahko z okvaro vida in eden iz razreda LTA-VI B3 (nosijo prevezo čez oči).
- TA mešani dvojec: moški in ženska iz razreda TA.
- AS ženski in moški enojec: ločene kategorije enojcev iz razreda AS.

#### 12. Jadranje

- Telesna invalidnost
- Okvare vida

Športni razredi: različni glede na različne discipline pri jadraniu. Športniki tekmujejo v posadki dveh ali treh jadrancev ali v enojnem člunu.

- Keelboat<sup>1</sup> trosed: športniki s telesnimi invalidnostmi so razdeljeni v kategorije od 1 do 7 (prav tako velja, da imajo tisti v razredu 1 največjo prizadetost, tisti v 7 pa najmanjšo). Športniki z okvaro vida so razdeljeni v razrede 3, 5 in 7. Za zagotovitev enakosti ekip ima lahko posamezna ekipa največ 14 točk.
- Keelboat dvosed: eden iz razreda TPA in drugi iz TPB.  
TPA: športniki s hudo prizadetostjo (enakovredno športnemu razredu 1 ali 2 iz kategorije keelboat trosed). Npr. kvadriplegija ali dvojna nadkomolčna amputacija.  
TPB: minimalni kriteriji prizadetosti za jadraniu. V razredu so lahko športniki vseh sedmih razredov, vključno s tistimi z okvaro vida.
- Keelboat enojec: minimalni kriteriji prizadetosti za jadraniu, vendar je le en razred. Klasifikacija je enaka kot pri razredu keelboat dvosed.

#### 13. Streljanje

- Telesna invalidnost

Vsi športniki imajo prizadete spodnje ude, zato največkrat streljajo sede. Npr. amputacije ali zmanjšana mišična moč.

#### Športni razredi:

- SH 1: streljajo s pištolo ali puško, za kar pa ne potrebujejo stojala, saj so roke prizadete manj.
- SH 2: večja prizadetost zgornjih udov, za streljanje potrebujejo stojalo. Streljajo le s puškami.

#### 14. Sedeča odbojka

- Telesna invalidnost

#### Športni razredi:

- V sedeči odbojki poznamo dva razreda, MD (»minimally disabled«, minimalna invalidnost) in D (»disabled«, invalidnost). Za zagotovitev enakosti ekip je en športnik iz razreda MD in ostalih pet iz razreda D.

#### 15. Plavanje

- Telesna invalidnost

---

<sup>1</sup> "Keelboat" so jadrnice s fiksno kobilico in balastom na kobilici

- Okvare vida
- Duševne motnje

Športni razredi: označeni s črkami in številkami (S-prosti slog, metuljček in hrbtno plavanje, SM-mešano, SB-prsno plavanje).

- S1/SM1/SB1–S10/SM10/SB10: telesna invalidnost. Opazimo, da so v istih razredih športniki z različno prizadetostjo, vendar je učinek na plavanje zelo podoben.
- S11/SM11/SB11–S13/SM13/SB13: športniki z okvarami vida. V športnem razredu 11 imajo vsi zatemnjena očala.
- S14/SM14/SB14: športniki, ki ustrezajo minimalnim kriterijem plavanja za športnike z duševno motnjo.

#### *16. Namizni tenis*

- Telesna invalidnost
- Duševne motnje

Športni razredi

- 1–10: športniki s telesno invalidnostjo. V razredih od 1 do 5 tekmujejo sede, od 6 do 10 pa stoje.
- 11: športniki, ki ustrezajo minimalnim kriterijem namiznega tenisa za športnike z duševno motnjo.

#### *17. Košarka na vozičkih*

- Telesna invalidnost

Športni razredi:

- 1.0–4.5: vsi športniki so v invalidskih vozičkih (čeprav to morda ne velja v vsakodnevnem življenju). Večina jih ima normalno funkcijo rok. Za zagotovitev enakosti ekip ima lahko posamezna ekipa največ 14 točk.

#### *18. Sabljanje na vozičkih*

- Telesna invalidnost

Športni razredi: vsi imajo okvare nog ali stopal

- Kategorija A: športniki imajo dobro kontrolo trupa, kar jim omogoča premikanje naprej in vstran, kot tudi umikanje napadu. Roka, s katero se sabljajo, ima polno funkcijo.
- Kategorija B: slabša kontrola trupa kot pri kategoriji A in polna funkcija roke, ali normalna kontrola trupa ter zmanjšana funkcija roke, s katero se sabljajo.

#### *19. Ragbi na vozičkih*

- Telesna invalidnost

Športni razredi:

- Športniki z različnimi stopnjami invalidnosti so razdeljeni v razrede od 0.5 do 3.5. Za enakovrednost ekip imajo lahko štiri igralci v ekipi največ 8 točk.

#### *20. Tenis na vozičkih*

- Telesna invalidnost

Športni razredi: obema razredoma je skupna prizadeta mobilnost

- Odprta skupina: športniki s hudo in trajno prizadetostjo na eni ali obeh nogah in neprizadeto funkcijo rok. Npr. paraplegija, amputacija nog.
- Skupina A, B, tetraplegiki: prizadeta funkcija rok in nog, kar omejuje njihovo sposobnost prijetja loparja in premikanja invalidskega vozička.

### **1.3.2 Športne panoge in klasifikacijski razredi na zimskih paraolimpijskih igrah**

#### **1. Alpsko smučanje**

- Telesna invalidnost
- Okvare vida

Športni razredi:

- Športniki glede na obliko invalidnosti smučajo stoje ali sede. Pri stoječem smučanju nekateri uporabljajo proteze, smučajo samo po eni smučki, z eno palico ali brez. Športniki z okvarami vida smučajo skupaj z vodnikom.
  - LW 2–9: telesna invalidnost, stoječe smučanje  
Športniki v razredih LW 2–4 imajo prizadetost nog, v razredih LW 5–7 in LW 6–8 imajo prizadetost rok, razred LW 9 pa je za športnike s prizadetostjo nog in rok.
  - LW 10–12: telesna invalidnost, sedeče smučanje  
Športniki imajo prizadete noge in so razporejeni v razrede glede na ravnotežje pri sedenju, ki je pomembno pri pospeševanju in ravnotežju med smučanjem.
  - B 1–3: okvare vida  
Športniki z okvaro vida smučajo skupaj z vodnikom. Ta smuča pred njimi in jim daje verbalna navodila.
  - Paradeskanje: športniki so razdeljeni v dva razreda, vendar klasifikacija še ni dokončna, saj je paradeskanje dokaj nova disciplina paraolimpijskih iger (na zimskih paraolimpijskih igrah leta 2014 v Sochiju bodo športniki lahko tekmovali le v razredu SB LL).  
SB LL: športniki s prizadetostjo nog, med samim tekmovanjem uporabljajo proteze.  
SB UL: športniki s prizadetostjo rok, kar se odraža v slabšem ravnotežju med deskanjem.
- #### **2. Tek na smučeh in biatlon**
- Telesna invalidnost
  - Okvare vida

Športni razredi:

- Športniki glede na obliko invalidnosti tečejo stoje ali sede. Pri stoječem teku nekateri uporabljajo proteze, tečejo samo po eni smučki, z eno palico ali brez. Športniki z okvarami vida tečejo skupaj z vodnikom.
- LW 2–9: telesna invalidnost, stoječi tek  
Športniki v razredih LW 2–4 imajo prizadetost nog, v razredih LW 5–7, LW 6 in LW 8 imajo prizadetost rok, razred LW 9 pa je za športnike s prizadetostjo nog in rok.
- LW 10–12: telesna invalidnost, sedeči tek



Športniki imajo prizadete noge in so razporejeni v razrede glede na ravnotežje pri sedenju, ki je pomembno pri pospeševanju in ravnotežju med tekom.

- B 1–3: okvare vida

Športniki v razredu B 1 tečejo skupaj z vodnikom, ki teče pred njimi in jim daje verbalna navodila (vzponi, spusti, ovinki, ...). V razredih B 2 in B 3 se sami odločijo, ali želijo vodnika. V biatlonu streljajo tako, da sledijo zvočnim signalom.

### 3. Curling na invalidskih vozičkih

- Telesna invalidnost

Športni razredi:

- Vsi športniki so v istem razredu. Imajo prizadetost spodnjih udov, v vsakodnevnem življenju običajno uporabljajo invalidski voziček. Npr. paraplegija, amputacije nog.

### 4. Hokej na saneh

- Telesna invalidnost

Športni razredi:

- Vsi športniki so v istem razredu. Imajo prizadetost spodnjih udov, v vsakodnevnem življenju običajno uporabljajo invalidski voziček. Npr. paraplegija, amputacije nog.

## 1.4 INTEGRACIJA IN INKLUZIJA

Beseda integracija izvira iz latinščine in pomeni doseganje celovitosti v smislu obnove ali prenove celote. Integracija pomeni tudi povezovanje posameznih enot, delov v celoto, pomeni pa tudi priti do enakovrednega članstva v skupnosti (SSKJ, 2000).

Med poizkusi šolske integracije najdemo različne organizacijske oblike (Kresal 1990, v Bratož 2004).

- *Integrativni razred*

Pouk v njem poteka skupaj z učenci s posebnimi potrebami in ostalimi učenci, vendar je število otrok zmanjšano, učne vsebine pa so prilagojene individualnim potrebam. Pouk skupaj vodita učitelj in posebni učitelj. Število otrok s posebnimi potrebami je odvisno od vrste in teže prizadetosti.

- *Kooperativni razred*

V kooperativnem razredu se ohranja zunanja diferenciacija. Posebni šolski razred in redna šola izvajata skupno delo, ki obsega skupno udeležbo pri šolskih prireditvah do popolne udeležbe pri skupnem pouku določenih predmetov, kot so glasba, šport itd.

- *Spodbujevalni ali mali razred*

V njem otroci z učnimi in vedenjskimi težavami preživijo daljše časovno omejeno obdobje v lastnem malem razredu s posebnim šolskim učiteljem, kjer delo poteka skladno z učnim načrtom. Otroci s posebnimi potrebami so pri tej obravnavi

optimalno izpostavljeni vzpodbudi in imajo tako možnost resnega vključevanja v redno delo. Sodelovanje malega razreda s srednjim razredom pa se izvaja po kooperativnem modelu.

– *Varstveni učitelj*

V razred, kjer so učenci brez težav, sta vključena eden ali dva učenca s posebnimi potrebami. V tem razredu je določeno število tedenskih ur namenjeno posebnemu učitelju, ki opravlja funkcijo dodatne pomoči razrednemu učitelju.

Rieser (2012) piše, da je inkluzija širši pojem kot integracija. Je otrokova pravica vključenosti v redno osnovno šolo. Šole, ki so že začele proces inkluzije, se ravna po štirih načelih:

1. otroci s posebnimi potrebami imajo pravico in spadajo v »normalne« razrede;
2. vsi otroci pridobijo z sistemom inkluzije, ki je pomembna komponenta kakovostnega šolanja;
3. vsi otroci imajo pravico do izobrazbe, ki jih bo pripravila na življenje v družbi;
4. učenje in poučevanje z inkluzijo je dobro za vse učence.

Razlika med integracijo in inkluzijo je v tem, da gre pri integraciji za prilagoditev posameznika na obstoječe učno-vzgojno okolje, pri inkluziji pa se okolje prilagodi raznolikosti potreb posameznika.

Lebarič, Kobal Grum in Kolenc (2006) glede na rezultate o primarnih motnjah in vključenosti v dodatne oblike obravnave sklepajo, da je potrebne v procesu usmerjanja učencev s posebnimi potrebami še veliko previdnosti. To je pričakovano, saj je treba za uspešno inkluzijo in socialno integracijo izvajanje v praksi nenehno spremljati. V redno šolo so že usmerjeni učenci s težavami na različnih področjih učenja ali učenci z lažjimi primanjkljaji na področju intelektualnega razvoja. Inkluzivni model šolanja pa naj bi v prihodnje odpiral možnosti vključevanja v redne šole tudi učencem z izrazitejšimi motnjami.

## **1.5 NAMEN IN CILJI DELA**

Športna dejavnost pozitivno vpliva na telo in duha tako invalidnih kot neinvalidnih oseb. Vedno, ko načrtujemo športno dejavnost za osebe s posebnimi potrebami, jo moramo prilagoditi posameznikovim zmožnostim in sposobnostim.

Šport invalidov ima v vseh oblikah pomembne psihosocialne učinke (možnost rehabilitacije s pomočjo gibanja, ponovno vključevanje v družbo), in športne učinke. Pri nekaterih oblikah prevladuje izrazito doseganje vrhunskih dosežkov, drugje so v ospredju psihosocialni vidiki. Obstajajo pa tudi druge oblike športa invalidov (neparaolimpijski športi).

Zaradi interdisciplinarnosti je šport invalidov prepleten z različnimi družbenimi področji, med katerimi sta najpomembnejša zdravstvo ter vzgoja in izobraževanje. Šport invalidnih otrok in mladine poteka večinoma v običajnih šolah, katerih programi niso vključeni v letne programe športa, so pa kot del sprejetih predmetnikov in šolskih programov zelo pomemben element vzpostavljanja športne dejavnosti in oblikovanja

športne kulture invalidnih oseb (»Predlog resolucije o nacionalnem programu športa«, 2013).

Na ljudi s posebnimi potrebami moramo gledati z različnih zornih kotov, kot so psihološki, sociološki, socialni, pedagoški, športni itd. Zaradi različnih vrst in oblik telesne, duševne ter vedenjske prizadetosti, so ljudje s posebnimi potrebami pogosto označeni kot drugačni, žrtve, vredni usmiljenja. Tako je pri integraciji invalidov v vrtce in osnovne šole pomembno, da so vzgojitelji in učitelji primerno pripravljene in izobraženi, saj ima neznanje lahko tragične posledice, posebno pri športni vadbi (Vute, 1999).

Winnick (2011) navaja pet stopenj vključevanja ljudi s posebnimi potrebami v športno dejavnost:

- 1. stopnja: redna športna dejavnost
  - Pomeni popolno vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v redno športno dejavnost.
- 2. stopnja: redna športna dejavnost s prilagoditvami
  - Pri vključevanju v športno dejavnost je potrebna takšna prožnost upoštevanja igralnih pravil, da je vsem učencem omogočeno doseči zastavljen cilj.
- 3. stopnja: vzporedna športna dejavnost
  - Pri tem načinu vadbe so otroci s posebnimi potrebami vključeni v isto vrsto dejavnosti kot ostali otroci, le da jo izvajajo na svoj, prilagojen način.
- 4. stopnja: prilagojena športna dejavnost z vključevanjem neprizadetih vrstnikov
  - Vsa skupina, neprizadeti in prizadeti otroci, izvaja igro, prilagojeno prizadetim.
- 5. stopnja: prilagojena športna dejavnost le za ljudi s posebnimi potrebami
  - V prilagojene športne dejavnosti se vključujejo le ljudje s posebnimi potrebami, v za to specializiranih ustanovah.

PŠD je sestavljen tako, da spodbuja učence k pozitivnemu odnosu do oseb s posebnimi potrebami, jih ozavešča ter odpravlja morebitne zadržke o invalidnosti. Glavni namen je, da učenci spoznajo športne dosežke invalidov, spoštujejo in sprejemajo individualne razlike, spoznajo šport kot človekovo pravico ter na šport invalidov gledajo tudi s socialnega vidika.

Cilj paraolimpijskega šolskega dne je približati in hkrati krepiti določene senzorne in motorične sposobnosti otrok (invalidov in neinvalidov), ki jih pri pouku športne vzgoje sicer ne krepimo (npr. golbal).

Zastavili smo si še naslednje cilje:

- predstaviti paraolimpijski šport učencem in učiteljem;
- spodbuditi zavedanje o drugačnosti;
- izobraziti učence o osebah s posebnimi potrebami;
- lažja integracija oseb s posebnimi potrebami v športno vzgojo;
- priprava praktičnih primerov izvedbe paraolimpijskega šolskega dne v slovenskih šolah.

## **2 METODE DELA**

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabili smo deskriptivno metodo dela. Pri izdelavi diplomskega dela smo si pomagali z različno domačo in tujo strokovno literaturo ter viri z interneta. Kartice dejavnosti so povzete s spletne strani mednarodne zveze za paraolimpijski šport.

## 3 RAZPRAVA

### 3.1 PARAOLIMPIJSKI ŠOLSKI ŠPORTNI DAN

Mednarodni paraolimpijski komite (IPC) je krovna organizacija paraolimpijskega gibanja. Njegova vloga je organizacija letnih in zimskih paraolimpijskih iger, nadzorovanje in koordinacija svetovnih prvenstev ter drugih tekmovanj. Je pa tudi mednarodna organizacija za devet športov.

Paraolimpijske vrednote («About Us», 2013):

- pogum: ideja vsebuje duh paraolimpijskega športnika, ki išče resnico;
- odločnost: potiskanje telesnih sposobnosti športnika do limita;
- inspiracija: športnik prenaša svoje športne dosežke v vsakdanje življenje;
- enakost: paraolimpijski šport deluje kot posrednik pri zlomitvi socialne diskriminacije oseb s posebnimi potrebami.

Paraolimpijski šolski športni dan (PŠD) je izobraževalni program mednarodne zveze za paraolimpijski šport (IPC). Namenjen je zavedanju in razumevanju oseb s posebnimi potrebami. Program so sestavili strokovnjaki na področju paraolimpijskega športa, invalidnosti in pedagogike ter vsebuje aktivnosti in informacije za izvedbo paraolimpijskega šolskega športnega dne, ki je namenjen izobraževanju otrok in mladine o paraolimpijskem športu. Vsebuje potrebno znanje, sposobnosti in vire za uspešen paraolimpijski šolski športni dan.

IPC spodbuja učitelje k sodelovanju pri tem programu, saj bodo učencem s tem pokazali pozitiven odnos do oseb s posebnimi potrebami in spoznali njihove zmožnosti. Tako bo lažja tudi integracija teh oseb v razred.

Glavni cilji PŠD so:

1. spoštovanje do športnih dosežkov invalidov,
2. spoštovanje in sprejemanje individualnih razlik,
3. šport kot človekova pravica invalidov,
4. krepitev in socialni vidik športa invalidov.

(«Paralympic School Day», 2013).

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez je v sodelovanju z Zvezo za šport otrok in mladine Slovenije in Zvezo za šport invalidov Slovenije – POK že podal idejo za izvedbo paraolimpijskega šolskega dne. Cilji so bili uveljavitev športa invalidov kot enakopraven in polnopraven vidik športa, premagovanje predsodkov ter uveljavitev koncepta integracije invalidov v šolski sistem.

Hrvaška pod okriljem Ministrstva za zdravje PŠD organizira od leta 2012. Ideja se širi po vsej državi, program pa želijo vključiti v kurikulum. Na eni izmed šol, kjer so PŠD organizirali, so učenci sodelovali v štirih aktivnostih, ki so se razlikovale glede na starost učencev. Spoznali so tudi hrvaška paraolimpijska športnika ter se spoznavali z invalidnostjo na pozitiven način.

Vodja projekta PŠD v Sloveniji, dr. Boro Štrumbelj, je s projektom začel leta 2012. Organizirali so športni dan na OŠ Dob, otroke pa je obiskal tudi Alen Kobilica. Odzivi

na dogodek so bili odlični, zato so v istem letu poslali dopis in pripravili poseben plakat za vse šole (Slika 5). Nekatere izmed njih so PŠD nato tudi izvedle.

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA PRAVOSODJE IN JAVNO UPRAVITVO

VELEZA ZA ŠPORT OTROK  
IN MLADINE SLOVENIJE

OLIMPIJSKI KOMITEJ SLOVENIJE

Nacionalni inštitut za mlade prihodnost

<http://www.zsis.si>

# Paraolimpijski šolski športni dan

[www.parasportnik.si](http://www.parasportnik.si)

**Ali veš?**

DA JE V SLOVENIJI V OSNOVNIH IN SREDNJIH ŠOLAH PREKO 8300 OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI!?

DA SE TUDI INVALIDI ŽELIJO UKVARIJATI S ŠPORTOM SKUPAJ S SOVRSTNIKI IN DA JE TO MOŽNO

DA OBSTAJAJO ŠTEVILNI ŠPORTI PRILAGOJENI INVALIDOM, S KATERIMI SE LAHKO UKVARIJAJO TAKO INVALIDI KOT NEINVALIDI

MATEJA PINTAR: PARAOLIMPIJSKA PRVAKINJA V NAMIZNEM TENISU

VSE SLOVENSKE ŠOLE POZIVAMO, DA DNE 6.6. 2012 PRI URAH ŠPORTNE VZGOJE ALI V OKVIRU ŠPORTNIH DNI VKLJUČJO V VSEBINO ŠPORT INVALIDOV

<http://www.facebook.com/sportinvalidov>

DA SO INFORMACIJE O VADBI IN TEKMOVANJIH ŠPORTNIKOV INVALIDOV NA: <http://www.migajzami.si/>

**Spoznajmo se s športom invalidov. Igrajmo se in teknujmo skupaj z invalidi. Ne bo vam žal.**

POBUDA JE NASTALA V OKVIRU PROJEKTA ŠPORTNA MREŽA ENAKIH

Slika 5. Plakat PŠD (2013). Pridobljeno iz <http://www.ribnica.si/wp-content/uploads/plakat-paraolimpijski-sportni-dan.pdf>.

## **3.2 KARTICE DEJAVNOSTI**

Kartice dejavnosti so povzete s spletne strani IPC («Paralympic School Day«, 2013).

### **3.3 SKLOP 1: SPOŠTOVANJE DO ŠPORTNIH DOSEŽKOV INVALIDOV**

#### **3.3.1 Atletika**

Vrednota: spoštovanje do športnih dosežkov invalidov.

Aktivnost: vadba atletskih disciplin.

Splošni cilji:

- učenci pridobijo spoštovanje do atletov z različnimi oblikami invalidnosti.

Specifični cilji:

- boljše razumevanje različnih situacij glede na športnikovo zmožnost.

Prostor:

- atletska steza oz. športna dvorana, opremljena za atletiko.

Priporočena oprema:

- manjše žoge,
- krogle različnih velikosti in teže,
- trak za oči,
- štoparice,
- merilni trakovi,
- invalidski vozički,
- posebno prilagojen stol za metanje,
- stol,
- papir in pisalo za beleženje rezultatov.

Sodelujoči: vodja, pomočniki (en na pet učencev) in športnik invalid (če je možno).

Začetek dejavnosti: učence razdelimo v skupine po pet. Vsak učenec v skupini si izbere drug položaj (stoje, sede, čepe oz. uporaba invalidskega vozička, trak za oči itd.). Vsak pomočnik je dodeljen eni izmed skupin. Bistvo je izvajanje aktivnosti s perspektive ljudi s posebnimi potrebami.

Potek dejavnosti: Pred začetkom vodja postavi štiri postaje atletskih disciplin. Učenci se pomikajo po postajah in aktivnosti izvajajo po svojih zmožnostih. Med seboj se merijo in rezultate zapisujejo. Da bi bil skupinski rezultat kar se da dober, je spodbujano medsebojno sodelovanje. Sčasoma naj bi učenci razmislili o svojih rezultatih.

Tabela 1  
Prilagoditve atletskih disciplin na PŠD

Disciplina	Okvare vida	Poškodbe hrbtenice	Amputacije nog	Amputacije rok	Duševne motnje
Skok višino v	Z verbalno pomočjo ali zvočnimi signali in/ali znamenji	Ne tekmujejo	Poskoki	Skok z eno roko ali obema rokama ob telesu	Brez prilagoditev
Skok daljino v	Z verbalno pomočjo ali zvočnimi signali in/ali znamenji	Ne tekmujejo	Poskoki	Skok z eno roko ali obema rokama ob telesu	Brez prilagoditev
Tek (npr. 100 m)	Z vodnikom	Tekmovalni vozički oz. ADL invalidski vozički	Poskakovanje (razlaga uporabe proteze na tekmovanjih)	Z eno roko ali z držo obeh rok ob telesu	Brez prilagoditev
Met (npr. suvanje krogle)	Z verbalno pomočjo	Met iz vozička, stol za metanje, običajen stol	Na eni nogi (razlaga uporabe proteze na tekmovanjih)	Z eno roko ali z držo obeh rok ob telesu	Brez prilagoditev



Slika 6. Kolesarjenje na vozičku ter suvanje krogle (Ektrömer in Kudlacek, 2013).





Slika 7. Tek z vodnikom (Farrow, 2013).

Kot končno dejavnost organiziramo mešane štafete, kjer učenci tekmujejo med skupinami. Učenci z enako simulacijo invalidnosti tekmujejo med seboj.

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem:

- omejiti število različnih vadb.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem:

- učencem razložimo koncept klasifikacije invalidnosti,
- učenci naj poskusijo podreti svetovni rekord.

Refleksija: na koncu vodja načne pogovor o doseženih rezultatih, primerjavi med športniki invalidi in neinvalidi.

Vprašanja:

- V katerih disciplinah ste tekmovali?
- Kaj je bilo najtežje?
- Kako ste se počutili med tekom s trakom čez oči, metom iz stola?
- Ali lahko opišete različne razrede paraolimpijskih športov? Zakaj ne tekmujejo vsi v isti kategoriji?
- Kakšne so bile razlike med postajami?
- Primerjajte rezultate glede na različne discipline.
- Primerjajte rezultate s paraolimpijskimi rekordi.
- Kje se odvijajo tekmovanja oseb s posebnimi potrebami? Bi se udeležili takšnega dogodka?

Ali ste vedeli?

Svetovno prvenstvo v atletiki za športnike invalide je eno največjih športnih tekmovanj pod okriljem IPC.

Tabela 2  
Svetovni rekordi nekaterih atletskih disciplin\*

Disciplina	Okvare vida	Športnik tekmuje v invalidskem vozičku	Športniki s prizadetostjo nog, vendar ne tekmujejo v invalidskem vozičku	Športniki s prizadetostjo rok	Duševne motnje	»Neprizadeti« športniki
Skok v daljino – moški	7,66 m	/	7,95 m	7,58 m	7,48 m	8,95 m
Skok v daljino – ženske	6,60 m	/	5,43 m	6,01 m	6,09 m	7,52 m
Skok v višino – moški	2,03 m	/	2,13 m	2,05 m	/	2,45 m
Skok v višino – ženske	1,80 m	/	1,52 m	1,67 m	/	2,09 m
100 m – moški	10,46 s	13,63 s	10,57 s	10,72 s	/	9,58 s
100 m - ženske	11,91 s	15,82 s	12,96 s	11,95 s	/	10,49 s
Suvanje krogle – moški	16,62 m	16,37 m	18,38 m	15,69 m	16,29 m	23,12 m
Suvanje krogle - ženske	16,79 m	11,50 m	13,05 m	11,93 m	14,33 m	22,63 m

\* Svetovni rekordi so bili povzeti septembra 2013.

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305112804244\\_Card\\_1\\_Athletics.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305112804244_Card_1_Athletics.pdf))

### 3.3.2 Dvoransko balinanje ali boccia

Vrednota: spoštovanje do športnih dosežkov invalidov.

Aktivnost: vadba dvoranskega balinanja.

#### Splošni cilji:

- učenci pridobijo spoštovanje do dvoranskega balinanja, za katerega je potrebna natančnost in strategija.

#### Specifični cilji:

- spoznati pravila boccie,
- razumevanje natančnosti in strategije, ki sta potrebni za igranje boccie,
- razložiti kategorije posameznikov, ki so zmožni igrati boccio.

### Prostor:

- zunaj ali znotraj, trda ali mehka podlaga.

### Priporočena oprema:

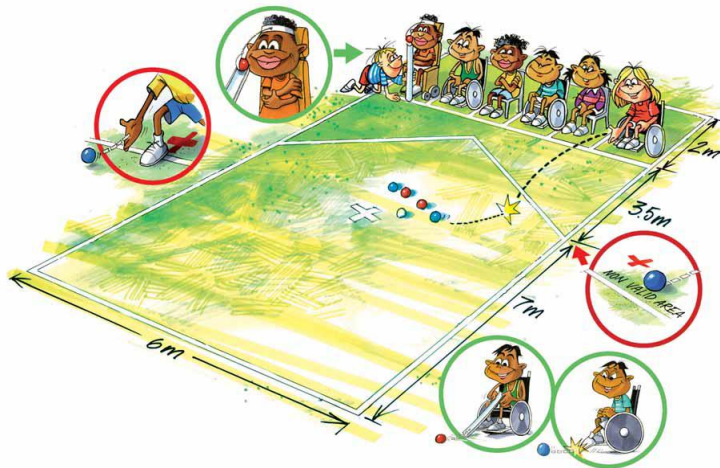
- trak za označevanje igrišča,
- žoge za dvoransko balinanje (ali druge primerne žoge),
- različne tarče (stožci, papir, narisane tarče, ...),
- stoli, pripomoček za kotaljenje (klančina, žleb),
- video in fotografije, ki prikazujejo igro.

Sodelujoči: vodja, pomočniki in športnik invalid (če je možno).

Začetek dejavnosti: Vodja razloži osnovna pravila dvoranskega balinanja ter da je boccia tipičen šport na paraolimpijskih igrah, ki ga igrajo predvsem športniki s hudo invalidnostjo (cerebralna paraliza, ...). Vodja razloži, da športniki kljub takšni invalidnosti dosežejo veliko mero natančnosti, ki jo ta šport zahteva. Za lažje razumevanje sta video material ali demonstracija skoraj nujna.

### Potek dejavnosti:

- Zadevanje tarče: učenci so razdeljeni v manjše skupine, vsaka skupina ima svoj cilj (spuščanje žogice 1 cm stran od zidu brez dotika, ciljanje različnih stožcev z različnih razdalj, ciljanje na papir, ciljanje krogov, ciljanje žogic, ki so že na igrišču). Med metanjem naj učenci poskusijo metati žogice na različne načine in določiti, kateri je najboljši in najučinkovitejši.



Slika 8. Boccia (Iversen, 2013).

- Boccia: v drugem delu naj učenci igrajo pravo ali malo prilagojeno dvoransko balinanje. Vodja razloži pravila (vrstni red metanja, merjenje, ...), med razlago pomočniki demonstrirajo. Vodja razloži tudi osnovne strategije. Priporočljiv je prikaz igranja izurjenega športnika.

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: zmanjšati razdaljo do tarče, uporabiti slike, barve, dodatne točke itd.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: učenci se poskusijo kot sodniki, uporabljajo žlebove, pomagajo si med seboj tako, da drug drugemu držijo žlebove.

Refleksija: na koncu vodja načne pogovor o izkušnji, ki so jo učenci pridobili med igranjem. Pogovor naj temelji na natančnosti, ki je potrebna za to igro in kako lahko osebe s takšno invalidnostjo dosežejo tolikšno mero natančnosti.

Vprašanja:

- Kako ste se počutili med igranjem? Kaj je bilo najtežje?
- Ali bi radi še kdaj igrali boccio?
- Ali je lahko postati dober igralec?
- Naštejte nekaj kriterijev, ki opredeljujejo dobrega igralca.
- Kako bi opisali osebo s hudo invalidnostjo? S kakšnimi težavami se spopada v vsakodnevnem življenju?
- Kako naj premaga te težave?

Pravila dvoranskega balinanja:

- Cilj: športnik mora barvno žogico (modro ali rdečo) spraviti čim bližje balincu
- Točkovanje: vsaka žoga, ki pride balincu bližje od nasprotnikove, šteje eno točko.
- Zmagovalec: športnik ali ekipa, ki ima po štirih krogih višje število točk.
- Kako igrati: metanje, brcanje, uporaba žlebov.
- Oblika igre: individualno (1-1), pari (2-2) ali moštva (3-3).



Slika 9. Igralec boccie (Coudenys, 2013).



Slika 10. Igralca boccie (Coudenys, 2013).

**Pomoč:** tistim športnikom, ki sami ne morejo učinkovito vreči žoge, lahko pomagamo na različne načine.

- Oprema: klančina ali žleb, običajno narejena doma iz različnih materialov (plastika, les, ...). Ne smejo biti večji kot 2,5x1 m.
- Pomočnik: drži žleb in sledi navodilom športnika (gor, dol, levo, desno). Pomočnik mora do konca igre gledati v športnika in ne sme dajati nikakršnih nasvetov.

Ali ste vedeli?

Boccia je edinstven šport paraolimpijskih iger.

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305112904554\\_Card\\_2\\_Boccia.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305112904554_Card_2_Boccia.pdf))

### **3.3.3 Golbal**

Vrednota: spoštovanje do športnih dosežkov invalidov.

Aktivnost: vadba golbala.

Splošni cilji:

- učenci pridobijo spoštovanje do športnih nastopov slepih in slabovidnih športnikov.

Specifični cilji:

- spoznati pravila golbala,
- pridobiti razumevanje o prostorskih zaznavah in orientaciji predmetov,
- pridobiti spoštovanje do športnih sposobnosti igralcev golbala.

Prostor:

- zunaj ali znotraj,
- tih prostor, brez motečih dejavnikov,
- igrišče označimo tako, da je primerno za slepe in slabovidne igralce.

Priporočena oprema:

- trak za oči za vse igralce,
- goli,
- zvočne žoge.

Sodelujoči: vodja, pomočniki in športnik invalid (če je možno).

Predhodno znanje: učenci prejmejo informacije o slepih in slabovidnih osebah. Učencem pred igro ustrezno vizualiziramo prostor.

Začetek dejavnosti: vodja na kratko predstavi igro ob video materialu in fotografijah, da učenci pridobijo sliko, kako igra poteka. Priporočljiv je prikaz igranja izurjenega golbalista.

Potek dejavnosti:

- Slušna percepcija: učenci v skupinah od 6 do 8 sedijo v krogu, imajo zavezane oči, eden sedi ali stoji na sredini. Med seboj si podajajo zvočno žogo in tisti na sredini poskuša ugotoviti, kje je žoga, ali jo ujeti.
- Vadba kotaljenja, metanja in lovljenja žoge: podaja žoge v parih z različnih razdalj (stoje, kleče, leže), vreči žogo iz stoječega položaja, čakati nanjo kleče in jo blokirati (ujeti) leže, poskusiti zadeti gol (steno) za nasprotnikom. Vse vaje tudi v ekipah 2-2, golbal se igra 3-3.



Slika 11. Podaja žoge pri golbalu (Coudenys, 2013).



Slika 12. Pričakovanje žoge pri golbalu (Coudenys, 2013).



Slika 13. Blokiranje žoge pri golbalu (Coudenys, 2013).

Pomembno je, da vodja opozori na varnost med samim izvajanjem aktivnosti, saj v igri pride do kontaktov med igralci, ki imajo zavezane oči. Lahko pride do udarca v steno, soigralce ali padca čez pripomočke. Ustvariti moramo varno okolje, označeno s trakom ali vrvjo, kjer naj ne bi prišlo do nesreče. Vodja mora poudariti pomembnost slušnih zaznav, ki pomagajo pri orientaciji med igro.

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: uporaba različnih očal, ki simulirajo različne vrste slabovidnosti namesto slepote.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: učenci se preizkusijo kot sodniki, če je možno, igrajo proti pravim igralcem golbala.

Refleksija: vodja naredi poudarek na izzivih, ki so jih učenci izkusili med igro. Poudari, da lahko tudi slepa ali slabovidna oseba s treningom spretnosti in natančnosti igra tako zahteven šport, kot je golbal.

#### Vprašanja:

- Kako ste se počutili med igranjem golbala? Kaj je bilo najtežje?
- Ali mislite, da je golbal pravi šport? Ali bi moral biti na paraolimpijskih igrah?
- Mislite, da je lahko postati vrhunski igralec golbala in kakšni so kriteriji, da to postaneš?

- Kako bi opisali slepo ali slabovidno osebo? S kakšnimi težavami se spopada v vsakodnevnem življenju?
- Kako naj premaga te težave?

### Pravila:

- Pravila igre se je lahko naučiti, vendar so potrebna leta, da igro obvladaš.
- Zgodovina: Avstrijec Hanz Lorencezen in Nemeč Sett Rindle sta igro izumila leta 1946. Igrali so jo kot rehabilitacijo po 2. svetovni vojni za slepe veterane. Na paraolimpijskih igrah se je pojavila leta 1980 v Arnhemu.
- Igrišče: 9x18 m (standardno igrišče za odbojko). Vsaka ekipa ima svoje polje (3x9 m). znotraj tega prostora so označbe za igralce, ki so sestavljene iz dveh krilnih črt (1,5 m) in ene sredinske (0,5 m).
- Cilj: zadeti nasprotnikov gol tako, da žoga s kotaljenjem potuje po igrišču.
- Igralni čas: 2x7 min, med 3 min polčasom se zamenjajo strani.
- Preveze za oči: vsi člani ekipe morajo ves čas nositi preveze čez oči.
- Časovna omejenost: ko ekipa dobi žogo, ima 8 sekund časa, da jo vrne nasprotnikom.
- Mrtva žoga: kadar se žoga ne premika in igralci ne vedo, kje je. Žoga se nato vrne najbližjemu igralcu, običajno je to krilni igralec.
- Avt: če gre žoga izven meja igrišča, jo dobi nasprotna ekipa.



Slika 14. Golbal (Iversen, 2013).

### Ali ste vedeli?

Ni najboljšega načina meta žoge. Lahko je ta hiter in močen ali pa počasen in šibek, na koncu odloča strategija.

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305112945504\\_Card\\_3\\_Goalball.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305112945504_Card_3_Goalball.pdf))



### 3.3.4 Sedeča odbojka

Vrednota: spoštovanje do športnih dosežkov invalidov.

Aktivnost: vadba sedeče odbojke.

Splošni cilji:

- učenci pridobijo spoštovanje do športnih sposobnosti športnikov, ki so gibalno ovirani.

Specifični cilji:

- spoznati pravila sedeče odbojke,
- ustvariti razumevanje o specialnih potrebah ljudi z gibalnimi omejitvami.

Prostor:

- zunanje ali notranje igrišče.

Priporočena oprema:

- žoge, ki imajo različno težo in obliko, glede na starost učencev (žoga za odbojko, počasne žoge, baloni, ...),
- nizka mreža (uradna višina za moške je 1,15 m in 1,05 m za ženske).

Sodelujoči: vodja, učitelj in športnik invalid (če je možno).

Predhodno znanje:

- osnovno znanje metanja, lovljenja in podaje žog.

Začetek dejavnosti: učence razdelimo v pare in jim damo žogo. Najprej naj se 2 min igrajo brez nadaljnjih navodil. Nato vodja vpraša učence, kako bi igro prilagodili osebam, ki so gibalno ovirani.



Slika 15. Sedeča odbojka (Getty Images, 2013).

Potek dejavnosti:

Cilj naslednjih korakov je prikazati razlike med sedečo in stoječo odbojko.

- Učenca si podajata in ujemata žogo čez mrežo, označita najdaljšo razdaljo, s katere sta mete uspešne izvajala. Nato vajo ponovita sede in primerjata razliko.
- Učenci stojijo in sedijo med servisom, primerjajo razdalje.
- Na eni strani mreže učenci stojijo, na drugi sedijo, podajajo si žogo čez mrežo in se pri tem premikajo horizontalno. Primerjajo težavnost premikanja sede in stoje.
- Igra 2-2 z ujemanjem namesto odbijanjem žoge. Posebej primerno za mlajše otroke.
- Igra 4-4 in 6-6.
- Igra 6-6 z veliko žogo na kolenih ali sede.

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: uporaba lažjih, mehkejših žog, učenci naj klečijo, met žoge v tarče stoje in sede, nato se pogovorimo o razlikah.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: učenci uporabljajo vse elemente odbojke (servis, blok, napad, obramba, ...). Razložimo pravila in igramo pravo sedečo odbojko, če je možno, sodeluje tudi pravi igralec.

Refleksija: vodja poudari izzive, s katerimi se soočajo igralci, ker sedijo. Preko pogovora pridemo do spoznanja, da morajo imeti športniki, ki igrajo sedečo odbojko, izredne sposobnosti in moč. Podpremo lahko z video materialom.

#### Vprašanja:

- Kako ste se počutili med igranjem? Kaj je bilo najtežje?
- Kakšne so razlike med sedečo in stoječo odbojko?
- Mislite, da je lahko postati vrhunski igralec, in katere sposobnosti potrebuješ, da to tudi postaneš?
- S kakšnimi težavami se spopadajo v vsakodnevnem življenju?
- Kako naj premagajo te težave?

#### Pravila:

- Zgodovina: odbojka je postala paraolimpijski šport leta 1976, prvič se je pojavila leta 1980 v Arnhemu, izločili pa so jo leta 2000, saj ni bilo dovolj držav, ki bi tekmovali.
- Igrišče: 10x12 m, razdeljeno na dve polovici. Mreža je visoka 1,05 m za ženske in 1,15 m za moške.
- Igralni čas: igrajo se štirje seti do 25 točk, na dve točki razlike. Če pride do rezultata 2:2, se igra še peti set do 15 točk. Zmaga ekipa, ki prva doseže 3 sete.
- Igralci: na igrišču je po 6 igralcev, ekipa pa ima lahko do 12 igralcev.
- Pravila: za razliko od stoječe odbojke, je tu dovoljeno blokirati servis, dovoljen je tudi prestop, v kolikor to ne moti igre nasprotnikov. Kontakt z rokami je dovoljen, pod pogojem, da je en del roke v stiku z mrežo ali natančno nad njo. Pri napadalnem udarcu mora imeti igralec medenico v stiku s tlemi. Pri obrambnem udarcu je lahko napadalec kjer koli, le da medenica ni čez ali na črti napadalne linije. Po tem udarcu pa se napadalne cone lahko dotakne. Igralci v obrambi morajo biti v kontaktu s tlemi z vsaj enim delom telesa med medenico in rameni. Za kratek čas lahko tudi izgubijo stik s tlemi, ne smejo pa vstati, dvigniti telesa ali narediti korakov.

### Ali ste vedeli?

Sedečo odbojko lahko igrajo tako invalidi kot neinvalidi vseh starosti, tako moški kot ženske.

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113023241\\_Card\\_4\\_Sitting\\_Volleyball.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113023241_Card_4_Sitting_Volleyball.pdf))

### **3.3.5 Košarka na vozičkih**

Vrednota: spoštovanje do športnih dosežkov invalidov.

Aktivnost: vadba košarke na vozičkih.

Splošni cilji:

- učenci pridobijo spoštovanje do športnih sposobnosti športnikov z gibalno oviranostjo ter spoznajo skupinske športe invalidov.

Specifični cilji:

- spoznati pravila sedeče košarke,
- ustvariti razumevanje o specialnih potrebah, ki temeljijo na gibalni omejitvi,
- izkusiti elemente košarke (podaja, met, premikanje, pobiranje žoge, ...) iz invalidskega vozička.

Prostor:

- zunanje ali notranje košarkarsko igrišče.

Priporočena oprema:

- koši,
- žoge,
- invalidski vozički (lahko tudi stoli),
- stožci.

Sodelujoči: vodja, pomočniki in športnik invalid (če je možno).

Predhodno znanje: osnovno znanje metanja, lovljenja in podaje žoge, osnove vožnje z vozičkom.



Začetek dejavnosti: vodja razloži in demonstrira ravnanje z vozičkom ter opozori na varnost (npr. ne nagibaj se nazaj, ne imej direktnega kontakta z drugim vozičkom, ...).



Slika 17. Moška košarka na vozičkih (Coudenys, 2013).

#### Potek dejavnosti:

Faza 1: učenci najprej ponovijo podajo in sprejem žoge iz stoječega in sedečega položaja.

- V parih si podajajo žogo in po vsaki uspešni podaji stopijo korak nazaj. Označijo najdaljšo razdaljo, s katere so še uspešno izvedli podajo, nato vajo ponovijo iz sedečega položaja.
- Vodja ves čas svetuje, prikazuje ali kako drugače vodi aktivnost.

Faza 2: učenci ponovijo obrambo in napad iz stoječega in sedečega položaja.

- Eden od para je obramba, drugi napad. Napadalec poskuša priti mimo obrambnega igralca, ne da bi pri tem prišlo do kontakta. Zamenjata vlogi.
- Vajo ponovita z uporabo vozička.
- Vodja popravlja in svetuje. Po koncu vaje sledi refleksija.

Faza 3:

- Preigravanje na mestu stoje in sede.
- Preigravanje v ravni črti stoje in sede.
- Preigravanje med stožci stoje in sede.
- Vodja popravlja in svetuje. Po koncu vaje sledi refleksija.

Faza 4: učenci ponovijo met na koš iz stoječega in sedečega položaja.

- Vsak učenec meče na koš iz stoječega in sedečega položaja.
- Primerjava števila zadetih košev glede na položaj.
- Vodja popravlja in svetuje. Po koncu vaje sledi refleksija.

Igra: ko učenci ponovijo vse elemente in izkusijo razlike med stoječim in sedečim položajem, jim razložimo pravila igre košarke na vozičkih. Sledi prilagojena igra (3-3 ali prirejena pravila).

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: uporaba različnih žog (večje/manjše, težje/lažje, drug material, barve, ...) in uporaba nižjih košev.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: več časa za prilagojeno igro, predstavimo koncept klasifikacije. Prosimo učence, naj pripravijo prilagoditve za košarko na vozičkih.

Refleksija: po vsaki fazi vodja poudari razliko med stoječo in sedečo košarko, cilj je razumevanje učencev, da je košarka na vozičkih popolnoma drugačna. Osnovne spretnosti postanejo zapletene in učenci bolj cenijo sposobnosti in dosežke igralcev košarke na vozičkih. Podpremo z video materialom.

Vprašanja:

- Kako ste se počutili med igranjem? Kaj je bilo najtežje?
- Kaj je razlika med sedečo in stoječo košarko?
- Mislite, da je lahko postati vrhunski igralec, in katere sposobnosti ter spretnosti potrebuješ, da to postaneš?
- S kakšnimi težavami se spopadajo v vsakodnevnem življenju?
- Kako naj premagajo te težave?

Kviz:

1. Koliko igralcev je na igrišču?
2. Kolikšno je najvišje število klasifikacijskih točk enega moštva?
3. Koliko ženskih ekip je tekmovalo na paraolimpijskih igrah v Pekingu leta 2008?
4. Kolikokrat lahko potisneš voziček z žogo v naročju, preden jo moraš podati ali odbiti?
5. Katera moška ekipa je osvojila naslov svetovnih prvakov v košarki na vozičkih leta 2006?
6. Koliko minut traja ena četrtina?

Ali ste vedeli?

Višina koša v košarki na vozičkih je enaka tisti pri neprilagojeni košarki – 3,05 m.

Dodatek:

- Rešitve kviza:
  1. Pet
  2. 14 točk
  3. Deset
  4. Dvakrat
  5. Kanada
  6. 10 minut

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113109635\\_Card\\_5\\_Wheelchair\\_Basketball.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113109635_Card_5_Wheelchair_Basketball.pdf))

### **3.3.6 Ragbi na vozičkih**

Vrednota: spoštovanje do športnih dosežkov invalidov.

Aktivnost: vadba ragbija na vozičkih.

Splošni cilji:

- učenci pridobijo spoštovanje do športnih sposobnosti športnikov z gibalno oviranostjo.

#### Specifični cilji:

- spoznati pravila ragbija na vozičkih,
- ustvariti razumevanje o specialnih potrebah, ki temeljijo na gibalni omejitvi,
- pridobiti izkušnje o sposobnostih ragbi igralcev na vozičkih,
- izkusiti paraolimpijski šport za športnike tetraplegike,
- izkusiti ragbi na vozičkih s simuliranimi omejitvami.

#### Prostor:

- zunanje ali notranje igrišče.

#### Priporočena oprema:

- invalidski vozički,
- obroči,
- odbojgarske žoge,
- trakovi (ki bodo pritrdili učence v vozičke).

Sodelujoči: vodja, pomočniki in športnik invalid (če je možno).

Predhodno znanje: osnove vožnje z vozičkom, ozaveščanje o invalidnosti.

Začetek dejavnosti: vodja na kratko razloži, kaj je ragbi na vozičkih in kaj je tetraplegija. Vodja nato vsakega učenca s trakom pritrdi v voziček in mu zlepi prste skupaj. S tem omeji njihovo premikanje. Učence razdelimo v pare, na tla postavimo obroče in v vsakega položimo odbojgarsko žogo.

#### Potek dejavnosti:

Obroči: po igrišču imamo postavljene obroče in v njih odbojgarske žoge. Na znak poskušajo učenci prinesiti čim več žog do svojega obroča, žogo prenašajo v naročju. Svoj obroč lahko skupina tudi straži. Skupina, ki prva zbere tri žoge v svojem obroču, zmaga.

- Podaja in lovljenje: en igralec v skupini je pri praznem obroču (prejemnik), drugi je metalec. Metalec se vozi po igrišču in vzame eno izmed žog, ki jo poda prejemniku. Če jo ta ulovi, jo da v svoj obroč, metalec pa gre po novo žogo. Če je prejemnik ne ulovi, je treba žogo vrniti v obroč in poskusiti znova. Prva ekipa s tremi žogami v obroču zmaga.
- Igra: Učence razdelimo v dve ekipi po pet igralcev. Vodja na kratko razloži pravila igre, katere cilj je, da se igralec z žogo dotakne ali prečka linijo nasprotnikovega gola. Učenci uporabljajo odbojgarsko žogo in si jo med seboj podajajo, nosijo, ... igralec z žogo mora žogo podati ali odbiti vsaj enkrat v desetih sekundah. Gol se šteje, ko igralec z žogo z najmanj dvema kolesoma prečka linijo. Zmaga ekipa z več točkami.



Slika 18. Ragbi na invalidskih vozičkih (Coudenys, 2013).

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: uporaba različnih žog (večje/manjše, težje/lažje, drug material, barve, ...), prilagojena pravila (krajši igralni čas itd.), ne zlepimo prstov skupaj ali pa le na eni roki.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: več časa za prilagojeno igro, priredimo turnir.

Refleksija: vodja poudari izzive, ki jih športniki izkusijo pri tej igri. Preko pogovora pridemo do spoznanja, da čeprav so športniki tetraplegiki, imajo izredne sposobnosti in moč.

#### Vprašanja:

- Kako ste se počutili med igranjem? Kaj je bilo najtežje?
- Kako bi opisali ragbi na vozičkih?
- S kakšnimi težavami se spopadajo v vsakodnevem življenju?
- Kako naj premagajo te težave?

#### Bartova zgodba:

Veliko ljudi v današnjem času se ne zaveda, koliko časa in truda porabi človek s tetraplegijo le za jutranjo rutino. Bart je 16-leten fant, ki redno obiskuje šolo in je aktiven igralec ragbija na vozičkih. Ko je bil star 12 let, se je ponesrečil pri potapljanju in od takrat dalje je tetraplegik. Nekega dne ob kosilu so se s prijatelji pogovarjali, kdaj zjutraj vstanejo, da se pripravijo za šolo. Vsi razen njega so imeli budilke navite ob 8. uri, da so prispeli v šolo do 9. ure. Zanj pa je popolnoma drugače.

- Večer prej: pripravi si oblačila in šolsko torbo, mama mu pomaga z zdravili, ki jih potrebuje zjutraj.
- 6:30: Bart se zbudi in začne z 20-minutnim razgibavanjem, ki mu pomaga pri nenamernih krčih ter poveča obseg gibanja za vsakodnevne dejavnosti, kot je premik s postelje na voziček.
- 6:50: prestavi se na voziček in gre za 25 minut na stranišče (po nasvetu zdravnika posebno pozornost posveti prebavi in mehurju).
- 7:20: čas za tuširanje, za kar porabi do 30 minut.
- 7:50: zajtrk.
- 8:20: Bart potiska svoj voziček do 500 m oddaljene avtobusne postaje, da ujame avtobus do šole, ki odpelje ob 8:30.

### Ali ste vedeli?

Leta 2005 je izšel film »Murderball«, ki pripoveduje zgodbo ameriške ragbi ekipe na invalidskih vozičkih na njihovi poti na PI leta 2004 v Atenah. Leta 2006 je film prejel nominacijo za Oskarja.

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113148136\\_Card\\_6\\_Wheelchair\\_Rugby.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113148136_Card_6_Wheelchair_Rugby.pdf))

### **3.3.7 Zimski športi**

Vrednota: spoštovanje do športnih dosežkov invalidov.

Aktivnost: alpsko smučanje, tek na smučeh, hokej na saneh.

#### Splošni cilji:

- učence seznanimo z zimskimi aktivnostmi ter jim damo možnost da se sami preizkusijo v njih in na ta način pridobijo spoštovanje do športnih sposobnosti športnikov invalidov.

#### Specifični cilji:

- spoznati, da lahko tudi invalidi uživajo v zunanjih aktivnostih in športih na rekreativnem in tekmovalnem nivoju.

#### Prostor:

- smučarska proga, proga za tek na smučeh, ledena ploskev.

#### Priporočena oprema:

- glede na izbrano aktivnost: standardna smučarska oblačila, prilagojena smučarska oprema; standardna tekaška oprema in prilagojena tekaška oprema. Priporočljive so sani s palicami za led in ploščki. Alternativno: športna dvorana, skiro, palice in ploščki.

Sodelujoči: vodja, pomočniki (eden na dva učenca) in športnik invalid (če je možno). Priporočljiv je učitelj s primerno licenco.

Predhodno znanje: predhodno znanje smučanja, teka na smučeh.

Začetek dejavnosti: glede na znanje, starost, razpoložljivo opremo, okolje, ... naj bi bil vsaj eden izmed športov izvedljiv. Vodja izbere aktivnost, jo razloži in demonstrira.

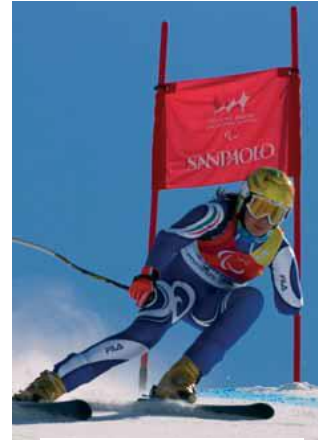
#### Potek dejavnosti:

Alpsko smučanje: učence razdelimo v skupine, ki krožijo po postajah, kjer spoznajo različne discipline:

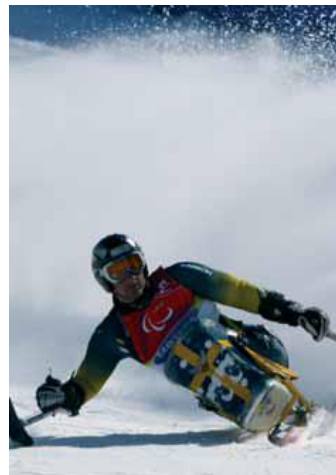
- Smučanje sede - smuk: za »uporabnike vozičkov«, ki imajo dobro mišično maso zgornjega dela telesa.
- Voziček za smučanje: za športnike s hujšo prizadetostjo, ki ne morejo smučati sami.



- Slepo smučanje: pogovor o tem, kako bi se počutili, če bi bili slepi in kako bi to vplivalo na naše sposobnosti.
- Smučanje za športnike po amputacijah: začnemo na obeh nogah, nato poskušamo smučati samo na eni nogi.



Slika 19. Smučar z amputacijo roke (Coudenys, 2013).



Slika 20. Smučanje z vodnikom, smučanje sede in smučanje z vozičkom (Getty Images, Prezioso, 2013).

Tek na smučeh:

- Tek na smučeh sede,
- Tek na smučeh z vodnikom (simuliramo slepoto/slabovidnost).



Slika 21. Tek na smučeh sede, tek na smučeh z vodnikom (Coudenys, 2013).

Hokej na saneh:

Učenci so na saneh in vadijo osnovne elemente hokeja na saneh:

- premikanje ob roki,
- premikanje v različne smeri (npr. v obliki osmice),

- preigravanje s ploščkom na mestu,
- premikanje naravnost med preigravanjem ploščka,
- podaja in streljanje,
- prirejena pravila (manjše ekipe, pol igrišča, krajši čas),
- možna alternativa: notranje igrišče, vozički, palice, ...,
- potrebna uporaba zaščitne opreme (čelada, rokavice).



Slika 22. Hokej na saneh (Coudenys, 2013).

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: oprema mora biti prilagojena za manjše in mlajše učence, pazimo pri izbiri terena za smučanje (bolj položno).

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: zahtevnejši teren za smučanje.

Refleksija: vodja prepusti pogovor učencem, ki naj temelji na lastnih izkušnjah.

Vprašanja:

- Kako se prilagojeno smučanje razlikuje od tradicionalnega?
- Kako lahko invaliden človek smuča?
- Kako ste se počutili z drugačno opremo?
- Mislite, da je lahko postati vrhunski zimski športnik? Zakaj?
- Ali lahko vadba zimskih športov pozitivno vpliva na kakovost življenja? Zakaj?

Zanimivosti:

- V alpskem smučanje je smuk najhitrejša disciplina, pri kateri tekmovalci dosegajo hitrosti do 130 km/h, paraolimpijski športniki dosegajo hitrosti do 104 km/h.
- Slep in slabovidni ob navodilih dosežejo hitrosti do 60 km/h.
- Najmlajši športnik na zimskih paraolimpijskih igrah leta 2006 je bil star 14 let, najstarejši pa 65.
- Ameriški igralec hokeja na saneh ima rekord v doseženih golih na eni tekmi, dosegel jih je 6.

Ali ste vedeli?

Prve PI, ki so bile predvajane v živo na spletu na portalu Paralympicsport.TV, so bile zimske paraolimpijske igre v Torinu leta 2006.

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113234874\\_Card\\_7\\_Winter\\_Sport.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113234874_Card_7_Winter_Sport.pdf))

## **3.4 SKLOP 2: SPOŠTOVANJE IN SPREJEMANJE INDIVIDUALNIH RAZLIK**

### **3.4.1 Pravljica**

Vrednota: spoštovanje in sprejemanje individualnih razlik.

Aktivnost: razredna razprava na temo vključevanja v družbo.

Splošni cilji:

- učenci dobijo spoštovanje do vseh ljudi, ne glede na njihove sposobnosti ali izgled.

Specifični cilji:

- učenci se učijo izražati svoja čustva in mnenje o osebah s posebnimi potrebami.

Prostor: učilnica.

Priporočena oprema:

- zgodba Enokrilni zmaj William in grajsko svetovno prvenstvo v nogometu, avtorjev P. in A. Busciglio.

Sodelujoči: vodja, pomočniki.

Začetek dejavnosti: vodja posede učence okoli sebe tako, da se vsi vidijo in slišijo.

Potek dejavnosti: vodja učencem pove zgodbo, ki je sestavljena iz desetih delov. Po vsakem delu naj poteka razprava o vključevanju, predsodkih, ...

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: uporaba lutk, tako bo zgodba bolj zanimiva.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: vodja pripravi ključne besede (npr. nezmožnost, integracija, paraolimpijske igre, ...) in nato ob uporabi metode možganskega viharjenja izpostavi morebitna čustva, občutke ali kaj drugega, povezanega s temi besedami.

Refleksija: zgodba naj bo osnova za razpravo med učenci o tem, kako se invalidni otroci lahko integrirajo v šolo in družbo.

Vprašanja:

- Kako lahko vključimo otroka z invalidnostjo v šolo?
- Ali ste podobni učencem z invalidnostjo, na kakšen način?
- Ali ste različni od učencev z invalidnostjo, na kakšen način?

## Enokrilni zmaj William in grajsko svetovno prvenstvo v nogometu, avtorjev P. in A. Busciglio

Nekoč, pred davnimi časi, je živel enokrilni zmaj William. Sedel je, pihal paro iz nosu in jezno udrihal z repom po tleh, saj so ga zopet pustili samega. Njegov brat Sidney je bil vodja nogometne ekipe Ostri zob za grajsko svetovno prvenstvo. Williama so tako kot običajno pustili v jami skupaj z ostalimi invalidnimi zmajčki. To so bili Ursula, slepa zmajevka, Horace, zmaj, ki ni mogel pljuvati ognja, Geraldine, zmajevka brez ene noge, in stric Dieter, ki je bil brez zob.



Slika 23. Invalidni zmajčki (Iversen, 2013).

Vprašanje: Mislite, da je prav, da so zmaje z invalidnostjo pustili v jami? Zakaj?

William se je rodil z enim samim krilom, zato ni mogel leteti. Pačil se je, ko je zamahnil s krilom, in si mislil: »Ko bi le dobil priložnost, ko bi le dobil priložnost.« Vedel je, da bi lahko pomagal ekipi do zmage, in prav je imel. Zaradi njegove nezmožnosti letenja je postal zelo hiter tekač in tudi zelo hitro je razmišljal.

Vprašanje: Ali je invalidnost lahko tudi prednost? Če ja, zakaj in na kakšen način?

Medtem je Sidney s svojo ekipo že prispel v grad na svetovno nogometno prvenstvo. Tam so bili zmaji iz vseh rodov s celega sveta. Že na začetku prvenstva se je ekipa Ostri zob znašla v težavah. Vsak odboj žoge, vsak let ali tek v napadu so odbili nasprotniki Ognjena sapa. Med igrami je Sidney razmišljal o svojem bratu in njegovih prijateljih, saj jih je želel vključiti v ekipo, vendar so pravila to preprečevala. »Ko bi vsaj William, Horace, Geraldine in stric Dieter lahko sodelovali,« si je mislil Sidney. Čeprav so doma, med treningi, morali opremo in pravila nekoliko spremeniti, so invalidni zmajčki vedno poskrbeli, da nasprotniki niso imeli lahke naloge.

Vprašanje: Ali imajo lahko pravila, oblikovana z dobrimi namerami, slab rezultat? Če ja, ali bi morali spremeniti pravila, da bi lahko igrali vsi? Zakaj?

William je rekel Geraldine: »Dovolj imam! Naš rod je močnejši, če lahko tudi mi sodelujemo in smo vsi skupaj ena ekipa. Pojdimo pogledat, mogoče lahko dajemo

vsaj moralno podporo!« Geraldine je plaho odgovorila: »Joj, res ne vem. Strah me je.«

Vprašanje: Je sprememba na bolje vedno lahka? Če ni tako, zakaj bi se sploh trudili?

Nato se je oglasil še stric Dieter: »Daj no Geraldine, nikoli ne zgrešiš žoge, ko igramo proti ekipi Ostri zob. Kaj pa Horace in njegovi neverjetni kazenski streli? Pri preigravanju na tleh pa ni nihče boljši od Williama. Ursula je najboljša vratarka daleč naokoli, saj žogo zazna z vonjem in dotikom. In če mi ne zamerite, ko jadram skozi zrak, se me nihče ne more dotakniti. Pravim torej, da pojdimo! Mogoče bomo lahko pomagali.«

Vprašanje: Če gledamo na ljudi brez predsodkov, ali imajo vsi možnost uspeti?

Pot do gradu, kjer se je odvijalo prvenstvo, jim je vzela ves dan. Ko so končno prispeli, je bila ekipa Ostri zob na robu izpada s tekmovanja. Sidneya so našli, ko je sedel ob ognju z žalostnim obrazom, in komaj se je prisilil k nasmešku. »Zakaj pa tak žalosten obraz,« ga je vprašal William. »Ekipa Ostri zob je na robu poraza. Vsi se strinjamo, da brez vas enostavno ne moremo dobro igrati,« je odvrnil Sidney.

Vprašanje: Zakaj je enotnost pomembna, da ekipa deluje kot celota?

William je rekel: »Prišli smo za moralno podporo, vendar si želimo, da bi lahko igrali z vami. Želimo biti vključeni.« Sidney se je strinjal in naredili so načrt. Šel bo do sodnika in razložil situacijo ter prosil, da jih vključijo v ekipo. Sidney je vprašal Williama: »Kaj pa naj rečem sodnikom, da bi vas vključili v prvenstvo?«

Vprašanje: Kaj je to inkluzija?

William je dolgo razmišljal. Praskal se je po trebuhu in za dolgimi ušesi, nato pa je odgovoril: »Različne sposobnosti zmajev se velikokrat pokažejo kot prednosti in ne kot slabosti. Raznolikost naše ekipe prinese veliko različnih talentov. In v tem primeru to pomeni, da bodo tekme bolj zanimive in izzivalne. Na primer Ursula ne vidi. Na prvi pogled nihče ne bi verjel, da bi lahko igrala kot vratarka, vendar ste jo videli igrati. Njen vonj je tako izpopolnjen, da vedno ve, kje je žoga, in nikoli ne gre v napačno smer. Pomaga ji tudi njen sluh in se premakne takoj, ko sliši žogo. Prav tako pljuvanje ognja ni pogoj za igranje nogometa, tako da njegova neudeležba ne koristi prav ničemur. Ker Geraldine z eno nogo ne more teči, se je naučila jadrati skozi zrak, namesto teči. Ko se v igri pokaže njena eleganca gibanja, je za ekipo prava pridobitev. In stric Dieter je sicer brez zob, vendar mu je to pomagalo pri njegovi kondiciji. Prisiljen je jesti zdravo, dieto iz sadja in zelenjave, in tako je fizično najmočnejši član ekipe. In jaz, ki mi manjka krilo, sem se naučil teči zelo hitro, bolje od katerega koli zmaja.«

Vprašanje: Kdo bi podprl razloge za inkluzijo in zakaj?

Ekipa se je strinjala in Sidney je odšel do sodnika. Po dolgem pogovoru je bil sodnik prepričan in William ter njegovi prijatelji so lahko igrali. Naredili so tudi nekaj sprememb. V kazenski prostor so namesto trave posuli zemljo, da je Ursula z nogami

čutila konec polja. Za Horaca, ki ne more pljuvati ognja, ni bilo nobene omejitve več. Geraldine je lahko letela namesto tekla in stric Dieter je nosil umetne zobe. William pa se je lahko premikal samo po tleh, ni mu bilo treba leteti. Sodniki so odločili, da te spremembe ne bodo negativno vplivale k tekmi, ampak bodo dodaten element razburjenja. Sodnik jim je nato še rekel: »Srečno, vendar nimate možnosti za zmago, saj jutri igrate proti regionalnih prvakom, ekipi Ognjena sapa.« Sidney se je zahvalil ter se široko nasmehnil, saj je vedel, da imajo odlične pogoje za zmago.

Vprašanje: Kako bi vi prepričali sodnika, naj dovoli igrati z majem z invalidnostjo?

Na jutro tekme je bilo nebo prekrito s temnimi oblaki, grozilo je k dežju. William in njegovi prijatelji so bili nemirni, vendar samozavestni. Načrt je bil, da se vključijo šele v drugem polčasu, če bo potrebno. Tekma se je začela in nasprotniki so takoj zadeli za ena proti nič. Kazalo je zelo slabo in ob polčasu je Sidney sam sedel v kotu in se pripravljajal za naprej. Vendar pa je Sidney imel presenečenje za nasprotnike, na igrišče so ob začetku drugega dela stopili William in prijatelji.



Slika 24. Invalidni zmajčki (Iversen, 2013).

Žoga je letela skozi zrak, stric Dieter je podal Williamu, ki je z neverjetno hitrostjo preigral mimo vseh igralcev nasprotne ekipe in z močnim strelom je žoga pristala v mreži. Nasprotna ekipa je nato uspela preigrati pred Ursulin gol, vendar je Ursula mojstrsko branila. Nazadnje pa je Horace dobil popolno žogo od strica Dietra in zabil gol za zmago. Navijači so ponoreli, ekipa Ostri zob je nadaljevala z odličnimi igrami in zmagala prvenstvo. Z vključitvijo vseh članov rodu v ekipo, so dokazali, da lahko tako tisti brez in tisti z invalidnostjo zmagajo, ne glede na razlike.

Vprašanje: Kateri zmaj vam je bil najbolj všeč? Zakaj?

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113307821\\_Card\\_8\\_A\\_Fairy\\_Tale.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113307821_Card_8_A_Fairy_Tale.pdf))

### 3.4.2 Slikovna igra

Vrednota: spoštovanje in sprejetje razlik med ljudmi.

Aktivnost: doživeti podobnosti in razlike.

Splošni cilji: učenci spoznajo edinstvenost ljudi.

Specifični cilji:

- zavedati se različnih vedenj proti ljudem z invalidnostjo,
- premagati predsodke o invalidnosti,
- spoznati, da lahko tudi ljudje z invalidnostjo uživajo v športu,
- premagati zadržke glede besede invalidnost.

Prostor: učilnica.

Priporočena oprema:

- pet kompletov po 32 slik.

Sodelujoči: vodja, pomočniki in psiholog (neobvezno).

Začetek dejavnosti: pred aktivnostjo vodja priskrbi 32 slik. Vodja nato učence večkrat razdeli v skupine glede na različne kriterije, npr. učenci/učenke, svetli/temni lasje, ne/igranje na inštrument, stanovalec v določenem mestu. Vsaka skupina nato dobi 32 slik, ki jih razdeli na mizo in preuči razlike.

Potek dejavnosti: učenci si izberejo kriterije (napisani spodaj), po katerih naredijo izbor. Učenci razdelijo slike na dva dela (glede na kriterije) in se pogovarjajo o njih ter rešijo delovni list. Ponovimo vse naloge z drugimi kriteriji.

Kriteriji: osebe z in brez invalidnosti; srečni in resni posamezniki; posamezniki, ki se ukvarjajo s športom ali ne; ženska/moški; otroci/odrasli.

Vodja spodbuja debato o izbranih kriterijih in o tem, da smo ljudje edinstveni.

Učenci izberejo sliko, ki najbolj ustreza kriterijem: Katere so najbolj fizično aktivne osebe? Katere osebe mislite, da imajo največ prijateljev? Kdo je vrhunski športnik? Kdo je najbolj srečen?

Vodja poudari, da tako invalidni kot neinvalidni ljudje lahko ustrezajo tem kriterijem!

Zadnji del aktivnosti je odvisen od starosti učencev.

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: s kartami se igramo igro »Kdo je?« (spodaj).

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: učenci izberejo dve osebi s kart in poskušajo sestaviti zgodbo.

Refleksija: največkrat učenci kot kriterij izberejo ne/invalidnost. Vodja naj opozori na vrednotenje kriterijev in na odnos do invalidnosti.

Vprašanja:

- So vas katere slike presenetile, zakaj?
- Kaj ste občutili, ko ste gledali slike?

- Ali lahko osebe z invalidnostjo uživajo v športu?
- Ali so osebe z invalidnostjo manj aktive kot tiste brez nje? Zakaj?
- Ali imate prijatelje z invalidnostjo? Bi lahko bili prijatelji z invalidno osebo?

#### Igra »Kdo je?«:

Učence razdelimo v skupine po štiri, dve skupini igrata druga proti drugi. Vsaka skupina ima na mizi enako število identičnih kart, obrnjenih navzgor. Imamo še ene identične karte, ki so na robu mize, in so obrnjene navzdol. Vsaka skupina s tega kupa vzame po eno karto, ne da bi nasprotniki videli, kaj so vzeli. Cilj igre je uganiti, kakšno karto ima v rokah nasprotna ekipa. Skupine se izmenjavajo pri vprašanjih o karakteristikah osebe na karti, odgovarjamo le z da in ne. Na primer ena skupina vpraša drugo, ali je oseba na sliki invalidna, druga skupina pogleda svojo kartico in pove odgovor. Če je odgovor da, lahko obrnejo vse svoje karte na mizi, na katerih so osebe brez invalidnosti. Ponavljamo, dokler ne uganemo osebe. Ponovimo z drugo kartico.

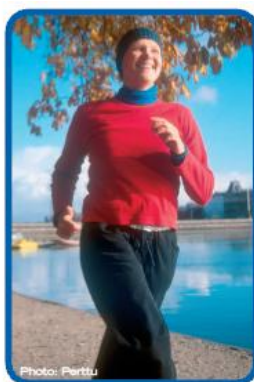
#### Dodatek:

- 32 slik različnih ljudi z različnimi posebnimi potrebami ter ljudje brez invalidnosti.



Slika 25. Slikovna igra, slike 1–4 (Ekströmer, Ovens, Kudlacek, IPC, 2013).





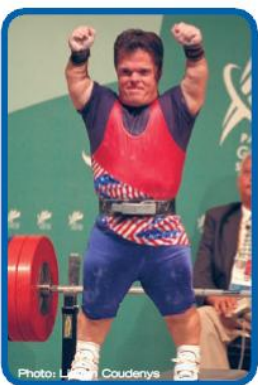
Slika 26. Slikovna igra, slike 5–8 (Mushanga, Perttu, Wollbrecht, Van de Vliet, 2013).



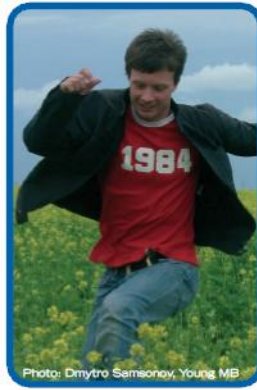
Slika 27. Slikovna igra, slike 9–12 (Coudenys, Kudlacek, Van de Vliet, 2013).



Slika 28. Slikovna igra, slike 13–16 (Mushanga, Masat, Biesen, 2013).



Slika 29. Slikovna igra, slike 17–20 (Ekströmer, Coudenys, Carvalho, Kudlacek, 2013).



Slika 30. Slikovna igra, slike 21–24 (Samsonov, Young, IPC, Van de Vliet, Gers, 2013).



Slika 31. Slikovna igra, slike 25–28 (Coudenys, Van de Vliet, Biesen, 2013).



Slika 32. Slikovna igra, slike 29–32 (Mordoc, Gers, Wollbrecht, Verellen, 2013).

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120515085705615\\_\\_Card\\_9\\_Photo\\_Game.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120515085705615__Card_9_Photo_Game.pdf))

### 3.4.3 Oprema

Vrednota: spoštovanje in sprejetje individualnih razlik.

Aktivnost: proga z ovirami – kako uporabljati prilagojeno opremo.

Splošni cilji:

- učenci dobijo izkušnje z uporabo prilagojene opreme za premagovanje okoljskih ovir.

Specifični cilji:

- naučiti se ravnati z invalidskimi vozički, berglami, hojcam, vrata),
- doživeti in razumeti ne/dostopnost,
- naučiti se pomagati drug drugemu.

Prostor: telovadnica ali zunanje igrišče.

Priporočena oprema:

- različni pripomočki, ki predstavljajo ovire (stožci, ravnotežne deske, pločnik, vrata),
- kreda,

- invalidski vozički,
- bergle, hojce, tricikel.

Sodelujoči: vodja, pomočniki ter invalid (če je možno).

Začetek dejavnosti: vodja začne z opisom opreme, nato prostovoljec pomaga pri demonstraciji pravilne uporabe. Vodja poudari varno uporabo (npr. da se v invalidskem vozičku ne nagibamo nazaj, kako se premikamo, ...).

Potek dejavnosti: vodja demonstrira premikanje mimo ovir, ki predstavljajo ovire v resničnem življenju, kot je premagovanje ovir, povezanih s pločniki, seganje po visokih predmetih, odpiranje in zapiranje vrat, premikanje po ozkih prehodih in različnih poteh (cik-cak). Učenci se v parih premikajo po progi (na invalidskem vozičku, z berglami, hojco). Na koncu proge zamenjajo vloge. Učenci velikokrat želijo potiskati invalidski voziček, čeprav to ni potrebno. Vodja poudarja samostojnost gibanja in tako učenec dobi pomoč le v primeru, ko prosi zanjo. Naloga vodje je tudi, da so ovire čim bolj podobne tistim v resničnem življenju in učencem z napotki pomaga tako, da sami rešijo določen problem s pravilno uporabo opreme.

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: prilagodimo težavnost proge; oblikujemo zgodbo, ki bo učencem zanimiva (npr. Peter Pan).

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: priredimo štafetno tekmovanje, poudarek na pravilni uporabi opreme. Učence naučimo, kako lahko pomagajo invalidnim osebam navzgor in navzdol po stopnicah.

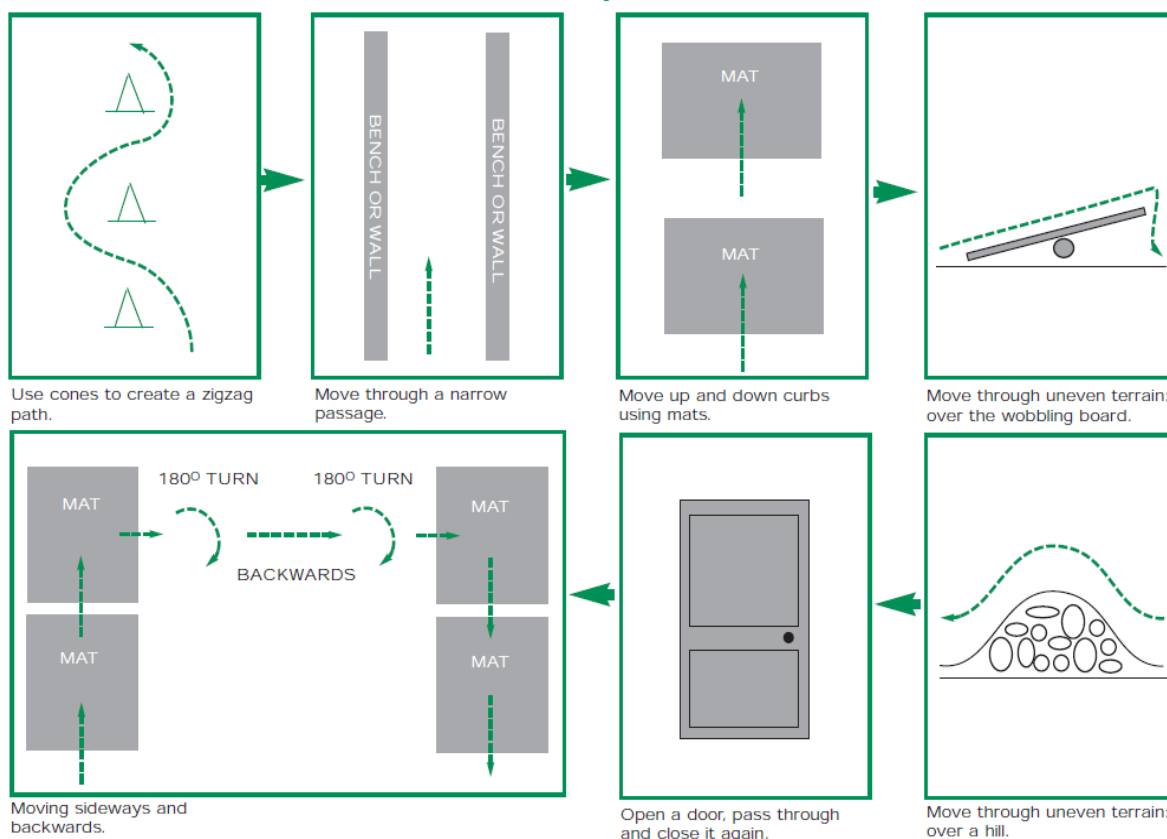
Refleksija: pogovor z učenci, kjer naj sodelujejo kot skupina.

Vprašanja:

- Kaj vam je bilo najtežje na progi?
- Katere so še ovire, ki jih morajo ljudje v invalidskem vozičku premagovati vsak dan?
- Katerih ovir ni mogoče premagati brez pomoči?
- Imenujte še ostalo opremo, ki jo lahko uporablja invalidna oseba v športu ali vsakodnevnem življenju (proteze, pes vodnik, bela palica).

Kot dodatna tema za pogovor: opazujemo invalida, kako gre čez progo z ovirami. Vodja poudari, da invalidi športniki nimajo težav s premagovanjem ovir, medtem ko imajo lahko invalidi nešportniki s podobnimi omejitvami velike težave.

## obstacle course examples



Slika 33. Primeri proge z ovirami (2013)- Pridobljeno iz [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113408677\\_Card\\_10\\_\\_Equipment.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113408677_Card_10__Equipment.pdf), 2013.

## adapted equipment



Photos: Debbie Van Biesen, Jonas Ekströmer

Slika 34. Prilagojena oprema (Biesen in Ekströmer, 2013).

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113408677\\_Card\\_10\\_\\_Equipment.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113408677_Card_10__Equipment.pdf))

### **3.4.4 Dostopnost**

Vrednota: spoštovanje in sprejetje medsebojnih razlik.

Aktivnost: odkrivanje dostopnosti šole.

Splošni cilji:

- učenci se zavedajo dostopnosti v lastnem okolju.

Specifični cilji:

- izkusiti drugačnost in ne/zmožnost premikanja,
- zavedati se ne/dostopnosti,
- zavedati se medsebojnih razlik,
- naučiti se pravilno pomagati ljudem z invalidnostjo.

Prostor:

- šola (znotraj in zunaj). Lahko tudi drugo okolje – športni klub, hiša, ...

Priporočena oprema:

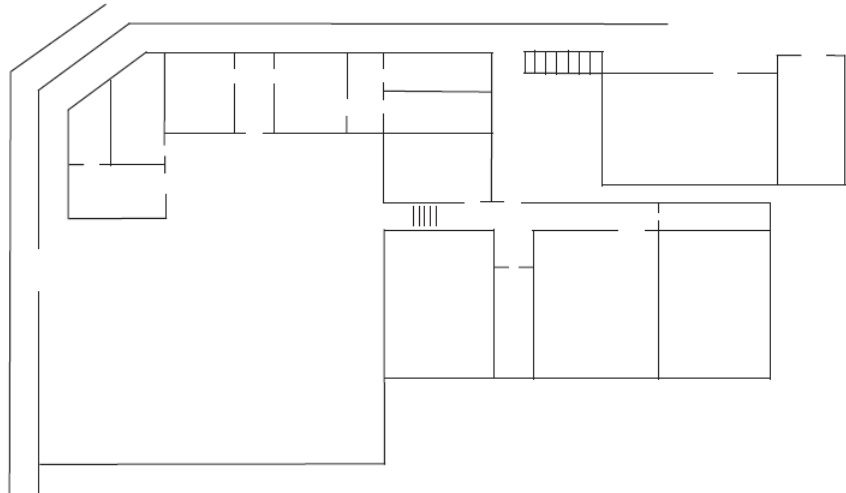
- kartice z nalogami,
- trak za oči,
- invalidski vozički,
- delovni listi,
- načrti šole (glej primer),
- barvni flomastri (zelen, rdeč, moder).

Sodelujoči: vodja, pomočniki.

Začetek dejavnosti: učence razdelimo v manjše skupine (po tri). En učenec ima voziček/prevezo čez oči/bergle itd., ostala dva ga spremljata in mu nudita pomoč, če prosi zanjo. Treba je opozoriti, da to ni simulacija, ampak le izkušnja drugačnega doživetja v zvezi z njihovo zmožnostjo/sposobnostjo gibanja.

Potek dejavnosti: vsaka skupina dobi kartico z nalogo (npr. pojdi na stranišče, napiši svoje ime na tablo, ...). Člani skupine nalogo opravljajo skupaj. Po končani nalogi pridejo do vodje, kjer se o nalogi pogovorijo in dobijo novo kartico. Vloge menjajo. Vodja in pomočniki krožijo po šoli in nadzorujejo učence, da svojo nalogo vzamejo resno. Prav tako jih spodbujajo, naj poskusijo najti rešitve ter naj prosijo za pomoč le, če je to potrebno. Po končani nalogi učenci rešijo delovne liste, na katere napišejo dostopnost za invalide, ali lahko slepa oseba ali oseba z amputacijo opravi nalogo sama, s pomočjo enega/dveh pomočnikov oz. če ni možno opraviti naloge. Skupaj z vodjo nato učenci pogledajo zemljevid šole, kjer z barvami označijo nedostopne predele (rdeča barva), dostopne s pomočjo (modra barva) in dostopne (zelena barva).

- Green: accessible.
- Blue: accessible with help.
- Red: inaccessible.



Slika 35. Primer načrta šole (2013). Pridobljeno iz [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222\\_Card\\_11\\_Accessibility.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf).

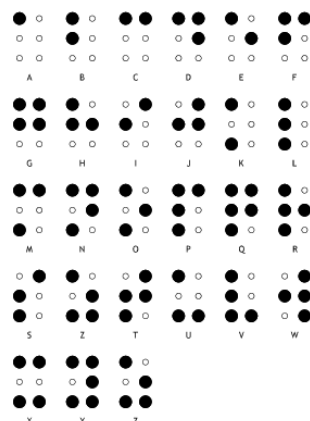
Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: zaradi varnostnih razlogov učenci ne izvajajo nalog nenadzorovani.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: razmislimo, kako bi lahko spremenili šolo, da bi bila dostopna za invalide. Učenci lahko raziščejo večji prostor (severno, južno, ... od šole, proti trgovini, ...).

Vprašanja:

1. Ali je šola prijazna invalidom z invalidskim vozičkom, slepoto, amputacijo itd.?
2. Kateri deli šole so dostopni in kateri ne?
3. Kako bi lahko šolo naredili bolj dostopno?
4. Če vas invalidna oseba prosi za pomoč, se čutite sposobne pomagati?

Učenci naj poskusijo zapisati svoje ime v Braillovi pisavi.



Slika 36. Braillova pisava (2013). Pridobljeno iz <http://www.pharmabraille.com/pharmaceutical-braille/braille-alphabet.htm>.

Ali veš, kaj pomenijo znaki za dostopnost?





*Slika 37.* Dostop za uporabnike invalidskih vozičkov (2013). Pridobljeno iz [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222\\_Card\\_11\\_Accessibility.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf).



*Slika 38.* Pomoč za ljudi z okvaro sluha (2013). Pridobljeno iz [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222\\_Card\\_11\\_Accessibility.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf).



*Slika 39.* Možnost uporabe Braillove pisave (2013). Pridobljeno iz [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222\\_Card\\_11\\_Accessibility.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf).

#### Ali ste vedeli?

Dostopnost ne pomaga le invalidom, temveč tudi starejšim osebam, staršem z majhnimi otroki ali vozički in tudi tebi, če si zlomiš nogo.

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222\\_Card\\_11\\_Accessibility.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf))

### **3.5 SKLOP 3: ŠPORT KOT ČLOVEKOVA PRAVICA INVALIDOV**

#### **3.5.1 Namizni tenis**

Vrednota: šport kot človekova pravica invalidov.

Aktivnost: vadba namiznega tenisa.

#### Splošni cilji:

- učenci pričnejo spoštovati športne sposobnosti športnikov invalidov z udeležbo v prilagojenih športnih aktivnostih.

### Specifični cilji:

- spoznati, da lahko tudi gibalno ovirani igrajo namizni tenis,
- izkusiti namizni tenis in »showdown«,
- pridobiti spoštovanje do športnih sposobnosti športnikov,
- spoznati prilagojena pravila namiznega tenisa in »showdown«,
- naučiti se spretnosti namiznega tenisa in »showdown« v različnih položajih.



Slika 40. Servis pri namiznem tenisu (Getty Images, 2013).

### Prostor:

- telovadnica ali športna dvorana, dovolj velika, da lahko postavimo več miz.
- Najbolje je, da so mize za showdown ločene od ostalih, v mirnem prostoru.

### Priporočena oprema:

- za namizni tenis potrebujemo mize, loparje, žogice in invalidske vozičke,
- za showdown potrebujemo mize, dva loparja na mizo, žvižgajoče žogice, rokavice.

Sodelujoči: vodja, pomočniki in športnik invalid (če je možno).

Začetek dejavnosti: vodja predstavi namizni tenis in razloži, da lahko osebe z invalidnostjo igrajo z majhnimi prilagoditvami. Prav tako predstavi showdown, ki je zelo hitra igra, namenja slepim osebam, lahko pa jo igrajo tudi ostali s prevezo za oči. Če je možno, športniki invalidi demonstrirajo igro.



Slika 41. Namizni tenis v invalidskem vozičku (Ekströmer in Coudenys, 2013).

Potek dejavnosti: vodja učence razdeli po mizah za namizni tenis in showdown. Če je skupina večja, lahko namizni tenis igrajo v dvojicah. Pri namiznem tenisu naj učenci igrajo najprej stoje, nato pa sede. Primerjajo težavnost. Pravila showdown so zelo lahka. Cilj igre je zadeti žogo tako, da se odbije od stranske stene nasprotniku v gol, ki je v sredini. Žogice so žvižgajoče, da igralci lahko določijo lokacijo. Zmaga igralec, ki prvi doseže enajst točk, igra se na dve točki razlike. Vsak igralec servira petkrat zaporedoma. Za dosežen gol se dodelita dve točki, eno točko pa dobi igralec, če nasprotnik žogo pošlje z mize, z žogo zadane zaslon na sredini mize ali se žogice dotakne s čim drugim kot z loparjem. Vodja lahko pravila tekom igre spremeni, da so primerna starosti učencev.



Slika 42. Showdown (2010). Pridobljeno iz <http://www.handikappidrott.se/templates/Page.aspx?id=2080>.

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: pomembno je, da se učenci zabavajo, zato se pravil igre ne držimo strogo, uporabimo večje, lažje žoge, prilagodimo višino stola.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: spremljamo rezultate, organiziramo turnir.

Refleksija: za dosego cilja aktivnosti mora vodja poudariti izzive, s katerimi so se učenci soočili. Poudari, da lahko tudi oseba z invalidnostjo s treningom spretnosti ter natančnosti igra tako zahtevna športa, kot sta namizni tenis in showdown.

#### Vprašanja:

- Kako ste se počutili med igranjem namiznega tenisa? Kaj je bilo najtežje?
- Kakšne so razlike med stoječim in sedečim namiznim tenišom?
- Kako bi opisali showdown?
- Ali bi lahko postali vrhunski igralci namiznega tenisa?
- Katere spretnosti in sposobnosti mora imeti igralec, da postane vrhunski igralec namiznega tenisa?
- S kakšnim težavami se spopadajo ti športniki v vsakodnevem življenju? Kako jih lahko premagajo?

#### Zanimivosti:

Obstaja deset kvalifikacijskih razredov za namizni tenis. Razredi T 1–5 tekmujejo sede, T 6–10 pa stoje.

- Osebe s tetraplegijo imajo loparje običajno privezane na roko, saj jih ne morejo držati sami.
- Paraolimpijski namizni tenis se igra po enakih pravilih, kot veljajo v mednarodni zvezi namiznega tenisa, z manjšimi prilagoditvami za športnike na vozičkih.
- Pri igri z invalidskim vozičkom je lahko območje igranja zmanjšano, vendar ne manj kot 8 m v dolžino in 7 m v širino.

#### Ali ste vedeli?

Paraolimpijski namizni tenis se igra že od prvih paraolimpijskih iger, ki so potekale leta 1960 v Rimu.

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113521576\\_Card\\_12\\_Table\\_Tennis.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113521576_Card_12_Table_Tennis.pdf))

### **3.5.2 Nogomet**

Vrednota: šport kot človekova pravica invalidov.

Aktivnost: vadba prilagojenega nogometa.

#### Splošni cilji:

- učenci pridobijo informacije glede sodelovanja oseb z invalidnostjo v športu.

#### Specifični cilji:

- doživeti posebnosti prilagojenega nogometa pri različnih položajih telesa,
- učenci pridobijo spoštovanje do športnikov invalidov ter spoznajo njihove sposobnosti za igranje prilagojenega nogometa.

Prostor: večje igrišče z mehko ali trdo podlago.

#### Priporočena oprema:

- nogomet za športnike z amputacijami: par bergel na učenca, nogometne žoge, vratnice (velikost, prilagojena starosti učencem);
- nogomet v vozičkih: invalidski vozički, velika lahka žoga (približno 1,5 m premera), vratnice (npr. klopi, trak, stožci, ...);
- za oboje potrebujemo še piščalko in majice za razlikovanje skupin.

Sodelujoči: vodja, pomočniki.

Začetek dejavnosti: nogomet je eden od športov, kjer lahko učenci pridobijo vpogled v osnovne zakonitosti prilagojenih telesnih aktivnosti in športa. Vodja zbere skupino in jim za začetek postavi par vprašanj:

- Ali imate kakšne izkušnje z nogometom?
- Na kakšne načine lahko igramo nogomet?
- Mislite, da ljudje z invalidnostjo lahko igrajo nogomet?

- Katere so možne prilagoditve pri igranju nogometa na vozičku, za slepe in slabovidne ter osebe z amputacijo ene noge?

Vodja posluša predloge in usmerja pogovor proti praviim prilagoditvam, ki so potrebne za igranje. Predloge učencev nato poskušajo vpeljati v igro.

Potek dejavnosti: glede na razpoložljivo opremo igramo nogomet v vozičkih ali za amputirance. Učenci vadijo preigravanja, podaje, strele, nato pa igrajo. Dodatno lahko igrajo tudi nogomet za slepe/slabovidne – nogomet 5 na 5.



Slika 43. Nogomet 5 na 5 (Sipa Press / Rex Features, 2010).

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: uporabimo žoge različnih velikosti, lažje, težje, več barv, drugačnih materialov. Igramo na manjšem igrišču in izvajamo lažje vaje.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: več časa za prilagojeno igro, učenci so lahko tudi sodniki.

Refleksija: na koncu vodja usmeri pogovor k ciljem aktivnosti.

#### Vprašanja:

- Kako ste se počutili med igranjem nogometa v vozičkih/za amputirance? Kaj je bilo najtežje?
- Kako bi opisali nogomet v vozičkih/za amputirance?
- Ali bi lahko postali vrhunski igralci nogometa?
- Katere spretnosti in sposobnosti mora imeti igralec, da postane vrhunski igralec prilagojenega nogometa?
- S kakšnim težavami se spopadajo ti športniki v vsakodnevnem življenju? Kako jih lahko premagajo?
- Kakšne bi lahko bile prilagoditve za slepe/slabovidne osebe?
- Kako se prilagojeni nogomet razlikuje od neprilagojenega?
- Ali se zaradi vseh prilagoditev igra še vedno lahko imenuje nogomet?

#### Nogomet za osebe z amputacijo:

- Trajanje: 2x25 min z odmorom, ki ne presega 10 min.
- Igrišče: znotraj ali zunaj, 40x25 m.

- Igralci: 7 igralcev na ekipo (vključno z vratarjem), vsaka ekipa ima lahko 7 zamenjav.
- Ekipa: igralci na igrišču z amputacijo nog in vratarja z amputacijo rok.
- Pravila: žoga iz avta se namesto z rokami izvaja s strelom iz avta, kjer je žoga prečkala črto. Pravilo prepovedanega položaja se ne upošteva, prav tako vratar ne sme zapustiti svojega prostora med igro. Vsa ostala pravila ostanejo enaka pravilom neprilagojenega nogometa.
- Amputirani ud: ud, s katerim se ne igra, ne sme biti uporabljen za igranje/kontroliranje/usmerjanje žoge. Vsak nameren kontakt se kaznuje kot igra z roko.



Slika 44. Nogomet za amputirane športnike (2013). Pridobljeno iz [http://news.bbc.co.uk/2/shared/spl/hi/picture\\_gallery/07/africa\\_amputee\\_cup/html/1.stm](http://news.bbc.co.uk/2/shared/spl/hi/picture_gallery/07/africa_amputee_cup/html/1.stm).

#### Ali ste vedeli?

Na paraolimpijskih igrah se igrata nogomet 5 na 5 za slepe/slabovidne in nogomet 7 na 7 za osebe s cerebralno paralizo.

#### Nogomet na vozičkih:

Nogomet na vozičkih ni uraden paraolimpijski šport, vendar se ta prilagojena aktivnost lahko igra na več načinov. Spodnja pravila so inačica za paraolimpijski šolski športni dan:

- Trajanje: 2x15 min s 5 min odmorom.
- Igrišče: igrišče za odbojko (18x9 m).
- Igralci: 5 igralcev na ekipo.
- Cilj igre: zadeti več golov kot nasprotna ekipa. Gol se šteje takrat, ko žoga s celim obsegom prečka linijo igrišča ali gola.
- Pravila: igra začneta dva igralca na sredini igrišča z brco žoge proti svoji ekipi. Tako izvajamo na začetku igre, po polčasu in po zadetku. Ostali igralci stojijo 3 m stran in gol ne more biti dosežen z direktnim strelom iz sredine. Žoga se lahko dotakne katerega koli zgornjega dela telesa ali vozička.
- Žoga: lahka žoga z minimalnim premerom 0,5 m.



*Slika 45.* Nogomet v invalidskih vozičkih (2013). Pridobljeno iz <http://www.northamptonshiresport.org/about-us/northamptonshire-sport-news/archive/wheelchair-football-comes-to-northampton>.

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113604273\\_Card\\_13\\_Adapted\\_Football.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113604273_Card_13_Adapted_Football.pdf))

### **3.5.3 Ples**

Vrednota: šport kot človekova pravica invalidov.

Aktivnost: prilagojen ples.

Splošni cilji:

- učenci pridobijo informacije o prilagojenih aktivnostih v prilagojenem okolju in/ali rekreaciji s plesom.

Specifični cilji:

- doživeti različne prilagojene plesne elemente s simuliranjem poškodb,
- poučiti se o različnih načinih plesa v prilagojenih aktivnostih v prilagojenem okolju,
- doživeti, da lahko osebe z različno invalidnostjo plešejo skupaj (stoje, sede).

Prostor: znotraj ali zunaj.

Priporočena oprema:

- radio,
- različna glasba (balet, swing, ...),
- invalidski vozički.

Sodelujoči: vodja, pomočniki.

Začetek dejavnosti: učence vprašamo o razlikah med sedečim in stoječim plesom.

Vodja zbere skupino in ji za začetek postavi par vprašanj:

- Kakšne izkušnje imate s plesom?
- Katere vrste plesa poznate?
- Na kakšen način lahko invalidni ljudje plešejo?

Potek dejavnosti: učence razdelimo v pare, ki naredijo dva koncentrična kroga, pari gledajo drug proti drugemu. Eden od para sedi v invalidskem vozičku na zunanji strani, drugi pa stoji na notranji strani kroga. Vodja predstavi učencem ples, ki ga dobro poznajo, ti pa poskušajo plesati skupaj. Po poskusu se vodja z učenci pogovori, kako bi lahko prilagodili ples tistim, ki so v vozičkih. Na primer gibe z nogami zamenja premikanje vozička v smeri naprej/nazaj. Pari menjajo vloge, uporabimo ples, ki jih učenci dobro poznajo in jih spodbudimo, naj prinesejo svojo glasbo.



Slika 46. Ples (Prezioso, 2013).

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: otroške pesmi.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: naredimo skupine, v katerih je od štiri do šest učencev. Ti sestavijo koreografijo in jo predstavijo ostalim.

Refleksija: učence spodbudimo, naj izrazijo svoje občutke v obeh vlogah. Skupaj iščemo rešitve za boljše pogoje vključevanja invalidnih oseb v športno vzgojo.

Vprašanja:

- Kako ste se počutili med plesom? Kaj je bilo najtežje? Kaj vam je bilo všeč?
- Bi radi imeli sošolca z invalidnostjo prisotnega pri športni vzgoji? Zakaj?
- Kako bi vključili tega sošolca? Kako bi lahko prilagodil ples?

Elementi plesa na vozičkih:

Učenec na vozičku se potiska skozi prostor in ustvarja različne vzorce:

- z eno roko potiska voziček, z drugo drži partnerja;
- voziček z eno roko potisne nazaj, z drugo drži partnerja;
- učenec na invalidskem vozičku izvaja gibe, medtem ko ga drugi iz para potiska;
- obrneta se drug proti drugemu, držita se za roke ter se potiskata naprej in nazaj po prostoru (roke so ves čas povezane, dodamo lahko tudi obrate).



### Karakteristike gibanja:

- prostor: naravnost/vstran,
- moč: šibko/močneje,
- hitrost: počasi/hitro,
- drža: skupaj/narazen,
- smer: diagonale/vzorci/plesne slike/naravnost/vzvratno/postrani/obrat,
- premikanje: visoko/nizko.

### Zavedanje telesa:

- deli telesa: celo telo ali le posamezni deli,
- simetrija: strani telesa (zgoraj/spodaj, leva/desna),
- oblika: prepognjeno, okroglo, plosko itd.

### Vrste plesa:

- Balet: zelo specifičen ples z veliko karakteristikami, artističnimi gibi.
- Dvoranski ples: ples, pri katerem moški in ženska plešeta v paru, takt je določen (npr. valček, tango, ...).
- Ljudski plesi: značilni narodni plesi.
- Hip hop: popularen ples, ki so ga začeli plesati mladi temnopolti v Ameriki v 80. letih.
- Polka: hiter in živahen ples, popularen v 19. stoletju.
- Salsa: popularen ples predvsem v Latinski Ameriki.
- Četvorka: tradicionalen ameriški ples, kjer na začetku plesa štirje pari stojijo v kvadratu.
- Swing: ples, ki je bil popularen v 30. letih, igrale so ga velike skupine.

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113643632\\_Card\\_14\\_Dance.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113643632_Card_14_Dance.pdf))

### **3.5.4 Paraolimpijske igre**

Vrednota: šport kot človekova pravica invalidov.

Aktivnost: video predstavitev PI, razprava.

#### Splošni cilji:

- razumeti, da se s športom lahko ukvarja vsak.

#### Specifični cilji:

- spoznati PI in paraolimpijske športe,
- pridobiti informacije o prilagojeni opremi in prirejenih pravilih.

#### Prostor:

- učilnica, primerna za ogled videa.

#### Priporočena oprema:

- projektor/TV,
- laser za kazanje,
- DVD predvajalnik,

- zvočniki,
- video o PI,
- delovni listi o paraolimpijskih športih in maskotah.

Sodelujoči: vodja, pomočniki.

Začetek dejavnosti: vodja razloži, da bo video predvajan večkrat in po vsakem predvajanju bo sledila naloga. Poudari, naj učenci pozorno spremljajo video.

Potek dejavnosti: pred prvim predvajanjem ne dajemo nikakršnih navodil. Po koncu jih vprašamo, kaj so videli. Pred drugim predvajanjem učenci naštejejo športe, ki so jih videli, vodja pa jih napiše na tablo (dopiše tudi tiste, ki jih učenci niso našteli). Nato vpraša učence, koliko poletnih športov je podobnih neprilagojenim športom in koliko ne (golbal, boccia). Poudari tudi, da bili učenci že pred tem izpostavljeni večini športov. Nato razdeli delovne liste z vsemi športi, ki so bili na PI v Pekingu leta 2008. Pred tretjim predvajanjem učence opozorimo, naj bodo pozorni na uporabo prilagojene opreme (invalidski vozički, proteze, preveze za oči, ...). Naloga je opazovati pripomočke, ki jih športniki uporabljajo med nastopom. Možnih je več odgovorov. Za zaključek vodja poskuša razložiti, da je paraolimpijski šport v osnovi le šport in ni nič neobičajnega. Edina razlika je, da uporabljajo prilagojeno opremo in ponekod prilagojena pravila.

Ali ste vedeli?

Na PI tekmujejo v 20 športih, na zimskih PI pa v 5. Jih znate naštet?

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: pred gledanjem videa jim razdelimo delovne liste s slikami vseh 20 športov.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: priskrbimo rezultate s tekmovanj, učenci primerjajo, kako so se rezultati iz leta v leto izboljševali. Na zemljevidu označimo vse gostitelje zimskih in letnih PI. Raziskujejo pomen maskote, simbola, ...

Refleksija: vodja sprašuje tako, da povzame vse, kar so videli.

Vprašanja:

- Kako bi opisali PI?
- Pri katerih športih ste med gledanjem najbolj uživali?
- Katere športe bi želeli sami preizkusiti?
- V katerih športih sodelujejo osebe s slepoto/slabovidnostjo, cerebralno paralizo, amputiranci in poškodbami hrbtenice?
- Kje so bile zadnje zimske in letne PI?
- Ali poznate katerega paraolimpijca? Ste že kdaj katerega srečali?
- Kaj mora športnik doseči, da postane paraolimpijec?

Učenci morajo razumeti, da se ljudje z invalidnostjo lahko udeležujejo športa na vseh ravneh, pri tem potrebujejo le posebno opremo ali pomoč.



Otto the Otter  
Salt Lake 2002  
Paralympic Winter Games



Proteas the Seahorse  
ATHENS 2004  
Paralympic Games



Aster the Snowflake  
Torino 2006 Paralympic  
Winter Games



Lele the Cow  
Beijing 2008 Paralympic  
Games

Slika 47. Maskote na paraolimpijskih igrah od leta 2002 do leta 2008 (2013). Pridobljeno iz [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113719403\\_Card\\_15\\_Paralympic\\_Games.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113719403_Card_15_Paralympic_Games.pdf).



wheelchair



guide



blindfold



prothesis



sit-ski



chute

Slika 48. Prilagojena oprema (Coudenys in Getty Images, 2013).

#### Dodatek:

- tabela zmagovalcev nekaterih paraolimpijskih športov od leta 2000 do leta 2012,
- slovenski prejemniki paraolimpijskih medalj,
- spletni strani, na katerih so videi o paraolimpijskih športih

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113719403\\_Card\\_15\\_Paralympic\\_Games.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113719403_Card_15_Paralympic_Games.pdf))

Tabela 3

*Zmagovalci nekaterih paraolimpijskih športov od leta 2000 do leta 2012.*

Šport	Sydney, 2000	Atene, 2004	Peking, 2008	London, 2012
<b>Boccia</b>				
- BC 1	Shelly, G. (IRL)	Fernandez, J. P (POR).	Fernandez, J. P. (POR)	Tadtong, P. (THA)
- BC 2	Murray, N. (VB)	Curto, J. J. (ESP)	Kwok, H. Y. K. (HKG)	Sousa Santos, M. (BRA)

- BC 3	Macedo, J. (POR)	Gauthier, P. (CAN)	Park, K. W. (KOR)	Choi, Y. J. (KOR)
- BC 4	/	Leung, Y. W. (HKG)	Pinto, D. J. (BRA)	Pinto, D. J. (BRA)
- Mešani pari BC 3	Grant, M. in Cronin, J. (IRL)	Park, S. H. in An, M. H. (KOR)	Jeong, H. W, Park, K. W. in Shin, B. M. (KOR)	Panauos, N., Kordali, M. in Polychronidis, G. (GRE)
- Mešani pari BC 4	/	Lau, Y. C. in Leung, Y. W. (HKG)	Pinto, D. J. in Santos, E. (BRA)	Pinto, D. J. in Santos, E. (BRA)
- Mešana moštva BC1-2	Koreja	Portugalska	Velika Britanija	Tajska
<b>Nogomet 7 na 7</b>				
- moški	Rusija	Ukrajina	Ukrajina	Rusija
<b>Nogomet 5 na 5</b>				
- moški	/	Brazilija	Brazilija	Brazilija
<b>Golbal</b>				
- moški	Danska	Danska	Kitajska	Finska
- ženske	Kanada	Kanada	ZDA	Japonska
<b>Odbojka</b>				
- moški stoje	Nemčija	Bosna in Hercegovina	/	/
- moške sede	Iran	Kitajska	Iran	Bosna in Hercegovina
- ženske sede	/	/	Kitajska	Kitajska
<b>Košarka na vozičkih</b>				
- moški	Kanada	Kanada	Avstralija	Kanada
- ženske	Kanada	ZDA	ZDA	Nemčija

### Slovenski prejemniki paraolimpijskih medalj:

Seznam slovenskih prejemnikov olimpijskih medalj (2013) navaja, da je 22 Slovencev osvojilo že vsaj eno paraolimpijsko medaljo, od njih 13 več kot eno. Najbolj uspešna slovenska paraolimpijca sta Franjo Izlakar in Jožef Banfi, ki imata največ medalj (6), največ zlatih medalj (3) in sta edina s tremi različnimi medaljami.

Prejemniki so:

- Franjo Izlakar: 6 medalj (3 zlate, 2 srebrni, 1 bronasta) v atletiki
- Jožef Banfi: 6 medalj (3 zlate, 2 srebrni, 1 bronasta) v plavanju in odbojki sede
- Franc Pinter: 4 medalje (3 srebrne in 1 bronasta) v streljanju
- Marjan Peternej: 4 medalje (1 zlata in 3 bronaste) v atletiki
- Franc Šimunič: 3 medalje (2 zlati in 1 srebrna) v namiznem tenisu
- Danijel Pavlinec: 3 medalje (1 srebrna in 2 bronasti) v plavanju
- Dragica Lapornik: 3 medalje (bronaste) v atletiki
- Rudolf Kocmut: 2 medalji (1 zlata in 1 srebrna) v atletiki
- Rajko Kopač: 2 medalji (1 zlata in 1 bronasta) v golbalu

- Mateja Pintar: 2 medalji (1 zlata in 1 bronasta) v namiznem tenisu
- Tatjana Majcen: 2 medalji (1 srebrna in 1 bronasta) v atletiki
- Jože Okoren: 2 medalji (1 srebrna in 1 bronasta) v atletiki
- Janez Roškar: 2 medalji (bronasti) v atletiki
- Pavla Sitar: 1 medalja (zlata) v atletiki
- Jože Flere: 1 medalja (srebrna) v atletiki
- Gorazd Franček Tiršek: 1 medalja (srebrna) v streljanju
- Igor Dubrovski: 1 medalja (bronasta) v odbojki sede
- Brigita Galičič: 1 medalja (bronasta) v plavanju
- Darko Kisovec: 1 medalja (bronasta) v golbalu
- Franc Komar: 1 medalja (bronasta) v alpskem smučanju
- Franc Prelog: 1 medalja (bronasta) v odbojki sede
- Jože Žgajnar: 1 medalja (bronasta) v odbojki sede

Spletni strani, na katerih so objavljeni videi o paraolimpijskih športih:

- <http://www.youtube.com/user/ParalympicSportTV>
- <http://www.paralympic.org/videos>

### **3.6 SKLOP 4: KREPITEV IN SOCIALNI VIDIK ŠPORTA INVALIDOV**

#### **3.6.1 Zgodbe športnikov**

Vrednota: krepitev in socialni vidik športa invalidov.

Aktivnost: spoznati športnika invalida.

Splošni cilji:

- učenci se zavedajo športnikov z invalidnostjo in pridobijo spoštovanje do njihovih športnih in osebnih dosežkov.

Specifični cilji:

- osebni kontakt s športnikom invalidom,
- slišati, kako je živeti z invalidnostjo,
- spoznati, da invalidnost ni enaka omejitvi in nezmožnosti,
- učiti se o športnih zadevah gostujočega športnika (pravila, prilagoditve, spretnosti, treningi, oprema, ...),
- pridobiti spoštovanje o športnih dosežkih in spretnostih v karieri gostujočega športnika,
- izpostavitve vzponov in padcev v športni karieri gostujočega športnika.

Prostor: učilnica (lahko tudi drugje).

Priporočena oprema:

- oprema, ki jo športnik invalid potrebuje za svoj šport (lahko jo prinese s seboj).

Sodelujoči: vodja, pomočniki in športnik invalid.

Predhodne informacije:

- pred aktivnostjo vodja pripravi učence, ki naj vnaprej oblikujejo vprašanja.

Začetek dejavnosti: vodja predstavi športnika in usmerja aktivnost

Potek dejavnosti: športnik se predstavi in pove svojo zgodbo ter izkušnje s športom. Nato lahko učenci sprašujejo. Vodja naj usmerja aktivnost tako, da se dotaknejo določenih tem, npr.:

- šport: pravila, klasifikacije, posebna oprema, prilagoditve, treningi, športne poškodbe, tekmovanja, potovanja, športni dosežki;
- vsakodnevne okoljske ovire, s katerimi se invalidi soočajo: kako se premakniti iz invalidskega vozička na stol (demonstracija), podpora, aktivnosti za vsakodnevno življenje, higiena, težave, slabosti, priložnosti, potovanje, ovire, socialni odnosi itd.;
- krepitev: šport kot motivacija za zdrav življenjski slog.

Vodja se vmeša kadar ena tema zavzame preveč časa. Učenci naj bi ob tej aktivnosti pridobili realno predstavo, kako je živeti s tako invalidnostjo in hkrati biti športno dejaven.

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: govorimo zelo direktno, jasno.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: ne podcenjujemo učenčevih sposobnosti empatije in razumevanja. Vzpostavimo sproščeno ozračje, ki učence spodbuja k postavljanju različnih vprašanj. Za primerjavo in pogovor zberemo več intervjujev različnih športnikov.

Refleksija: vodja postavi določena vprašanja, s katerimi povzame vse, kar so slišali in o čemer so se pogovarjali.

Vprašanja:

- Kaj se vam je zdelo zanimivo? Kaj si boste zapomnili?
- Kako lahko šport pomaga osebi z invalidnostjo?
- Kaj pomeni biti vrhunski invalidni športnik?
- Kaj je potrebno, da postaneš vrhunski invalidni športnik?
- Ali družba spodbuja invalidne osebe pri ukvarjanju s športom? Kako bi to lahko še izboljšali?

Vodja poskuša pokriti vse vtise, ki so jih učenci pridobili med dejavnostjo.

Vsak paraolimpijec ima svojo neverjetno zgodbo:

- ERIN POPOVICH (ZDA, plavanje): Erin Popovich je ena najbolj priznanih ameriških paraolimpijskih športnic. Na zadnjih dveh POI je prejela več medalj kot kateri koli ameriški plavalec. Erin je bila rojena z ahondroplazijo, to je genska bolezen, zaradi katere imajo prizadeti kratke noge in roke ter normalno velik trup. Na paraolimpijskih igrah so kvalificirani v razred »les autres«. Plavati je začela pri 12 letih in že pol leta kasneje tekmovala na mednarodnem tekmovanju. Na paraolimpijskih igrah (PI) v Sydneyu leta 2000 je bila s tremi zlatimi in tremi srebrnimi medaljami najuspešnejša športnica, postavila pa je štiri svetovne rekorde. Leta 2004 je v Atenah zmagala v vseh disciplinah, v katerih je tekmovala (pet posameznih in dve štafeti). Njene zadnje PI so bile leta 2008 v Pekingu, kjer

je osvojila štiri zlate medalje in postavila dva svetovna ter dva paraolimpijska rekorda. Leta 2010 je zaključila s športno kariero.



Slika 49. Erin Popovich (Getty Images in Shaw, 2013).

- HENRY WANYOIKE (Kenya, atletika): pri 21 letih je bil Henry perspektiven atlet kenijske državne reprezentance, nato pa je čez noč izgubil 95 % vida, saj ga je zadela kap, ki je prizadela očesni živec. Znova se je naučil samostojnosti, nato pa se vrnil v atletiko. Njegova močna želja, biti prvak, ga je že leto kasneje pripeljala do kvalifikacij za PI leta 2000 v Sydneyu. Tam je zmagal na 5.000 m ob pomoči množice, ki ga je usmerjala, saj je njegov vodnik zbolel za malarijo. Na PI v Atenah je zmagal na 5.000 m in na 10.000 m, osvojil je tudi drugo mesto na PI leta 2008 v Peking. Njegov rekord za slepe tekače s Hamburškega maratona leta 2005 je še vedno nepremagan. Henry se vključuje v številne dobrodelne projekte v Keniji in po svetu, vodi tudi svojo organizacijo – organizacija Henrya Wanyoika – ki zbira denar za operacije sive mreže Kenijcev.



Slika 50. Henry Wanyoike (Liang, 2006).

- GERD SCHÖNFELDER (Nemčija, alpsko smučanje): Gerd je bil profesionalen smučar, nato je bil leta 1989 udeležen v železniški nesreči, v kateri je izgubil desno roko. Njegove prve zimske PI so bile leta 1992 v Tignes-Albertvillu in od takrat dalje je sodeloval na vseh. V tem času je osvojil 22 medalj, od tega 16 zlatih, zaradi česar je najuspešnejši moški športnik v paraolimpijskem alpskem smučanju. Za te dosežke je kar trikrat prejel najvišje športno nemško priznanje

»Silbernes Lorbeerblatt«. Moramo tudi vedeti, da Gerd smuča brez palic in dosega hitrosti več kot 100 km/h.



Slika 51. Gerd Schönfelder (Getty Images, 2013).

- JAVIER OTXOA (Španija, kolo): Javier je bil uspešen kolesar, leta 1996 je bil amaterski državni prvak in leta 2000 postal del ekipe Kelma v Costa Blanci ter bil 13. na Tour de France, kjer je zmagal v deseti etapi. Nato pa je doživel nesrečo med treningom za Tour de France, v kateri je utrpel resno poškodbo glave, njegov brat dvojček pa je takrat umrl. Devet mesecev je bil v komi, nato pa spet sedel na kolo in tekmoval na PI v Atenah leta 2004. Zmagal je na cestni dirki in kronometru ter osvojil drugo mesto v zasledovalni tekmi. Na PI v Pekingu je osvojil še zlato in srebrno medaljo.



Slika 52. Javier Otxoa (Prezioso, 2013).

- ESTHER VERGEER (Nizozemska, tenis na vozičkih): Esther je imela težave s hrbtenjačo že pri 6 letih. Po operaciji je izgubila zmožnost hoje. Med rehabilitacijo je začela igrati košarko in tenis na vozičkih. Preden se je posvetila tenisu je igrala košarko za reprezentanco Nizozemske. Na mednarodnih tekmovanjih v tenisu je začela sodelovati leta 1996. Že dve leti kasneje je bila številka dve svetovnega tenisa, leta 1999 pa je prevzela prvo mesto. Prvo oz. drugo mesto je osvojila posamezno in v dvojicah na PI leta



2000, 2004, 2008 in 2012. Esther je zmagal 162 posameznih ter 134 dvojic na mednarodnih tekmovanjih. Posamezno ima 21 naslovov za Grand Slam, tri paraolimpijske medalje ter 21 Grand Slamov in dve paraolimpijski medalji v dvojicah. Svojo športno pot je zaključila leta 2013.



Slika 53. Esther Vergeer (Vergeer, 2009).

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113855764\\_Card\\_17\\_Athlete\\_Story.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113855764_Card_17_Athlete_Story.pdf))

### **3.6.2 Klasifikacija**

Vrednota: krepitev in socialni vidik športa invalidov.

Aktivnost: preučevanje funkcionalne klasifikacije v paraolimpijskem športu.

Splošni cilji:

- učenci se zavedajo ciljev funkcionalne klasifikacije v paraolimpijskem športu.

Specifični cilji:

- spoznati se s težavami pri gibanju,
- razumeti, zakaj je potrebna klasifikacija,
- spoznati osnovne principe klasifikacijskega sistema.

Prostor: telovadnica ali zunanje igrišče

Priporočena oprema:

- deske na kolesčkih (podobne rolki, 40x60 cm),
- štirje paketi igralnih kart,
- majice ali rute za razlikovanje skupin,
- obroči.

Sodelujoči: vodja, pomočniki.

Začetek dejavnosti: učence razdelimo v pare, vsak par ima eno desko na kolesčkih. Vodja poda varnostne informacije (roke naj ostanejo na deski, brez zaletavanja, držati varnostno razdaljo, nadzorovati hitrost). Nato učenci prosto poskusijo deske: potiskanje z eno ali obema rokama, potiskanje z eno ali obema nogama, ležanje na

deski na trebuhu ali hrbtu, sedenje na kolenih ali zadnjici, premikanje naprej/nazaj, potiskanje drug drugega, ...

#### Potek dejavnosti:

- **Ogrevanje:** vsak učenec ima svojo desko. Igramo se igro lovljenja. Tisti, ki lovijo, imajo ruto ali majico, in ko nekoga ujamejo, mu predajo majico. Vodja da različna navodila – potiskati se le z eno roko, eno nogo, leže, sede itd.
- **Medskupinsko tekmovanje:** skupino razdelimo na štiri dele in vsaka skupina gre v en kot telovadnice oz. igrišča. Pred vsako skupino je na tleh obroč, v njem pa so naključno izbrane karte. Vsaka skupina predstavlja eno vrsto invalidnosti, na ta način se premikajo (npr. samo z eno roko, samo z eno nogo, leže, sede, ...), kar obenem predstavlja tudi eno barvo kart (srce, križ, kara, pik). Cilj igre je, da učenci v svoj obroč zberejo vse svoje karte. Igro igramo večkrat, da vsi pridejo na vrsto za vse vrste gibanj. Vodja nato načne pogovor, ali se učencem zdi primerno, da osebe z različnimi invalidnostmi tekmujejo druga proti drugi in kakšne bi bile rešitve. Vodja jih usmeri k ideji klasifikacije (ki pa bo postala bolj jasna po zadnjem delu aktivnosti).
- **Tekmovanje mešanih ekip:** naredimo mešane ekipe in uporabimo točkovanje za klasifikacije. Ekipe začnejo z igro »10 podaj«, kjer si poskušajo žogo čim hitreje 10-krat podati med seboj, ne da bi ob tem padla na tla in bi jo dobila druga skupina. Iz ene skupine je lahko na igrišču največ 5 učencev, katerih skupno število klasifikacijskih točk ne presega 15. Lahko igramo tudi druge igre.

#### Ali ste vedeli?

Nekaterim športnikom se klasifikacija spreminja. Začnejo v enem razredu, nato pa zaradi poslabšanja ali izboljšanja spremenijo razred.

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: uporabimo le dve različni invalidnosti v skupinah, saj preveč skupin lahko privede do zmede.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: če imamo možnost, lahko igro 10 podaj igramo na invalidskih vozičkih (zgornji del telesa fiksiramo na voziček, povežemo prste, ...).

Refleksija: aktivnost se nanaša na vodjo, ki mora dobro razložiti klasifikacijski sistem, da vsi učenci razumejo. Ko bodo učenci doživeli neprimeren sistem (s tekmovanjem različnih invalidnosti), bodo bolj razumeli, zakaj je klasifikacija potrebna. Vodja jim pojasni, da je potrebna zato, da je tekmovanje pošteno do vseh. Prav tako ta sistem spodbuja k sodelovanju in integraciji.

#### Vprašanja, ki jih vodja postavi in so povezana s cilji dejavnosti:

- Kako ste se počutili med dejavnostjo? Zakaj?
- Kako bi razložili klasifikacijo v paraolimpijskih športih?
- Zakaj je klasifikacija pomembna?
- Ali lahko športniki z različnimi invalidnostmi in karakteristikami tekmujejo med seboj? Če lahko, kako?

#### Klasifikacijske skupine:

Primer klasifikacijskih skupin na POI: cerebralna paraliza, amputiranci, »les autres«, poškodbe hrbtenjače, slabovidnost/slepota.



Photos © Lieven Coudenys and Getty Images

Slika 54. Klasifikacijske skupine (Coudenys in Getty Images, 2013).

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113923033\\_Card\\_18\\_Classification.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113923033_Card_18_Classification.pdf))

### 3.6.3 Umetnost

Vrednota: krepitev in socialni vidik športa invalidov.

Aktivnost: izražanje skozi umetnost.

Splošni cilji:

- učenci skozi umetnost izrazijo svoje občutke in odnos do invalidnih oseb oz. športnikov.

Specifični cilji:

- vzpodbuditi pogovor med učenci o vtisih s paraolimpijskega šolskega športnega dne,
- premagati morebitne zadržke pri pogovoru o invalidnosti,
- spodbujanje ustvarjalnosti.

Prostor: učilnica (lahko tudi zunaj).

Priporočena oprema:

- potrebščine za umetnost (barve, čopiči, lončki z vodo, voščenke, barvice, svinčniki, glina, risalni papir, ...).

Sodelujoči: vodja, pomočniki.

Predhodno znanje:

- ta aktivnost naj ne bo prva na paraolimpijskem šolskem športnem dnevu, da učenci lahko že pridobljene vtise in mišljenja izrazijo skozi umetnost.

Začetek dejavnosti: vodja pred prihodom učencev pripravi vse pripomočke, na stene obesi posterje, slike, zgodbe športnikov.

Potek dejavnosti: učenci se usedejo za mize ter izrazijo svoje občutke, misli o PI, športnikih, celotnem dnevu, ... Za navdih lahko uporabijo slike, posterje, ki so obešeni. Vodja spodbuja kreativnost, sprašuje učence, kaj bi želeli izraziti.

Ali ste vedeli?

Pri 18 letih je mehiško slikarko Frido Kahlo povozil avtobus, zaradi česar je bila delno paralizirana. Da je lahko slikala, je uporabila mavec, ki je držal roko pri miru.

»Vsak otrok je umetnik. Težava je, kako ostati umetnik, ko odraste.« Pablo Picasso (1881–1973).

Smernice za prilagoditev dejavnosti mlajšim učencem: učencem damo pobarvanke (maskote, zmaje iz zgodbe itd.), katerim narišejo dodatke (npr. invalidski voziček, prevezo za oči, ...). Nato jih vprašamo, kaj so dodali in zakaj.

Smernice za prilagoditev dejavnosti starejšim učencem: učence razdelimo v manjše skupine, v katerih ustvarijo umetnine (iz kartona, kolaža, naredijo poster, napišejo pesem itd.). Na koncu lahko svoje delo predstavijo sošolcem.

Refleksija: učenci svoje delo poimenujejo in ga predstavijo pred skupino. Pustimo si dovolj časa za pogovor.

Vprašanja:

- Kaj tvoje delo predstavlja in zakaj si si to izbral?
- Kaj nam lahko poveš o svoji risbi, umetnosti?

Vodja in učenci dobijo priložnost, da sprašujejo o delih, dajejo predloge k spremembi detajlov. Dela nato razstavimo. Dodamo lahko, da naj učenci napišejo slogan, naredijo logotip, ustvarijo maskoto in ji dajo ime.

([http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114050861\\_Card\\_19\\_Art.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114050861_Card_19_Art.pdf))

### **3.7 DODATKI K PARAOLIMPIJSKEMU ŠOLSKEMU ŠPORTNEMU DNEVU**

Za bolj zanimiv PŠD smo pripravili nekaj delovnih listov za učence.

- Iskanje besed
- Države gostiteljice PI
- Križanka
- Iskanje razlik
- Pobarvanka – nogomet
- Pobarvanka – zmajčki

- Pobarvanka – maskota PŠD (Spirit)

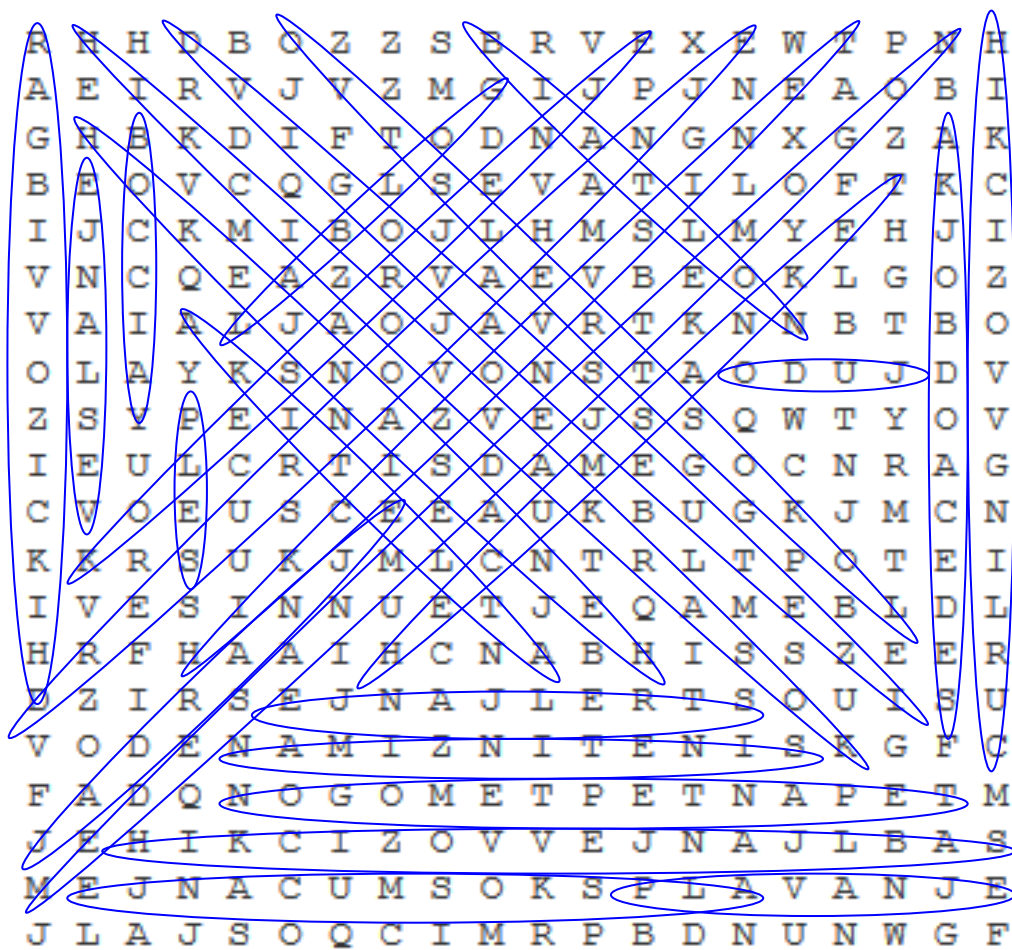
R H H D B O Z Z S B R V E X E W T P N H  
 A E I R V J V Z M G I J P J N E A O B I  
 G H B K D I F T O D N A N G N X G Z A K  
 B E O V C Q G L S E V A T I L O F T K C  
 I J C K M I B O J L H M S L M Y E H J I  
 V N C Q E A Z R V A E V B E O K L G O Z  
 V A I A L J A O J A V R T K N N B T B O  
 O L A Y K S N O V O N S T A O D U J D V  
 Z S Y P E I N A Z V E J S S Q W T Y O V  
 I E U L C R T I S D A M E G O C N R A G  
 C V O E U S C E E A U K B U G K J M C N  
 K K R S U K J M L C N T R L T P O T E I  
 I V E S I N N U E T J E Q A M E B L D L  
 H R F H A A I H C N A B H I S S Z E E R  
 D Z I R S E J N A J L E R T S O U I S U  
 V O D E N A M I Z N I T E N I S K G F C  
 F A D Q N O G O M E T P E T N A P E T M  
 J E H I K C I Z O V V E J N A J L B A S  
 M E J N A C U M S O K S P L A V A N J E  
 J L A J S O Q C I M R P B D N U N W G F

Slika 55. Iskanje besed.

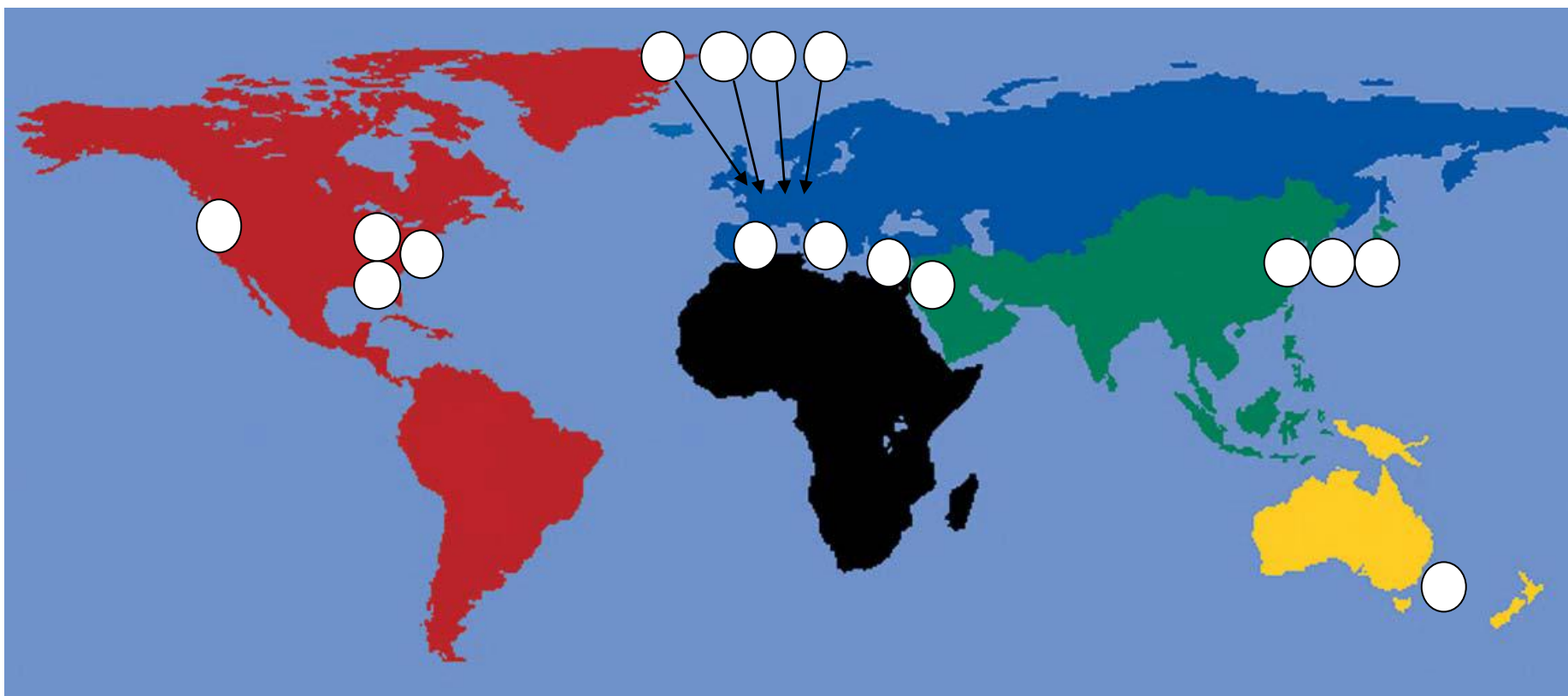
### POIŠČI VSE PARAOLIMPIJSKE ŠPORTE

ALPSKOSMUCANJE  
 ATLETIKA  
 BIATLON  
 BOCCIA  
 CURLINGNAVOZICKIH  
 DRESURNOJAHANJE  
 DVIGOVANJEUTEZI  
 GOLBAL  
 HOKEJNASANEH  
 JADRANJE  
 JUDO  
 KOLESARJENJE  
 KOSARKAVVOZICKIH

LOKOSTRELSTVO  
 NAMIZNITENIS  
 NOGOMETPETNAPET  
 NOGOMETSEDEMNASEM  
 PLAVANJE  
 PLES  
 RAGBIVVOZICKIH  
 SABLJANJEVVOZICKIH  
 SEDECAODBOJKA  
 STRELJANJE  
 TEKNASMUCEH  
 TENISVVOZICKIH



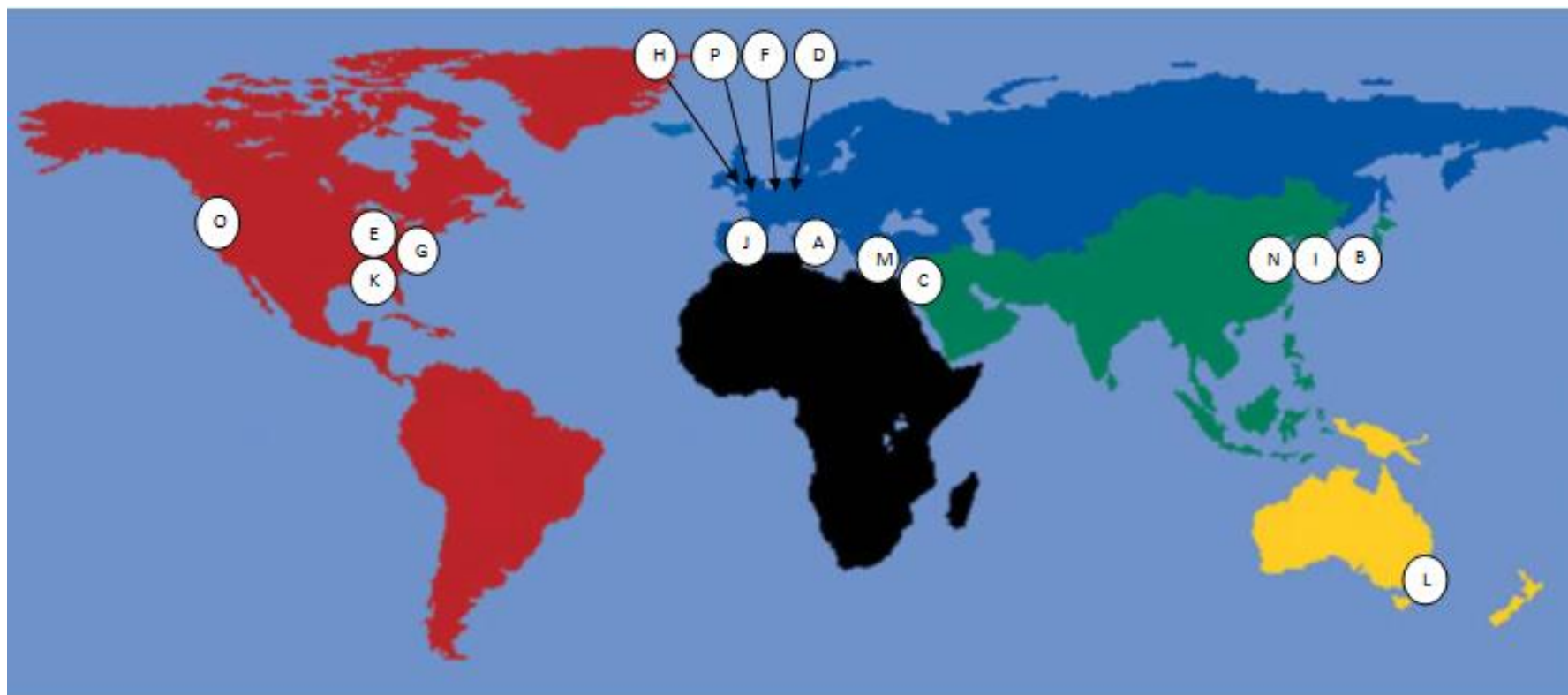
Slika 56. Iskanje besed – rešena.



Slika 57. Mesto in država gostiteljica PI.

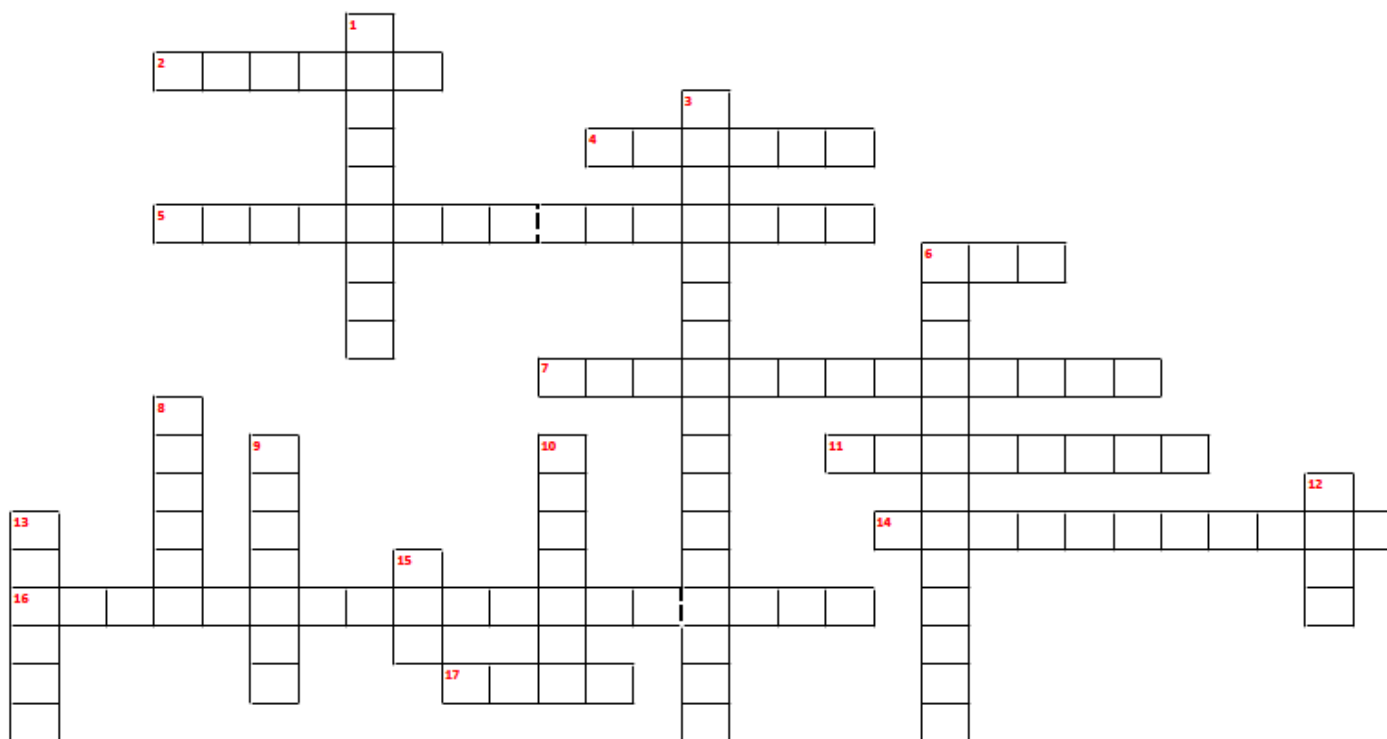
	Mesto in država gostiteljica	leto		Mesto in država gostiteljica	leto
A	Rim, Italija	1960	I	Seoul, Koreja	1988
B	Tokio, Japonska	1964	J	Barcelona, Španija	1992
C	Tel Aviv, Izrael	1968	K	Atlanta, ZDA	1996
D	Heidelberg, Nemčija	1972	L	Sydney, Avstralija	2000
E	Toronto, Kanada	1976	M	Atene, Grčija	2004
F	Arnhem, Nizozemska	1980	N	Peking, Kitajska	2008

G	New York, ZDA	1984	O	Vancouver, Kanada	2010
H	Stoke Mandeville, Velika Britanija	1984	P	London, Velika Britanija	2012



Slika 58. Mesto in država gostiteljica PI – rešeno.



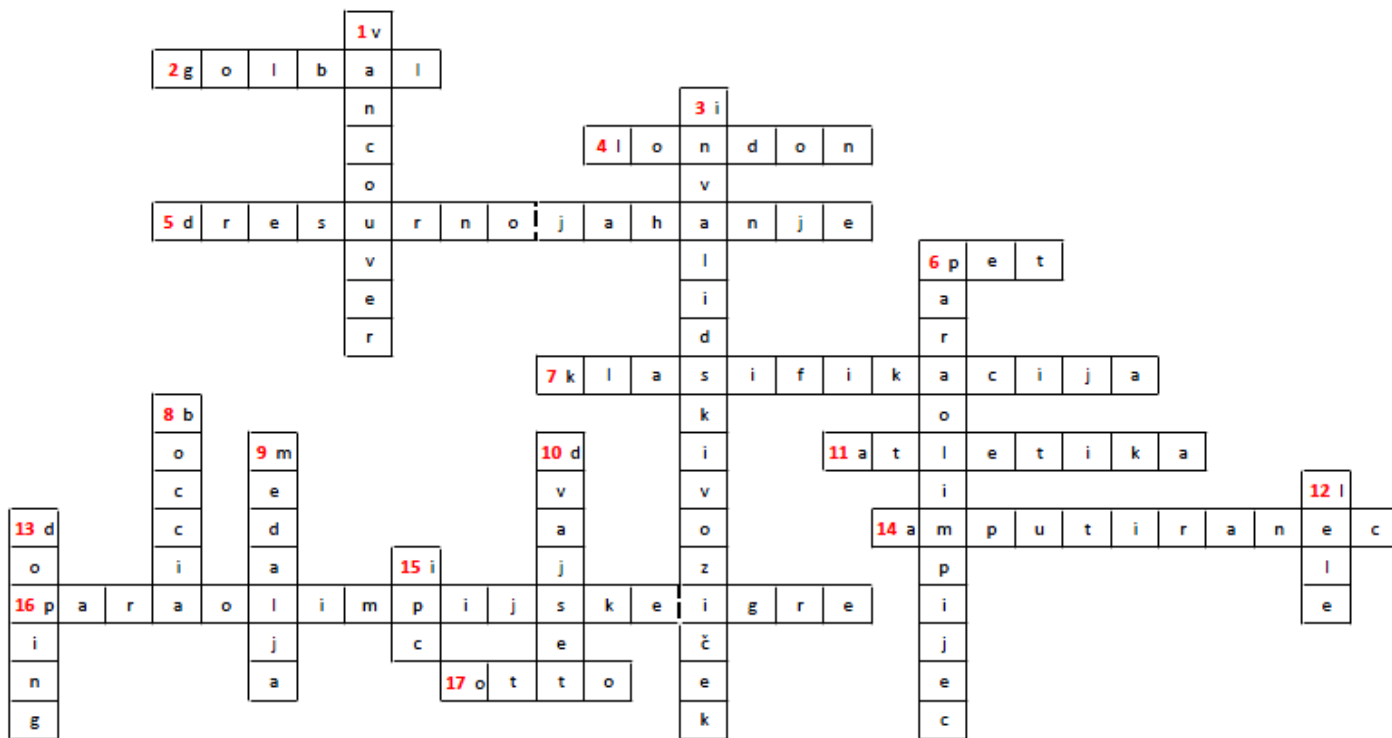


Navpično

- 1 Gostitelj zimskih PI leta 2010
- 3 Oprema za športnike z okvaro hrbtenice
- 6 Športnik, ki tekmuje na PI
- 8 Šport, ki se ga igra na PI, na olimpijskih igrah pa ne
- 9 Nagrada za prvega, drugega in tretjega športnika
- 10 Število športov na letnih PI
- 12 Ime maskote v Bejingju, leta 2008
- 13 Uporaba nedovoljenih substanc
- 15 Okrajšava za Mednarodno zvezo za paraolimpijski šport

Vodoravno

- 2 Paraolimpijski šport za športnike z okvaro vida
- 4 Gostitelj letnih PI leta 2012
- 5 Paraolimpijski šport z konji
- 6 število različnih razredov invalidnosti na PI
- 7 Kako imenujemo sistem, po katerem športnike razdelimo v različne razrede, glede na vrsto in stopnjo invalidnosti
- 11 Paraolimpijski šport, ki vsebuje teke, mete in skoke
- 14 Oseba brez uda
- 16 Kako imenujemo največje igre za športnike invalide?
- 17 Ime maskote v Salt Lake City-ju, 2002



#### Navpično

- 1 Gostitelj zimskih PI leta 2010
- 3 Oprema za športnike z okvaro hrbtenice
- 6 Športnik, ki tekmuje na PI
- 8 Šport, ki se ga igre na PI, na olimpijskih igrah pa ne
- 9 Nagrada za prvega, drugega in tretjega športnika
- 10 Število športov na letnih PI
- 12 Ime maskote v Bejingju, leta 2008
- 13 Uporaba nedovoljenih substanc
- 15 Okrajšava za Mednarodno zvezo za paraolimpijski šport

#### Vodoravno

- 2 Paraolimpijski šport za športnike z okvaro vida
- 4 Gostitelj letnih PI leta 2012
- 5 Paraolimpijski šport z konji
- 6 število različnih razredov invalidnosti na PI
- 7 Kako imenujemo sistem, po katerem športnike razdelimo v različne razrede, glede na vrsto in stopnjo invalidnosti
- 11 Paraolimpijski šport, ki vsebuje teke, mete in skoke
- 14 Oseba brez uda
- 16 Kako imenujemo največje igre za športnike invalide?
- 17 Ime maskote v Salt Lake City-ju, 2002

Slika 60. Križanka – rešena.

## POIŠČI 10 RAZLIK MED SLIKAMA



Slika 61. Poišči razlike – slika 1 (2013). Pridobljeno iz [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114446203\\_Spot\\_the\\_Difference.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114446203_Spot_the_Difference.pdf).

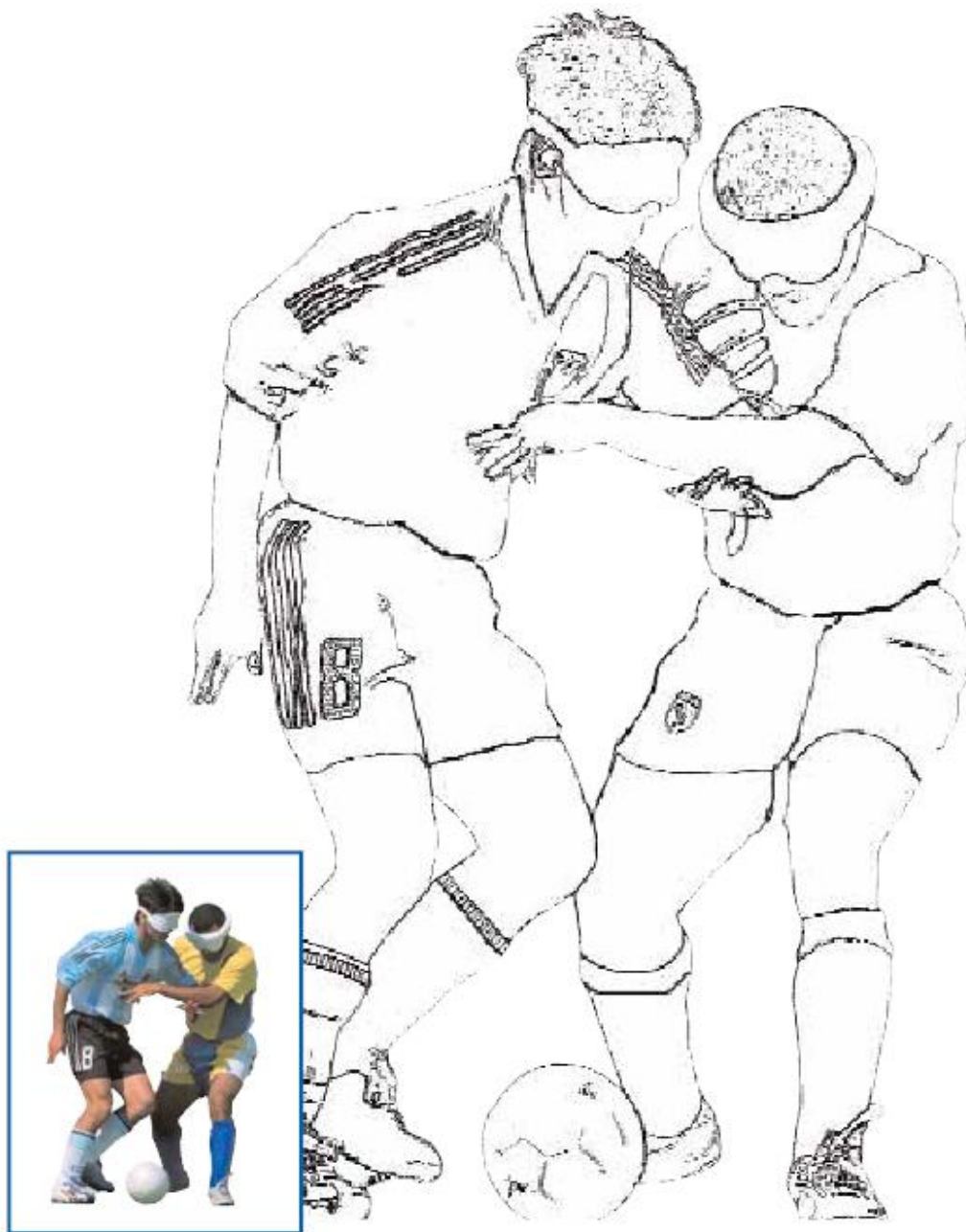


Slika 62. Poišči razlike – slika 2 (2013). Pridobljeno iz [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114446203\\_Spot\\_the\\_Difference.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114446203_Spot_the_Difference.pdf).



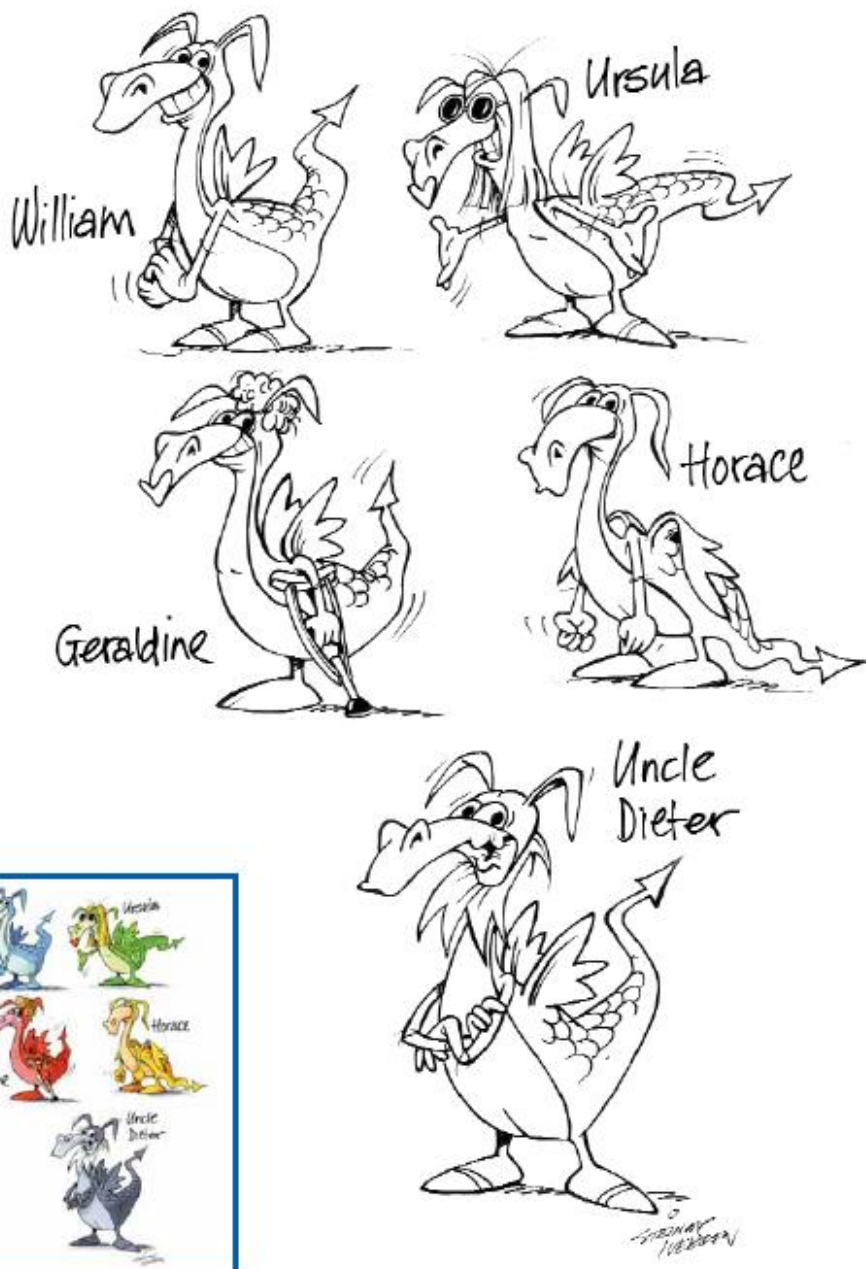
Slika 63. Poišči razlike – rešena (2013). Pridobljeno iz [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114513675\\_Spot\\_the\\_Difference\\_teacher.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114513675_Spot_the_Difference_teacher.pdf).

## POBARVANAKA – NOGOMET



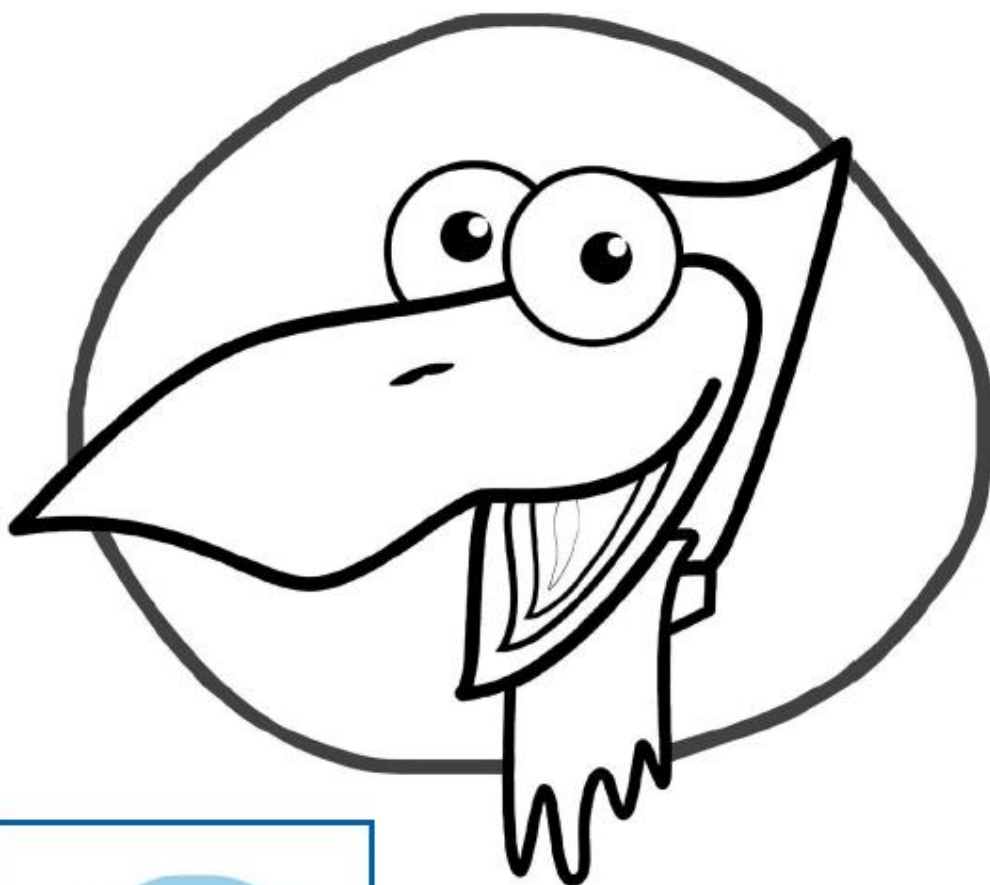
Slika 64. Pobarvanka – nogomet (2013). Pridobljeno iz [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114147926\\_Colouring\\_Sheet\\_football.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114147926_Colouring_Sheet_football.pdf).

POBARVANKA – ZMAJČKI



Slika 65. Pobarvanka – zmajčki (2013). Pridobljeno iz [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114119534\\_Colouring\\_Sheet\\_dragons.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114119534_Colouring_Sheet_dragons.pdf).

POBARVANKA – MASKOTA PŠD, SPIRIT



Slika 66. Maskota PŠD – Spirit (2013). Pridobljeno iz [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114217441\\_Colouring\\_Sheet\\_spirit.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114217441_Colouring_Sheet_spirit.pdf).

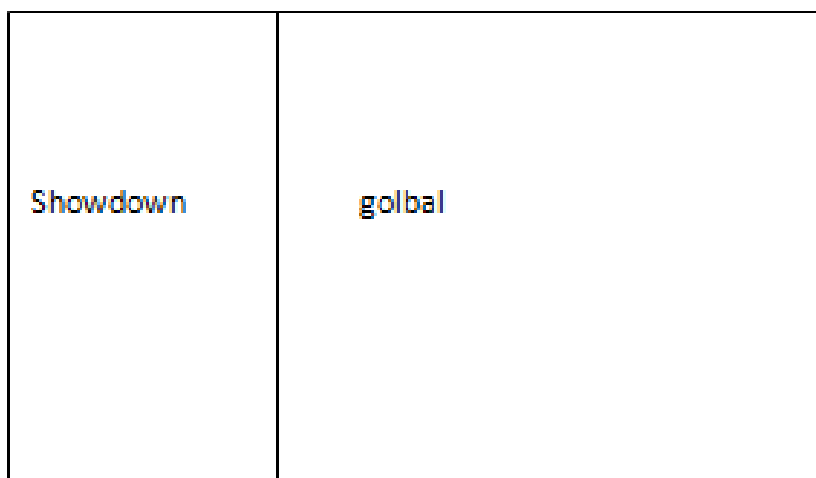
### 3.8 IZVEDBA PARAOLIMPIJSKEGA ŠOLSKEGA ŠPORTNEGA DNE

PŠD lahko izvedemo kot samostojni športni dan ali si vzamemo ves teden in paraolimpijske športe predstavimo učencem pri urah športa. Pri samostojnem športnem dnevu si izberemo aktivnosti in jih postavimo po telovadnici, hodniku in na zunanjih igriščih, učenci pa krožijo po postajah. Naš primer bo predstavljen kot predstavitev športa invalidov med urami športa v šoli. Da bi vsi učenci prišli na vrsto PŠD organiziramo v treh dneh, ko ima največ razredov šport. Če ga kateri razred tisti dan nima, se lahko vključi po koncu pouka. V PŠD vključimo tudi likovno vzgojo, kjer učenci izražajo svoje misli, občutke in čustva o paraolimpijskih športih oz. športnikih.

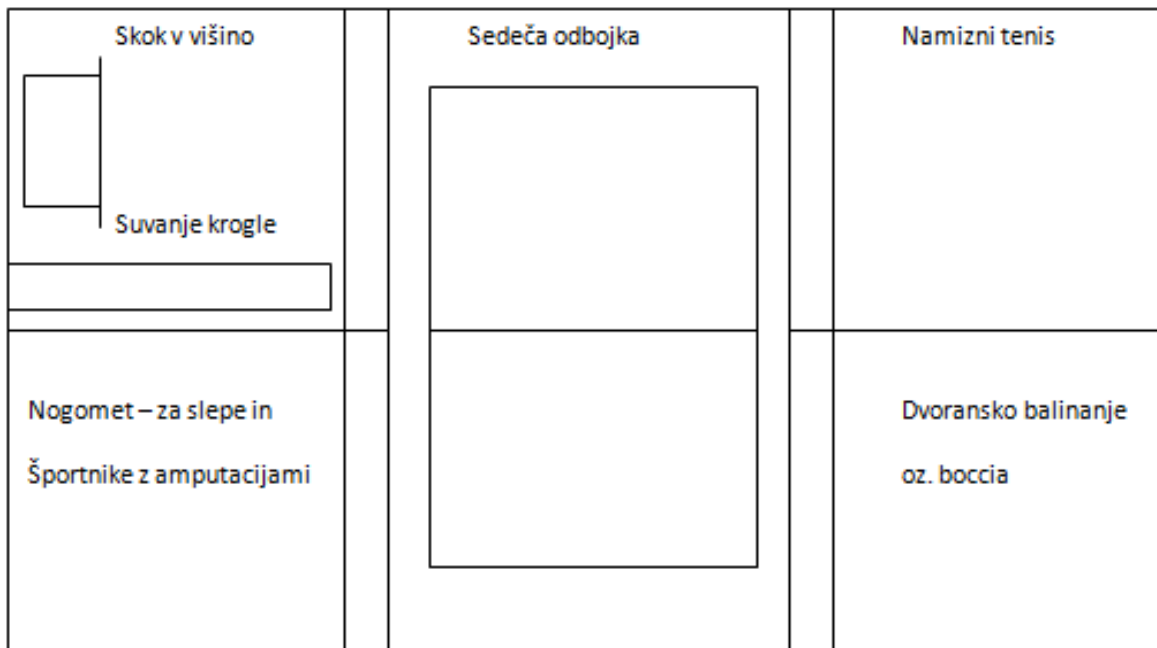
Športe, ki jih bo šola dala na izbiro, si učenci izberejo sami. Tu pa je opisan primer enega izmed PŠD.

V veliki telovadnici je postavljena atletika, boccia, sedeča odbojka, nogomet ter namizni tenis. V mali telovadnici postavimo za showdown in golbal.

Zadnji šolski uri posvetimo nešportnim vsebinam PŠD. Mlajšim učencem preberemo pravljico, igramo se slikovno igro, pogovarjamo se o dostopnosti v šoli in drugje, razložimo sistem klasifikacije, učencem razdelimo delovne liste s križankami, pobarvankami, iskanjem razlik, besed ter gostiteljic PI. Zelo dobro je, če povabimo tudi športnika invalida, ki učencem odgovarja na vprašanja ter predstavi svojo zgodbo in svoj pogled na težave. Če te možnosti ni, učencem predstavimo nekaj najbolj uspešnih paraolimpijcev.



Slika 67. Primer postavitve golbala in showdown v mali telovadnici.



Slika 68. Primer postavitve atletike, nogometa, sedeče odbojke, namiznega tenisa in dvoranskega balinanja v veliki telovadnici.



## 4 SKLEP

V družbi je pogosto prepričanje, da šport in gibalna oviranost ne spadata skupaj, saj šport od človeka zahteva prav to, za kar so invalidi prikrajšani, gibanje. Razširjeno je tudi mišljenje, da invalidi niso fizično zdravi in se zato ne bi smeli izpostavljati telesnim obremenitvam, ampak bi morali mirovati. Vendar pomen ukvarjanja s športom potrjujejo tudi raziskave, ki kažejo, da so invalidi športniki, v primerjavi s tistimi, ki se v šport ne vključujejo, s kvaliteto svojega življenja bolj zadovoljni. Manjše je tveganje, da bodo razvili negativne mehanizme reševanja problemov, postali depresivni in čustveno labilni.

Šport ima tudi pri otrocih z gibalno oviranostjo velik pomen. Športna vadba, ki je ustrezna in primerno izbrana, predstavlja pomemben del okrevanja in razvijanja prizadetih motoričnih funkcij.

Šport invalidov ima v vseh oblikah pomembne psihosocialne učinke (možnost rehabilitacije s pomočjo gibanja, ponovno vključevanje v družbo) in športne učinke. Pri nekaterih oblikah prevladuje izrazito doseganje vrhunskih dosežkov, drugje pa so v ospredju psihosocialni vidiki. Obstajajo tudi druge oblike športa invalidov (neparaolimpijski športi).

Zaradi interdisciplinarnosti je šport invalidov prepleten z različnimi družbenimi področji, med katerimi sta najpomembnejša zdravstvo ter vzgoja in izobraževanje. Šport invalidnih otrok in mladine poteka večinoma v običajnih šolah, katerih programi niso vključeni v letne programe športa, so pa kot del sprejetih predmetnikov in šolskih programov zelo pomemben element vzpostavljanja športne dejavnosti in oblikovanja športne kulture invalidnih oseb («Predlog resolucije o nacionalnem programu športa», 2013).

Prava integracija je proces, ki obsega aktivno vključevanje v vse pore družbenega življenja. Eno pomembnejših področij je vključevanje otrok s posebnimi potrebami v šport (Peljhan, 2013). V redni program osnovne šole je integriranih vedno več otrok z različnimi motnjami, kar lahko predstavlja težavo predvsem pri športnih dejavnostih.

Rieser (2012) piše, da se šole, ki so že začele s procesom inkluzije, ravna po štirih načelih:

1. Otroci s posebnimi potrebami imajo pravico in spadajo v »normalne« razrede.
2. Vsi otroci pridobijo z sistemom inkluzije, ki je pomembna komponenta kakovostnega šolanja.
3. Vsi otroci imajo pravico do izobrazbe, ki jih bo pripravila na življenje v družbi.
4. Učenje in poučevanje z inkluzijo je dobro za vse učence.

Diplomsko delo predstavlja teoretično osnovo vključevanja športa invalidov v redni program športa preko paraolimpijskega šolskega športnega dne. Učenci so spodbujani k pozitivnemu odnosu do oseb s posebnimi potrebami, sprejemanju individualnih razlik ter spoznavanju športa invalidov.

Program je sestavljen tako, da spodbuja učence k pozitivnemu odnosu do oseb s posebnimi potrebami, jih ozavešča ter odpravlja morebitne zadržke o invalidnosti.

Glavni namen je, da učenci spoznajo športne dosežke invalidov, spoštujejo in sprejemajo individualne razlike, spoznajo šport kot človekovo pravico ter na šport invalidov gledajo tudi s socialnega vidika.

Delo zajema informacije ter daje ustrezne napotke za uspešno izpeljavo paraolimpijskega športnega dne. Vključene so kartice dejavnosti, ki predstavljajo osnovo za izpeljavo PŠD.

## 5 VIRI

*About Us* (2013). Paralympic Movement. Pridobljeno iz <http://www.paralympic.org/TheIPC/HWA/AboutUs>.

*Analiza vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami v Sloveniji* (2010). Ministrstvo za šolstvo in šport. Pridobljeno iz [http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=4&ved=0CEMQFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.mizs.gov.si%2Ffileadmin%2Fmizs.gov.si%2Fpageuploads%2Fpodrocje%2Fposebne\\_potrebe%2FGradivo\\_Analiza\\_vzgoje\\_in\\_izobrazevanja\\_OPP\\_v\\_Sloveniji.doc&ei=ArRbUsnEEY\\_DtAbsoYH4CA&usq=AFQjCNHT047MJZp6hqGwYC7GU\\_bB4f-Dg&sig2=kimNVvmnqLulDitFjfgoxw](http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=4&ved=0CEMQFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.mizs.gov.si%2Ffileadmin%2Fmizs.gov.si%2Fpageuploads%2Fpodrocje%2Fposebne_potrebe%2FGradivo_Analiza_vzgoje_in_izobrazevanja_OPP_v_Sloveniji.doc&ei=ArRbUsnEEY_DtAbsoYH4CA&usq=AFQjCNHT047MJZp6hqGwYC7GU_bB4f-Dg&sig2=kimNVvmnqLulDitFjfgoxw).

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.

*Deaflympics* (2013). Wikipedia. The Free Encyclopedia. Pridobljeno iz [http://en.wikipedia.org/wiki/1993\\_Summer\\_Deaflympics](http://en.wikipedia.org/wiki/1993_Summer_Deaflympics).

Girginov, V., Parry, J., Hosta, M. (2007). *Olimpijske igre: Študijski vodnik po razvoju modernih olimpijskih iger*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

*Klasifikacija invalidnosti* (2005). Zveza za šport invalidov Slovenije. Pridobljeno iz <http://sport.si21.com/sport-invalidov/paraolimpiade/atene2004/klasifikacija.htm>.

*Layman's Guide to Paralympic Classification* (2013). Paralympic Movement. Pridobljeno iz [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120716152047682\\_ClassificationGuide\\_2.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120716152047682_ClassificationGuide_2.pdf).

Lebarič, N., Kobal Grum, D., Kolenc, J. (2006). *Socialna integracija otrok s posebnimi potrebami*. Radovljica: Didakta.

*Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji (NPS)*, (2000). Uradni list RS, št. 24/2000, str. 3289. Pridobljeno iz [http://www.uradni-list.si/1/content?id=24407&part=&highlight=nacionalni+program+%25C5%25A1porta#!/Nacionalni-program-sporta-v-Republiki-Sloveniji-\(NPS\)](http://www.uradni-list.si/1/content?id=24407&part=&highlight=nacionalni+program+%25C5%25A1porta#!/Nacionalni-program-sporta-v-Republiki-Sloveniji-(NPS)).

*O zvezi* (2008). Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite. Pridobljeno iz <http://www.zsis.si/index.php/o-zvezi>.

*Paralympic Games* (2013). Wikipedia. The Free Encyclopedia. Pridobljeno iz [http://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic\\_Games](http://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic_Games).

Paralympic School Day (2013). Paralympic Movement. Pridobljeno iz <http://www.paralympic.org/TheIPC/WWD/ParalympicSchoolDay>, [http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305112804244\\_Card\\_1\\_Athletics.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305112804244_Card_1_Athletics.pdf).

[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305112904554\\_Card\\_2\\_Boccia.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305112904554_Card_2_Boccia.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305112945504\\_Card\\_3\\_Goalball.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305112945504_Card_3_Goalball.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113023241\\_Card\\_4\\_Sitting\\_Volleyball.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113023241_Card_4_Sitting_Volleyball.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113109635\\_Card\\_5\\_Wheelchair\\_Basketball.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113109635_Card_5_Wheelchair_Basketball.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113148136\\_Card\\_6\\_Wheelchair\\_Rugby.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113148136_Card_6_Wheelchair_Rugby.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113234874\\_Card\\_7\\_Winter\\_Sport.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113234874_Card_7_Winter_Sport.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113307821\\_Card\\_8\\_A\\_Fairy\\_Tale.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113307821_Card_8_A_Fairy_Tale.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120515085705615\\_Card\\_9\\_Photo\\_Game.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120515085705615_Card_9_Photo_Game.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113408677\\_Card\\_10\\_Equipment.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113408677_Card_10_Equipment.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222\\_Card\\_11\\_Accessibility.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113439222_Card_11_Accessibility.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113521576\\_Card\\_12\\_Table\\_Tennis.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113521576_Card_12_Table_Tennis.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113604273\\_Card\\_13\\_Adapted\\_Football.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113604273_Card_13_Adapted_Football.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113643632\\_Card\\_14\\_Dance.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113643632_Card_14_Dance.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113719403\\_Card\\_15\\_Paralympic\\_Games.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113719403_Card_15_Paralympic_Games.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113855764\\_Card\\_17\\_Athlete\\_Story.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113855764_Card_17_Athlete_Story.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113923033\\_Card\\_18\\_Classification.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305113923033_Card_18_Classification.pdf),  
[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114050861\\_Card\\_19\\_Art.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120305114050861_Card_19_Art.pdf).

*Paralympic symbols* (2013). Wikipedia. The Free Encyclopedia. Pridobljeno iz [http://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic\\_symbols](http://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic_symbols).

Peljhan, M. (2013). *Šport in gibalna oviranost*. Pridobljeno iz <http://www.3ksport.si/prakticni-koticek/zdravje/120-port-in-gibalna-oviranost.html>.

Predlog Resolucije o Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014 - 2023 - predlog za obravnavo (2013). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz [http://www.pzs.si/javno/dokumenti/Nacionalni\\_program\\_sporta2014-2023.pdf](http://www.pzs.si/javno/dokumenti/Nacionalni_program_sporta2014-2023.pdf).

Rieser, R. (2012). *Integration and inclusion*. Pridobljeno iz [http://www.worldofinclusion.com/integration\\_inclusion.htm](http://www.worldofinclusion.com/integration_inclusion.htm).

Seznam slovenskih prejemnikov olimpijskih medalj (2013). Wikipedia. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz [http://sl.wikipedia.org/wiki/Seznam\\_slovenskih\\_prejemnikov\\_olimpijskih\\_medalj](http://sl.wikipedia.org/wiki/Seznam_slovenskih_prejemnikov_olimpijskih_medalj).

Slovar slovenskega knjižnega jezika (2000). Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša. Pridobljeno iz <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>.

Special Olympics (2013). Wikipedia. The Free Encyclopedia. Pridobljeno iz [http://en.wikipedia.org/wiki/Special\\_Olympics](http://en.wikipedia.org/wiki/Special_Olympics).

*Statut zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskega komiteja* (2007). Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite. Pridobljeno iz <http://www.zsis.si/index.php/o-zvezi/statut>.

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

Winnick, J. P. (2011). *Adapted Physical Education and Sport*. Pridobljeno iz <http://www.humankinetics.com/ProductSearchInside?Login=Done&isbn=9780736089180>

*Zakon o ratifikaciji Konvencije o pravicah invalidov in Izbirnega protokola h Konvenciji o pravicah invalidov* (MKPI) (2008). Uradni list RS, št. 37/2008, str. 1437. Pridobljeno iz <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlImpid=200845>.

## **5.1 VIRI SLIK**

[http://en.wikipedia.org/wiki/File:Special\\_Olympics\\_logo.svg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Special_Olympics_logo.svg)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic\\_symbols](http://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic_symbols)

[http://news.bbc.co.uk/2/shared/spl/hi/picture\\_gallery/07/africa\\_amputee\\_cup/html/1.stm](http://news.bbc.co.uk/2/shared/spl/hi/picture_gallery/07/africa_amputee_cup/html/1.stm)

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/f/f1/International\\_Committee\\_of\\_Sports\\_for\\_the\\_Deaf\\_%28CISS%29\\_Logo.gif](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/f/f1/International_Committee_of_Sports_for_the_Deaf_%28CISS%29_Logo.gif)

<http://www.dd-trbovlje.si/category/prireditve-in-dogodki/druge-prireditve/page/6/>

<http://www.handikappidrott.se/templates/Page.aspx?id=2080>

<http://www.northamptonshiresport.org/about-us/northamptonshire-sport-news/archive/wheelchair-football-comes-to-northampton>

<http://www.paralympic.org/TheIPC/WWD/ParalympicSchoolDay>

<http://www.pharmabraille.com/pharmaceutical-braille/braille-alphabet.htm>

<http://www.ribnica.si/wp-content/uploads/plakat-paraolimpijski-sportni-dan.pdf>