

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

LUKA SVOLJŠAK

Ljubljana, 2007

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Fitnes in aerobika

VKLJUČEVANJE OTROK S CEREBRALNO PARALIZO V PROCES ŠPORTNE VZGOJE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR

Izr. Prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

doc. dr. Edvin Dervišević

KONZULTANT

asist. Vedran Hadžič, dr. med.

AVTOR DELA:

Luka Svoljšak

Ljubljana 2007

"Nekateri ljudje vidijo stvari take, kot so, in rečejo: 'Zakaj?'

Sam pa sanjam o stvareh, ki jih še nikoli ni bilo, in pravim: 'Zakaj pa ne?' "

(George Bernard Shaw)

Zahvala:

Zahvalil bi se izr. prof. dr. Damirju Karpljuku za vodenje in usmerjanje pri diplomskem delu. Prav tako bi se zahvalil specialni pedagginji Ireni Korene, ki mi je pomagala z nasveti in sugestijami.

Ključne besede: cerebralna paraliza, osnovna šola, športna vzgoja, integracija

VKLJUČEVANJE OTROK S CEREBRALNO PARALIZO V PROCES ŠPORTNE VZGOJE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Luka Svolfjšak

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007

Športno treniranje, fitnes in aerobika

Število strani: 88

Število virov: 31

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bilo opozoriti na problematiko in mogoče rešitve vključevanja otrok s cerebralno paralizo v proces športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole. V prvem delu je predstavljena populacija otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami, nato pa še otroci s cerebralno paralizo. V nadaljevanju so predstavljene značilnosti cerebralne paralize (vzroki, klasifikacija), značilnosti vključevanja otrok v redne osnovne šole in k pouku športne vzgoje.

V drugem delu je predstavljen model vključevanja otrok s cerebralno paralizo k pouku športne vzgoje v redni osnovni šoli, v nadaljevanju pa še predlog učnega načrta za prilagojen izobraževalni program z enakovrednim standardom za gibalno ovirane učence prvega triletja devetletne šole za predmet športna vzgoja.

Key words: cerebral palsy, primary school, physical education, integration

INTEGRATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY INTO PHYSICAL EDUCATION IN THE FIRST TRIAD OF PRIMARY SCHOOL

Luka Svoljšak

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2007

Sports training, fitness and aerobics

Number of pages: 88

Number of sources: 31

Abstract

The intention of my BA thesis is to bring attention to the problems and possible solutions about the integration of children with cerebral palsy into physical education in the first triad of primary school. The first part of thesis presents the population of children with special educational needs, paying particular attention to children with cerebral palsy. Further the thesis deals with the characteristics of cerebral palsy (causes, classification), characteristics about integration the of children into primary school and into the physical education system.

The second part presents the model of integration of children with cerebral palsy into physical education in primary school. Further a proposition of adapted curriculum with equal educational standard for children with physical disability in first triad of primary school for physical education is shown.

KAZALO

1. UVOD	14
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	15
2.1. OTROCI S POSEBNIMI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIMI POTREBAMI	15
2.1.1. Zakonska opredelitev otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami	15
2.1.2. Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami ...	16
2.1.3. Praktične možnosti in pogoji za vzgojo in izobraževanje gibalno oviranih otrok ...	18
2.2. OTROCI S CEREBRALNO PARALIZO	19
2.2.1. Definicija cerebralne paralize	19
2.2.2. Vzroki cerebralne paralize	20
2.2.2.1. Prenatalni faktorji.....	21
2.2.2.2. Perinatalni faktorji	21
2.2.2.3. Postnatalni faktorji	22
2.2.3. Klasifikacije cerebralne paralize	23
2.2.4. Glavne oblike cerebralne paralize in njihove značilnosti	23
2.2.4.1. Spastična cerebralna paraliza - spastičnost	25
2.2.4.2. Atetoidna cerebralna paraliza – atetoza	26
2.2.4.3. Ataksična cerebralna paraliza – ataksija	26
2.2.5. Težave povezane s cerebralno paralizo	27
2.3. OTROK S CEREBRALNO PARALIZO V REDNI OSNOVNI ŠOLI	30
2.3.1. Postopek razvrščanja otrok s cerebralno paralizo	31
2.3.2. Značilnosti motoričnega razvoja pri cerebralni paralizi	34
2.3.3. Pozitivni vplivi športa na motorični in celotni razvoj oseb s cerebralno paralizo ..	36
2.3.4. Športna vzgoja in otrokov telesni napor	37
2.3.5. Gibalno oviran otrok pri športni vzgoji	38
2.3.5.1. Stopnje gibalne oviranosti	38
2.3.5.2. Razvrstitev otrok s cerebralno paralizo glede na grobe gibalne funkcije.....	39
2.3.6. Specialno didaktična priporočila za učitelje športne vzgoje	41
2.3.6.1 Splošna izhodišča.....	41
2.3.6.2. Splošno metodično didaktična navodila	41
2.3.6.3. Sodelovanje pri športni vzgoji.....	42
2.3.6.4. Priporočila za organizacijo športne vadbe.....	43
2.3.6.5. Načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v letnem učnem načrtu	43
2.3.7. Vključevanje gibalno oviranih učencev v šolsko uro športne vzgoje	45

2.3.7.1. Model vključevanja otrok s posebnimi potrebami v isto dejavnost kot zdravi sovrstniki.....	45
3. CILJI.....	46
4. METODE DE LA	46
5. ŠPORTNI DEL	47
5.1. PROGRAM OBVEZEN ZA VSE UČENCE	47
5.1.1. Redna športna vzgoja	47
5.1.2. Športni dnevi	47
5.1.2.1. Pohodništvo.....	48
5.1.2.2. Zimske dejavnosti.....	49
5.1.2.2.1. <i>Smučanje</i>	49
5.1.2.2.2. <i>Tek na smučeh</i>	50
5.1.2.2.3. <i>Sankanje</i>	51
5.1.2.2.4. <i>Igre na snegu</i>	52
5.1.2.3. Različne druge aerobne aktivnosti v naravi.....	53
5.1.2.3.1. <i>Kolesarjenje</i>	53
5.1.2.3.2. <i>Veslanje</i>	53
5.1.2.3.3. <i>Orientacija</i>	54
5.1.2.3.4. <i>Ostalo</i>	54
5.1.2.4. Športni dan namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih športnih igrah ali atletskem mnogoboju	55
5.1.2.5. Športni dan namenjen seznanjanju učencev z različnimi, novimi športi.....	55
5.1.3. Plavalni tečaj.....	55
5.2. PROGRAMI, KI JIH ŠOLA MORA PONUDITI, VKLJUČEVANJE UČENCEV JE PROSTOVOLJNO	57
5.2.1. Športne interesne dejavnosti	57
5.2.2. Dopolnilni pouk - programi za učence s posebnimi potrebami	57
5.3. DODATNI PROGRAMI, KI JIH ŠOLA LAHKO PONUDI, VKLJUČEVANJE UČENCEV JE PROSTOVOLJNO.....	58
5.3.1. Nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja.....	58
5.3.2. Tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka.....	58
5.3.3. Dodatni programi (Zlati sonček, Ciciban planinec ...)	61
5.3.3.1. Prilagojeni športni program Zlati sonček	61
5.3.3.2. Minuta za zdravje	65

5.3.3.3 Športni oddelki.....	65
5.4. PREDLOG UČNEGA NAČRTA ZA PRILAGOJEN IZOBRAŽEVALNI PROGRAM Z ENAKOVREDNIM STANDARDOM ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE PRVEGA TRILETJA 9 – LETNE ŠOLE ZA PREDMET ŠPORTNA VZGOJA.....	66
6. ZAKLJUČEK.....	87
7. LITERATURA.....	90

1. UVOD

V sodobnem dinamičnem življenju se vsak posameznik opira na določene družbene skupnosti in sicer od družinskih pa vse do nacionalnih. V njih si ustvarja subjektivno, družinsko, ekonomsko, kulturno in narodnostno identiteto, gradi svojo osebnost, telesno in duševno zdravje ter končno tudi socialno in materialno varnost. Da bi vse to dosegel, je človek kot družbeno bitje nenehno v dvostranskih odnosih z okolico, v kateri živi in ustvarja. Tako postane aktiven dejavnik obstoja in delovanja določene družbe.

Za uspešno in srečno življenje posameznika je med drugim potrebna tudi visoka stopnja socialne tolerance in solidarnosti med ljudmi ob nenehnih dvostranskih naporih posameznika in njegovega družbenega okolja. Sposobnejši morajo pomagati manj sposobnim, še posebej hendikepiranim, saj vsi živijo v enem svetu.

Osebe s posebnimi potrebami so osebe s trajnimi psihosomatskimi primanjkljaji na katerem koli področju, ki so prirojene oziroma pridobljene v času odraščanja ali kasnejši življenjski dobi. Njihove primarne poškodbe lahko nastanejo zaradi številnih vzrokov v različnih življenjskih obdobjih in povzročijo najrazličnejše negativne posledice. Tako nastala trajnejša stanja lahko privedejo do različnih motenj v njihovem razvoju, življenju ali pri delu. Zato potrebujejo rehabilitacijo, predvsem pa pozitivna solidarnostna razmerja med družbenim okoljem in njimi.

Diplomska naloga je sestavljena iz dveh glavnih delov: teoretičnega in praktičnega. V teoretičnem delu je predstavljeno kakšne so značilnosti cerebralne paralize, kakšen je sistem vključevanja otrok s cerebralno paralizo v izobraževanje, pomen in značilnosti športne vadbe za otroke s cerebralno paralizo, na kaj moramo paziti, ko vključujemo otroka s cerebralno paralizo v redni pouk športne vzgoje. Nato sledi drugi del, ki temelji na lastnih izkušnjah dela z otroci s cerebralno paralizo, izkušnjami drugih na tem področju in lastnimi ugotovitvami glede integracije otrok s cerebralno paralizo pri pouku športne vzgoje v šolski sistem.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2.1. OTROCI S POSEBNIMI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIMI POTREBAMI

2.1.1. Zakonska opredelitev otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami

Populacija otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami je opredeljena v 2. odstavku 11. člena Zakona o osnovni šoli. Slednjega najdemo zapisanega v Šolski zakonodaji v 9-letni osnovni šoli (Dolenc, 2002), pa tudi v Zakonu o spremembah in dopolnitvah Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2006), ki se uporablja od 1. januarja 2007. Po teh dveh zakonih so otroci s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci, gluhi in naglušni otroci, gibalno ovirani otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, dolgotrajno bolni otroci, otroci z učnimi težavami, posebej nadarjeni učenci ter učenci z motnjami vedenja in osebnosti, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje izobraževalnih programov z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene izobraževalne programe oziroma posebni program vzgoje in izobraževanja.

11. člen Zakona o osnovni šoli navaja pogoje, ki morajo biti zagotovljeni otrokom s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami za njihovo vzgojo in izobraževanje. Osnovna šola mora za izvajanje osnovnošolskega programa otrokom s posebnimi potrebami zagotoviti strokovne delavce za pripravo, izvedbo in evalvacijo individualiziranih programov. Z individualiziranim programom vzgoje in izobraževanja se določijo oblike dela na posameznih področjih oziroma predmetih, dodatna strokovna pomoč in način izvajanja dodatne strokovne pomoči, prehajanje med programi ter potrebne prilagoditve pri organizaciji, preverjanju in ocenjevanju znanja, napredovanju in časovni razporeditvi pouka. Strokovna skupina je dolžna prilagajati individualiziran program posameznega otroka, upoštevajoč otrokov razvoj in napredek tekom šolskega leta. Pri pripravi individualiziranega programa sodelujejo tudi starši otroka.

Z vsemi predvidenimi prilagoditvami bomo otroku s posebnimi potrebami omogočili doseči vsaj minimalne cilje in standarde znanja za razred, v katerega bo vključen.

Zakon o osnovni šoli (Dolenc, 2002) ter Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami (2006) sta temeljna zakona, ki ju mora učitelj poznati do potankosti, da lahko učenca s posebnimi potrebami pravilno usmeri v ustrezen program vzgoje in izobraževanja ter mu zagotovi primerne načine in oblike izvajanja vzgoje in izobraževanja. Prav tako je dobro, da učitelj pozna še druge opredelitve otrok s posebnimi potrebami.

2.1.2. Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami

Nov zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami poudarja načelo vključitve oziroma integracije otrok s posebnimi potrebami v redne osnovne šole. Integracija oziroma inkluzija je proces, v katerem lahko otrok razvija svoje psihične in socialne potenciale ter s tem povečuje svojo ekonomsko neodvisnost. Obenem pa integracija pomeni proces spodbujanja in pridobivanja izkušenj za sobivanje, sodelovanje, medsebojno razumevanje, strpnost, stičnost in bližino (Skalar, 1997). Z drugimi besedami, integracija oziroma inkluzija omogoča otrokom in nasploh vsem ljudem, ki so drugačni, aktivno ter njihovim sposobnostim prilagojeno udeležbo v družbenem življenju.

V proces vzgoje in izobraževanja skušajmo otrokom s posebnimi potrebami omogočiti čim boljše pogoje za navezovanje socialnih stikov in razvoj intelektualnih sposobnosti. Zavedati se moramo, da je za uspešno integracijo otrok s posebnimi potrebami v osnovno šolo pomembno, da je otrok v šoli deležen take obravnave in pomoči, kot bi je bil deležen, če bi obiskoval osnovno šolo s prilagojenim programom ali kakšno drugo ustanovo. Pri doseganju tega cilja nam je lahko v veliko pomoč prej omenjeni Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami, v katerem so točno določene možnosti, ki jih imajo otroci s posebnimi potrebami v osnovni šoli ter njihove pravice in dolžnosti.

Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami temeljita na ciljih in načelih, določenih v zakonih za posamezno področje vzgoje in izobraževanja, in na sledečih ciljih in načelih:

- enake možnosti za vse otroke ob upoštevanju različnosti učencev
- ohranjanje otrokovega telesnega in duševnega ravnotežja
- vključevanje staršev v proces vzgoje in izobraževanja
- zagotavljanje ustreznih pogojev za optimalni razvoj posameznega učenca
- pravočasne usmeritve v ustrezen program vzgoje in izobraževanja
- organizacija vzgoje in izobraževanja čim bližje kraju bivanja
- celovitost in kompleksnost vzgoje in izobraževanja
- individualiziran pristop
- kontinuiranost programov vzgoje in izobraževanja
- interdisciplinarnost

Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami zahtevata upoštevanje ciljev in načel, ki so točno določeni z zakonom za vsako posamezno področje vzgoje in izobraževanja. Ti cilji in načela temeljijo na zagotavljanju optimalnega razvoja posameznika glede na spol, narodno pripadnost, veroizpoved, socialno in kulturno poreklo ter telesno in duševno stanje. Usmerjeni so v vzgajanje za medsebojno strpnost, razvijanje zavesti o enakopravnosti spolov, spoštovanje otrokovih in človekovih pravic ter spoštovanje drugačnosti in sodelovanje z drugimi.

Novljanova (2000) pravi, da se otrok lahko s pomočjo vzgoje in izobraževanja razvije v človeka, ki bo sposoben za življenje, zato pravica do življenja ne more obstajati brez pravice do vzgoje in izobraževanja. Potemtakem s pomočjo vzgoje in izobraževanja posamezniku oziroma otroku lahko zagotovimo ustrezno kvaliteto življenja.

Če povzamem, je osnovno izhodišče programa vzgoje in izobraževanja dati vsakemu otroku osnovne možnosti, na podlagi katerih bo lahko razvil svoje sposobnosti. Za otroke s posebnimi potrebami to pomeni zagotovitev ustreznih pogojev, ki jim bodo omogočili razvoj v skladu z njihovimi zmožnostmi. V to je vključeno prilagojeno izvajanje programa, ustrezna izbira metod podajanja, utrjevanja, preverjanja in ocenjevanja znanja, celostna obravnava, individualni pristop ter dodatna strokovno pomoč. Če pa otroku s posebnimi potrebami kljub prilagojenemu izvajanju programa in dodatni strokovni pomoči ne uspe obvladati učne snovi, smo ga kot učitelji dolžni pravočasno usmeriti v ustrezen program vzgoje in izobraževanja.

Otroci s posebnimi potrebami so lahko v času šolanja usmerjeni v naslednje tri programe:

- izobraževalni program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo
- prilagojeni izobraževalni program
- posebni program vzgoje in izobraževanja (Ružič, 2003)

V naštetih programih, ki se izvajajo v šolah, se otroke usmerja upoštevajoč vrsto ter stopnjo primanjkljajev, ovir in motenj. Otroci s posebnimi potrebami potrebujejo posebno skrb in pozornost, predvsem pa njim prilagojen način izobraževanja. Življenje in delo z njimi je prežeto z osnovnimi cilji vzgoje in izobraževanja, ki vključujejo spodbujanje razvoja, sposobnosti in pozitivnih osebnostnih lastnosti otroka, socialno sprejemljivo vedenje in prilagajanje okolju, pa tudi razvijanje delovnih navad ter vzgojo za čim samostojnejše življenje.

2.1.3. Praktične možnosti in pogoji za vzgojo in izobraževanje gibalno oviranih otrok

Vse šole nimajo možnosti sprejeti gibalno oviranega otroka (v našem primeru otroka s cerebralno paralizo). Tega so zmožne le tiste šole, ki izpolnjujejo osnovne pogoje za to in kjer so ravnatelj, učitelji ter svetovalni delavci pripravljeni delati v razredih, v katere so vključeni ti otroci. Vsebinska izhodišča za prenovo vzgoje in izobraževanja otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v Republiki Sloveniji so opredeljena v Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji (MŠŠ, 1995).

Šolam, ki imajo razrede, v katere so vključeni gibalno ovirani otroci, je potrebno zagotoviti dodatno število pedagoških in svetovalnih delavcev. Koliko jih bo, je odvisno od števila vključenih otrok, vrste ter stopnje njihovih motenj, ovir in primankljajev.

Drugi pogoj je zmanjšanje števila otrok v razredu, v katerega je (so) vključen(i) tak(i) otrok (otroci). Če je v razredu en otrok s posebnimi potrebami, je zgornji normativ 24 učencev na razred, če pa sta dva, je v razredu lahko največ 21 učencev. V primeru, da imamo vključene tri otroke s posebnimi potrebami, je normativ 18 učencev (MŠŠ, 1995).

Gibalno ovirani otroci potrebujejo posebno gibalno obravnavo, kar pomeni, da morajo učitelji, ki imajo takega otroka v razredu, vedeti, kako pristopiti k njemu. Če učitelj razrednega pouka nima ustreznega pedagoškega znanja in primernih osebnostnih lastnosti, bo zanj obravnavo gibalno oviranega otroka dokaj obremenjujoč in zapleten proces. Učitelj mora biti v prvi vrsti prilagodljiv ter ustrezno strokovno usposobljen za delo s takimi otroki. Otroku s cerebralno paralizo mora, glede na vrsto in stopnjo primanjkljaja, ovire oziroma motnje, ki jo ima, prilagoditi organizacijo, način preverjanja in ocenjevanja znanja, napredovanje in časovno razporeditev pouka ter mu zagotoviti dodatno strokovno pomoč. Slednjo otroku nudi strokovni delavec na šoli (praviloma defektolog). V primeru, da šola nima strokovnih delavcev, to nalogo prevzame zunanji strokovni delavec (mobilni defektolog, fizioterapevt). Obseg in način izvajanja dodatne strokovne pomoči se določi z odločbo o usmeritvi, v skladu s standardi in normativi, ki jih določi minister, pristojen za šolstvo, za posamezna področja vzgoje in izobraževanja.

Šole, ki se odločijo za integracijo, so prav tako dolžne poskrbeti za optimalne materialne pogoje, kar pomeni prilagoditev šolskih prostorov za nemoteno mobilnost učenca, odstranitev arhitektonskih ovir (urejene klančine, prilagojene sanitarije), ustrezen prevoz v šolo, prilagojeni šolski prostori, ustrezen didaktični material (zagotovitev ustreznih pripomočkov za nemoteno delo v razredu) ter spremljevalec, ki gibalno oviranemu učencu nudi fizično pomoč (npr. pomoč pri oblačenju, obuvanju in sezuvanju čevljev,

hranjenju, hoji po stopnicah). Pozabiti pa ne smemo na otrokove starše, saj je uspešnost dela z otroki v veliki meri odvisna tudi od njih. Vključujmo jih v vse stopnje odločanja, načrtovanja, neposrednega dela z njihovimi otroki ter evalvacijo individualiziranega programa in otrokovega napredovanja.

Gibalno ovirani otroci si zaslužijo priložnost, da pokažejo potencialne, ki jih imajo, od učitelja pa je odvisno, ali jim bo dal to možnost ali ne. On lahko ustvari oziroma zagotovi take razmere, v katerih lahko gibalno ovirani resnično pokaže svoje sposobnosti. Pogoj za to pa je dobro poznavanje ozadja možganske okvare, s katero ima opravka.

2.2. OTROCI S CEREBRALNO PARALIZO

2.2.1. Definicija cerebralne paralize

Cerebralna paraliza ali možganska motorična ohromelost je medicinski izraz za vrsto nevroloških pojavov, ki so lahko zelo različni. Izražajo se kot krčovitost ali spastičnost mišic, ataksija, oslabelost ali okorelost mišičnih skupin. Pojavljajo se tudi motnje pri motorični kontroli (Družinska zdravstvena enciklopedija, 1992). Govorimo torej o motnji gibanja in drže, ki je posledica nepopravljive okvare centralnega živčnega sistema. Slednji nadzoruje hitrost in trdoto krčenja mišic. Stopnjo pokrčenja mišice opisuje mišični tonus.

Če motnjo definiramo po besedah, ki sestavljajo njeno poimenovanje, »cerebralna« pomeni možganska, izraz »paraliza« pa opiše pomanjkanje mišične kontrole, ki je pogosto (ne pa vedno) eden od znakov cerebralne paralize. Če ima otrok cerebralno paralizo, potem del njegovih možganov ni normalno razvit oziroma ne deluje pravilno.

Cerebralna paraliza ni (Keršič, 1996):

- dedna
- nalezljiva
- napredujoča
- primarni vzrok smrti.

Ta neprogresivna možganska poškodba lahko nastane v različnih življenjskih obdobjih (pred rojstvom, ob rojstvu ali po rojstvu v prvih dveh letih življenja), zajema pa lahko tako motorično kot intelektualno področje.

Če možganski centri, ki urejajo kontrolo gibov, delujejo nepravilno, se pojavljajo motnje v motoriki, ki se kažejo v (Novljan, 1993):

- težavah pri vzravnanju drži telesa
- nezmožnosti izvajanja določenih gibov
- motnjah mišičnega tonusa
- kontrakturah
- znižani intenziteti gibov

Poškodbe možganov so lahko različne, tako glede mesta poškodbe kot tudi stopnje poškodovanosti.

Različni avtorji različno opredeljujejo pojem cerebralne paralize. Bistvo vseh definicij pa pripelje do sledeče enotne razlage. V vseh primerih gre za poškodbo možganov, ki lahko nastopi pred porodom, med porodom ali po njem, pa tudi znaki, ki jo spremljajo so opisani zelo podobno. Poglejmo si možne vzroke, ki privedejo do cerebralne paralize pri otroku.

2.2.2. Vzroki cerebralne paralize

Pogostost vzrokov možganske motorične ohromelosti navajajo različni avtorji po naslednjem vrstnem redu:

1. možganske krvavitve ter pomanjkanje kisika pred porodom ali pri kleščnem porodu
2. nalezljive bolezni otrok neposredno po rojstvu
3. nalezljive bolezni matere med nosečnostjo
4. neskladnost krvnih skupin staršev
5. rentgenske okvare plodu

Vzrokov, ki lahko povzročijo nenormalen razvoj oziroma poškodbo centralnega živčnega sistema, je mnogo, velikokrat pa je vzrok cerebralne paralize nejasen in neznan. Delimo jih glede na obdobje, v katerem se pojavijo. Glede na čas nastanka lahko t.i. etiološke oziroma vzročne faktorje razdelimo na:

- prenatalne (predporodne) faktorje
- perinatalne (obporodne) faktorje
- postnatalne (poporodne) faktorje

2.2.2.1. Prenatalni faktorji

Ti dejavniki delujejo intrauterino (»znotraj maternice« oziroma med nosečnostjo) in okvarijo otrokove možgane že pred njegovim rojstvom. Med te faktorje sodijo:

- virusne in bakterijske infekcije (okužbe) matere med nosečnostjo (npr. rdečke, herpes, toksoplazmoza), ki lahko močno okvarijo zarodek
- pomanjkanje kisika v možganih zarodka
- toksični učinki (kajenje, uživanje alkohola ali mamil med nosečnostjo močno povečajo možnost, da se otrok rodi z motnjo)
- presnovne motnje (endokrine motnje in bolezni)
- »Rh neskladje« med materjo in otrokom, kar pomeni, da v materini krvi ni določenega elementa Rh faktorja, prisoten pa je v očetovi
- anemija (slabokrvnost)
- ledvične bolezni
- hormonske motnje
- nevrološke bolezni
- somatske bolezni
- diabetes (sladkorna bolezen)
- rentgenski žarki in onesnaževanje okolja
- redka dedna bolezen (npr. Lech-Nyhau sindrom)
- ostali faktorji

2.2.2.2. Perinatalni faktorji

Do okvare pride med porodom. Ti faktorji najtežje poškodujejo nedonošenčke, saj je njihov centralni živčni sistem še nedozorel in zato bolj občutljiv. Težave med porodom so največkrat usodne za otrokove možgane. Pojavljajo se kot:

- prezgodnji porod (večina spastičnih diplegij se pojavi pri prezgodaj rojenih otrocih z nizko porodno težo)
- abnormalna lega
- porodna travma
- anoksija (popolna odsotnost kisika v telesnih tkivih, npr. možganih ali mišicah; je najbolj neugoden obrojstveni dejavnik in eden glavnih vzrokov cerebralne paralize)

- cerebralne krvavitve in asfiksija (t.j. zadušitev), ki nastajajo iz različnih vzrokov (kleščni porod, vakuumski porod, carski rez, nedonošenost in prenošenost ploda)
- ovita popkovina okoli vratu (otrok ima težave z dihanjem, kar pomeni premajhno preskrbo možganov s kisikom)
- težek porod zaradi prevelikega ploda ali ozke porodne poti
- zlatenica (lahko poškoduje bazalne ganglije možganov novorojenčka; nastane zaradi neskladnosti faktorja Rh v krvnih skupinah in je velikokrat vzrok za kasnejši pojav atetoze)
- anesteziološki faktorji
- ostali faktorji

2.2.2.3. Postnatalni faktorji

Ti faktorji delujejo nekako do konca drugega leta, poškodba nastane po rojstvu. Med postnatalne faktorje spadajo:

- mehanične poškodbe glave in vratu (padci, udarci, prometne nesreče, zlorabe otrok kot npr. stresanje, pretepanje)
- okužbe oziroma infekcije (meningitis, encefalitis, tuberkuloza, ki lahko usodno vplivajo na razvijajoče se možgane otrok)
- zastrupitve s svincem
- možganski tumorji in možganske krvavitve
- motnje dihanja
- nevrološka obolenja
- metabolna obolenja
- endokrina obolenja
- ostali faktorji

Težje okvare odkrivajo zdravniki-pediatrji že ob rojstvu ali pa takoj po njem, lažje okvare pa je težko odkriti. Običajno jih opazimo takrat, ko je z otrokovim vedenjem nekaj narobe.

Pri cerebralni paralizi gre za trajno kvalitativno motorično prizadetost. Okvara možganov nastane še preden se ti funkcionalno usposobijo in razvijejo. Čeprav je okvara statična, je problem otroka s cerebralno paralizo dinamičen, ter se spreminja z rastjo, prilagajanjem in zdravljenjem.

2.2.3. Klasifikacije cerebralne paralize

V praksi se cerebralno paralizo najbolj pogosto razvršča po osnovi:

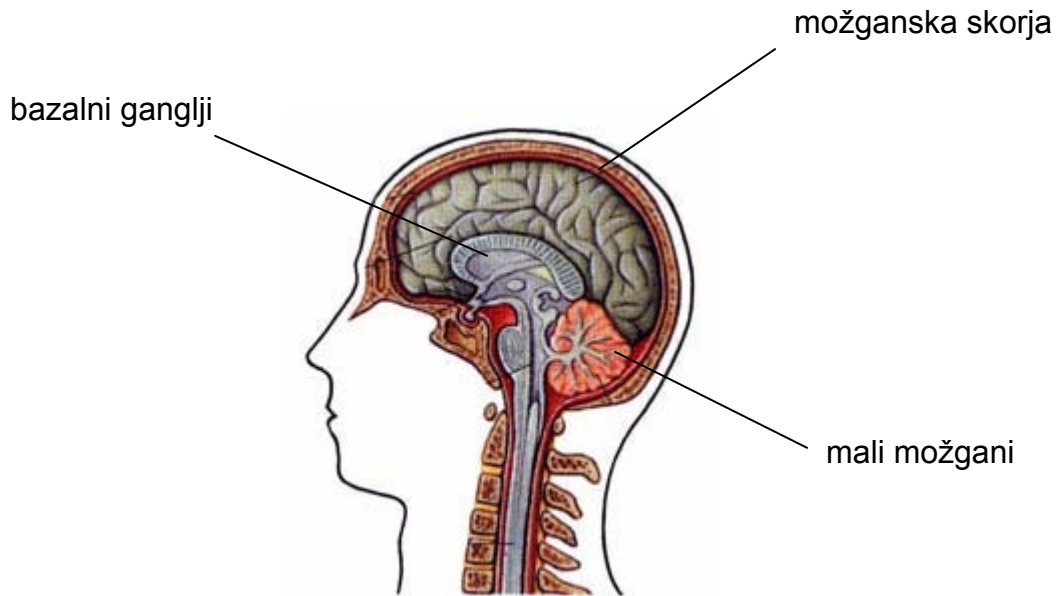
- anatomskega mesta možganske poškodbe (možganska skorja, bazalni gangliji ali mali možgani)
- kliničnih simptomov (spastičnost, ataksija, atetoza)
- topografske prizadetosti udov (prizadetost ene strani telesa, prizadetost spodnjih okončin, prizadetost vseh štirih udov)
- mišičnega tonusa (normalni, hipotonični, hipertonični)
- stopnje prizadetosti (blaga, zmerna, težja, težka)
- etiologije (vzroki, ki so delovali pred rojstvom, ob rojstvu ali po rojstvu)

Vsako razvrščanje ima tako prednosti kot pomanjkljivosti. Če na primer razvrščamo na osnovi kliničnih znakov, moramo upoštevati spreminjanje cerebralne paralize. Razvrščanje na osnovi anatomskega mesta možganske poškodbe od nas zahteva dobro poznavanje lokalizacije možganskih funkcij. Oglejmo si bistvena področja možganov, v povezavi z njimi pa tri glavne oblike cerebralne paralize.

2.2.4. Glavne oblike cerebralne paralize in njihove značilnosti

Pri osebi s cerebralno paralizo gre za prizadetost oziroma poškodbo enega od treh bistvenih področij možganov, ki sodelujejo pri kontroli gibanja ter drže, in sicer:

- možganske skorje ali korteksa (področje z živčnimi centri za gibe, umsko delovanje in čutila)
- bazalnih ganglijev (skupine živčnih celic v možganih, ki v parih ležijo globoko v velikih možganih in v zgornjem delu možganskega debla ter omogočajo skladnost in smotrnost gibov)
- malih možganov (center, ki ureja ravnotežje telesa, mišični tonus in skladnost gibov)



Slika 1: Zgradba možganov (pridobljeno dne 5.4.2006 s svetovnega spleta: http://med.over.net/za_bolnike/nase_telo_slike/glava_mozgani_1.jpg)

Če je poškodba locirana v motoričnem korteksu, bodo težave pri gibanju izražene kot spastičnost (spastična hemiplegija, spastična diplegija, spastična tetraplegija). Če je poškodba locirana v bazalnih ganglijah, bodo težave pri gibanju izražene kot atetoza (posebna oblika nekontroliranih gibov in drže, ki ovira pravilne gibe, ki jih prizadeta oseba skuša narediti) ali distonija. Če je poškodba locirana v malih možganih, bodo težave pri gibanju izražene kot ataksija. (Novljan, 1993, str. 13).

Glede na tip nevromotoričnega izpada ločimo tri osnovne oblike cerebralne paralize:

- spastično cerebralno paralizo
- atetoidno cerebralno paralizo
- ataksično cerebralno paralizo

2.2.4.1. Spastična cerebralna paraliza - spastičnost

Je najpogostejša pojavna oblika cerebralne paralize, ki pa prizadetim še vseeno omogoča doseganje visoke ravni neodvisnosti. Nastane zaradi okvare piramidnega živčnega sistema oziroma zato, ker živčne celice v možganski skorji, imenovani cerebralni korteks, ne delujejo pravilno. (Primožič, 1996, str. 6). Za to obliko cerebralne paralize so značilne napete mišice oziroma povečan mišični tonus, ki lahko preide v spazme (t.j. nehotne, mnogokrat močne mišične kontrakcije). Zaradi slednjega je gibanje spastičnega otroka upočasnjeno, ovirano, trdo, grobo in slabše koordinirano. Nekatero mišice so močnejše od drugih, zato otrok s spastično obliko cerebralne paralize drži roke, glavo in noge na nek določen, značilen način, kar lahko sčasoma privede do kontraktur v mišicah ter deformacij na kosteh. Tudi hoja je značilno trda, krčevita in okorna. Spastičnost pogosto spremljata epilepsija in moten govor. Slednji je zaradi pareze oziroma delne paralize mišic ustnic, jezika, žrela, grla in prepone prekinjen in slabše razumljiv, oteženo pa je tudi požiranje in žvečenje. Ker so spazmi, ki se pojavljajo pri govoru, vedno enaki, prav tako tudi napake pri govoru, se na govor spastika zlahka navadimo.

Glede na lokacijo prizadetosti ločimo:

❖ spastično monoplegijo

Spastičnost se pojavlja le na eni nogi ali roki. Ta oblika se pojavlja le redko.

❖ spastično hemiplegijo

Pri hemiplegiji se pojavlja povečan mišični tonus le na eni polovici telesa (ponavadi z večjo prizadetostjo v roki). Druga, neprizadeta stran telesa, ima običajen izgled in funkcijo. Zaradi neenake napetosti mišic drži otrok roko na tipičen način – pritegnjeno v rami, upognjeno v komolcu in zapestju ter s stisnjeno pestjo. Hoja je le delno prizadeta, zato lahko otroci s hemiplegijo normalno hodijo in tečejo. Redka oblika je dvojna hemiplegija, pri kateri so prizadete vse štiri okončine (prizadetost zgornjih okončin je nekoliko večja).

❖ spastično diplegijo

Diplegija pomeni, da so prizadeti vsi udi, a noge bolj kot roke. Roki sta normalni ali pa le blago prizadeti. Pri spastični diplegiji se povečan mišični tonus pojavlja v predelu medenice in obeh nog, zato tak otrok dokaj pozno shodi. Težave se pojavljajo pri koordinaciji oko – roka, posledica pa je okornost pri ročnih spretnostih.

❖ spastično tetraplegijo

Za to obliko cerebralne paralize, imenovane tudi spastična kvadriplegija ali bilateralna hemiplegija (Keršič, 1996, str. 6), je značilen povečan mišični tonus na vseh štirih okončinah, v ramenskem obroču, trupu in medenici. Otrok ima hude težave pri vsakršnjem gibanju rok, nog ter pri drži glave in trupa. Govor in hranjenje sta otežena.

2.2.4.2. Atetoidna cerebralna paraliza – atetoza

Možgani so poškodovani v ekstrapiramidnem sistemu. Okvarjeni so bazalni gangliji. Atetoza se lahko pojavi na posameznih udih ali na celem telesu. Mišični tonus se spreminja od nizkega do normalnega oziroma iz ohlapnosti v napetost. Zaradi slednjega ima otrok težave pri držanju predmetov ter pri ohranjanju vzravnanе telesne drže (pri sedenju in hoji).

Atetozo spremljajo nesmiselni, nehoteni gibi velikih mišičnih skupin (predvsem gibi dlani, stopal, glave), ki prevladujejo nad normalnimi gibi vsega telesa, kar pomeni, da so na primer gibi nog pri takem otroku hitri in sunkoviti. Pojavljajo se krči obraznih mišic, zaradi katerih atetotik pogosto deluje kot oseba z motnjo v duševnem razvoju, kar pa v resnici nikakor ni, saj so njegove intelektualne sposobnosti relativno dobro ohranjene. Spremljajoči motnji sta motnja sluha (včasih pride do gluhosti za visoke frekvence) in otežen govor. Slednji je težko razumljiv, saj otrok težko nadzoruje svoj jezik, dihanje in glasilke. Napake pri govoru pa se ne pojavljajo vedno na enak način, ker govorni in respiratorni organi niso vedno v enaki meri in na enak način oživčeni.

2.2.4.3. Ataksična cerebralna paraliza – ataksija

Je najmanj pogosta oblika gibalne motnje pri cerebralni paralizi. Kaže se kot motnja ravnotežja in motnja gibalnih občutkov. Poškodovani so mali možgani, zato otrok gibanja ne more usmeriti v želeno smer in nima občutka, kje in v kakšnem položaju so njegovi deli telesa. Mišični tonus je zmanjšan, refleksi so šibkejši. Hoja je nezanesljiva, nihajoča, z razmaknjenimi nogami, skratka zelo nestabilna, zato so padci in opotekanja pogosti. Slaba koordinacija gibov negativno vpliva tudi na vizualno zaznavanje, zato so tudi rezultati branja in pisanja slabi. (Novljan, 1993, str. 14). Včasih se pojavi nehoteno ritmično nihanje enega ali obeh očesnih zrkel. Kot spremljajoči težavi se pri otroku z ataksično obliko cerebralne paralize pojavljata tresenje z glavo in sunkovit govor. Pogosto so prisotne tudi motnje občutenja in zaznavanja, čustvene in vedenjske motnje ter socialna prizadetost.

Poleg zgoraj opisanih oblik cerebralne paralize nekateri avtorji omenjajo še dve:

- ❖ atonično
- ❖ mešano obliko

Pri atonični obliki oziroma atoniji se pojavi hipotonija lokomotorne aparata, ki se izraža kot mlahavost mišic. Prisotne so tudi motnje govora ter motnje v duševnem razvoju.

Ker je cerebralna paraliza dokaj zapletena in se njeni učinki spreminjajo od osebe do osebe, je včasih težko natančno opredeliti, katero obliko cerebralne paralize ima posameznik. V praksi se čiste oblike cerebralne paralize redko pojavljajo. Največkrat gre za kombinacijo prej naštetih oblik cerebralne paralize kar pa, na žalost, otežuje tako diagnostiko kot samo terapijo. Mešana oblika cerebralne paralize zajema spastično paralizo z ataksijo, atetozo in tremorjem (nehoteni gibi v mišicah, ki se izražajo kot tresenje z različnimi frekvencami; glede na kvaliteto ločimo grobi, fini, hitri in počasni tremor). Otroci s kombinirano obliko cerebralne paralize imajo velike težave z zaznavanjem zaradi zmanjšane sposobnosti obvladovanja glave in telesa. (Novljan, 1993, str. 14).

2.2.5. Težave povezane s cerebralno paralizo

Določene težave se pri otrocih s cerebralno paralizo pojavljajo pogosteje kot pri drugih otrocih. Poleg že opisanih motenj motorike se kažejo težave in upočasnen razvoj tudi na naslednjih področjih:

- ❖ SENZORNE MOTNJE
 - motnje vida

Najbolj pogosta težava je strabizem (škiljenje), pri katerem navadno pomaga korekcija z očali, v težjih primerih pa je potrebna operacija. Nekateri otroci s cerebralno paralizo imajo tudi okvaro kortikalnega vida, kar pomeni, da del možganov, ki je odgovoren za razumevanje slik, ki jih otrok vidi, ne deluje pravilno. (Primožič, 1996, str. 7). Večina otrok s to poškodbo ima težave v razumevanju sporočil, ki jih dobijo preko svojih oči ob učenju branja.

- motnje sluha

Težave s sluhom se najpogosteje pojavljajo pri otrocih z atetoidno obliko cerebralne paralize. Vnetje srednjega ušesa jim slabša sluh, kar posledično otežuje učenje.

- motnje v zaznavanju prostora

Nekateri otroci s cerebralno paralizo imajo težave z dojemanjem prostora. Ne morejo presojati razdalje ali si zamisliti trodimenzionalno obliko. Z drugimi besedami, otroci z motnjami v zaznavanju niso zmožni povezati prostora s svojim lastnim telesom ter razmišljati prostorsko.

❖ GOVORNE MOTNJE

Govor je odvisen od sposobnosti kontrole mišic v ustih, jeziku, nebu in resonančni votlini. Govorne težave so pri otrocih s cerebralno paralizo navadno povezane s težavami žvečenja in požiranja. Pri obeh vrstah težav lahko pomaga logoped. Cerebralno paralizo največkrat spremljajo kombinirane govorne motnje, ki vključujejo motnje dihanja in sluha, ritma in tempa ter fonacije in artikulacije. Najpogostejši govorni motnji, ki spremljata cerebralno paralizo, sta afazija in disartija. Pri afaziji gre za poškodbo centra v možganih na področju leve hemisfere, disartija pa je organska govorna motnja, ki nastane zaradi živčno mišične poškodbe govornega sistema. (Ipavec, 1998, str. 16).

❖ MOTNJE V INTELEKTUALNEM DELOVANJU

Otroci s cerebralno paralizo imajo lahko od najlažje do najtežje motnje v intelektualnem delovanju. Ker je določen del njihovih možganov prizadet, imajo težave pri branju, pisanju, risanju, računanju. Pri teh otrocih se pogosto pojavljajo specifične učne težave.

❖ ČUSTVENE MOTNJE

Čustvene težave, ki jih doživljajo otroci, se razlikujejo po pogostosti in intenzivnosti ter se spreminjajo glede na posamezna obdobja otrokovega življenja. Motnje se kažejo kot motnje v izločanju, zibanje, puljenje las, grizenje nohtov, jecljanje, odvisne pa so od otrokovih sposobnosti ter od tega, koliko se zaveda svoje invalidnosti.

❖ EPILEPSIJA

Epilepsije so skupina kroničnih bolezni možganov različnega vzroka, za katere so značilni ponavljajoči se epileptični napadi, pri katerih prihaja do nenadnega praznjenja skupine preobčutljivih nevronov, kar pripelje do različnih kliničnih pojavov. Lahko se pojavlja zelo zgodaj ali pa kasneje v šolskih letih. Razvije se lahko katerakoli oblika epilepsije.

Oblike epilepsije:

- mali epileptični napad: Pojavlja se v glavnem le v otroštvu, zanj so značilne kratkotrajne motnje zavesti v obliki odsotnosti. Bolnik se nenadoma strese ali pa za hip ustavi, zastrmi, obstane (Radojčić, 1971);
- veliki epileptični napad: Začetek napada je nepričakovan, otrok nenadoma izgubi zavest, nato nastopijo tonični krči. Med napadom, ki traja različno dolgo, bolnik pomodri in ne diha, lahko se ugrizne v jezik, pomoči, lahko pa tudi poblati. Po napadu zaradi utrujenosti zaspi;
- psihomotorični napad: Zožena je bolnikova zavest, ima privide in prisluhe, prekinjen je kontakt z okoljem;
- fokalni (Jacksonovi napadi) epileptični napad: Na eni strani telesa opazimo krče, ki se širijo s prizadetostjo kortikalne reprezentacije ali zastopanosti posameznih mišičnih skupin. Zavesti ne izgubi.

Prisotnost epileptičnih napadov je približno trikrat večja pri cerebralni paralizi spastičnega tipa kot pri cerebralno paraliziranih atetotikih.

Epilepsija se zelo pogosto pojavlja kot posledica raznih organskih cerebralnih okvar. V literaturi se navajajo različni podatki o prisotnosti epilepsije pri cerebralno paraliziranih otrocih in se giblje med 16 % in 90 % primerov. Pri navajanju podatkov o prisotnosti epilepsije je zaslediti pri posameznih avtorjih velike razlike. Woods na primer omenja prisotnost epilepsije pri 37 % cerebralno paraliziranih otrocih, Perlstein s sodelavci pri 50 %, Yannett pri 68 %, Melin pa varira med 14 % in 75 % ter zaključuje, da ima vsaj tretjina teh otrok enkrat v življenju epileptični napad (po Rusk, 1971, povzeto po: Hočevnar, 2001).

Do teh velikih razlik v navajanju podatkov pride, ker različni avtorji različno pojmujejo, kaj je epileptični napad in kaj ne. Pri epilepsiji lahko pride do malega napada, kjer se

otrok zastrmi, ustavi ali pa obstane. Nekateri avtorji tega ne zaznajo ali pa ne obravnavajo kot epileptični napad.

Pri epileptikih, ki imajo napade več let, opazamo določene spremembe v značaju in v upadanju inteligenčne zmogljivosti.

❖ DRUGE TEŽAVE

Pri nekaterih otrocih s cerebralno paralizo se pojavljajo težave kot so: nagnjenost k trmi, zaprtju, ozeblinam, težave pri kontroliranju telesne temperature, premajhna teža, vedenjske težave (zaradi frustracij) in težave v spanju. (Primožič, 1996, str. 8).

Vse omenjene motnje otroku s cerebralno paralizo onemogočajo ustrezno reagiranje. Zaradi kompleksnosti motenj je pomembno, da cerebralno paralizo pri otroku dovolj zgodaj odkrijemo ter poskrbimo za ustrezno obravnavo.

2.3. OTROK S CEREBRALNO PARALIZO V REDNI OSNOVNI ŠOLI

Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami temelji na ciljih in načelih, določenih v zakonih za posamezno področje vzgoje in izobraževanja in na naslednjih ciljih in načelih:

- enakih možnosti s hkratnim upoštevanjem različnosti otrok
- ohranjanja ravnotežja med različnimi vidiki otrokovega telesnega in duševnega razvoja
- vključevanja staršev v proces vzgoje in izobraževanja
- zagotovitve ustreznih pogojev, ki omogočajo optimalen razvoj posameznega otroka
- pravočasne usmeritve v ustrezen program vzgoje in izobraževanja
- organizacije vzgoje in izobraževanja čim bližje kraju bivanja
- celovitosti in kompleksnosti vzgoje in izobraževanja
- individualiziranega pristopa
- interdisciplinarnosti

2.3.1. Postopek razvrščanja otrok s cerebralno paralizo

Usmerjanje otrok, mladoletnikov in mlajših polnoletnih oseb s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami (v nadaljnjem besedilu: otroci s posebnimi potrebami) določa Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (uradno prečiščeno besedilo) (ZUOPP-UPB1), ki se uporablja od 1. januarja 2007 (Uradni list RS z dne 12.1.1007) in obsega Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami – ZUOPP (Uradni list RS, št. 54/00 z dne 16. 6. 2000) in Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami – ZUOPP-A (Uradni list RS, št. 118/06 z dne 17. 11. 2006).

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

Otroke s posebnimi potrebami se usmerja v programe vzgoje in izobraževanja ob upoštevanju otrokove dosežene ravni razvoja, zmožnosti za učenje in doseganja standardov znanja, etiologije in prognoze glede na otrokove primanjkljaje, ovire oziroma motnje ter ob upoštevanju kriterijev za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj.

Otroci s cerebralno paralizo praviloma sodijo v kategorijo gibalno oviranih otrok, glede na njihove intelektualne sposobnosti ter vrsto in stopnjo primanjkljajev, ovir in motenj pa so lahko usmerjeni v naslednje programe vzgoje in izobraževanja:

- izobraževalni program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo
- prilagojeni izobraževalni program z enakovrednim ali nižjim izobrazbenim standardom
- posebni program vzgoje in izobraževanja

Pisno zahtevo za uvedbo postopka usmerjanja pri Zavodu Republike Slovenije za šolstvo, ki na prvi stopnji vodi postopke usmerjanja v programe vzgoje in izobraževanja, vložijo starši.

Vloga mora vsebovati zahtevo za uvedbo postopka, strokovno dokumentacijo, ki jo je mogoče pridobiti na podlagi že opravljenih obravnav otroka, in poročilo šole, ki jo otrok

obiskuje. Kot strokovna dokumentacija štejejo: pedagoška, defektološka, socialna, psihološka, medicinska in druga poročila.

Če starši ne vložijo zahteve za uvedbo postopka usmerjanja, pa šola meni, da je usmeritev potrebna, lahko le-ta pri Zavodu Republike Slovenije za šolstvo poda predlog za uvedbo postopka, katerega obenem vroči tudi staršem. K predlogu za uvedbo postopka mora predlagatelj priložiti poročilo o otroku, ki vsebuje tudi podatke iz dokumentacije, ki se zbira o otroku v skladu s predpisi s področja vzgoje in izobraževanja, zdravstva ali socialnega varstva.

Zavod Republike Slovenije za šolstvo na podlagi predloga za uvedbo postopka, poročila o otroku, predhodnega mnenja komisije za usmerjanje, razgovora s starši in drugih dejstev in okoliščin ugotovi, ali je usmeritev potrebna ali ne ter o svoji odločitvi obvesti vlagatelja in starše. Postopek usmerjanja se lahko uvede kljub nasprotovanju staršev.

Komisije za usmerjanje podajo strokovno mnenje o usmeritvi otroka s posebnimi potrebami v program vzgoje in izobraževanja v sestavi treh stalnih članov: defektolog, psiholog in zdravnik specialist pediater ali zdravnik specialist šolske medicine.

Komisije za usmerjanje lahko podajo strokovno mnenje tudi v širši sestavi, če je to potrebno zaradi vrste in stopnje otrokovega primanjkljaja, ovire oziroma motnje in zahtevnosti obravnave. O tem odloči predsednik komisije za usmerjanje.

Zavod Republike Slovenije za šolstvo izda odločbo o usmeritvi v program vzgoje in izobraževanja na podlagi strokovnega mnenja, ki ga pripravi komisija za usmerjanje prve stopnje. Z odločbo se določi:

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

po potrebi pa tudi:

- obseg, način in vrsto ter izvajalca dodatne strokovne pomoči
- pripomočke, prostor in opremo ter druge pogoje, ki morajo biti zagotovljeni za vzgojo in izobraževanje
- občasnega ali stalnega spremljevalca za nudenje fizične pomoči
- zmanjšanje števila otrok v oddelku glede na predpisane normative

- rok preverjanja ustreznosti usmeritve (ne sme biti krajši od enega leta in ne daljši od petih let)
- druge pravice, ki izhajajo iz tega zakona in zakonov s področja vzgoje in izobraževanja

Otrokom s cerebralno paralizo, ki so usmerjeni v izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, se glede na vrsto in stopnjo primanjkljaja, ovire oziroma motnje lahko prilagodi organizacija, način preverjanja in ocenjevanja znanja, napredovanje in časovna razporeditev pouka ter zagotovi dodatna strokovna pomoč. Le-to izvajajo strokovni delavci zavoda ali zunanji sodelavci, ki izpolnjujejo s predpisi določene pogoje. Izvajalec je ponavadi specialni in rehabilitacijski pedagog, dodatna strokovna pomoč pa se lahko izvaja individualno ali v posebni skupini v oddelku ali izven oddelka. Potrebno je prilagoditi prostor in pripomočke, v skladu z navodili za prilagojeno izvajanje programov in v skladu s prilagojenimi programi, ki jih sprejme oziroma določi pristojni strokovni svet. Za nudenje fizične pomoči se lahko otrokom s cerebralno paralizo dodeli spremljevalec za nudenje občasne ali stalne fizične pomoči.

Šola oziroma zavod mora najkasneje v roku 30 dni po vključitvi otroka s posebnimi potrebami izdelati individualizirani program vzgoje in izobraževanja. Z njim se določijo oblike dela na posameznih vzgojnih in izobraževalnih področjih, pri posameznih predmetih ali pri predmetnih področjih, način izvajanja dodatne strokovne pomoči, izvajanje fizične pomoči, prehajanje med programi ter potrebne prilagoditve pri organizaciji, preverjanju in ocenjevanju znanja, napredovanju in časovni razporeditvi pouka.

Za pripravo in spremljanje izvajanja individualiziranega programa imenuje ravnatelj šole oziroma zavoda strokovno skupino, ki jo sestavljajo strokovni delavci šole ali zavoda in drugi strokovni delavci, ki bodo sodelovali pri izvajanju vzgojno-izobraževalnega programa. Pri delu strokovne skupine sodelujejo tudi starši otroka.

Strokovna skupina mora med šolskim letom prilagajati individualiziran program glede na napredek in razvoj otroka s posebnimi potrebami in ob koncu šolskega leta preveriti ustreznost individualiziranega programa in izdelati individualiziran program za naslednje šolsko leto.

2.3.2. Značilnosti motoričnega razvoja pri cerebralni paralizi

Pri posameznikih, obolelih s cerebralno paralizo, gre za zamujanje vseh aspektov motoričnega razvoja, kar omejuje fizične, mentalne in čustvene stimulacije, ki so potrebne za otroke. Za kompenzacijo je priporočljiva večurna dnevna športna aktivnost, ki zahteva delo večjih mišičnih skupin ali celotnega telesa. (Sherrill, 1993)

Stopnja motoričnega razvoja, ki jo posameznik doseže do sedmega leta starosti, kaže na sposobnosti, ki jih bo posameznik lahko dosegel v odrasli dobi. Večina otrok, ki bo hodila, shodi do sedmega leta starosti, za ostale to ni funkcionalen način gibanja. Hemiplegiki in lažje prizadeti se ponavadi naučijo hoditi do drugega leta starosti.

Posamezniki, ki do sedmega leta starosti niso izgubili refleksov, jih bodo imeli celo življenje, lahko pa jih naučimo kompenzacije refleksov ali pa jih uporabljati za izboljšanje motoričnih izvedb. Športne aktivnosti, ples in vodne aktivnosti so zelo priporočljive pri izboljševanju posturalnih reakcij. Poudarja se tudi nadaljevanje dela na zaščitnem delu rok (reakcije ob padcih) in na razvijanju ravnovesnih reakcij. Priporočljive so športne zvrsti, ki preprečujejo šibkost (ples, jahanje, judo, prvine na gredi, rolanje, drsanje), izboljšujejo moč celotnega telesa ali vzpodbujajo tekmovalnega duha. Večina športno gibalnih aktivnosti izboljšuje mišični tonus, seveda ob pravilni izvedbi. Mogoče najtežje pri vsem ostaja načelo, po katerem se je potrebno izogibati nenavadnim položajem in stereotipnim gibalnim vzorcem, ki lahko povzročijo poškodbe in prispevajo k nadaljnjemu socialnemu zavračanju. Ljudje, ki za svoje gibanje potrebujejo invalidske vozičke ali imajo atetoidno obliko cerebralne paralize, pri kateri sta prizadeti spodnji ali obe zgornji okončini, pri prevozu potrebujejo pomoč. Razen, če oviro predstavlja prevelika telesna teža, se priporoča nošenje takih posameznikov, ker s pravilno držo omilimo refleksne mehanizme, iz tega položaja se lahko igra veliko igrice. Otroke, pri katerih prevladuje tonus ekstenzorjev, je potrebno držati blizu lastnega telesa, v položajih, ki omogočajo fleksijo glave in udov. Pri tistih, kjer prevladuje tonus fleksorjev, pa naj bi bila glava in udi v položaju ekstenzije. (Sherrill, 1993).

Pri nameščanju v sedeči položaj morajo biti kolki v 90-stopinjski fleksiji, v stiku z zadnjo stranjo vozička, stegna rahlo upognjena in ravno tako v stiku z vozičkom, kolena, gležnji in komolci v 90-stopinjski fleksiji. Med zadnjim delom kolen in vozičkom naj bi bilo za palec prostora, stopala naj bi v celoti počivala na trdih, ravnih stopalkah. Glava in vrat naj bi bila v sredini in rahlo v ekstenziji. Pogostokrat si za dosego optimalnega položaja lahko pomagamo le s privezovanjem. Poleg tega privezovanje zagotavlja varnost in omogoča boljše izvajanje zahtevanih nalog. Če posameznik ni privezan, prihaja do

ekstenzijskih gibalnih vzorcev, ki pomikajo telo navzdol in izven vozička. Posledično pa lahko vodi v škarjast položaj nog. Načini privezovanja so različni in prilagojeni posameznim stopnjam motenj. Pomembno je poznavanje le-teh ter poznavanje posameznika in njegovih gibalnih vzorcev. Pravilno in ustrezno prilagojeno privezovanje posameznih delov telesa, pač v skladu z stopnjo oviranosti, zavira delovanje refleksov. Za ležanje posameznikov, ki niso zmožni izvedbe zavestnih gibanj, je priporočljiva bočna pozicija, glava pa naj počiva na blazini. Pozornost naj bi bila usmerjena (opazovanje dogajanja, gledanje televizije), če posameznik nadzira in uporablja roke in glavo, se priporoča ležanje na trebuhu, izogibali pa naj bi se ležanju na hrbtu. Če posameznik večino svojega časa preživi na invalidskem vozičku, potem so vaje na blazini sestavni del vsake ure telesne vadbe. Zaradi lažjega prenosa je bolje, če blazino položimo na višje dvignjen predel, ni pa nujno. Kontraindicirana vadba je ravno tako individualno pogojena kot izbor aktivnosti. To je vadba, ki sproža abnormalne gibalne vzorce, katerim se želimo popolnoma izogniti. Plazenje po vseh štirih je kontraindicirano za diplegijo in kvadriplegijo, če spodbuja spastičnost fleksorjev, turški ali žabji sed sta ravno tako nepriporočljivi obliki, ker vzpodbujata adukcijo, zunanjo rotacijo in fleksijo v kolčnem sklepu, dvigovanje medenice (pete uprte ob tla) je ravno tako kontraindicirano za atezozo. Nenormalni položaji se popravljajo z rokami, predvsem pri otrocih. Predvsem adukcijsko-zunanje rotacijski gibalni vzorci v ramenskem in kolčnem sklepu imajo prednost in zahtevajo posebno skrb pri odpravljanju. Gre za praktično uporabo gibalnega vzorca, ki je nasprotno usmerjen kot spastični. Škarjasti poziciji na hrbtne strani se izognemo s prijemom za stegni, z njihovim razširjanjem, obračanjem navzven in upogibanjem kolčnega sklepa. Ta korektivni vzorec ravno tako vpliva na plantarno fleksijo gležnja, kar olajšuje obuvanje. Korekcijo roke izvedemo s prijemom nadlakti, dvigom uda čez glavo in rahlo rotacijo navzven. Trije principi podpirajo odpravljanje refleksov z roko. Prvi je vzdrževanje simetrije telesa (vzpostavljanje centra telesa na sredini), uporaba inhibitornih akcij, ki predstavljajo nasprotje nezaželenih gibalnih vzorcev in tretji je lažji prijem bliže sklepu. (Sherrill, 1993, Lockette, 1994).

Pogost problem predstavlja stisnjena pest in s tem povezana hiperekstenzija zapestja. Ko gibalna naloga zahteva prijemanje ali izpuščanje predmeta ali odprto dlan, je potrebno delovati na ramenski sklep z radioulnarno rotacijo. Rotacije trupa zmanjšujejo spastičnost celotnega telesa, zato priporočajo ritmična valjanja in kotaljenja na mirujoči ali premikajoči se podlagi in nežna guganja na terapevtski žogi, ponjavi, jahanje, ipd. Te dejavnosti povzročajo tudi prenos teže, kar pripomore k izboljševanju ravnotežnih reakcij. Aktivna vadba za tiste, ki so sposobni zavestnih gibov, naj bi bila sestavljena iz treh obveznih tipov gibanj, ki naj bi jih zahtevale motorične naloge. Za ogrevanje v uvodnem delu ure so priporočljiva rotacijska in gugajoča gibanja, ki sproščajo in

minimirajo pojav spastičnosti, pomembne so tudi raztezne vaje, ki naj bi jih izvajali počasi. (Sherrill, 1993, Lockette, 1994).

Posamezniki, oboleli za atetoidno obliko cerebralne paralize, lahko dosegajo izvrstne rezultate pri igranju tenisa, golfa in balinanju. Glavni cilj pri tej obliki je doseganje nadzora glave in trupa, se pravi proksimalno stabilnost, ki znižuje nenadzorovana gibanja udov. Prizadevanje za osvajanje sredinske telesne linije uresničujemo z dokaj zgodnjim postavljanjem otrok v sedeče, klečeče in stoječe položaje. To lahko dosežemo tudi s triciklom, kolesarjenjem in jahanjem. (Sherrill, 1993).

Poleg zgoraj naštetih korekcijskih prijemov in športno gibalne izbire pa je včasih kljub temu potreben operacijski poseg. Te izvajajo pri posameznikih s hudo obliko spastičnosti. Gre za podaljševanje kit in vezi, mišic, presajanje mišic ali operacijske imobilizacije sklepov. Za lažji in učinkovitejši nadzor spastičnih nadlog in vzdrževanje ravnotežja uporabljajo tudi opornice in proteze. Med pogoste telesne deformacije štejemo tudi izpah kolkov, skolioze, deformacije stopal. Izpah kolkov je pogosto posledica škarjastega položaja nog, potreben je operativen poseg. Krivec za nastajanje skolioz je nepravilen mišični tonus, težave z refleksi in nepravilno pozicioniranje. Korekcije so možne predvsem z opornicami in v hujših fazah z operacijo. Do deformacij stopal prihaja predvidoma zato, ker se ne posveča dovolj pozornosti raztezanju mišično vezivnih struktur v tem predelu. (Sherrill, 1993).

2.3.3. Pozitivni vplivi športa na motorični in celotni razvoj oseb s cerebralno paralizo

Osnovni cilji športne dejavnosti gibalno oviranih naj bi bili:

- učvrstitev telesa (pomemben vpliv na rast in razvoj)
- osebnotna rast in razvoj
- uresničevanje kreativnosti
- izražanje osebnosti
- zabava v gibanju
- veselje in uživanje v tekmovanju
- zadovoljstvo ter normalna in zdrava želja po uspehu povzročita, da človek izboljša svoj lastni izdelek, nastop (More, 2001)

Konkretne koristi, ki jih šport nudi pri osebah s cerebralno paralizo so:

❖ telesne:

- okrepitev celega telesa
- izboljšanje sodelovanja mišičnih skupin
- izboljšanje ravnotežja
- preprečevanje raznih bolezni (More, 2001)

❖ psihične:

Šport, ki je bil prvotno namenjen fizičnemu okrevanju, se je izkazal tudi kot izvrstno psihično sredstvo za psihično terapijo, ki pa je morda še toliko bolj pomembna. Skupno delovanje nauči posameznika in mu prikaže tudi probleme in življenje drugih, s tem pa se zaveda, da ni sam. Skoraj vedno so stvari, ki jih posameznik naredi bolje kot drugi. Pomembno je tudi veselje, ki ga delijo ob izvedbi nečesa skupaj. Sodelovanje pri športni dejavnosti lahko izredno skrajša čas, da prizadeti preide vse faze, da bi končno sprejel svojo omejenost (More, 2001).

❖ socialne:

Neredko gibalno ovirane osebe živijo nekakšno odmaknjeno življenje. Športna dejavnost je torej možnost, da pridejo iz ozadja, se srečajo z drugimi ljudmi, jim povedo svojo zgodbo, ostanejo v kontaktu, jim pomenijo nekaj – najdejo motivacijo v življenju (More, 2001).

Športna vzgoja je zelo pomemben dejavnik v življenju vseh ljudi. Vsak otrok potrebuje gibanje za zadovoljitev osnovnih gibalnih potreb. S športno dejavnostjo se uveljavljajo v okolju, v družbi sovrstnikov. V kolikor otrokom ponudimo terapijo v obliki igre, lahko pričakujemo, da se bodo povsem spontano odzvali in sodelovali.

Šport je nepogrešljiva vrednota za gibalno ovirane ljudi.

2.3.4. Športna vzgoja in otrokov telesni napor

Uлага (1980) definira športno vzgojo kot pedagoški proces razvijanja in oblikovanja celovite osebnosti z uporabo ustreznih gibalnih dejavnosti.

Športna vzgoja je po njegovem sestavni del splošne vzgoje in pomeni načrtno vplivanje na človeka predvsem v mladosti, ko raste, ko se oblikuje in se z obiskovanjem šole

pripravlja na življenje. Pri športni vzgoji je potrebno upoštevati prvenstveno telesne vaje (v skladu s potrebami in interesi mladine), vendar tudi druga sredstva (npr. klimatske dejavnike, pravilno prehrano). S športno vzgojo ne vplivamo samo na oblikovanje telesa, temveč na človeka kot biološko, duševno in družbeno bitje. Njen delni smoter je zdrav, skladno razvit, odporen ter za delo sposoben človek, končni cilj pa oblikovanje vsestransko razvite, svobodne in ustvarjalne osebnosti.

2.3.5. Gibalno oviran otrok pri športni vzgoji

2.3.5.1. Stopnje gibalne oviranosti

- ❖ **brez ali lažja motorična oviranost**, ki se kaže kot izpad motoričnih funkcij zaradi pomanjkljivih čutno gibalnih izkušenj. Opaziti je manjše težave na področju sensorike in percepcije. Učenec potrebuje pomoč pri osebni higieni in občasno terapevtsko pomoč, pri dnevnih aktivnostih je samostojen. Ob akutnih obolenjih potrebuje zdravniško oskrbo in zdravstveno nego. Učenec ima razvit govor, ki pa je pogosto nepopoln in siromašen, artikulacijsko neizdelan. Potrebno je spremljanje razvoja.
- ❖ **zmerna motorična oviranost**, ki se kaže v motnjah gibov, kar povzroča zmerno funkcionalno prizadetost. Učenec je pokreten na krajše in daljše razdalje, brez ortopedskih pripomočkov ali z njimi. Zaradi pomanjkanja čutno gibalnih izkušenj je viden senzomotorni in perceptivni primanjkljaj. Učenec potrebuje spremljanje in občasno terapevtsko obravnavo. Pri dnevnih aktivnostih potrebuje občasno delno pomoč zdravstvene nege. Inkontinenca je urejena. Ob akutnih obolenjih ali zaradi komplikacij osnovne bolezni ali drugih kroničnih obolenj občasno potrebuje zdravniško oskrbo. Učenec ima govorno motnjo, ki preprečuje uspešno komunikacijo z okolico. Govor se razvija ali je nepopolno razvit. Opažene so lahko blažje motnje psihosocialnega funkcioniranja (čustvovanje, vedenje, storilnost, učenje,...).
- ❖ **težja motorična oviranost**, ki se kaže v motnjah gibov, kar povzroča težjo funkcionalno prizadetost. Učenec potrebuje za gibanje in ostale dejavnosti pripomočke, ravno tako tudi pri samostojni hoji, kjer se pojavlja težja funkcionalna prizadetost zaradi ataksije ali nehotenih gibov. Pri učencu je opazen velik izpad na področju sensorike in percepcije, zato potrebuje redno terapevtsko obravnavo. Pri izvajanju dnevnih aktivnosti potrebuje redno delno pomoč ali vodenje in vsaj

dva programa zdravstvene nege. Inkontinenca je urejena bodisi s stiskanjem mehurja pod nadzorom ali pa s samokatetrizacijo. Zaradi komplikacij osnovne bolezni ali drugih kroničnih obolenj potrebuje redno zdravniško oskrbo. Za uspešno komunikacijo učenec potrebuje intenzivno logopedsko obravnavo. Kažejo se lahko izrazitejša učna težava, motnje socialnega vedenja in motnje organskega izvora.

- ❖ **Težka motorična oviranost**, ki se kaže kot nezmožnost gibanja oziroma prisotnost malo uporabnih gibov. Učenec potrebuje za gibanje električni voziček in je v celoti odvisen od tuje pomoči. Zaradi težke oviranosti oziroma izpada na področju sensorike in percepcije je potrebna redna, intenzivna vključitev v terapevtske programe, prav tako tudi redna zdravstvena nega v obsegu večine njenih programov. Inkontinenca je neurejena ali pa je potrebna katetrizacija. Zaradi komplikacij osnovne bolezni ali drugih kroničnih obolenj pogosto potrebuje zdravniško oskrbo. Komunikacija je zelo otežkočena in možno je le sporazumevanje s pomočjo neverbalne metode komunikacije. Učenec ima izrazite težave v psihosocialnem funkcioniranju. Vse te težave pa pogosto spremljajo hude motnje vedenja ali osebnosti. (Lamovec in Hribar 2003)

2.3.5.2. Razvrstitev otrok s cerebralno paralizo glede na grobe gibalne funkcije

Palisano s sodelavci (1997) je predstavil petstopenjski sistem razvrščanja otrok s cerebralno paralizo in sicer glede na njihove grobe gibalne funkcije:

1. stopnja

Otroci hodijo brez omejitev, tako v zaprtih prostorih kot na prostem. Sposobni so izvajati vse veščine grobega gibanja, vključno s tekom in skakanjem. Pri izvajanju gibanj so nekateri malo počasnejši, saj imajo nekoliko slabše ravnotežje in koordinacijo. S tal ali stola vstanejo v stoječi položaj brez opore na predmete.

2. stopnja

Otroci hodijo brez pripomočkov. Omejitve so prisotne le pri hoji po neravnih površinah, terenu z naklonom, v gneči ali utesnjenih prostorih. Pri sedenju na stolu sta roki prosti za manipulacijo s predmeti. Za to, da lahko vstanejo s tal ali stola, potrebujejo le stabilno podlago (da se z rokami odrinejo ali potegnejo).

Razmejitve med 1. in 2. stopnjo:

V primerjavi z otroki 1. stopnje, otroci 2. stopnje prehajajo med položaji z manjšo lahkotnostjo, težave pa imajo tudi pri hoji na prostem in v širši okolici. Kakovost gibanja je pri otrocih 2. stopnje nekoliko manjša.

3. stopnja

Na ravnih površinah hodijo s pripomočkom ali ob pomoči odraslega. Na neravnih površinah in daljših razdaljah otroci uporabljajo voziček. Če gibanje zgornjih okončin ni okrnjeno, ga lahko sami poganjajo. Pri sedenju na stolu potrebujejo, za najboljšo možno funkcijo rok, podporo medenice ali trupa.

Razmejitve med 2. in 3. stopnjo:

Razlike so vidne v doseženi stopnji funkcionalne mobilnosti. Otroci 3. stopnje potrebujejo pomoč odraslega, pripomočke za gibanje, pogosto tudi orteze za hojo. Otroci 2. stopnje pa ne potrebujejo pripomočkov za hojo.

4. stopnja

Otroci te stopnje so v večini odvisni od vozička in/ali tuje pomoči. Da lahko sedijo na stolu, potrebujejo prilagoditve za kontrolo trupa in najboljšo možno funkcijo rok. Kratke razdalje lahko, v najboljšem primeru, premagajo s pomočjo hodulje in ob nadzoru odraslega. Težave imajo pri obračanju in vzdrževanju ravnotežja na neravnih površinah. Samostojnost pri gibanju lahko dosežejo s pomočjo električnega vozička.

Razmejitve med 3. in 4. stopnjo:

Razlike so v sposobnostih sedenja in gibanja. Otroci 3. stopnje sedijo samostojno ter se gibljejo s pomočjo pripomočkov. Otroci 4. stopnje pa so sposobni sedenja, ki je večinoma podprto. Neodvisno gibanje je pri njih zelo omejeno. Prevažajo jih druge osebe ali pa za gibanje uporabljajo električni voziček.

5. stopnja

Okvare, ki jih ima otrok, razvrščen v 5. stopnjo, omejujejo hoteno kontrolo gibanja in sposobnost vzdrževanja drže glave in trupa proti sili gravitacije. Omejena so vsa področja gibanja. Tudi s pomočjo pripomočkov ni mogoče v celoti premostiti njihovih funkcionalnih omejitev pri sedenju in stoji. Otroci niso samostojni pri gibanju. Z vozičkom, ki mora biti individualno prilagojen, jih prevažata druga oseba.

Razmejitve med 4. in 5. stopnjo:

Otroci 5. stopnje so nesamostojni celo v osnovni kontroli drže proti gravitaciji.

2.3.6. Specialno didaktična priporočila za učitelje športne vzgoje

Gibalno ovirani učenci se z gibanjem sporazumevajo, izražajo, sproščajo in ustvarjajo. Pomembno je, kdaj in v katerem razvojnem obdobju je nastopila otrokova prizadetost in zaustavila oziroma upočasnila njegov celostni ali parcialni razvoj. Pomembno je, da vemo, ali je otrok prizadet ob rojstvu ali v prvem letu življenja, ali pa je utrpel poškodbe v kasnejšem življenjskem obdobju, ko je imel že vrsto izkušenj. Ravno tako je pomembno dejstvo, da učenci z živčno – mišični obolenji z leti izgubljajo fizično moč, tako da napredka v fizičnem smislu ne moremo pričakovati (Lamovec in Hribar 2003).

2.3.6.1 Splošna izhodišča

Športni pedagog naj sledi naslednjim izhodiščem:

- športna vzgoja mora biti sredstvo celostnega razvoja osebnosti
- spoštovati mora načelo enakih možnosti za vse učence in upoštevati njihovo različnost
- pedagoški proces vodi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran
- igra kot vir sprostitev in sredstvo vzgoje mora biti vključena v vsako uro športne vzgoje
- učno ciljna naravnost učnega načrta dopušča določeno stopnjo avtonomije šole in učitelja ter sočasno zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, metod in oblik dela
- načrtno mora vzpodbujati otroke k humanim medsebojnim odnosom in k športnemu obnašanju (fair playu)
- posebno skrb mora nameniti nadarjenim za šport in otrokom s posebnimi potrebami,
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji
- načrtno spremlja in vrednoti otrokove dosežke in ga spodbuja k športni dejavnosti
- spoštovati mora predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi (Lamovec in Hribar, 2003)

2.3.6.2. Splošno metodično didaktična navodila

- za uspešno vključitev v šolsko okolje učenec potrebuje občutek sprejetosti, pripadnosti in varnosti sošolcev, ostalih učencev in vseh delavcev na šoli

- za gibalno oviranega učenca se izdela individualiziran program, ki je skladen z njegovim razvojem in možnostmi za realizacijo ciljev
- športna vzgoja ni namenjena samo osvajanju gibalnih veščin, z njo lahko zmanjšamo razdražljivost, kopičenje negativne energije v učencu zaradi neuspešnosti in prevelike preobremenjenosti v različnih šolskih situacijah
- merilo za napredovanje pri športni vzgoji so dosežene minimalne ravni znanja, ki so opredeljene za učence z lažjimi in težjimi gibalnimi motnjami in z individualiziranim programom
- pomembna je interdisciplinarnost, zato se k pouku športne vzgoje vključujejo tudi drugi strokovni delavci (fizioterapevt, delovni terapevt) (Lamovec in Hribar, 2003)

2.3.6.3. Sodelovanje pri športni vzgoji

Športna vzgoja je obvezna za vse učence in učenke, kar velja tudi za gibalno ovirane. Po šolski zakonodaji so učenci lahko oproščeni sodelovanja pri posameznih oblikah športne vzgoje. Po presoji zdravnika so lahko opravičeni zaradi zdravstvenih razlogov delno ali popolno, za krajše ali daljše časovno obdobje. Gibalna oviranost ni razlog za oprostitev od programa športne vzgoje. Informacije o zdravstvenem stanju učenca naj športni pedagog pridobi pri zdravniku ustrezne specialnosti (ortopedu, fizioterapevtu). Če veljajo kakršnekoli omejitve, naj o tem športnega pedagoga seznaní zdravnik ali zdravnik fizioterapevt.

Pri športni vzgoji gibalno oviranih je potrebno posebno pozornost nameniti tudi naslednjim dejavnikom: težave z mehaniko telesa (posebej z ravnotežjem), koordinacijo in orientacijo v prostoru, odvisnost od ortopedskih pripomočkov pri gibanju, mnogi učenci se izogibajo situacijam, pri katerih je izpostavljena njihova zunanost.

Če so učenci delno opravičeni, mora športni pedagog vsakemu posamezniku z zdravstvenimi indikacijami prilagoditi proces dela skladno z napotki zdravnika. Gibanje in šport lahko v teh primerih predstavljata pomembno sredstvo kinezioterapije in rehabilitacije.

Pri urah športne vzgoje se poleg športnega pedagoga v delo vključujeta tudi učencev spremljevalec in po potrebi fizioterapevt (Lamovec in Hribar, 2003).

2.3.6.4. Priporočila za organizacijo športne vadbe

V oddelkih, kjer prevladujejo gibalno ovirani učenci in učenke, pouk športne vzgoje ne delimo po spolu, temveč oblikujemo skupine glede na njihove sposobnosti oziroma prizadetost. Če imamo v skupini le gibalno ovirane učence, sestavimo homogene skupine, kjer naj bo število od 5 do največ 8 učencev. V primeru, da je iz izvida o usmeritvi razvidna utemeljenost in z odločbo določena dodatna pomoč spremljevalca, je le-ta vključen v razred, tako za pomoč učencu kot tudi učitelju.

Posebno pozornost moramo posvetiti učenčevi varnosti, za kar je nujno potrebno poznati učenčevo obliko obolenja in vse, kar je povezano z njo (krhke kosti, epileptični napadi, alergije na lateks, težave z vidom in sluhom).

Učenec naj bo vključen v vse šolske aktivnosti v okviru svojih zmožnosti (športni dnevi, šola v naravi, tabori) z ustreznimi prilagoditvami (Lamovec in Hribar, 2003).

2.3.6.5. Načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v letnem učnem načrtu

Učni načrt je osnova za pripravo učiteljevega letnega delovnega načrta. Pri letnem načrtovanju mora učitelj upoštevati posebnosti šole in učencev, ki jih poučuje (materialni, kadrovski, geografski, klimatski pogoji, tradicija in interesi).

Za gibalno oviranega učenca se izdelata individualiziran program, ki je skladen z njegovim razvojem, z njegovim tempom učenja in možnostmi za doseganje zastavljenih ciljev. Pri izbiri vsebin in določanju ciljev pri pouku športne vzgoje je potrebno upoštevati učenčeve posebnosti.

Cilje in vsebine učnega načrta prilagodimo individualnim sposobnostim gibalno oviranih učencev in učenk. Izberemo tiste vsebine, ki jih bodo lahko izvedli, vse ostale, predpisane za določen razred, pa predstavimo teoretično, preko videa ali TV, povabimo skupino, ki bo vsebine demonstrirala ali si ogledamo tekmovanje. Poskrbimo, da bodo dobili čim več informacij ter s tem pridobili dovolj široko znanje s športnega področja.

Cilji so razčlenjeni v štiri skupine, ki določajo: katere gibalne sposobnosti naj si učenci razvijajo, katera praktična in teoretična znanja naj pridobijo ter kakšna stališča, navade in ravnanja naj si oblikujejo. Opredeljeni so za vsak razred. Načrtna odprtost prinaša

učitelju precejšnjo stopnjo avtonomije, hkrati pa odgovornost za lastno načrtovanje. Skladno s splošnimi cilji naj bo poudarjena vadba v naravi.

Metodične enote in naloge izbira in posreduje učitelj skladno z metodičnimi postopki, ki so uveljavljeni v stroki. Izbiro nalog prilagaja zmožnostim svojih učencev. Le-te določa na podlagi obolenja, opazovanja ter vrednotenja njihovih razvojnih značilnosti in gibalne učinkovitosti.

Učitelj mora spremljati stanje in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, športna znanja ter dejavnike sodelovanja učencev. Tako lahko strokovno načrtuje svoje delo in sam določi standarde znanja za svoje učence za vsako leto posebej v okviru standardov, ki jih učni načrt navaja za celo triletnje.

Z novim devetletnim šolanjem otroci začenjajo z osnovnošolskim izobraževanjem leto prej, torej s šestimi leti, kar je treba upoštevati tudi pri načrtovanju športno vzgojnega procesa in pristopu do otroka.

V prvem triletju so športni vzgoji v predmetniku namenjene tri ure tedensko, pet športnih dni v vsakem razredu in dvajseturni tečaj plavanja v drugem ali tretjem razredu. Šola mora ponuditi tudi program športnih interesnih dejavnosti. Športne vsebine so tudi v programih jutranjega varstva in podaljšanega bivanja.

Za najboljši celostni razvoj otrok so v tem razvojnem obdobju najprimernejše dejavnosti, ki ustvarjajo široko podlago, na kateri je mogoče nadgrajevati različna športna znanja. Izbiramo vsebine, s katerimi razvijamo predvsem koordinacijo, ravnotežje, moč in gibljivost.

Igre izvajamo večinoma frontalno ali v različnih značilnih oblikah (pari, skupina, krog, vrsta, kolona). Učinkoviti in primerni za mlajše učence so tudi poligoni in štafete. Učenci so v prvem triletju sposobni uspešno vaditi v skupinah. Učinkovitost vadbe lahko povečamo z žogami različnih velikosti in barv, baloni, obroči, kiji, palicami, loparji ter drugimi didaktičnimi pripomočki, kot so plakati, slike in vadbene kartice.

V igro vpletamo tudi glasbo. Ritem in glasbena spremljava zagotavljata večjo sproščenost in gibalno ustvarjalnost otrok. Otroci morajo ob gibanju in igri doživljati veselje ter zadovoljstvo, saj to predstavlja osnovni vzgib za sistematično ukvarjanje s športom v kasnejšem obdobju.

V tem obdobju moramo učencem privzgojiti osnovne higienske navade (nošenje športne opreme, umivanje, ipd).

2.3.7. Vključevanje gibalno oviranih učencev v šolsko uro športne vzgoje

2.3.7.1. Model vključevanja otrok s posebnimi potrebami v isto dejavnost kot zdravi sovrstniki

1. stopnja: REDNA ŠPORTNA DEJAVNOST

Popolno vključevanje otrok s posebnimi potrebami v redno športno vzgojo.

2. stopnja: REDNA ŠPORTNA DEJAVNOST S PRILAGODITVAMI

Pri vključevanju v redno športno dejavnost je potrebna neka prožnost glede upoštevanja igralnih pravil, tako da omogočajo vsem udeležencem doseči zastavljeni cilj.

3. stopnja: VZPOREDNA ŠPORTNA DEJAVNOST

Otroci s posebnimi potrebami so vključeni v isto vrsto dejavnosti kot zdravi vrstniki, le da jo izvajajo na svoj, prilagojen način.

4. stopnja: PRILAGOJENA ŠPORTNA DEJAVNOST Z VKLJUČEVANJEM ZDRAVIH VRSTNIKOV

Vsa skupina, zdravi vrstniki in otroci s posebnimi potrebami, izvajajo igro, prilagojeno slednjim.

5. stopnja: PRILAGOJENA ŠPORTNA DEJAVNOST SAMO ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI

Vključeni so samo otroci s posebnimi potrebami v za to specializiranih ustanovah (Vute 1999).

3. CILJI

- predstaviti cerebralno paralizo, njen nastanek in posledice
- predstaviti problem vključevanja otrok s cerebralno paralizo k pouku športne vzgoje
- predstaviti možne rešitve izpeljave pouka športne vzgoje otrok s cerebralno paralizo

4. METODE DELA

Diplomska naloga je monografskega značaja in zato teoretske vsebine, metode dela zajemajo zbiranje podatkov iz svetovnega spleta, pridobivanje uporabnih informacij iz obstoječe literature in razgovor ter opazovanje dela s strokovnjaki.

Za nastanek dela so tako pomembnejše metode dela:

- metode zbiranja podatkov, dokumentov, strokovnih prispevkov in člankov,
- opisati lastne izkušnje iz prakse,
- selekcioniranje in študij različnih teoretskih tekstov,
- neformalni pogovori s sodelavci, sošolci in sošolkami, ki so imeli enake ali podobne izkušnje

5. ŠPORTNI DEL

5.1. PROGRAM OBVEZEN ZA VSE UČENCE

5.1.1. Redna športna vzgoja

V prvem triletju je namenjenih 315 ur športne vzgoje v vsakem razredu (3 krat tedensko). Več informacij je napisanih v predlogu učnega načrta za prilagojen izobraževalni program z enakovrednim standardom za gibalno ovirane učence prvega triletja 9-letne osnovne šole za predmet športna vzgoja.

5.1.2. Športni dnevi

Športni dnevi so celodnevne športne dejavnosti, ki imajo pomembne vzgojno-izobraževalne učinke. Smiselno morajo biti razporejeni skozi celo leto in namenjeni vsem učencem. V prvem triletju je 5 športnih dni.

Njihov osnovni namen:

- fiziološka učinkovitost
- poučnost
- prijetnost in zabavnost
- medsebojno sodelovanje med učenci in učitelji celotnega učiteljskega zbora

Cilji:

- zadovoljiti potrebe po gibanju, gibalnem izražanju in ustvarjalnosti,
- razvedriti in sprostiti učence ter predvsem v višjih razredih nadomestiti pomanjkanje gibanja sodobne mladine,
- vplivati na osebni razvoj učencev (sodelovanje v skupini, premagovanje težav, kulturni odnos do drugih in narave, spoštovanje svojih dosežkov ter dosežkov drugih, utrjevanje samozavesti) in oblikovati trajne športne navade,
- glede na sposobnosti, zdravstveno stanje in motivacijo omogočiti učencem primerno in fiziološko učinkovito dalj časa trajajočo dejavnost,
- seznaniti učence z različnimi športnimi dejavnostmi in možnostmi ukvarjanja s športom v prostem času ter jih usposobiti za samostojno športno udejstvovanje v poznejših starostnih obdobjih,

- oblikovati pristen, spoštljiv in kulturnen odnos do narave kot posebne vrednote,
- razvijati in poglobljati pozitivne odnose med učenci ter učenci in učitelji,
- povezovati šport z različnimi vsebinami (naravoslovjem, kulturnimi značilnostmi pokrajine, posebnostmi prebivalcev, telesno obremenitvijo in odzivanjem organizma nanjo) – medpredmetne povezave.

5.1.2.1. Pohodništvo

❖ izbira lokacije športnega dne

Pomembno je poznati individualne značilnosti otrok s cerebralno paralizo ter izbrati lokacijo, ki bo dostopna tudi njim.

- lažja gibalna oviranost

Največkrat je potrebno paziti pri izbiri dolžine in višinske razlike poti, ustreznost podlage (moker teren, blato, korenine, strmina – otroke zaradi specifičnih težav še dodatno izpostavimo nevarnosti padcev in s tem povezanih poškodb).

- težja gibalna oviranost

V primeru, da otrok sam upravlja voziček, lahko ob ustrezni izbiri poti vsaj delno aktivno sodeluje pri aktivnosti. V primeru, da s pohodom ne začnemo izpred šole, je potrebno poskrbeti za ustrezen prevoz vozička na samo lokacijo športnega dne.

Ker je nesmiselno, da bi vedno skušali izbiro lokacije prilagoditi gibalno oviranim posameznikom (na račun ostalih udeležencev), lahko z individualnim prevozom le-teh in njihovih spremljevalcev prilagodimo in ustrezno skrajšamo pot. Poskrbimo pa, da se vsi otroci na cilju pohoda snidejo, družijo, zabavajo in jih ne ločimo od ostalih.

❖ vremenske razmere

- temperatura zraka (pri otrocih, ki so na vozičku, lahko ob nizkih temperaturah pride do zmrzlin, zato je potrebno izpostavljene dele telesa dodatno zaščititi)
- padavine (pohodniki se zaščitijo s »palerinami«, dežniki, pri otrocih, ki so na vozičku, pa je potrebno upoštevati, da mogoče sami ne zmorejo držati dežnika oziroma je potrebno paziti tudi na voziček)

❖ ostalo

- pripravljeni moramo biti na opravljanje velike oziroma male potrebe otroka med pohodom

- če je le možno, naj se otrok udeleži pohoda na tricilku
- upoštevati je potrebno individualnost posameznika
- kot pri ostalih je potrebno poskrbeti za hrano, pijačo, počitek

5.1.2.2. Zimske dejavnosti

5.1.2.2.1. Smučanje

- lažja gibalna oviranost

Otrok se lahko in naj se ukvarja s smučanjem, vendar z individualnimi prilagoditvami.

- težja gibalna oviranost

Otrok naj sodeluje aktivno po svojih zmožnostih. Poskrbimo za vse ustrezno prilagojene pripomočke, da bo otrok čimbolj užival na snegu. Potrebno je še dodatno poskrbeti za topla oblačila, da ne pride do zmrzlin.

Problemi, ki se v praksi pojavljajo:

- ustrezno usposobljen strokovnjak

Učitelj smučanja, ki mora poznati otrokove težave in mora imeti nekaj znanja o značilnostih cerebralne paralize. Poleg tega mora poznati še prilagojeno metodiko učenja alpskega smučanja za gibalno ovirane otroke in jo individualno prilagoditi vsakemu posamezniku.

- organizacijske značilnosti

Učenje smučanja za otroke s cerebralno paralizo temelji na individualnem pristopu, kar pomeni, da je za vsakega učenca en spremljevalec, ki pa v veliki večini primerov ni strokovnjak za smučanje. Pomembno je, da je otrokov spremljevalec dober smučar, ki pa mora nujno upoštevati navodila smučarskega učitelja. Upoštevati je potrebno tudi to, da ima veliko otrok s cerebralno paralizo poleg gibalne oviranosti še veliko ostalih težav (dojemanje prostora, zmanjšan občutek za kontrolo gibov, epilepsija), zato moramo biti izjemno previdni pri zagotavljanju varnosti.

Obstaja tudi možnost individualnega dela ustrezno usposobljenega smučarskega učitelja z otrokom s cerebralno paralizo, vendar zaradi finančnih zahtev do tega praktično ne prihaja.

Upoštevajmo, da je potrebno poskrbeti za ustrezen prevoz opreme in pripomočkov do smučišča, za kar lahko včasih potrebujemo individualni prevoz (zaradi gneče na avtobusu). S tem se ustrezno povečajo tudi stroški, kar pa ne sme vplivati na to, da se otrok tečaja ne bi udeležil.

➤ izbira lokacije

Dostop do smučišča, primernost smučarskih vlečnic, naklon in dolžina smučarskih prog, primerno urejene sanitarije.

➤ ostalo

Pozornost posvečamo tudi stvarim, ki jih moramo upoštevati pri smučanju; smučarska čelada, primerno topla oblačila, trajanje učenja smučanja, bonton na smučišču, vremenske razmere, vrsta snega.

5.1.2.2.2. Tek na smučeh

- lažja gibalna oviranost

Otrok se lahko in naj se ukvarja s tekom na smučeh, vendar z individualnimi prilagoditvami.

- težja gibalna oviranost

Otrokom s težjo gibalno oviranostjo se ni smiselno ukvarjati s smučarskim tekom, raje naj si najdejo ustrežnejšo zimsko dejavnost.

Problemi, ki se v praksi pojavljajo:

➤ ustrezno usposobljen strokovnjak

Učitelj smučarskega teka, ki mora poznati otrokove težave in mora imeti nekaj znanja o značilnostih cerebralne paralize. Metodiko učenja naj individualno prilagaja posamezniku.

➤ organizacijske značilnosti

Učenje teka na smučeh za otroke s cerebralno paralizo temelji na individualnem pristopu, kar pomeni, da je za vsakega učenca po en spremljevalec, ki naj ustrezno upošteva navodila učitelja teka na smučeh.

Obstaja tudi možnost individualnega dela ustrezno usposobljenega smučarskega učitelja z otrokom s cerebralno paralizo, vendar zaradi finančnih zahtev do tega praktično ne prihaja.

➤ izbira lokacije

Dostop do mesta, kjer bo potekalo učenje teka na smučeh, primernost tekaških prog (naklon prog, ustreznost prog za klasično tehniko teka), primerno urejene sanitarije, prostor za počitek.

➤ ostalo

Pozornost posvečamo tudi stvarim, ki jih moramo upoštevati pri teku na smučeh: primerno topla oblačila, trajanje učnega procesa, bonton na tekaških progah, vremenske razmere, vrsta snega.

5.1.2.2.3. Sankanje

Primerno za lažje in težje gibalno ovirane.

Problemi, ki se v praksi pojavljajo:

➤ izbira sani

Pomembno je, da so sani oziroma druga prevozna sredstva (t.i. bobi) ustrezni in da so varni za uporabo.

➤ izbira lokacije

Primeren dostop do mesta, kjer bo potekalo sankanje, primernost sankoških prog (naklon, dolžina, poraščenost prog), primerno urejene sanitarije, prostor za počitek.

➤ ostalo

Pozornost posvečamo tudi stvarim, ki jih moramo upoštevati pri igri na snegu: primerno topla oblačila, trajanje dejavnosti, bonton pri sankanju, vremenske razmere, vrsta snega.

Individualno od vsakega otroka je odvisno ali potrebuje pri spuščanju po pobočju in vzpenjanju spremljevalca ali ne. Pri težje gibalno oviranih otrocih je potrebno poskrbeti za dodatna topla oblačila.

5.1.2.2.4. Igre na snegu

Primerno za lažje in težje gibalno ovirane, vendar vsebine individualno prilagajamo značilnostim in željam otrok.

Otroci lahko izdelujejo različne kipe, gradove, živali, pošasti, lahko pa sodelujejo v različnih družabnih igrah. Pri tem spoznavajo značilnosti in lastnosti snega. Vodilo naj bo zabava, sproščenost, ustvarjalnost in seveda varnost.

Otroci pri aktivnostih sodelujejo v skupinah, s čimer še dodatno vzpodbujamo pripadnost skupini, prijateljstvo in sodelovanje.

Problemi, ki se v praksi pojavljajo:

- izbira lokacije

Primeren dostop do mesta, kjer bodo potekale igre na snegu, zadostna količina snega, primerno urejene sanitarije, prostor za počitek.

- ostalo

Pozornost posvečamo tudi stvarjem, ki jih moramo upoštevati pri igri na snegu: primerno topla oblačila, trajanje dejavnosti, vremenske razmere, vrsta snega, varnost.

5.1.2.3. Različne druge aerobne aktivnosti v naravi

5.1.2.3.1. Kolesarjenje

Kolesarjenje pozitivno vpliva na otrokovo telesno pripravljenost, počutje in zdravje. Pri nekaterih otrocih s cerebralno paralizo je ta dejavnost še toliko pomembnejša, saj ti otroci nimajo na voljo toliko ostalih športnih aktivnosti kot njihovi zdravi vrstniki. Vzpodbujajmo otroka, da veliko kolesari, saj poleg zgoraj naštetih pozitivnih lastnosti še dodatno in samostojno spoznava bližnjo okolico, navezuje socialne stike in se druži s prijatelji.

Pri vožnji naj otrok uporablja ustrezen tricikel, ki mu bo omogočal varno vožnjo. Poskrbeti je potrebno tudi za ustrezen prostor v šoli, kjer bo kolo shranjeno.

Ker imajo nekateri otroci s cerebralno paralizo še dodatne težave (epilepsija, orientacija v prostoru), je potreben vidni nadzor nad otrokom.

➤ izbira lokacije

Primeren dostop do mesta, kjer bo potekalo kolesarjenje, ustreznost in dolžina proge, primerno urejene sanitarije, prostor za počitek.

Če otrok ne bo kolesaril v okolici šole, je potrebno poskrbeti za ustrezen prevoz tricikla.

➤ ostalo

Pozornost posvečamo še dodatnim stvarem: kolesarska čelada, primerna oblačila, trajanje dejavnosti, vremenske razmere, varnost, pitje tekočin v primeru, da gre za daljšo aktivnost.

5.1.2.3.2. Veslanje

V primeru, da ima šola ustrezne pogoje za izvedbo te dejavnosti, vključimo zraven tudi otroke s cerebralno paralizo. Veslanje lahko izvedemo tudi v šoli v naravi ali različnih taborih.

Poskrbeti moramo za ustrezno namestitvev otroka v čoln, lahko uporabimo tudi posebej prilagojena vesla. Zaradi varnosti je pomembno, da je v čolnu tudi odrasla oseba (spremljevalec, učitelj, starš). Otroci imajo lahko po potrebi oblečene tudi reševalne jopiče.

➤ izbira lokacije

Primeren dostop do mesta, kjer bo potekalo veslanje, ustreznost in dolžina proge.

➤ ostalo

Pozornost posvečamo še dodatnim stvarem: primerna oblačila, trajanje dejavnosti, vremenske razmere, varnost, zaščita pred soncem.

5.1.2.3.3. Orientacija

Otrok naj pri dejavnosti aktivno sodeluje. Upoštevati pa je potrebno določene prilagoditve. Poudarek naj bo na orientaciji v prostoru in ne na telesnem naporu (npr.: tek). Primerne aktivnosti so orientacija na mestu, orientacija na manjšem prostoru (npr.: igrišče), orientacijski pohod (prilagodimo dolžino in višinsko razliko poti, pozorni bodimo na ustreznost podlage). Na kontrolnih točkah lahko otroci rešujejo različne naloge, ki jih potem točkujemo in s tem zmanjšamo pomembnost časa za končni rezultat. Upoštevajmo, da imajo lahko otroci s cerebralno paralizo že tako ali tako večje ali manjše težave pri orientaciji v prostoru in je včasih potrebno naloge individualno prilagoditi.

Če se otrok giblje s pomočjo vozička, moramo aktivnosti še dodatno prilagajati. Pri prevozu otroka naj aktivno sodeluje tudi spremljevalec. V primeru, da s pohodom ne začnemo izpred šole, je potrebno poskrbeti za ustrezen prevoz vozička na lokacijo, kjer se bo aktivnost odvijala.

Pozornost posvečamo še dodatnim stvarem: primerna oblačila, trajanje dejavnosti, vremenske razmere, varnost, zaščita pred soncem, pripravljeni moramo biti na opravljanje velike oziroma male potrebe otroka med pohodom. Če je le možno, naj se otrok udeleži orientacijskega pohoda na triciklu, upoštevati je potrebno individualnost posameznika.

5.1.2.3.4. Ostalo

Šole prilagajajo aktivnosti lastnim interesom in zmožnostim (materialni pogoji, kadrovske pogoji, tradicija kraja, želje otrok).

5.1.2.4. Športni dan namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih športnih igrah ali atletskem mnogoboju

Otrok s cerebralno paralizo naj pri teh dejavnostih aktivno sodeluje.

- tažja gibalna oviranost

Otrok lahko nastopi pri vseh aktivnostih oziroma mu tekmovanje prilagodimo in nastopi samo v disciplini, kjer je to mogoče. Ker je običajno nekonkurenčen ostalim tekmecem in če mu je tekmovati odveč ga lahko zaposlimo drugače (spoznavanje pravil, pomoč pri organizaciji).

- težja gibalna oviranost

Otroka aktivno zaposlimo (spoznavanje atletskih pravil, pripomočkov, opreme, merilnih naprav, spoznavanje pravil športnih iger).

5.1.2.5. Športni dan namenjen seznanjanju učencev z različnimi, novimi športi

Sem lahko vključimo različne oblike aerobike, seznanjanje z različnimi plesnimi zvrstmi, jahanje, lokostrelstvo, borilni športi, hokej na travi, rugby, softball, tenis, squash ali športi, ki jih ne moremo izpeljati med rednim poukom športne vzgoje (plavanje in druge dejavnosti v vodi).

Glede na to, katero dejavnost bomo otrokom ponudili, to dejavnost, če je le mogoče, individualno prilagodimo otroku s cerebralno paralizo.

5.1.3. Plavalni tečaj

Izvaja se v 2. oziroma 3. razredu in traja 20 ur. Za učenje plavanja se uporablja metoda Halliwick, ki je prilagojena zmožnostim oseb s cerebralno paralizo. Za učenje te metode je potrebna ustrezna strokovna usposobljenost plavalnega učitelja.

Posebno pozornost je potrebno nameniti varnosti otroka.

Pri plavanju je potrebno upoštevati tudi higienska in zdravstvena načela: v bazenu so lahko inkontinentni učenci in učenke le pod posebnimi pogoji in le krajši čas (do 30

minut). Pri učencih in učenkah s težjo gibalno oviranostjo je priporočljivo, da je voda toplejša (30 – 34 C), vitalna kapaciteta mora biti višja od 500 ml (pri učencih in učenkah z živčno-mišičnimi obolenji).

Problemi, ki se v praksi pojavljajo:

➤ ustrezno usposobljen strokovnjak

Metodo plavanja Halliwick lahko vodi le strokovnjak, ki je za to ustrezno strokovno usposobljen, vendar je teh kadrov v Sloveniji zelo malo.

➤ organizacijske značilnosti

Metoda plavanja Halliwick temelji na individualnem pristopu, kar pomeni, da je za vsakega učenca en spremljevalec, ki pa v veliki večini primerov ni strokovnjak za plavanje. V skupinah je redko več otrok s cerebralno paralizo, kar pomeni, da mora učitelj plavanja poleg vodenja procesa vadbe običajne plavalne šole hkrati voditi še metodo Halliwick, ki jo otrok s cerebralno paralizo vadi s pomočjo spremljevalca. Obstaja možnost individualnega dela ustrezno usposobljenega plavalnega učitelja z otrokom s cerebralno paralizo, vendar zaradi finančnih zahtev do tega praktično ne prihaja.

➤ izbira objekta

Pozorni moramo biti na dostop do objekta, primernost garderob in sanitarij, dostop do bazena, vstop v bazen, višina vode v bazenu, ustreznost plavalnih pripomočkov, temperatura vode. Dejstvo je, da v Sloveniji ni veliko bazenov, ki ustrezajo zgornjim kriterijem.

Uspešna izvedba plavalnega tečaja je tako prepuščena iznajdljivosti in naklonjenosti vodstva šole, razrednemu učitelju, športnemu pedagogu, spremljevalcu in staršem otroka.

5.2. PROGRAMI, KI JIH ŠOLA MORA PONUDITI, VKLJUČEVANJE UČENCEV JE PROSTOVOLJNO

5.2.1. Športne interesne dejavnosti

Športne interesne dejavnosti obogatijo redno športno vzgojo z možnostjo vsakodnevnega športnega udejstvovanja. Z njimi spodbujamo otrokove interese, bogatimo njihov prosti čas in omogočamo uveljavljanje posameznikov.

- lažja gibalna oviranost

Otroci morajo imeti možnost vključevanja k interesnim dejavnostim. Potrebno je individualno prilagajati aktivnosti, pazljivi moramo biti na kontraindikacije, ki se lahko pojavijo in če do njih pride, je potrebno prekiniti z vadbo. Nekateri otroci z cerebralno paralizo so lahko pretirano tekmovalni in skušajo biti na vsak način vsaj tako uspešni kot sovrstniki, vendar jim okvara tega ne dovoljuje. Zaradi tega so nezadovoljni s svojimi dosežki, podvrženi so še dodatnemu stresu in vsakodnevno dobivajo potrdila, da nikoli ne bodo v določeni panogi tako uspešni kot ostali. Le-to otrok slej kot prej spozna in takrat ga aktivnost po vsej verjetnosti ne bo zanimala več.

- težja gibalna oviranost

Ker takšnih otrok na posamezni šoli ni veliko (vsaj ne iste starosti), je praktično nemogoče pričakovati, da bo šola ponudila interesno dejavnost, v katero se bo lahko vključil posameznik in zadovoljil svojo potrebo po gibanju ter druženju.

5.2.2. Dopolnilni pouk - programi za učence s posebnimi potrebami

Dopolnilni pouk je izvrstna priložnost, da s posebnimi programi poskrbimo za tiste, ki imajo gibalne, zdravstvene ali vedenjske težave. Prednost dopolnilnega pouka je predvsem v tem, da so skupine manj številčne in je možnost individualnega pristopa večja.

5.3. DODATNI PROGRAMI, KI JIH ŠOLA LAHKO PONUDI, VKLJUČEVANJE UČENCEV JE PROSTOVOLJNO

5.3.1. Nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja

Nastopi, prireditve in športna tekmovanja so nadgradnja šolske športne vzgoje in interesnih dejavnosti. Otroci naj prikažejo svoje znanje na nastopih za starše in druge člane družine. Organiziramo tudi različne prireditve (skupen pohod s starši, športno popoldne ali zabavni konec tedna).

Pri tekmovanjih naj učitelj upošteva fiziološka, socialna in pedagoška načela in naj ne postavlja v ospredje le športnega dosežka. Učenci naj se za tekmovanje načrtno pripravljajo, na tekmi pa naj bodo strokovno vodeni. Željo po tekmovalnih dosežkih je treba podrediti splošnim vedenjskim pravilom. Najpomembnejši cilj je skupno prizadevanje za doseg cilja, spoštovanje vseh sodelujočih, medsebojna pomoč ter vzgoja za to, da se znamo veseliti uspeha, pa tudi prenesti poraz. Tekmovanja v prvem triletju naj bodo skupinska (štafetne igre, poligoni, kros, igre).

Osnova je razredni in šolski tekmovalni sistem, kamor naj bo vključenih čim več učencev. Učenci naj pomagajo tudi pri organizaciji tekmovanj. Vzgojiti jih je treba za kulturno spremljanje športnega dogodka.

Nastopi v šolskih reprezentancah so avtonomna odločitev šol, športnih pedagogov in učencev samih.

Če je v otrokovem interesu, da bi nastopal na prireditvah ali šolskih športnih tekmovanjih, je dolžnost športnega pedagoga oziroma razrednika, da mu to omogoči. Pri tem lahko otroku individualno prilagajamo dejavnost. Zavedati pa se je potrebno, da vedno to ni mogoče zaradi športnih pravil in posebnosti aktivnosti.

5.3.2. Tečaji, šole v naravi, športni tabori oziroma druge integrirane oblike pouka

Šola v naravi je integralni pedagoški proces, ki poteka zunaj kraja stalnega bivanja. Prepletajo se vsebine športa, naravoslovja, družboslovja, glasbenega in likovnega izražanja. Osnovni namen je spodbuditi kulturn in odgovoren odnos do narave ter spoštovanje naravne in kulturne dediščine. Šola v naravi pa je tudi izjemna priložnost za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov med učenci ter nudi možnost poglobljenega spoznavanja in drugačnega skupnega sodelovanja učiteljev in učencev.

Po Zakonu o osnovni šoli mora šola ponuditi otrokom vsaj eno šolo v naravi v času njihovega obveznega šolanja. Priporočljivo je, da šole izvedejo poletno šolo v naravi s plavalnimi vsebinami in zimsko šolo v naravi z dejavnostmi na snegu. Poletna šola v naravi poteka v četrtem razredu, namenjena je predvsem plavalnemu opismenjevanju in spopolnjevanju plavanja. V petem ali šestem razredu šole ponudijo zimsko šolo v naravi s smučanjem, tekom na smučeh in drugimi zimskimi športi. Priporočljivo je, da šole ponudijo tudi druge oblike večdnevnega bivanja v naravi: planinski tabor ali športni teden, kjer se učenci seznanijo z različnimi športi v naravi, orientacijo, preživetjem v naravi, ekološkimi problemi, naravno in kulturno dediščino in programom prve pomoči.

Kot športni pedagogi, učitelji in spremljevalci moramo storiti vse, da otroku omogočimo odhod v šolo v naravi in različne športne taborne. Kljub vsem organizacijskim problemom, ki nam jih povzroči odhod otroka s cerebralno paralizo v takšne oblike pouka, je to nujno potrebno. Ni opravičila, da otrok ostane doma.

Problemi, ki se v praksi pojavljajo:

➤ organizacijske značilnosti

Zavedati se moramo, da je potrebno večino dejavnosti individualno prilagajati posamezniku in da to zahteva kar nekaj dodatnega dela, iznajdljivosti, predvsem pa dobre usklajenosti med vsemi učitelji, spremljevalcem in vodjo tabora. Nujno je, da otroku omogočimo pogoje, pri katerih se bo čim bolje počutil ter da se bo naučil in spoznal kar največ novih stvari.

➤ izbira lokacije

Ne glede na to ali se odpravljamo v naravo poleti oziroma pozimi, je potrebno poskrbeti za ustrezen objekt, kjer bodo otroci nastanjeni. Pozorni bodimo na dostop do objekta, vstop v objekt, značilnosti objekta (koliko etaž ima objekt, stopnišča, klančine, kje se nahajajo skupni prostori, kot so jedilnica, družabni prostor), primernost sobe, kjer bo otrok s cerebralno paralizo spal (blizu izhoda iz stavbe, primerna postelja – varnost, zelo zaželen je sanitarni prostor v sobi oziroma naj bo čim bližje nje, ležišče za spremljevalca, naj bo dovolj prostorna, da bo dovolj prostora za uporabo vozička).

Ker se veliko aktivnosti odvija v okolici samega nastanitvenega objekta, naj bodo te lokacije otroku s cerebralno paralizo lahko dostopne, pa naj si gre za otroka, ki uporablja voziček ali ne. Preverimo, če so klančine, kakšen je dostop do smučišča, morja oziroma

bazena, igrišč in drugih prostorov, kjer se bodo dogajale aktivnosti, kakšen je vstop v vodo, kakšna je obala ter ali so na obali tuši.

➤ kadrovska zasedba

Vodja šole v naravi oziroma športnega tabora mora poznati osnovne značilnosti cerebralne paralize, individualne značilnosti otrok s cerebralno paralizo ter njihove posebnosti in težave.

Spremljevalec gibalno oviranega otroka praviloma otroka najbolje pozna, zato mora dobro sodelovati z ostalimi kadri za tekoč potek aktivnosti. Spremljevalec naj bo otroku vedno na voljo, če ga le-ta potrebuje (tudi ponoči). Najbolje je, da spremljevalec spi v isti sobi kot gibalno oviran otrok. Od spremljevalca se v praksi pričakuje, da bo otroka tudi spremljal na smučarskem ali plavalnem tečaju, zato so zaželjene predhodne izkušnje. Lahko bi šola poskrbela za individualnega učitelja plavanja oziroma smučanja, vendar se v praksi to zaplete zaradi finančnih obveznosti. Otroku naj spremljevalec pomaga tudi pri vsakdanjih opravilih, ki jih sam ne zmore (higiena, oblačenje, obuvanje, pomoč pri hranjenju). Spremljevalec je otroku najbližje in ga povsod spremlja, zato mora poznati tudi njegove morebitne zdravstvene težave (epilepsija, strah pred vodo, težave pri orientaciji v prostoru) in ustrezno reagirati na njih, če se pojavijo.

Individualne značilnosti otroka s cerebralno paralizo ter njegove posebnosti morajo poznati tudi razrednik, učitelji pouka, smučanja in plavanja, taborniki ter vodje različnih športnih dejavnosti. Na podlagi tega naj prilagajajo dejavnosti in poskrbijo za prilagoditve, ki bodo za otroka s cerebralno paralizo najprimernejše.

➤ prevoz pripomočkov na lokacijo športnega tabora, šole v naravi

Če otrok uporablja voziček, je potrebno poskrbeti za ustrezen prevoz le-tega, prav tako pa ostalih pripomočkov, ki bodo otroku olajšali bivanje.

➤ ostalo

Potrebno je poskrbeti za osnovne zahteve šole v naravi in taborov: primernost smučišča, kopališča, če ni ustrezne temperature morja, je nujno, da je v bližini bazen, izberemo termin, ko je največja verjetnost ugodnih snežnih razmer.

5.3.3. Dodatni programi (Zlati sonček, Ciciban planinec)

Navdušimo starše in otroka, da bo le-ta sodeloval v teh programih.

5.3.3.1. Prilagojeni športni program Zlati sonček

Sestavljalci so športni program Zlati sonček zasnovali tako, da se vanj lahko vključijo tudi otroci s posebnimi potrebami. Slednje pomeni, da se program izvaja v olajšanih okoliščinah, njegov glavni namen pa je individualni napredek posameznika, ne glede na njegove sposobnosti. Izbira dejavnosti, ki jih zajema program Zlati sonček, je prepuščena šoli, učitelju in učencem, odvisna pa je od danih materialnih in kadrovskih pogojev ter tradicije kraja. Dejavnosti prilagojenega športnega programa sta napisali Tjaša Filipčič in Mateja Reberšak Cizelj 20.3.2002.

Športni program Zlati sonček sestavljajo štiri programi – A, B, C in D. Za otroka s posebnimi potrebami ni pomembno, v katerem razredu opravlja posamezni program. Prilagojene naloge, zajete v tem programu, otrok opravi takrat, ko učitelj oziroma izvajalec oceni, da je sposoben izvesti posamezen program.

A PROGRAM

Otrok, ki se vključi v vadbo štirih nalog izmed petih, dobi malo modro medaljo. Za vsako opravljeno nalogo dobi nalepko, ki jo prilepi v knjižico. Če so naloge, ki jih zajema program A, za posameznika prezahtevne, mu jih prilagodimo.

Naloge, ki jih zajema program A, so sledeče:

- ❖ 5 izletov
 - potekajo naj skozi celo leto (eden jeseni, eden pozimi, trije spomladi)
 - vanje vključimo tudi starše otrok
 - višino hriba in dolžino izleta izberemo v skladu s sposobnostmi učencev

- ❖ plavanje
 - drsenje v vodi z lahtmi naprej (vztrajanje v tem položaju najmanj 5 sekund; če otrok tega ni sposoben, preverjamo njegovo prilagoditev na vodo (kontrola dihanja, prehod iz ležečega položaja na hrbtu v sedeč položaj, drsenje v hrbtnem položaju). Otroku priznamo nalogo že, če mu uspe drseti v vodi v položaju, v katerem je samostojen

- ❖ rolanje – kotalkanje ali kolesarjenje
 - rolanje oziroma kotalkanje v krogu (če tega otrok ne obvlada, preverimo, če je na rolerjih oziroma kotalkah sposoben ohraniti ravnotežje in če se z njimi na nogah lahko prestopa)
 - prosta vožnja s kolesom po prostoru (če otrok ni sposoben voziti dvokolesnika, lahko uporablja tricikel; pri opravljanju naloge lahko sestopi oziroma si pomaga z nogami)

- ❖ smučanje
 - vzpon s smučmi na snežni kup ter spust po nagibu (otroku prilagajamo tehniko vzpona na hrib ter višino hriba)

- ❖ drsanje (krožno drsanje; če tega otrok ne zmore, vajo prilagodimo tako, da drsa ob podpori učitelja ali ob preprijemanju ograje)

- ❖ spretnost z žogo
 - vodenje žoge 10 metrov ter metanje na koš z razdalje 2 metrov
 - podajanje žoge v paru na razdalji najmanj 2 metra (vsaj 5 podaj)
 - vajo lahko prilagodimo tako, da uporabimo večjo žogo ter razdaljo meta prilagodimo sposobnostim posameznega učenca

B PROGRAM

Izmed štirih ravnotežnih nalog (rolanje – kotalkanje, kolesarjenje, smučanje, drsanje) opravi učenec dve nalogi po izbiri. Za vsako opravljeno nalogo dobi nalepko, za štiri opravljene naloge pa malo zlato medaljo.

Program B obsega:

- ❖ tri izlete (enaki napotki kot pri programu A)

- ❖ plavanje (drsenje v vodi, plavanje v poljubni tehniki, prav tako preverimo individualni napredek učenca)

- ❖ spretnost z žogo (vodenje mimo ovir in met na koš; prilagoditve so enake kot pri programu A)

- ❖ rolanje – kotalkanje, kolesarjenje, smučanje, drsanje (učenec opravi 2 ravnotežni nalogi po izbiri)
- rolanje – kotalkanje (spretnostna vožnja: krožno kotalkanje nekaj metrov – lahko ob podpori; preverimo individualni napredek otroka pri rolanju oziroma kotalkanju)
- kolesarjenje (vožnja s kolesom ali triciklom prosto pa prostoru; pri nalogi otrok lahko sestopi oziroma si pomaga z nogami)
- smučanje (vožnja med vratci v poljubni tehniki, smučanje po blagem nagibu - število vratic naj bo prilagojeno posamezniku)
- drsanje (spretnostna vožnja; vajo lahko prilagodimo tako, da otrok hodi z drsalkami opirajoč se na spremljevalca oziroma ograjo; ocenimo individualni napredek otroka)

Tako kot za program A tudi za program B velja, da se lahko katera koli naloga, ki jo program obsega in je za posameznika prezahtevna, ustrezno prilagodi.

C PROGRAM

Za šest opravljenih nalog v C programu dobi učenec veliko modro medaljo. Če katere naloge ne opravi, dobi diplomu Zlati sonček.

C program obsega naslednje naloge:

- ❖ dva izleta (potekata v okviru športnih dni – jeseni in spomladi; dolžina izleta ali višina hriba naj ustrezata skupini, s katero gremo na izlet)
- ❖ 10 sonožnih preskokov bočno čez nizko gred (namesto preskokov gredi lahko otrok izvaja sonožne preskoke preko kolebnice, položene na tleh ali sonožne poskoke z oporo z rokami)
- ❖ met male žogice v cilj (razdaljo prilagodimo posamezniku; preverjamo tehnično izvedbo meta)
- ❖ vzravnavo v sed iz leže na hrbtu (otrok izvede toliko ponovitev, kolikor jih je sposoben narediti; preverjamo individualni napredek otroka)

- ❖ dva prevala naprej (otrok lahko izvede le en preval; če je potrebno, mu pri tem pomaga učitelj oziroma spremljevalec)
- ❖ tek na 200 metrov (otrok lahko tek nadomesti s hojo; ocenjujemo individualni napredek otroka)

Če je katera od nalog za posameznika prezahtevna, olajšamo okoliščine izvedbe.

D PROGRAM

Za šest opravljenih nalog v D programu dobi učenec veliko zlato medaljo. Določeno nalogo v D programu lahko otrok nadomesti z zamenjalno nalogo (rolanje – kotalkanje, drsanje, smučanje, vožnja s kolesom). Če kljub zamenjavi ne more opraviti vseh nalog, dobi za sodelovanje v programu diplomo Zlati sonček.

Naloge programa D:

- ❖ dva izleta (enaki napotki kot pri programu C)
- ❖ sonožno preskakovanje kratke kolebnice (prilagoditev; premori med poskoki ali prestopanje kolebnice; izvedba se prilagaja posamezniku)
- ❖ plezanje po žrdi 3 metre (če tega otrok ni sposoben izvesti, poskuša nekaj sekund viseti na žrdi s pokrčenimi rokami, oklepajoč se žrdi s pokrčenimi nogami)
- ❖ spretnost z žogo (metanje žoge v steno; razdaljo otroka do stene prilagodimo, uporabimo primerno žogo; po odboju žoga lahko pade na tla)
- ❖ tek na 300 metrov (otrok vmes lahko hodi; izvedba se prilagaja posamezniku, ocenjujemo individualni napredek posameznika)
- ❖ plavanje (preplavati 15 do 25 metrov v poljubni tehniki)

Program D se prizna, ko so naloge opravljene po individualnih sposobnostih posameznega učenca.

5.3.3.2. Minuta za zdravje

Priporočljivo je, da učitelji zlasti v prvem in drugem triletju prekinejo pouk za nekaj trenutkov. V tem času prezračijo učilnico in sprostijo otroke z gibalnimi vsebinami. Individualno lahko z otrokom takrat naredimo nekaj vaj, lahko tudi po nasvetu fizioterapevta.

5.3.3.3 Športni oddelki

Zaradi značilnosti otrok s cerebralno paralizo to ne pride v poštev.

5.4. PREDLOG UČNEGA NAČRTA ZA PRILAGOJEN IZOBRAŽEVALNI PROGRAM Z ENAKOVREDNIM STANDARDOM ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE PRVEGA TRILETJA 9 – LETNE ŠOLE ZA PREDMET ŠPORTNA VZGOJA

Avtorici predloga sta I. Lamovec in M. Hribar. Predlog so napisali v Zavodu za usposabljanje invalidne mladine Kamnik (ZUIM) v letu 2003 in je dostopen na inernetnem spletu (http://www.zrss.si/doc/PP_gib_sportna_vzgoja.doc).

5.4.1. PRVI RAZRED

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- skrbeti za pravilno telesno držo z izbranimi gibalnimi nalogami
- celostno razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja, igrami, štafetami in poligoni
- osvajati nove gibalne sheme
- razvijati orientacijo v prostoru, obvladovanje telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog s skladno in pravilno izvedbo enostavnih gibanj in raznovrstnimi igrami
- razvijati koordinacijo z enostavnejšimi gibalnimi nalogami in družabno-plesnimi igrami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi
- razvijati funkcionalne sposobnosti (splošna vzdržljivost) z igrami in dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (npr. tek, pohodništvo, vožnja z vozičkom ali triciklom)
- razvijati koordinacijo z enostavnejšimi gibalnimi nalogami in družabno-plesnimi igrami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti

Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj

Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja:

- spoznati osnovne položaje telesa, rok in nog

- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja glede na individualne sposobnosti vsakega učenca posebej (različne oblike hoje, teki, meti, plazenja, lazenja, valjanja, visenja, plezanja, nošenja)
- posnemati predmete, živali, pojave in pojme v naravi z igro (pantomima)
- izražati občutke z gibanjem in izvajati enostavnejša gibanja ob glasbeni spremljavi
- spoznavati z različnimi športnimi rekviziti (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji)
- spoznati in se učiti osnovnih elementov atletike z igro ter naravnimi oblikami gibanja
- pridobivati različne gibalne izkušnje s prvinami gimnastike
- spoznati in učiti se gibanj z žogo
- spoznati preproste otroške plesne igre in plesne igre
- prilagoditi se na vodo do stopnje drsenja
- spoznati gibalne dejavnosti na snegu in ledu
- spoznati osnove jahanja

Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro

- spodbujati veselje do športne dejavnosti in postaviti temelje za vrednotenje športa
- razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju telesa in izražanju z gibanjem
- razvijati vztrajnost
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce
- spoznati osnovne higienske navade
- privzgojiti odnos do športne opreme
- razvijati kulturni odnos do narave in okolja

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- seznaniti s primernim športnim oblačilom in obutvijo
- spoznati različna športna orodja in pripomočke
- razumeti preprosta pravila elementarnih iger
- poznati osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu
- seznaniti se s pomenom telesne nege in higiene

Cilje določamo za vsakega učenca posebej v skladu z vrsto in stopnjo prizadetosti ter izberemo tiste vsebine, ki so zanj primerne.

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE	
<p>Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, vožnje z vozički in tricikli, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, nošenja, kotaljenja, potiskanja (izvajamo glede na zmožnosti učencev)</p> <p>Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost</p>	<p>zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv, pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
ATLETSKA ABECEDA	
<p>hoja in tek, vožnja z vozičkom in triciklom v naravi, igre hitrega odzivanja (izvajamo glede na sposobnosti učencev), štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov, preskakovanje nizkih ovir, preskakovanje določene razdalje (jarek) s kratkim zaletom, meti žogice v cilj in daljino</p>	<p>zalet, odriv, doskok, naskok, razdalja</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja, matematiko in slovenščino</i>	
GIMNASTIČNA ABECEDA	
<p>gimnastične vaje, premagovanje orodij kot ovir, poligoni z večnamenskimi blazinami, osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, preskoki klopi, vaje v vesi: plezanje po letveniku, nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, seskok, ritmika: skoki, pretekanje kolebnice</p>	<p>pojmi orientacije v prostoru: naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno</p>
<i>povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo</i>	

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
PLESNE IGRE	
<p>gibalni motivi na osnovi neposrednega opazovanja okolja, gibanja na mestu in v prostoru (nihanja, valovanja, kroženja, padanja), gibanja posameznih delov telesa in celega telesa, vaje z drobnim orodjem, podoživljanje dogodkov, predmetov, odnosov, ponazarjanje predmetov, živali, rastlin, pravljичnih junakov s pantomimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi), izštevanke in družabno-plesne igre, improvizacija na različne teme</p>	<p>vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju, glasbeni in ritmični pripomočki za spremljanje gibanja</p>
<i>povezava z glasbeno in likovno vzgojo, s spoznavanjem okolja, slovenščino in matematiko</i>	
IGRE Z ŽOGO	
<p>Poigravanje z baloni in različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali loparjem (na mestu ali v gibanju), nošenje in kotaljenje različnih žog na različne načine, vodenje žoge z roko naravnost in s spremembami smeri, zadevanje različnih ciljev s kotaljenjem in metanjem žoge, podajanje in lovljenje lahke žoge z obema rokama na mestu, preproste štafetne igre z žogo, izbrane elementarne in male moštvene igre : žogo: podajanje žoge v dvojicah, igra "prek jarka" (izvajamo glede na zmožnosti učencev)</p>	<p>Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
SPECIFIČNE ŠPORTNE IGRE	
<p>balinanje, pikado, keglanje, igre na rolkah (deska na kolesčkih, na kateri učenci lahko ležijo in se poganjajo z rokami), mini golf, mini tenis (prilagajamo glede na individualne sposobnosti učencev), cricket, streljanje z zračno puško, lokostrelstvo</p>	<p>spoznavanje osnovnih pravil iger, poznavanje čim večjega števila specifičnih športnih iger</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
PLAVALNA ABECEDA (PO METODI HALLIWICK)	
<p>Namen te metode je omogočiti udeležencu, da doseže maksimalno samostojnost v vodi. Temelji na desetih točkah, desetih zaporednih korakih, ki učenca vodijo, da izkusi in tudi osvoji obvladovanje različnih gibalnih vzorcev, rezultat tega pa je učinkovita plavalna tehnika. Štiri stopnje predstavljajo učinkovito metodo za učenje plavanja tako pri krepkih zdravih posameznikih kot tudi pri gibalno oviranih.</p>	
<p>hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami ter igrami, vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje pod vodo, plovnost in drsenje, povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi (upoštevamo stopnjo gibalne oviranosti, v začetku je potrebna asistenca 1:1)</p>	<p>nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo, varnostni ukrepi, hišni red plavalnišča, pomen preoblačenja mokrih kopalk in pomen vzdrževanja higiene v vodi in zunaj nje</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO	
<p>najmanj dva izleta, prilagojena sposobnostim otrok in dostopna z vozičkom in triciklom, eden od izletov je zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti</p>	<p>osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje tekočine), spoznavanje okolice, po kateri poteka izlet, naravovarstveno ozaveščanje</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI	
<p>poleg sprotnega spremljanja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja in spremlja razvoj tistih gibalnih sposobnosti, ki jih je moč izmeriti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost in telesne značilnosti)</p>	<p>uporaba različnih merskih enot (čas, razdalja, število ponovitev)</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja in matematiko</i>	

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
DODATNE VSEBINE (ponudijo jih šole, ki imajo pogoje) Jahanje	
spoznavanje osnovnih značilnosti jahanja: položaj v sedlu, vključevanje elementov terapije – ravnotežje, negovanje in čiščenje konja, jahanje z izvajanjem različnih nalog (metanje obročev, ploščic, spretnostne naloge v obliki poligona)	spoznavanje opreme za jahanje, spoznavanje konja in njegovih značilnosti
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
Zimske dejavnosti	
igre na snegu, sankanje, smučanje: vaje prilagajanja na smuči	nevarnosti na smučišču, sankališču in drsališču
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
Prilagojena športna programa ZLATI SONČEK in CICIBAN PLANINEC	
prilagojen športni program ZLATI SONČEK v olajšanih okoliščinah, izleti v programu CICIBAN PLANINEC, izbira dejavnosti je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja	varnost in spoštovanje prilagojenih pravil pri izvajanju, osnovno izletniško znanje
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	

5.4.2. DRUGI RAZRED

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- skrbeti za pravilno telesno držo z izbranimi gibalnimi nalogami
- razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja, igrami, štafetami, poligoni in drugimi prvinami različnih športnih zvrsti
- usvajati nove gibalne sheme
- razvijati orientacijo v omejenem prostoru, obvladovanje telesa v različnih nevsakdanjih položajih, usklajeno in koordinirano delo rok in nog s skladno in pravilno izvedbo enostavnih in sestavljenih gibanj na mestu in v gibanju ter v različnih položajih na širši in ožji površini
- razvijati koordinacijo z gibalnimi nalogami, posnemanji in plesnimi igrami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi
- razvijati funkcionalne sposobnosti (splošna vzdržljivost) z igrami in drugimi dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami v naravi
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti

Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj

Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja:

- spoznati različne položaje telesa in jih izvesti s pomočjo sošolca
- izvajati naravne oblike gibanja v različnih pogojih izvedbe
- posnemati predmete, živali, pojave in pojme v naravi z igro (pantomima)
- izražati občutke z gibanjem in se skladno gibati ob različnih glasbenih spremljavah
- spoznavati z različnimi športnimi rekviziti (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji)
- spoznati osnovnih elementov atletike z igro
- pridobivati različne gibalne izkušnje in znanja s prvinami gimnastike
- spoznati in učiti se gibanj z različnimi žogami
- spoznati otroške plese in plesne igre
- usvojiti znanje plavanja kot jo omogoča gibalna oviranost
- spoznati zimske športe
- spoznati osnove jahanja

Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro

- spodbujati veselje do športne dejavnosti ter postaviti temelje za vrednotenje športa
- razvijati občutke zadovoljstva ob obvadanju telesa in izražanju z gibanjem
- razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v igrah
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce
- privzgojiti osnovne higienske navade
- odnos do športne opreme
- razvijati kulturni odnos do narave in okolja

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- seznaniti se s primernim športnim oblačilom in obutvijo
- znati poimenovati položaje telesa in gibov
- spoznati različne športne naprave, orodja in pripomočke
- razumeti preprosta pravila elementarnih in drugih iger
- poznati in upoštevati osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu
- razumeti pomen pravilne drže telesa, telesne nege in higiene

Cilje določamo za vsakega učenca posebej v skladu z vrsto in stopnjo prizadetosti ter izberemo tiste vsebine, ki so zanj primerne.

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE	
<p>Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, vožnje z vozički in tricikli, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, nošenja, kotaljenja, potiskanja (izvajamo glede na zmožnosti učencev)</p> <p>Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost</p>	<p>zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv, pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
ATLETSKA ABECEDA	
<p>hoja in tek, vožnja z vozičkom in triciklom v naravi, štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov, preskakovanje nizkih ovir, preskakovanje določene razdalje (jarek) s kratkim zaletom, meti žogice v cilj in daljino</p>	<p>začetni položaj, zalet, odzivno mesto, ritem teka</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja, matematiko in slovenščino</i>	
GIMNASTIČNA ABECEDA	
<p>gimnastične vaje, premagovanje orodij kot ovir, poligoni z večnamenskimi blazinami, osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, preskoki klopi, vaje v vesi: plezanje po letveniku, nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, obrat sonožno, poljubni seskoki s pomočjo, ritmika: skoki, obrat, razovka, pretekanje kolebnice</p>	<p>poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora), pojmi orientacije v prostoru (naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo desno), gimnastične vaje - nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti)</p>
<i>povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo</i>	

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
PLESNE IGRE	
<p>ponazarjanje gibanja ob notranjih spodbudah (podoživljanje čustvenih stanj, funkcionalnih lastnosti predmetov in lastnega telesa) in zunanjih spodbudah (različne zvrsti glasbe, različni predmeti, drobno orodje), plesna dramatizacija, rajalne ljudske in družabne igre, gimnastične vaje ob glasbeni spremljavi, improvizacija na gibalne teme in različne zvrsti glasbe</p>	<p>ljudski plesi in običaji na Slovenskem</p>
<p><i>povezava z glasbeno in likovno vzgojo, s spoznavanjem okolja, slovenščino in matematiko</i></p>	
IGRE Z ŽOGO	
<p>poigravanje z različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali loparjem (na mestu ali v gibanju), nošenje in kotaljenje ene ali več žog na različne načine, vodenje žoge z roko, ного ali hokejsko palico naravnost in s spremembami smeri, zadevanje različnih ciljev z roko, ного, palico ali loparjem, nadzorovano odbijanje balona ali žoge z roko ali obema rokama, ного ali loparjem, podajanje in lovljenje žoge z eno roko, obema rokama, ного na mestu in v gibanju, štafetne igre z žogo, izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo: podajanje žoge v dvojicah, igra "prek jarka", podajanje žoge z ного v igri "pepček", "odbojka" prek vrvice z balonom (vsebine prilagajamo glede na individualne posebnosti učencev)</p>	<p>izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo, pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre</p>
<p><i>povezava s spoznavanjem okolja in slovenščino</i></p>	

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
SPECIFIČNE ŠPORTNE IGRE	
<p>balinanje, pikado, keglanje, igre na rolgah (deska na kolesčkih, na kateri učenci lahko ležijo in se poganjajo z rokami), mini golf, mini tenis (prilagajamo glede na individualne sposobnosti učencev), kriket, streljanje z zračno puško, lokostrelstvo</p>	<p>spoznavanje osnovnih pravil iger, poznavanje čim večjega števila specifičnih športnih iger</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
PLAVALNA ABECEDA (PO METODI HALLIWICK)	
<p>hoja in tekanje, oziroma kakšno drugačno gibanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami, vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo in izdihovanje v vodo, povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi (učimo na način, ki ga je učenec sposoben izvesti)</p>	<p>nevarnosti v vodi, varnostni ukrepi, pomen preoblačenja mokrih kopalk in vzdrževanja higijene v vodi in zunaj nje</p> <p>Šola mora organizirati 20 - urni plavalni tečaj v drugem ali tretjem razredu.</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO	
<p>najmanj dva izleta prilagojena sposobnostim učencev in dostopnosti z vozičkom in triciklom, eden od izletov je zahtevnejši glede vzpetine in dolžine poti</p>	<p>osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine), spoznavanje geografskih, zgodovinskih in naravoslovnih značilnosti območja, po katerem poteka izlet, naravovarstveno ozaveščanje</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja, likovno vzgojo in slovenščino</i>	
UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI	
<p>poleg sprotnega spremljanja športnih znanj naj učitelj večkrat letno ugotavlja in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti, ki jih lahko izmeri</p>	<p>uporaba in razumevanje različnih merskih enot (čas, razdalja, število ponovitev)</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja in matematiko</i>	

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
DODATNE VSEBINE (ponudijo jih šole, ki imajo pogoje) Jahanje	
spoznavanje osnovnih značilnosti jahanja: položaj v sedlu, vodenje konja na roki, vključevanje elementov terapije – ravnotežje, negovanje in čiščenje konja, jahanje z izvajanjem različnih nalog (metanje obročev, ploščic, spretnostne naloge v obliki poligona), hkratno jahanje dveh učencev	spoznavanje opreme za jahanje, spoznavanje konja in njegovih značilnosti, opazovanje njegovega vedenja v izpustu
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
Zimske dejavnosti	
igre na snegu, sankanje, smučanje: vaje prilagajanja na smuči	nevarnosti na smučišču, sankališču in drsališču
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
Prilagojena športna programa ZLATI SONČEK in CICIBAN PLANINEC	
prilagojen športni program ZLATI SONČEK v olajšanih okoliščinah, izleti v programu CICIBAN PLANINEC, izbira dejavnosti je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja	varnost in spoštovanje prilagojenih pravil pri izvajanju, osnovno izletniško znanje
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	

5.4.3. TRETJI RAZRED

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- z izbranimi gibalnimi nalogami skrbeti za pravilno telesno držo
- razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja, igrami, štafetami, poligoni in drugimi prvinami različnih športnih zvrsti
- usvajati nove gibalne sheme
- razvijati orientacijo v omejenem prostoru z obvladovanjem telesa v različnih statičnih položajih in z dinamičnimi nevsakdanjimi elementi gibanja na širši ali ožji stabilni in labilni površini s pomočjo
- razvijati koordinacijo z gibalnimi nalogami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi
- razvijati funkcionalne sposobnosti (splošna vzdržljivost) z igrami in drugimi dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami v naravi
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti

Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj

Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče razvijati sposobnosti ter nadgrajevati različna športna znanja:

- spoznati položaje telesa in jih izvesti samostojno ali s pomočjo-
- izvajati naravne oblike gibanja glede na individualne sposobnosti
- z igro posnemati najrazličnejše življenjske situacije v naravi
- izražati občutke ter razpoloženja z gibanjem in izvajati gibanja ob glasbeni spremljavi
- spoznavati se z različnimi športnimi rekviziti in orodji (skrinja, klopi, letvenik, koza, žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji)
- spoznati osnovne elemente atletike do stopnje, ki jo omogoča gibalna oviranost
- pridobivati različne gibalne izkušnje in znanja s prvinami gimnastike do stopnje, ki jo omogoča gibalna oviranost
- spoznati in učiti se gibanja z žogo in nekaterih moštvenih iger
- izvesti nekatere otroške plesne in plesne igre
- usvojiti znanje plavanja do stopnje, ki jo omogoča gibalna oviranost
- spoznati zimske športe
- spoznati osnove jahanja

Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro

- z igro spodbujati veselje do športne dejavnosti ter postaviti temelje za pozitivno motiviranost za športne dejavnosti in kasnejše pravilno vrednotenje športa
- zadovoljevati potrebo po gibanju z gibalnimi nalogami
- razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju lastnega telesa in izražanja z gibanjem
- razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost
- z gibanjem in igro spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce
- privzgojiti osnovne higienske navade in odnos do športne opreme
- razvijati kulturni odnos do narave in okolja

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- seznaniti se s primernim športnim oblačilom in obutvijo
- naučiti se poimenovati položaje telesa, različne gibe in nekatere organizacijske oblike dela
- spoznati različne športne površine, naprave, orodja in pripomočke
- razumeti pravila elementarnih in nekaterih moštvenih iger z žogo
- poznati in upoštevati osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu
- razumeti pomen pravilne drže telesa v funkciji zdravja, telesno nego in higieno

Cilje določamo za vsakega učenca posebej v skladu z vrsto in stopnjo prizadetosti ter izberemo tiste vsebine, ki so zanj primerne.

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE	
<p>naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, vožnja z vozički in tricikli, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, nošenja, kotaljenja, potiskanja (izvajamo glede na individualne sposobnosti)</p> <p>igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost.</p>	<p>zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv, pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašaja, vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
<p>Raven znanja ob koncu triletja: Vsi: učenci izvajajo naravne oblike gibanja in upoštevajo pravila izbranih iger. Izvajajo gibalne naloge skladno z navodili.</p>	
ATLETSKA ABECEDA	
<p>tek, vožnja z vozičkom ali triciklom v naravi, štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov, tek na krajše razdalje, preskakovanje ene ali največ dveh nizkih ovir v teku, skok v daljino z zaletom, skok v višino z naskokom, meti žogice z zaletom v cilj in daljino, meti večjih žog na različne načine</p>	<p>začetni položaj, zalet, odzivno mesto, ritem teka, doskok, naskok, merjenje razdalje</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja, matematiko in slovenščino</i>	
<p>Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja: Lažje gibalno ovirani: Učenci so sposobni neprekinjeno preteči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu, skočiti v višino, skočiti v daljino s kratkim zaletom, metati nogometno ali košarkarsko žogo izpred prsi v daljino in v cilj. Težje gibalno ovirani: Učenci so sposobni prevoziti z vozičkom ali triciklom daljše razdalje in metati žogico z mesta.</p>	

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
GIMNASTIČNA ABECEDA	
<p>gimnastične vaje, tudi z različnimi rekviziti in ob glasbeni spremljavi, premagovanje orodij kot ovir, poligoni z večnamenskimi blazinami, osnove akrobatike, vaje v vesi (plezanje po letveniku), nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, obrat sonožno, poljubni seskoki s pomočjo, ritmika (ob glasbeni spremljavi): skoki, obrati, razovka, pretekanje kolebnice</p>	<p>poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora), gimnastične vaje – nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti)</p>
<i>povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo</i>	
<p>Raven znanja ob koncu triletja: Lažje gibalno ovirani: Učenci poznajo osnovne gimnastične vaje, ob pomoči hodijo po nizki gredi ali klopi in izvedejo obrat za 180 na tleh. Težje gibalno ovirani: Poznajo osnovne gimnastične vaje.</p>	
PLESNE IGRE	
<p>igre s hojo, tekom, skoki, obrati na mestu in v različnih smereh v prostoru v enostavnem ritmu, tudi na vozičkih, gibanja z različnimi deli telesa, povezovanje gibanja in ritma ob glasbeni spremljavi, interpretacija različnih enostavnih ritmov s ploskanjem in preprostim gibanjem, vaje dihanja in sproščanja</p>	<p>enakomeren ritem, različne glasbene zvrsti kot podlaga plesnemu gibanju, razlike v kakovosti giba, ples kot umetnost in kot šport, poznavanje osnovnih korakov preprostih družabnih in ljudskih plesov</p>
<i>povezava z glasbeno in likovno vzgojo, s spoznavanjem okolja, slovenščino in matematiko</i>	
<p>Raven znanja ob koncu triletja: Lažje gibalno ovirani: učenci obvladajo gibanje na mestu in v prostoru z menjavanjem smeri v enostavnem ritmu, povezujejo gib z enostavnimi ritmi in raznovrstno glasbeno spremljavo, poznajo tri preproste otroške plese, sposobni so gibalnega ustvarjanja in improviziranja na različne teme. Težje gibalno ovirani: učenci s ploskanjem ali z gibanjem telesa ponovijo preprost ritem.</p>	

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
IGRE Z ŽOGO	
<p>poigravanje z različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali loparjem v gibanju, nošenje in kotaljenje ene ali več žog na različne načine, vodenje žoge z roko, ного ali palico naravnost ali s spremembami smeri, zadevanje različnih ciljev z roko, ного, palico ali loparjem, odbijanje žoge z roko ali obema rokama, ного ali loparjem v steno ali soigralcu, podajanje in lovljenje žoge z eno roko, obema rokama ali z ного na mestu in v gibanju, izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo: med dvema ognjema, podajanje žoge v dvojicah, igra "prek jarka", podajanje žoge z ного v igri "pepček", "odbojka" prek vrvice z lahko žogo (prilagajamo glede na individualne posebnosti učencev)</p>	<p>izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo, pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja in slovenščino</i>	
<p>Raven znanja ob koncu triletja: Lažje gibalno ovirani: Učenci se poigravajo z različnimi žogami ali balonom z roko, ного, glavo, palico ali loparjem na mestu ali v gibanju, zadevajo različne cilje z žogo in se vključujejo v različne igre. Težje gibalno ovirani: Učenci se poigravajo z balonom, s pomočjo palice vodijo žogo in zadevajo različne cilje, vključujejo se v različne igre.</p>	
SPECIFIČNE ŠPORTNE IGRE	
<p>balinanje, pikado, keglanje, igre na rolnah (deska na kolesčkih, na kateri učenci lahko ležijo in se poganjajo z rokami), mini golf, mini tenis (prilagajamo glede na individualne sposobnosti učencev), kriket, streljanje z zračno puško, lokostrelstvo</p>	<p>spoznavanje osnovnih pravil iger, poznavanje čim večjega števila specifičnih športnih iger</p>
<p>Raven znanja ob koncu triletja: Vsi: Učenci poznajo in uporabljajo osnovne elemente iger.</p>	

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
PLAVALNA ABECEDA (PO METODI HALLIWICK)	
<p>vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi (vse je prilagojeno individualnim sposobnostim učenca)</p>	<p>nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo, varnostni ukrepi, pomen preoblačenja mokrih kopalk in vzdrževanja higiene v vodi in zunaj nje</p> <p>Šola mora organizirati 20 - urni plavalni tečaj v drugem ali tretjem razredu.</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
<p>Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja: Lažje gibalno ovirani: Učenci so prilagojeni na vodo in preplavajo krajšo razdaljo. Težje gibalno ovirani: Učenci so delno prilagojeni na vodo in ob pomoči drsijo na vodi.</p>	
IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO	
<p>najmanj dva izleta, prilagojena sposobnostim otrok in dostopnosti z vozičkom in triciklom (eden od izletov je zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti), ekipni orientacijski pohod po označeni poti</p>	<p>osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine, termoregulacija), spoznavanje geografskih, zgodovinskih in naravoslovnih značilnosti območja, po katerem poteka izlet, naravovarstveno ozaveščanje</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja, likovno vzgojo in slovenščino</i>	
<p>Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja: Vsi: Učenci poznajo pravila varne hoje ali vožnje z vozičkom v naravi</p>	
UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI	
<p>poleg sprotnega spremljanja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti, ki jih lahko meri (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti</p>	<p>uporaba in razumevanje različnih merskih enot (čas, razdalja, število ponovitev), postopki merjenja</p>
<i>povezava s spoznavanjem okolja in matematiko</i>	
<p>Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja: Vsi: Učenci dosegajo v gibalnih sposobnostih rezultate, prilagojene individualno postavljenim ciljem, spoznajo merske enote in postopke merjenja.</p>	

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
DODATNE VSEBINE (ponudijo jih šole, ki imajo pogoje) Jahanje	
spoznavanje osnovnih značilnosti jahanja: položaj v sedlu, samostojno vodenje konja na roki, negovanje in čiščenje konja, jahanje z izvajanjem različnih nalog za izboljšanje koordinacije oko- roka in ravnotežja	spoznavanje opreme za jahanje, pribora za čiščenje, spoznavanje konja in njegovih značilnosti, poznavanje različnih pasem konj
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja: Lažje gibalno ovirani: Učenci izvajajo vaje za ravnotežje med različnimi načini konjskega hoda.	
Zimske dejavnosti	
igre na snegu, sankanje, spoznati monoski, hoja na tekaških smučeh, smučanje (vaje prilagajanja na smuči)	nevarnosti na smučišču, sankališču in drsališču
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
Raven znanja ob koncu triletja: Lažje gibalno ovirani: Učenci znajo vzdrževati ravnotežje na smučeh, se vzporedno prestopiti in hoditi na tekaških smučeh.	
Prilagojena športna programa ZLATI SONČEK in CICIBAN PLANINEC	
prilagojen športni program ZLATI SONČEK v olajšanih okoliščinah s prilagojenimi vsebinami, izleti v programu CICIBAN PLANINEC, izbira dejavnosti je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja	varnost pri rolkanju, kotalkanju, kolesarjenju
<i>povezava s spoznavanjem okolja</i>	
Raven znanja ob koncu triletja: Vsi: Učenci obvladajo različne športe do stopnje, ki omogoča varno ukvarjanje z izbranim športom.	

SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE V PRVEM TRILETJU

- športne naprave in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba ter varna priprava in pospravljanje

slovenščina, spoznavanje okolja

- osnovni pojmi: gor, dol, levo, desno, noter, ven, naprej, nazaj, v stran, naravnost, v loku, nizko, visoko, počasi, hitro, stoja, razkorak, vzpon, čep, klek, sed, leža, kloni, ročenja, noženja, skok, sonožen odriv, enonožen odriv, odrivna noga, naskok, seskok, doskok, preskok, vrsta, kolona, skupina

slovenščina, spoznavanje okolja

- pomen ritma v življenjskih pojavih in gibanju

glasbena vzgoja, spoznavanje okolja

- osnovna pravila iger in spoštovanje športnega obnašanja v igri, pomen pravil v življenju, šoli in igri

spoznavanje okolja

- pomen in možnosti sodelovanja v skupini

spoznavanje okolja

- telesna higiena

spoznavanje okolja

- pomen ustreznega vadbenega oblačila in obutve

spoznavanje okolja

- pomen ogrevanja pred vadbo

spoznavanje okolja

- pomen varnega gibanja pri vadbi v športni dvorani, na igrišču, v naravi, v vodi, na izletih, na snegu

spoznavanje okolja

- Pomen in načini varovanja okolja.

spoznavanje okolja

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

6. ZAKLJUČEK

S skrbno in natančno izbiro aktivnosti se učenca s cerebralno paralizo lahko vključi v redno vadbo športne vzgoje. Športni pedagog mora poznati naravo učenčevega stanja in njegove zmožnosti. Posvetovati se mora z njegovim fizioterapevtom, zdravnikom in starši.

Aktivnosti za učence s cerebralno paralizo se prilagodi na različne načine, odvisno od aktivnosti same. Prilagodimo lahko podlago, način izvedbe, skrajšamo ali podaljšamo razdaljo in čas, znižamo oziroma zvišamo višino ali izberemo ustreznejše pripomočke. Aktivnosti, kjer prilagoditev ni dovolj, je treba nadomestiti z drugimi, ne smemo pa pozabiti na cilj, ki ga mora učenec doseči.

Športni pedagog naj izhaja iz učnega načrta in njegovih ciljev, ki jih učenec doseže s prilagojenimi ali nadomestnimi aktivnostmi. Cilji so učencu postavljeni na nivoju njegove najboljše zmožnosti.

Ideja, da bi se čim več otrok s posebnimi potrebami izobraževalo skupaj s svojimi vrstniki, se je bolj ali manj uspešno začela uresničevati v praksi s procesom integracije. Toda, ali je bila integracija uspešno izpeljana pri vključevanju otrok s posebnimi potrebami pri pouku športne vzgoje?

Vsekakor ne. Preveč je težav, s katerimi se morajo spoprijemati posamezniki, ki delajo z gibalno oviranimi otroci v procesu šolanja (učitelj razrednega pouka, športni pedagog, spremljevalec gibalno oviranega otroka).

Težave, ki se v praksi pojavljajo:

- dolgotrajna opravičenost od pouka športne vzgoje

Z opravičevanjem otroka s cerebralno paralizo od pouka športne vzgoje delamo škodo otroku. Vsak posameznik s cerebralno paralizo lahko ob redni, pravilno vodeni in kakovostni vadbi napreduje v smislu gibalnega razvoja in kvalitete življenja oziroma vsaj vzdržuje trenutno stanje. To, da je otrok s cerebralno paralizo prikrajšan za kvalitetno športno vadbo (individualni program vadbe, ustrezna kadrovska in materialna zasedba, sodelovanje pri športnih dnevih, šolah v naravi in taborih) ter socialne stike, je ogromna pomanjkljivost šolskega sistema in tukaj ne moremo govoriti o integraciji, pač pa o nasprotnem procesu. Le kako se počuti otrok, ko z roba igrišča opazuje sošolce in

sošolke, kako uživajo v telesni aktivnosti, sam pa bi pri tem prav tako rad in lahko sodeloval? Kako mu pojasniti, da so nanj v procesu integracije v povezavi s poukom športne vzgoje pozabili?

➤ individualiziran program

Potrebno je sodelovanje strokovnega tima, ki pa je v praksi odvisno predvsem od naklonjenosti in dobre volje posameznikov - fizioterapevt, delovni terapevt, zdravnik, specialni pedagog ter športni pedagog, ki mora upoštevati svoje mnenje in mnenja strokovnjakov ter na podlagi vseh mnenj sestaviti individualiziran program. Le-tega mora nujno poznati učitelj razrednega pouka, saj v prvem triletju praviloma on vodi proces športne vzgoje.

➤ asistenca oziroma pomoč pri pouku športne vzgoje

Če ima otrok stalnega spremljevalca, lahko naloge opravlja z njegovo pomočjo (potrebno pa je upoštevati, da spremljevalec ni športni pedagog oziroma je le v redkih primerih, kar je velika pomanjkljivost). Če otrok spremljevalca nima, pa nastane velika težava, saj mora en učitelj poučevati vse otroke skupaj, kar pa vsekakor ni dobro za gibalno oviranega posameznika, ki nujno potrebuje individualni pristop.

➤ prostorske zmožnosti šole

Šole večinoma imajo prostorske zmožnosti za poučevanje športne vzgoje učencev. V primeru, ko pa posameznik ne more sodelovati pri določenih aktivnostih, je nujno, da ima šola na razpolago dodaten prostor, kjer lahko le-ta opravlja naloge, ki so prilagojene njegovim zmožnostim. Prevečkrat se dogaja, da gibalno ovirani otroci potem le opazujejo ostale otroke.

➤ pripomočki pri pouku športne vzgoje

Gibalno ovirani otroci so na rednih osnovnih šolah v veliki manjšini, zato je tudi izbira prilagojenih športnih pripomočkov praviloma manjša.

- organizacija športnih dni, šole v naravi, taborov

Gibalno ovirani otroci so na rednih osnovnih šolah v veliki manjšini, zato je tudi pri načrtovanju teh dejavnosti potrebno upoštevati njihovo individualnost. Ker pa je eden od namenov tudi sodelovanje in druženje med učenci, je potrebno organizacijsko prilagoditi dejavnosti tako, da ne ločimo gibalno oviranega otroka od ostalih. Le-to pa vsekakor ni enostavna naloga.

7. LITERATURA

Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji (1995). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Dela in naloge spremljevalk oziroma spremljevalcev gibalno oviranih otrok oziroma mladostnikov. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Pridobljeno 22. 4. 2006 s svetovnega spleta

http://www.mszs.si/slo/solstvo/okroznice_arhiv/sistematizacija01/dela_in_naloga.html

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

Družinska zdravstvena enciklopedija (1992). Britansko zdravstveno združenje. Ljubljana: DZS

Hočevar, B. (2001). *Majina rizična nevrološka simptomatika*. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, str. 36-40.

Ipavec, B. (1998). *Otroci s cerebralno paralizo v osnovni šoli*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Keršič, A., M. (1996). *Malo drugače o cerebralni paralizi*. Ljubljana: Sonček – Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije.

Kolenc, A. (2004). *Vloga in pomen športno-gibalne dejavnosti ljudi obolelih s cerebralno paralizo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Lamovec, I., Hribar, M. (2003). *Učni načrt za prilagojen izobraževalni program z enakovrednim izobrazbenim standardom za gibalno ovirane učence za predmet športna vzgoja – predlog*. Kamnik: Zavod za usposabljanje invalidne mladine. Pridobljeno 15. 4. 2006 s svetovnega spleta: http://www.zrss.si/doc/PP_gib_sportna_vzgoja.doc

Lockette, K.F. & Keyes, A.M. (1994). *Conditioning with cerebral palsy, stroke and head injury*. (str. 37-43).

More, K. (2001). *Možnosti in omejitve vključevanja športa v proces rehabilitacije invalidov s cerebralno paralizo*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Novljan, E. (1993). Otroci z motnjami v razvoju. V: Antončič, K. (et.al.), *Živeti skupaj: zbornik s posveta o integraciji predšolskih otrok z motnjami v razvoju*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, str. 9-15.

Novljan, E. (2000). Problemi zgodnje obravnave otrok s posebnimi potrebami. V: Destovnik, K., Kralj, S. (ured.), *Strokovna in strateško-operativna vprašanja pri uresničevanju nove šolske zakonodaje za področje otrok s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Društvo defektologov Slovenije: Pedagoška fakulteta, str. 19-25.

Palisano, R. (et.al.) (1997). Development and validation of a gross motor function classification system for children with cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 39, str. 214-223.

Pečar, D. (2001). *Otrok s cerebralno paralizo v redni osnovni šoli*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Primožič, J., Bratec, J. (1996). *Vaš otrok ima cerebralno paralizo (poškodbo možgan): vodič za starše in neprofesionalne delavce*. Ljubljana: Sonček – Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije.

Princes, T. (2006). Smučanje za otroke s cerebralno paralizo. V: *Šport*. Ljubljana. Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije: Fakulteta za telesno kulturo, str. 19 – 22.

Ružič, V. (2003). *Učenci s cerebralno paralizo pri športni vzgoji v redni osnovni šoli*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Radojčić, M.B. (1971). *Klinična nevrologija*. Medicinska knjiga. Beograd - Zagreb

Schmidt, M. (jesen 2004). Na poti k integraciji/inkluziji v osnovni šoli. V: *Šolsko polje*. Ljubljana. Slovensko društvo raziskovalcev šolskega polja, str. 65 – 81.

Sherill, C. (1993). *Adapted physical activity, recreation and sport*. Združene države Amerike: Univerza v Texasu. Četrta dopolnjena izdaja.

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

The national center on physical activity and disability. Pridobljeno 17. 2.2007 s svetovnega spleta. <http://www.ncpad.org/fun/>

Turner, M. S. & Keršič, A.M. (okt. 1999). Cerebralna paraliza in osnove gibanja: Pozitivne perspektive za cerebralno paralizo. V: *Pet*. Ljubljana. Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije, str. 27 – 32.

Ulaga, D. (1980). *Telesna vzgoja, šport, rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Vrlič Danko, A. (jun. 1999). Uspešna integracija mora biti dobro pripravljena: Otrok s posledicami cerebralne paralize v redni osnovni šoli. V: *Pet*. Ljubljana. Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije, str. 31 – 34.

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

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (16. 6. 2000). Republika Slovenija: Uradni list RS, št. 54/2000 . Pridobljeno 20. 3. 2006 s svetovnega spleta: <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200054&stevilka=2496>

Zgradba možganov. Pridobljeno dne 5.4.2006 s svetovnega spleta: http://med.over.net/za_bolnike/nase_telo_slike/glava_mozgani_1.jpg

Žerovnik, A. (1983). *Vzgoja in izobraževanje otrok z motnjami v telesnem in duševnem razvoju v procesu integracije*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Pedagoški inštitut pri univerzi Edvarda Kardelja.

Žgur Černigoj, E. (2005). Motorični prostor šolskih otrok s cerebralno paralizo. V: *Šolsko svetovalno delo: revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, str. 15 – 17.