

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MATIC LESKOVAR

Ljubljana 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

MOŽNOSTI VKLJUČEVANJA OSNOVNOŠOLSKIH OTROK S CEREBRALNO PARALIZO V ŠPORTNE DEJAVNOSTI

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr., Damir Karpljuk

SOMENTOR

strok. sod., Vedran Hadžič, dr. med.

RECENZENT

doc. dr., Edvin Dervišević

KONZULTANT

prof. šp. vzg., Rok Usenik

Avtor dela
MATIC LESKOVAR

Ljubljana 2009

ZAHVALA

Zahvaljujem se prijateljem, svoji družini ter vsem, ki so mi pomagali pri nastajanju tega diplomskega dela. Posebna zahvala gre izr. prof. dr. Damirju Karpljuku za pomoč pri usmerjanju, g. Alešu Žitniku za izkazano zaupanje in podporo, g. Martinu Bajžlju za lektoriranje ter mojemu dekletu Mojci za vsakodnevni navdih.

"Ni pomembno, kaj naredi življenje iz nas,
ampak to, kaj mi naredimo iz življenja."

(G. Uhlenbruck)

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

MOŽNOSTI VKLJUČEVANJA OSNOVNOŠOLSKIH OTROK S CEREBRALNO PARALIZO V ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Matic Leskovar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

**Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja**

Število strani; 94, število virov; 34

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je osvetliti problematiko vključevanja otrok s cerebralno paralizo v proces športne vzgoje ter opisati možnosti športnega udejstvovanja v osnovni šoli. V prvem delu je predstavljena cerebralna paraliza, zakonska podlaga izobraževanja otrok s posebnimi potrebami ter načini prilagajanja športne dejavnosti za ljudi s posebnimi potrebami. V drugem delu je predstavljen model prilagojene športne dejavnosti oziroma športne vzgoje za otroke s cerebralno paralizo, v nadaljevanju pa še predlog učnega načrta za prilagojen izobraževalni program z enakovrednim standardom za gibalno ovirane učence devetletne šole za predmet športna vzgoja.

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

THE POSSIBILITIES OF PARTICIPATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY IN SPORTS ACTIVITIES

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2009

Number of pages; 94, number of sources; 34

ABSTRACT

The aim of this diploma work is to highlight the problems of integration of children with cerebral palsy into physical education, and to describe the possibilities of participation in primary school sports activities. The first part of this work introduces cerebral palsy, legislation of education for children with special needs and methods of sports education adaptation. The second part introduces the model of integration of children with cerebral palsy into primary school sports activities and physical education. Further on, an adapted curriculum with equal educational standards for children with physical disability in primary school physical education is suggested.

KAZALO

1. UVOD.....	8
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	10
2.1. Športna dejavnost	10
2.2. Definicija cerebralne paralize	11
2.2.1. Pogostost cerebralne paralize.....	12
2.2.2. Etiologija cerebralne paralize	12
2.2.3. Vzroki za cerebralno paralizo	13
2.2.4. Oblike cerebralne paralize	14
2.2.5. Težave, ki so povezane s cerebralno paralizo.....	16
2.2.6. Zdravljenje cerebralne paralize	18
2.3. Zakonodaja na področju šolstva	19
2.3.1. Zakon o osnovni šoli	19
2.3.2. Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami	21
2.3.3. Postopek usmerjanja otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami	22
2.3.4. Usposobljenost kadrov	24
2.4. Šport in ljudje s posebnimi potrebami.....	26
2.4.1. Evropska listina o športu za vse	26
2.4.2. Načini vključevanja v prilagojeno športno dejavnost.....	28
2.4.3. Vodenje prilagojenih športnih dejavnosti	31
2.4.4. Prilagoditve športne dejavnosti.....	32
3. CILJI.....	34
4. METODE DE LA	35
5. RAZPRAVA.....	36
5.1. Športna vzgoja.....	36
5.2. Prilagojena športna dejavnost in cerebralna	38
5.3. Športna vzgoja in cerebralna paraliza	40
5.3.2. Učinki športne vadbe pri otrocih s cerebralno paralizo	42
5.4. Predlog učnega načrta za prilagojen izobraževalni program z enakovrednim izobrazbenim standardom za gibalno ovirane učence osnovnih šol za predmet športna vzgoja	43

6. ZAKLJUČEK.....	89
7. LITERATURA	91

1. UVOD

Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti se urijo njegove spretnosti. Z ustreznimi spodbudami v družini in kasneje v šoli pri otroku vplivamo na njegov kasnejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresa, ki mu jih bo prinašalo življenje. Zato si celostnega razvoja otroka brez telesne in športne dejavnosti ne moremo niti predstavljati. Lahko bi dejali, da je šport v otroštvu in mladostništvu najboljša naložba za njegovo ustvarjalno in polno življenje (Škof, 2007). Otroci s cerebralno paralizo na tem področju ne smejo biti prikrajšani.

Cerebralna paraliza je posledica okvare nezrelih možganov. Je nenapredujoča motnja gibanja in drže, ki se ne podeduje, njene posledice pa so zelo različne, od komaj opaznih, do zelo težkih. Navadno se odražajo v počasnih, nespretnih ali sunkovitih gibih, otopelosti, slabosti, mišičnih krčih, mlahavosti in nehotnih gibih.

Nekateri otroci so zelo trdi in napeti, drugi pretirano ohlapni in tretji v nenehnem gibanju. Pri hoji se lahko opotekajo ali pa se ne naučijo niti sedeti niti hoditi. Osebe s cerebralno paralizo imajo pogosto težave z vidom, prostorskim zaznavanjem, sluhom in govorom ter so povprečno, podpovprečno in včasih nadpovprečno inteligentni. Nekateri lahko boleajo tudi za epilepsijo (Primožič, 1996). Vključevanje otrok s posebnimi potrebami, v našem primeru otrok s cerebralno paralizo, v pouk skupaj s sovrstniki, ki nimajo posebnim potreb, imenujemo inkluzija.

Sam program, kot tudi športna vzgoja je otroku s cerebralno paralizo prilagojena v tolikšni meri, da bo učinek nanj čim večji oziroma se bo naučil čim več.

V diplomskem delu bom predstavil cerebralno paralizo, zakonodajo na področju šolstva v zvezi z vključevanjem otrok s posebnimi potrebami v redni pouk osnovne šole, na kakšen način se v športno dejavnost vključujejo otroci s posebnimi potrebami, v našem primeru s cerebralno paralizo, ter predstavil možnosti vključevanja osnovnošolskih otrok s cerebralno paralizo v športne dejavnosti.

Za takšno temo diplomskega dela sem se odločil, ker tudi sam že vrsto let delam z ljudmi s posebnimi potrebami, ki imajo v glavnem cerebralno paralizo. Kot športni inštruktor sem sodeloval na taborih obnovitvene rehabilitacije zveze Sonček ter Gorenjskim društvom za cerebralno paralizo Sonček.

Zdi se mi, da bi morali današnji in bodoči športni pedagogi oziroma vsi delavci v šolstvu dobiti več znanja iz področja prilagojene športne vzgoje. Število otrok s posebnimi potrebami v osnovnih ter srednjih šolah namreč narašča. Znanje, ki ga študenti dobijo na pedagoških fakultetah o delu z njimi pa po mojem mnenju ni zadostno. Z diplomskim delom želim delno osvetliti to področje v upanju na boljšo ozaveščenost.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2.1. Športna dejavnost

Športno udejstvovanje krepi telo in duha. Že stari Grki, začetniki Olimpijskih iger, so poznali pozitivne učinke telesne vadbe (Pavlin, 2005).

Človeško telo je narejeno za gibanje, zato je kakršno koli športno gibanje za zdravje telesa nujno. Vedno več znanstvenih raziskav dokazuje, da telesna vadba, skupaj z zdravim načinom življenja omogoča veliko bolj kakovostno življenje.

Zdrav življenjski slog usmerja k telesni aktivnosti, še zlasti tisti v naravi – k hoji, teku, planinarjanju, kolesarjenju, plavanju, teku na smučeh itd. Ljudi uči uporabljati stopnice namesto dvigal, noge in kolo namesto avta. Zdrav življenjski slog izključuje škodljive razvade, kot so kajenje, pitje alkoholnih pijač in čezmerno uživanje hrane, še zlasti takšne, ki nima ustrezne sestave. K zdravemu živlenskemu slogu sodi tudi skrb za ustrezno telesno težo. Ob fizično aktivnem življenju je manj notranjih napetosti, zaskrbljenosti in stresa. Zaradi vsega naštetega zdrav življenjski slog ohranja svežino telesa in duha v poznejših letih in pripomore k zadovoljstvu in sreči ljudi (Berčič, 2001).

Gibalna/športna aktivnost je za skladen, celostni razvoj otroka in mladostnika nujno potrebna. Dolžni smo jo zagotavljati v primerni količini in z ustreznimi kakovostjo. Za ohranjanje zdravja je pomembno predvsem razmerje med energijskim vnosom in porabo, torej med prehranjevanjem in telesno aktivnostjo. Zdrava prehrana in redna telesna aktivnost vsaka zase vplivata na zdravje. Učinki obeh se dopolnjujejo, gibalno/športna aktivnost pa pozitivno vpliva na zdravje tudi neodvisno od prehrane. Za zdravje ni potrebna intenzivna vadba, ključno pa je, da smo aktivni skozi vse življenjsko obdobje. S tem ohranjamo telesno, duševno in socialno čistost (Završnik, 2005).

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je za normalen razvoj in zdravje otrok in mladostnikov potrebnih najmanj 30 minut, veliko bolj priporočljivo pa

ena ura zmerne intenzivne telesne dejavnosti dnevno. Nedejavnost, nezdrava prehrana in slaba telesna kondicija otrok in mladine vodijo v nezdravo življenje in bolezenska stanja. Številne bolezni srca in ožilja imajo svoj izvor v neustreznem življenjskem slogu, ki ga je posameznik gradil od otroških let dalje. Srčno-žilne bolezni so danes prepoznane že kot pediatrični problem, kljub temu, da se klinični znaki bolezni pokažejo šele kasneje v življenju (Škof, 2007).

Želimo si torej vzgojiti zdravega, normalno razvitega in primerno izobraženega otroka, mladostnika in navsezadnje odraslega človeka. Ob dejstvu, da je mladost odločilna za oblikovanje podobe zrele osebnosti, obstaja del, ki ga je mogoče oblikovati samo z nekaterimi sredstvi, to je specifičnimi gibalnimi aktivnostmi. Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalne aktivnosti v vzgoji odraščajoče mladine v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je vpliv gibalnih/športnih stimulansov na psihosomatski sistem z napredovanjem otrokove rasti in zrelosti vse manjši. Pomanjkanje izkušenj in možnosti sodelovanja pri gibalni/športni aktivnosti lahko upočasnijo tako motorični kot tudi intelektualni razvoj otroka. Vidno pa gibalna/športna aktivnost vpliva tudi na psihosocialni razvoj otroka in mladostnika. Z gibanjem in gibalno izkušnjo spoznava sebe in svojo okolico, ustvarja, se vključuje med sovrstnike ter rešuje številne probleme (Završnik, 2005).

2.2. Definicija cerebralne paralize

Cerebralna paraliza (strokovni izraz za možgansko ohromelost) je nenapredujoča trajna možganska poškodba oziroma okvara osrednjega živčevja, katere posledice so različne motnje. Izraz cerebralna paraliza se najpogosteje uporablja za opisovanje motenj gibanja in drže, ki so posledica nenapredujoče trajne možganske poškodbe oziroma okvare ali anomalije osrednjega živčnega sistema v zgodnjem razvojnem obdobju (Vrlič, 2005).

Cerebralna paraliza ni dedna, ni nalezljiva ali napredujoča in ne predstavlja primarnega vzroka smrti (Keršič, 1996).

Cerebralna paraliza se, razen v najbolj blagi obliki, lahko ugotovi v prvih 12 do 18 mesecih otrokovega življenja (Rosenbaum, 2003). Predvsem v starejši literaturi cerebralno paralizo označujejo tudi kot možgansko motorično ohromelost. Težavnost cerebralne paralize in njeni učinki se razlikujejo od osebe do osebe. Pri nekaterih otrocih je cerebralna paraliza komaj opazna, nekateri otroci pa so hudo prizadeti. Razlikuje se tako stopnja motorične poškodbe kot tudi poslabšanje dojemanja, komunikacije in vedenja. Izvedba aktivnosti in stopnja percepcije lahko zaradi tega med otroki s cerebralno paralizo zelo variirata (Voorman idr., 2006).

Starši so tisti, ki prvi opazijo, da se otrokove motorične spretnosti ne razvijajo normalno. Dojenček s cerebralno paralizo ima pogosto razvojno zaostalost, kar pomeni, da počasi dosega razvojne mejnike, kot so učenje sedenja, prevračanja, plezanja, nasmeha ali hoje. Nekateri dojenčki s cerebralno paralizo imajo mišični tonus, ki ni značilen za zdrave dojenčke (NINDS, 2006). Vodilni simptom je gibalna motnja, ki je posledica nenapredujoče poškodbe možganov, pri čemer je bil prizadet še nezrel centralnoživčni sistem (Molnar, 1991).

2.2.1. Pogostost cerebralne paralize

V Sloveniji se cerebralna paraliza pojavlja podobno kot v drugih razvitih državah Evrope. Na 1000 živorojenih otrok se rodijo 2–3 otroci s cerebralno paralizo, kar pomeni, da se pri nas letno rodi 40–55 otrok s cerebralno paralizo (Keršič, 2002). V svetu obstaja trend upadanja števila živorojenih otrok s cerebralno paralizo; v letu 1980 se je rodilo 6 % otrok s cerebralno paralizo, v letu 1996 pa 4 % (Platt idr., 2007).

2.2.2. Etiologija cerebralne paralize

Vzroki za cerebralno paralizo so lahko različni tipi poškodb, vendar je vzrok za cerebralno paralizo pogosto tudi neznan (Maswoodur, 1999). V nekaterih primerih je cerebralna paraliza posledica nepravilno razvitega motoričnega dela možganske skorje. Do poškodbe možganov, ki povzroči cerebralno paralizo, pride navadno pred,

med in po rojstvu. Poškodbe, ki privedejo do cerebralne paralize, so nepopravljive, nezmožnosti, ki se pojavijo kot rezultat le-teh, pa so trajne (NINDS, 2006). Vzrokov, ki privedejo do možganske poškodbe, je mnogo. Nekateri avtorji (Maswoodur, 1999; Howard, 2001) govorijo o cerebralni paralizi kot skupini obolenj.

2.2.3. Vzroki za cerebralno paralizo

2.2.3.1. Pred porodom, oziroma v času nosečnosti so dejavniki, ki lahko okvarijo otrokove možgane že pred njegovim rojstvom naslednji:

- virusne in bakterijske okužbe med nosečnostjo v prvih mesecih otrokovega razvoja v materi (rdečke, mumps, citomegalovirus)
- alkohol, nikotin, droge in nekatera zdravila močno povečajo možnost, da se otrok rodi z motnjo
- visok krvni pritisk matere
- podvrženost matere epileptičnim napadom
- slabokrvnost
- hormonske motnje
- nevrološke bolezni
- somatske bolezni
- sladkorna bolezen
- neskladnost krvnih skupin staršev (Rh-faktor)
- pomanjkanje kisika v možganih zarodka
- rentgenski žarki ali onesnaženo okolje
- hude razvojne nepravilnosti možganov iz neznanega vzroka

2.2.3.2. Med porodom (do okvare pride med porodom). Tovrstne težave velikokrat vplivajo na nepopravljive poškodbe možganov otroka. Dejavniki, ki vplivajo:

- pomanjkanje kisika med porodom
- prezgoden porod
- porodna travma

- možganska krvavitev
- ovita popkovina okoli vratu

2.2.3.3. Po porodu (prvi meseci življenja otroka do 2. leta starosti). Med te dejavnike spadajo:

- huda zlatenica
- hude okužbe
- možganski tumorji in možganske krvavitve
- vnetja možganov in možganskih ovojnic
- nezgode (slučajne ali prometne nezgode)
- zastrupitve (npr. s svincem)
- razne bolezni
- zlorabe – telesno nasilje (stresanje ali pretepanje)

(Geralis, 1991; NINDS, 2006)

2.2.4. Oblike cerebralne paralize

Ravnik (2006, 2007) navaja, da je cerebralna paraliza medicinski izraz za vrsto nevroloških pojavov. Ti pojavi ali znaki so zelo različni, kot na primer: krčevitost ali spastičnost mišic, atetozna, ataksija, tremor, okorelost, oslabeledost mišičnih skupin itd. Telesna prizadetost je pri cerebralni paralizi lahko zelo različna, od delne prizadetosti okončin do zelo hude mnogostranske telesne prizadetosti. Telesna prizadetost je pri cerebralni paralizi običajno najbolj opazna, vendar pa ni to vselej edina oblika prizadetosti in tudi ne najhujša. Včasih je resnejša ovira umska prizadetost. Prizadetost in simptomatika pri cerebralni paralizi sta odvisni od področja prizadetih možganov.

Oblike cerebralne paralize so torej odvisne od mesta okvare osrednjega živčnega sistema. Mesto okvare so lahko;

- **mali možgani**; center za ravnotežje in držo telesa, ki prek možganskega debla

povezujejo hrbtenjačo z velikimi možgani,

- **bazalni gangliji**; omogočajo skladnost in smotrnost gibov,
- **možganska skorja**; živčni centri za gibe, umsko delovanje in za čutila.

Cerebralno paralizo definira motorična disfunkcija, opišemo jo z mišičnim tonusom in koordinacijo ter prizadetim delom telesa. Značilni termini, ki opisujejo mišični tonus in funkcijo, so spastičnost (zvišan tonus), atetoza (nekontrolirani, nehoteni gibi), spastična atetoza, ataksija (slaba koordinacija) in hipotonija (znižan tonus). Prizadetost telesa je lahko eno ali obojestranska.

2.2.4.1. Oblike cerebralne paralize glede na kvaliteto mišičnega tonusa;

- **spastičnost**: povišan mišični tonus, pojačani refleksi

Spastičen otrok ima oslabele mišice, neskladne gibe in je pogosto v razvoju zaostal. Vzrok za spastičnost je okvara možganske skorje. Poznamo enostransko prizadetost okončin (spastična hemiplegija), prizadetost spodnjih okončin (paraplegija), prizadetost vseh štirih okončin in drugih delov telesa, kot npr. mišice vrata, obraza, prsnega koša (spastična tetraplegija).

- **atetoza**: mišični tonus se spreminja iz ohlapnosti v napetost;

Atetoza se kaže v glavnem v pogostih nehotnih gibih, ki prevladujejo nad normalnimi gibi vsega telesa. Atetoza se pojavi, če so poškodovani gangliji možganov.

- **ataksija**: nizek mišični tonus in motnja koordinacije.

Ataksija povzroča negotovo škarjasto hojo in težave pri ranotežju. Oboleli otrok ne more zavestno kontrolirati svojih gibov. Ta oblika cerebralne paralize je posledica okvare malih možganov.

Najhujša je prizadetost zaradi cerebralne paralize takrat, kadar gre za kombinacijo več opisanih oblik. Diagnosticiranje in klasifikacija oblik cerebralne paralize sta v takih primerih zelo težavni.

2.2.4.2. Oblike cerebralne paralize glede na gibalno motnjo:

- **monoplegija:** prizadet je samo en ud (roka ali noga) na eni strani telesa;
- **diplegija:** prizadeti sta obe nogi, medtem ko sta roki neprizadeti;
- **triplegija:** prizadeti so trije udi;

- **hemiplegija:** prizadeta je leva ali desna polovica telesa, druga polovica pa deluje neprizadeto; roke so vedno bolj prizadete kot noge, telo ali obraz;

- **tetraplegija:** prizadeto je celo telo (obraz, trup, roke in noge); noge so običajno bolj prizadete od rok;

- **dvojna hemiplegija:** prizadete so vse štiri okončine; zgornje okončine so huje prizadete.

(Geralis, 1991; Maswoodur, 1999)

2.2.5. Težave, ki so povezane s cerebralno paralizo

Veliko posameznikov s cerebralno paralizo nima dodatnih zdravstvenih težav. Cerebralna paraliza je posledica poškodbe možganov, v katerih pa so centri večine telesnih funkcij, zato je cerebralna paraliza lahko vzrok za epilepsijo, poslabšan intelektualni razvoj, vpliva tudi na vid, sluh in vedenje. Spopadanje s temi težavami je lahko celo bolj težavno od spopadanja s težavami, kot je na primer motorično poslabšanje, ki jih povzroča cerebralna paraliza (NINDS, 2006).

Preglednica 1: *Težave, ki se pojavljajo pri cerebralni paralizi (NINDS, 2006; Krigger, 2006)*

TEŽAVE, KI SE POJAVLJAJO PRI CEREBRALNI PARALIZI	
Stanje	Opis
VID	Najpogostejša težava je strabizmus (škiljenje), lahko se pojavi tudi hemianopsija, okvara kortikalnega vida (razumevanje slik), pride lahko tudi do slepote.
SLUH	Pogosta so vnetja ušes ali izlivni otitis, kar lahko povzroči rahle probleme s sluhom.
SLINJENJE	Pojavlja se zaradi slabe kontrole mišic požiralnika, ust in jezika.
GOVOR	Odvisen je od sposobnosti kontrole drobnih mišic v ustih, jeziku, nebu in resonančnih votlinah. Težave z govorom, žvečenjem ter požiranjem se pojavljajo skupaj.
MENTALNA ZAOSTALOST	Lahko se pojavi le rahla mentalna zaostalost. V zelo redkih primerih gre za: lahko (55–70 IQ), zmerno (35–55 IQ), hudo (20–35 IQ) in globoko (pod 20 IQ) mentalno prizadetost.
UČNE TEŽAVE	Težave so lahko lažje, zmerne in težke. Nekateri otroci se težko naučijo določenih veščin, kot so branje, pisanje, risanje, računanje.
PROSTORSKA ZAZNAVA	Ne morejo dojeti prostora in ga povezati z lastnim telesom ali razmišljati prostorsko.
DEFORMACIJE HRBTENICE	Te lahko otroku otežujejo sedenje, stojo in hojo ter so vzrok za kronično bolečino.
KONTRAKTURE	Gre za morfološko skrajšane mišice; otrok posledično ne more izvajati določenega giba.
EPILEPSIJA	Epilepsija prizadene približno enega od treh otrok s cerebralno paralizo. Nekateri otroci jo imajo, ko so še dojenčki, drugi pa šele, ko odrastejo. Napade je v veliki meri mogoče nadzorovati z zdravili.
INKONTINENCA	Nastane zaradi slabe mišične kontrole sfinktrov.

2.2.6. Zdravljenje cerebralne paralize

Zdravila za cerebralno paralizo ni. Enako kot pri drugih boleznih, tudi pri cerebralni paralizi velja, da je potrebno čim prej prepoznati in nuditi ustrezno strokovno pomoč. Pri vedenju otroka je treba biti pozoren na znake, ki so navedeni v spodnji preglednici:

Tabela 2 – Starost otroka in razvoj (Presker, 2007)

STAROST OTROKA	NORMALNI RAZVOJ	RAZVOJNA MOTNJA
Do 3. meseca	Drži glavo pokonci. Opira se na podlahteh. Leže na hrbtu sklene roke nad prsmi	Ne more dvigniti glave. Z glavo sili navzdol. Prste stalno stiska v pest Noge ima trde in iztegnjene. Ima trde okončine leve ali desne polovice telesa. Težko spremeni položaj
Do 6. meseca	Sedi ob opori Glavo drži pokonci Ima izravnani hrbet. S hrbta ali trebuha se prevali na bok. Sega po igrači.	Ne more dvigniti glave. Ima zaobljen hrbet. Roke ima trde in pokrčene. Pokrčenih rok vleče rame nazaj. Stoji na prstih
Do 8. meseca	Sedi samostojno Roke ima proste za poseganje in prijemanje. Samostojno se plazi po vseh štirih. Stoji ob pohoštvu, se opira na roke, poskakuje.	Ima zaobljen hrbet. Roke slabo uporablja. Noge ima trde in pokrčene. S težavo dviga glavo in težko izravna hrbet. Na nogah ne drži teže telesa. Rame vleče nazaj. Zvija se nazaj.

Otroku s cerebralno paralizo pomagamo razviti njegove telesne, duševne in socialne sposobnosti. Pomembno je, da otroka že v zgodnjem otroštvu skrbno pregledata specialist in fizioterapevt. Razgibalne vaje preprečujejo nastajanje trajnih nepravilnosti pri gibanju in drži udov. Z otropedskimi pripomočki, na primer z napravo za hojo, pri nekaterih otrocih pa tudi s kirurškimi posegi, lahko izboljšamo gibljivost (Velikanje, 1997).

Za cerebralno paralizo ni zdravila, vendar obstajajo podporne obravnave, zdravljenja in operacije, ki posamezniku lahko pomagajo izboljšati motorične spretnosti in sposobnost komunikacije s svetom (NINDS, 2006). Cilj zdravljenja je torej povečati funkcionalnost in izboljšati sposobnosti, ki so potrebne za samostojnost, ter vzdrževati zdravje, gledano z vidika gibanja, kognitivnega razvoja, socialnih interakcij in samostojnosti (Kriger, 2006). Starši veliko naredijo že, če otroka od zgodnjega otroštva dalje pravilno dvigujejo, držijo in nameščajo ter ga spodbujajo pri igri, ki mu pomaga izboljšati njegovo držo in kontrolo mišic (Primožič, 1996).

V medicini pojav cerebralne paralize preprečujejo s splošnim izpopolnjevanjem in razvijanjem zdravstvene službe, predvsem predporodne, medporodne in poporodne nege. Pojav je mogoče preprečiti z zgodnjim odkrivanjem posledic dušenja, pa tudi s sodobno opremo porodničarjev, ki se ukvarjajo s komplikacijami po porodu. Vsem prezgodaj rojenim otrokom sta potrebni posebna skrb in nega, predvsem zaradi možnosti možganskih okvar. Vzroki za prezgodnje rojstvo so pogosto neznani. Ker se pri tretjini prezgodnjih rojstev pojavlja cerebralna paraliza, je preprečevanje prezgodnjih rojstev obenem tudi preventiva za to vrsto ohromelosti (Primožič, 1996).

2.3. Zakonodaja na področju šolstva

2.3.1. Zakon o osnovni šoli

V Zakonu o osnovni šoli (Uradni list RS, št. 81/2006) so v 2. členu (cilji izobraževanja) zapisani cilji osnovnošolskega izobraževanja. Med drugimi tudi:

- zagotavljanje splošne izobrazbe vsemu prebivalstvu,

- omogočanje osebnošnega razvoja učencev v skladu z njihovimi sposobnostmi in zakonitostmi razvoja.

V 5. členu omenjenega zakona (pravica do izbire oblik izobraževanja) zasledimo:

- starši imajo pravico izbrati osnovnošolsko izobraževanje svojih otrok v javni ali zasebni šoli
- ali kot izobraževanje na domu.

V 11. členu omenjenega zakona (otroci s posebnimi potrebami) je navedeno:

Otrokom s posebnimi potrebami morajo biti zagotovljeni ustrezni pogoji za njihovo vzgojo in izobraževanje. Otroci s posebnimi potrebami so po tem zakonu otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci, gluhi in naglušni otroci, otroci z govornimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci in otroci 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 ter učenci z učnimi težavami in posebej nadarjeni učenci. Otroci s posebnimi potrebami, ki so usmerjeni v izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, v prilagojene izobraževalne programe ali v posebne programe vzgoje in izobraževanja, imajo pravico do individualiziranih programov vzgoje in izobraževanja. Osnovna šola mora za izvajanje osnovnošolskega programa otrok s posebnimi potrebami zagotoviti strokovne delavce za pripravo, izvedbo in evalvacijo individualiziranih programov.

12. člen omenjenega zakona (izobraževanje učencev s posebnimi potrebami) navaja:

Učenci s posebnimi potrebami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje izobraževalnih programov z dodatno strokovno pomočjo, prilagojene izobraževalne programe ali posebne programe vzgoje in izobraževanja, se izobražujejo v skladu s tem zakonom in drugimi predpisi. Izobraževanje učencev z učnimi težavami se izvaja v skladu s

tem zakonom tako, da jim šola prilagodi metode in oblike dela ter jim omogoči vključitev v dopolnilni pouk in druge oblike individualne in skupinske pomoči.

V 49. členu omenjenega zakona (učenci s posebnimi potrebami) zasledimo:

Starši imajo pravico otroka s posebnimi potrebami iz prvega odstavka 12. člena tega zakona vpisati v osnovno šolo v šolskem okolišu, v katerem otrok stalno prebiva, razen če ta šola ne izpolnjuje pogojev in je zaradi tega otroku s pravnomočno odločbo o usmeritvi, ki jo izda pristojna šolska uprava, določena druga ustrezna osnovna šola (spletne strani Zavoda za šolstvo).

2.3.2. Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami

Zakon, iz katerega izhajajo pravice otrok in mladostnikov s posebnimi vzgojnoizobraževalnimi potrebami, je Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Uradni list št. 54/00). Določa načine, oblike dela in učenja z otroci in mladostniki ter ureja področje predšolskega (vrtce), osnovnošolskega, poklicnega, strokovnega in splošnega srednjega izobraževanja (šole). Pravice iz tega zakona so namenjene otrokom in mladostnikom z motnjami v duševnem razvoju, slepim in slabovidnim, gluhim in naglušnim, otrokom z gibalno oviranostjo, z dolgotrajnimi boleznimi in vedenjskimi in osebnostnimi motnjami. Zaradi naštetih ovir potrebujejo prilagojeno učenje (prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja) z dodatno strokovno pomočjo (dodatno usposobljeni učitelji) ali učenje prilagojeno določeni bolezni (prilagojene programe oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja). Otroci in mladostniki z različnimi vrstami in različno težo bolezni, motenj in primanjkljajev imajo po tem zakonu več možnosti učenja.

Tisti, ki lahko dosežejo enake uspehe kot njihovi vrstniki imajo pravico do dodatne strokovne pomoči in prilagojenega izvajanja programa (to pomeni z drugimi metodami, pripomočki, dodatnimi urami in usposobljenimi učitelji). Tisti, ki ne zmorejo enakih zahtev kot vrstniki, se lahko vključijo v prilagojene programe ali v posebne programe izobraževanja in vzgoje (to pomeni, da bodo programi prilagojeni njihovim sposobnostim ali pa se vključujejo v že obstoječe programe za določeno motnjo).

4. člen zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, določa cilje in načela vzgoje in izobraževanja. Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami temelji na ciljih in načelih, določenih v zakonih za posamezno področje vzgoje in izobraževanja. Pomembni so naslednji cilji in načela:

- zagotavljen enake možnosti s hkratnim upoštevanjem različnosti otrok,
- ohranjanje ravnotežja med različnimi vidiki otrokovega telesnega in duševnega razvoja,
- vključevanje staršev v proces vzgoje in izobraževanja,
- zagotovitev ustreznih pogojev, ki omogočajo optimalen razvoj posameznega otroka,
- pravočasna usmeritev 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.

(http://www.zrss.si/pdf/UPP_Zakon_url_03_2007_ZUOPP-UPB1.pdf)

2.3.3. Postopek usmerjanja otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami

3. člen Pravilnika o postopku usmerjanja otrok s posebnimi potrebami določa, da se postopek usmerjanja začne na zahtevo zakonitega zastopnika otroka. Ko na pristojni območni enoti prejmejo zahtevo (na predpisanem obrazcu), se vrtec oz. šola zaprosi za poročilo o otroku, nato pa se starše oz. zakonite zastopnike povabi na razgovor, da se jih seznanijo s pridobljenim poročilom in z nadaljnjim postopkom usmerjanja. Predstavi se jim vrsta programov, v katerih potekata vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami. Zelo pomembno je, da so starši temeljito seznanjeni s celotnim postopkom in s svojimi pravicami, seveda pa tudi z obveznostmi. Zahtevo in poročilo o otroku se nato posreduje strokovni komisiji.

Strokovna komisija na podlagi razgovora s starši oziroma zakonitimi zastopniki, na podlagi neposrednega pregleda ali opazovanja otroka ter na podlagi pedagoške, specialnopedagoške, socialne, psihološke in medicinske dokumentacije, pridobljene od ustreznih institucij, pripravi strokovno mnenje. Komisija se mora pred pripravo strokovnega mnenja posvetovati s strokovnimi delavci vrtca, šole ali zavoda, v katerega bo otrok usmerjen, saj morajo biti otroku s posebnimi potrebami z vključitvijo v vrtec, šolo ali zavod zagotovljene razmere za uspešen razvoj.

Po pridobitvi strokovnega mnenja pristojni na območni enoti o tem obvestijo starše in izdajo odločbo. Ta določa program vzgoje in izobraževanja, v katerega se otrok usmerja, obseg in način izvajanja dodatne strokovne in druge pomoči, vrtec, šolo ali zavod, v katerega bo otrok vključen, morebitno zmanjšanje števila otrok v oddelku ter kadrovske, prostorske, materialne in druge pogoje, ki morajo biti zagotovljeni za vzgojo in izobraževanje otroka. Z odločbo se določi tudi rok, ki ne sme biti daljši kot tri leta, v katerem je treba preveriti ustreznost usmeritve. Pristojna območna enota Zavoda Republike Slovenije za šolstvo preveri ustreznost usmeritve na podlagi mnenja vrtca, šole oz. zavoda, v katerega je otrok vključen, in mnenja strokovne komisije (<http://www.zrss.si/default.asp?link=predmet&tip=92&pID=58&rID=594>).

Če se starši oz. zakoniti zastopniki otroka ne strinjajo z uvedbo postopka usmerjanja ali ne želijo vložiti zahteve za začetek postopka, vrtec, šola, zdravstveni, socialni ali drugi zavodi, ki jih otrok obiskuje, pa menijo, da je usmeritev potrebna, lahko podajo predlog za začetek postopka (na predpisanem obrazcu). Priložena morata biti poročilo o otroku in druga dokumentacija, zbrana o otroku, ki bosta pomagala strokovni komisiji in pristojni območni enoti pri nadaljnjih odločitvah. Pristojna območna enota na podlagi navedb v predlogu, predhodnega mnenja strokovne komisije in drugih dejstev in okoliščin ugotoviti, ali je potrebno začeti postopek usmerjanja. Če je to potrebno, ga pristojna območna enota začne in vodi po uradni dolžnosti (tj. brez soglasja staršev). V nasprotnem primeru obvesti predlagatelja, da ne bo začela postopka usmerjanja (<http://www.zrss.si/default.asp?link=predmet&tip=92&pID=58&rID=594>).

2.3.4. Usposobljenost kadrov

Osebe s posebnimi potrebami imajo pravico do strokovno usposobljenih kadrov. Brez športne kulture si ne moremo zamisliti kulturnega ljudstva ali kulturnega posameznika. Stopnjo razvitosti športne kulture ne ocenjujemo po številu vrhunskih športnikov ali rekorderjev, temveč glede na raven osebne higiene ljudstva, razvitosti športnih navad in čim višjem odstotku prebivalcev, ki se redno ukvarjajo s športom. Osebe s posebnimi potrebami ne smejo biti izključene. Svet Evrope je sprejel dokument, v katerem vlade članic Evrope spodbuja, da podprejo šport tudi za osebe s posebnimi potrebami (Filipčič, 2002).

Inkluzivno izobraževanje je med drugim najbolj izpostavljen cilj evropskega programa izobraževanja in usposabljanja do leta 2010. Zavedati se moramo, da je upoštevanje priporočil in ciljev odvisno od splošne razvitosti neke dežele, dosežene ravni športne kulture ter od odnosa do drugačnosti in ozaveščenosti ljudi. S pojmom posebna potreba označujemo motnjo v duševnem razvoju, slepoto in slabovidnost, primanjkljaje na posameznih področjih učenja, gluhoto in naglušnost, gibalno oviranost ter motnje vedenja in osebnosti. Te motnje so opredeljene tudi v Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (*Uradni list Republike Slovenije, št.54/2000*), s katerim se ureja usmerjanje otrok, mladoletnikov in mlajših polnoletnih oseb s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami ter določajo načini in oblike izvajanja vzgoje in izobraževanja. Otroci potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja (Filipčič, 2002).

Število otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami po zadnjih podatkih ni zanemarljivo, saj je do danes v Sloveniji izdanih preko 3338 odločb o usmerjanju, s katero otrok dobi pravico do dodatne strokovne pomoči (internetne strani Statističnega urada Slovenije). Največ je otrok s primanjkljaji na posameznih področjih učenja. Če prištejemo k temu še število manjših primanjkljajev, ki se lahko kažejo pri posamezniku in ne zadoščajo za odločbo o usmerjanju in dodatno strokovno pomoč, lahko zaključimo, da danes ni učitelja, ki se pri delu ne bi srečal z otrokom, ki ima takšne ali drugačne težave, ovire ali primanjkljaje (Filipčič, 2002).

V izobraževanju posameznika mora imeti pomembno vlogo športna vzgoja, ki predstavlja proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Zato si morajo vsi učitelji, pa naj bodo vzgojitelji, specialni pedagogi, razredni učitelji ali športni pedagogi v različnih izobraževalnih institucijah prizadevati, da z izbranimi cilji, vsebinami in metodami dela prispevajo k razvoju vsakega mladega človeka. Seveda za to potrebujejo znanje (Filipčič, 2002).

Na podlagi petega odstavka 92. člena zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Uradni list RS, št. 12/96 in 23/96) in 38. člena zakona o osnovni šoli (Uradni list RS, št. 12/96 in 33/97) je ministrstvo za šolstvo in šport izdalo Pravilnik o smeri izobrazbe strokovnih delavcev v devetletni osnovni šoli, ki v petem členu opredeljuje kdo lahko uči športno vzgojo v osnovni šoli. Po tem pravilniku je učitelj športne vzgoje v prvem obdobju ter v četrtem in petem razredu lahko:

- kdor je končal univerzitetni študijski program iz razrednega pouka.

Učitelj športne vzgoje v četrtem in petem razredu je lahko tudi,

- kdor je končal univerzitetni študijski program iz športne vzgoje.

Učitelj športne vzgoje v šestem razredu in v tretjem obdobju je lahko,

- kdor je končal univerzitetni študijski program iz športne vzgoje.

Kdor je izpolnjeval pogoje za poučevanje športne vzgoje do uveljavitve tega pravilnika, lahko poučuje športno vzgojo tudi v devetletni osnovni šoli.

Pravilnik o smeri izobrazbe učiteljev in drugih strokovnih delavcev v prilagojenem izobraževalnem programu devetletne osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom (Uradni list RS, št. 33/2006) pa v 5. členu (športna vzgoja) določa, da je učitelj športne vzgoje lahko, kdor je končal univerzitetni študijski program defektologije (smer – defektologija za osebe z motnjami v duševnem razvoju in

osebe z motnjami v telesnem in gibalnem razvoju). Učitelj športne vzgoje v tretjem obdobju je lahko tudi, kdor je končal univerzitetni študijski program športne vzgoje.

Kdor je ob uveljavitvi tega pravilnika opravljal vzgojno-izobraževalno delo v osnovni šoli s prilagojenim programom in je izpolnjeval pogoje za poučevanje športne vzgoje, lahko poučuje športno vzgojo tudi v prilagojenem izobraževalnem programu devetletne osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom.

2.4. Šport in ljudje s posebnimi potrebami

2.4.1. Evropska listina o športu za vse

Svet Evrope (Council of Europa, 1987, 1995) je posebej za športno dejavnost ljudi s posebnimi potrebami sprejel dokument in ga z namenom uveljavljanja, razvijanja in formalne ureditve tega področja kot priporočilo poslal svojim članicam.

Povzetek prvega dela dokumenta:

- prizadevati si, da se bodo s športom za ljudi s posebnimi potrebami (telesna, duševna, senzorna, organska, psihosomatska prizadetost) seznanile vse zainteresirane in pomembne javne in zasebne ustanove, z vzgojno-izobraževalnimi vred;
- ustvariti primerne možnosti za vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v različne oblike športa. Naloga: oblikovati odnos do ljudi s posebnimi potrebami;
- omogočiti neoviran dostop do športnih objektov. Naloga: ustrezno projektiranje športnih objektov;
- vzpodbujeti sodelovanje različnih strok pri športu za ljudi s posebnimi potrebami. Naloga: vključitev zdravstva, socialnih dejavnosti, šolstva;
- ustanoviti, če je potrebno, usklajevalno delovno telo za razvoj športna za ljudi s posebnimi potrebami;

- vzpodbujati pomoč, namenjeno športnemu udejstvovanju ljudi s posebnimi potrebami;
- pomagati razvijati šport za ljudi s posebnimi potrebami kot sestavni del readaptacije;
- vzpodbujati znanstveno-raziskovalno delo o vplivih športa na vse skupine ljudi s posebnimi potrebami;
- omogočiti prilagojeno športno vzgojo v vrtcih in šolah za vse otroke s posebnimi potrebami;
- pomagati pri ustvarjanju možnosti, da si bodo tudi prizadeti lahko pridobili poklicno izobrazbo za delo v športu;
- vzpodbujati izobraževanje vaditeljev za delo v športu za ljudi s posebnimi potrebami;
- omogočiti, da se v splošni politiki o športu upoštevajo interesi in mišljenja prizadetih;
- v okviru pooblastil poskrbeti, da se navedena priporočila upoštevajo tudi na regionalni in lokalni ravni.

Povzetek drugega dela dokumenta:

- sodelovati pri razvijanju vseh ravni športa za ljudi s posebnimi potrebami, posebno športne rekreacije;
- poiskati možnosti za vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v lokalne športne klube in športne organizacije;
- vzpodbujati ljudi s posebnimi potrebami, da dejavno sodelujejo pri oblikovanju politike o športu za vse;
- obravnavati splošno problematiko športa v sodelovanju s prizadetimi;
- priznati in upoštevati možnost vključevanja ljudi s posebnimi potrebami v vrhunski šport;
- s sodelovanjem pristojnih mednarodnih organizacij nadaljevati prizadevanja, za usklajevanje in poenostavljanje, po potrebi tudi zmanjševanje tekmovalnih skupin v vrhunskem športu prizadetih;
- preprečevati telesno, duševno in finančno zlorabo športnikov;

- pospešiti prizadevanja, da prizadeti športniki sodelujejo na tekmovanjih skupaj z neprizadetimi, upoštevajoč "fair play";
- okrepiti sodelovanje in povezovanje nacionalnih in mednarodnih športnih organizacij, ki vključujejo športno dejavnost ljudi s posebnimi potrebami;
- prizadevati si za čim boljšo obveščenost javnosti o športni dejavnosti ljudi s posebnimi potrebami.

2.4.2. Načini vključevanja v prilagojeno športno dejavnost

Na ljudi s posebnimi potrebami lahko in moramo gledati iz različnih zornih kotov. Obravnavamo jih ne samo z medicinskega, temveč tudi s psihološkega, sociološkega, socialnega, gospodarskega, pravnega, pedagoškega, športnega, in kulturnega stališča. Posebna potreba ni samo stvar medicinske ali administrativne opredelitve, temveč način dojemanja in presojanja lastne motnje oziroma prizadetosti. Posebna potreba tudi ni le značilnost posameznika, ampak je rezultat odnosa, ki ga ima družba do njega. Poznamo različne vrste in stopnje telesnih, duševnih in vedenjskih omejitev in potreb na primer: telesna prizadetost, motnje vida, sluha, govora, učne težave, lažje, zmerne in težje duševne motnje, motnje vedenja in osebnosti. Pri obravnavanju ljudi s posebnimi potrebami pogosto naletimo na pojem "nalepke", ki nosi družbeno sporočilo, da gre za razlikovanje od določenih pričakovanj in socialnih norm. Ne glede na predznak takšnih označb posameznik izgublja del svoje osebnosti (Vute, 1999).

Vse več otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami se vpisuje v redne vrtce in šole. Konec šolskega leta 2006/2007 je bilo v Sloveniji vpisanih 6.605 otrok s posebnimi potrebami, od tega 283 otrok z gibalno motnjo (spletne strani statističnega urada Slovenije). V nasprotju z učitelji, terapevti in svetovalnimi delavci v specializiranih ustanovah imajo vzgojitelji in učitelji v vrtcih in šolah zelo malo ali nobenih izkušenj z otroki s posebnimi potrebami. Neznanje ima lahko tudi dolgoročne posledice, posebno pri športni vadbi. Uspešno vključevanje otrok zahteva temeljito pripravo, del te ja lahko oblikovanje našega vedenja do prizadetih. Dokaj pogosto se

dogaja, da se ujamemo v posplošene in neustrezne vzorce ravnanja in odzivanja na drugačnost. Navedenih je nekaj značilnih primerov:

- določena značilnost prizadetega zasenči vse druge njegove lastnosti; njegove sposobnosti največkrat opredeljujemo z eno samo telesno značilnostjo, nanj gledamo predvsem v luči drugačnosti in ne dejanskih možnostih;
- prevladuje usmiljenje, naše gledanje je usmerjeno le v bolečino, trpljenje in težave, prizadeti je v naših očeh žrtev in brezupen primer;
- prizadetega v dobri nameri prekomerno zaščitimo, pri tem pa pozabimo, da ga postavljamo v odvisnost – pomoč mu dajemo tudi tam, kjer bi bil lahko uspešen sam;
- ne verjamemo, da so posamezniki s telesnimi težavami lahko uspešni v življenju in športu, zato smo večinoma že vnaprej odklonilni;
- pri srečanju s človekom, ki npr. ne vidi, je na vozičku, ne more govoriti, se počutimo nelagodno in neprijetno, ker ne vemo, kako bi se vedli;
- zaradi nizko postavljenega pričakovanja se nam že vsakdanji športni dosežek zdi nenavaden, izjemen, celo čudežen.

Vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v navadne ali prilagojene športne programe odpira vrsto možnosti, pred vodje dejavnosti pa postavlja dodatne zahteve po poznavanju in upoštevanju raznolikosti motoričnih in intelektualnih sposobnosti ter po splošnem poznavanju vadečih. Zastavljene športne cilje je mogoče dosegati po različnih poteh, pri čemer telesna in duševna sposobnost nista odločilni, hkrati pa si prizadevati ohraniti vso privlačnost, ki jo šport daje, njegovo nepredvidljivost, razburjenost, pestrost izbire, možnost zmage in tudi poraza (Vute, 1999).

Uveljavljeni model vključevanja ljudi s posebnimi potrebami v športno dejavnost je predstavil J. P. Winnick, 1987, in obsega pet stopenj:

1. stopnja: redna športna dejavnost;

Pomeni popolno vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v redno športno dejavnost.

2. stopnja: redna športna dejavnost s prilagoditvami

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

3. stopnja: vzporedna športna dejavnost

Pri tem načinu vadbe so otroci s posebnimi potrebami vključeni v isto vrsto dejavnosti kot sovrstniki, le da jo izvajajo na svoj, prilagojen način.

4. stopnja: prilagojena športna dejavnost z vključevanjem neprizadetih vrstnikov

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

5. stopnja: prilagojena športna dejavnost samo za ljudi s posebnimi potrebami

V prilagojene športne dejavnosti se vključujejo samo ljudje s posebnimi potrebami v za to specializiranih ustanovah.

Vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v športno dejavnost je odvisno tudi od funkcionalne sposobnosti udeležencev, narave športne dejavnosti, možnosti za vadbo, izbire dejavnosti po lastni želji itd. Na njihov uspeh vpliva predvsem volja, delo in vztrajnost vadečega ter znanje, domiselnost in pogum vodje dejavnosti. Uspešno vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v športne dejavnosti pomeni, da so njihove potrebe in zmožnosti usklajene z zahtevami programa športne vadbe. Rezultat načrtovanega programa je v mnogo čem odvisen od tega, kako njihovo vključevanje sprejemajo neprizadeti vrstniki. Prijetno ozračje spada med pomembne elemente uspešne vadbe, ustvarimo ga z varnim okoljem, v katerem lahko vzpostavimo stike med vrstniki, v katerem se lahko odkrito pogovarjamo o razlikah med posamezniki in njihovimi omejitvami, v katerem se vsi, ne glede na težave, lahko igrajo skupaj in povezujejo tudi zunaj šolskega okolja. Pri učenju

prilagojenih športnih dejavnosti upoštevamo tudi spoznanja psihomotoričnega učenja ter povezanosti in učinke prizadetosti na osnovno gibalno in športno izvedbo (Vute, 1999).

Neuspešnost in težave, ki so sestavni del prilagojene športne vadbe, pa tudi drugih, s športom nepovezanih dejavnosti, pripisujemo:

- pomanjkanju izkušenj in zamujenim letom, najprimernejšim za osvojitve osnovnih gibalnih spretnosti in nalog;
- zmanjšani funkciji posameznih delov telesa glede na moč in nadzorovanje gibov;
- omejitvam gibanja – potrebna je uporaba ortopedskih pripomočkov, kakršni so proteze, stezniki, opornice, hodulje, vozički itd;
- nezadostnemu uravnavanju zavestnih gibov;
- omejitvam zaznavanja (vidnega, slušnega in kinestetičnega) z učinki, ki so pomembni pri razlikovanju informacij iz okolja;
- učnim težavam, pri katerih se kažejo zaznavni, motorični, prostorski in drugi problemi in vplivajo na učni proces.

Pri ljudeh s posebnimi potrebami pogosto sočasno nastopa več težav, kar opozarja na kompleksnost problema in težavnost pri ugotavljanju pravih vzrokov za neuspeh ali napako pri zaznavno-motoričnih nalogah.

2.4.3. Vodenje prilagojenih športnih dejavnosti

Uspešnost izvedbe prilagojenih športnih dejavnosti je odvisna predvsem od vodij. Delo z udeleženci, katerih telesne ali duševne sposobnosti so zmanjšane, je zahtevnejše. Velja pravilo, da manjša ko je mobilnost udeleženca, večja mora biti učiteljeva pozornost. Pričakovanja in zahteve, ki se jih postavlja pred vodje prilagojenih športnih dejavnosti so sledeče:

- poznati in razumeti osebe s posebnimi potrebami, vključene v vadbeni proces,

- poznati zakonitosti in posebnosti prilagojene športne vadbe,
- znati uveljaviti različne metode reševanja pri psiho-socialnih problemih,
- izbrati in uporabiti metode dela, primerne različnim sposobnostim vadečih,
- znati motivirati posameznike in skupino za vadbo,
- znati načrtovati in prilagajati programe vadbe ljudem različnih sposobnosti,
- biti večč pri uporabi metod opazovanja.

Pri obravnavi ljudi s posebnimi potrebami je potrebno biti pozoren na nekatere značilnosti, s katerimi se je dobro seznaniti, preden začnemo načrtovati in izvajati prilagojene športne dejavnosti. Te posebnosti se nanašajo na vprašanja:

- s kakšno vrsto motnje v razvoju oziroma stopnjo prizadetosti delamo (telesno, duševno, zaznavno...)
- na katere sekundarne značilnosti moramo biti pozorni: hitro lomljive kosti, mišični krči, vrtoglavica, stranski učinki zdravil...
- ali je motnja v razvoju oziroma prizadetost napredujoča ali nenapredujoča;
- kateri telesni del je prizadet in koliko ga je mogoče krepiti oziroma je vadba omejena;
- ali vključitev v katero od športnih dejavnosti poslabšuje stanje vadečega.

Pri načrtovanju prilagojene športne vadbe smo ob upoštevanju že naštetih posebnosti pozorni tudi na tiste elemente, ki omogočajo sproščeno, prijetno in uspešno doživljanje dejavnosti.

2.4.4. Prilagoditve športne dejavnosti

Potreba po prilagajanju športnih dejavnosti je odvisna predvsem od vrste in stopnje prizadetosti, poglavito pa je omogočiti posamezniku, da uživa v športnih dejavnostih in ima možnost doseči uspeh. Ko spreminjamo in prilagajamo pravila, opremo, igralne okoliščine, lahko počnemo to le v mejah, ki zagotavljajo varnost vadbe. Vadba naj bo usmerjena tako, da ne vzbuja lažnega pričakovanja in iluzij (Vute, 1999).

Poenostavitve motoričnih in zaznavnih nalog ter igralnih okoliščin lahko, kot priporoča A. Brown, 1987, izvedemo različno. Pri motoričnih nalogah jih izpeljemo tako, da:

- nadomestimo tek s hojo,
- uporabimo lažje športne pripomočke, npr. plastične hokejske palice,
- uporabimo žoge različnih velikosti,
- zmanjšamo igralno površino,
- povečamo število igralcev,
- spremenimo začetni položaj, npr. sede namesto stoje,
- zmanjšamo razdaljo do cilja,
- igralcem določimo stalna igralna mesta,
- znižamo višino mreže,
- uporabimo lažje žoge oziroma balone.

Poenostavitve zaznavnih nalog pa je mogoče izpeljati z:

- uporabo raznobarnih rekvizitov, npr. žog,
- upočasnjenim tempom dejavnosti, npr. uporaba balona,
- zmanjšanjem števila potrebnih odločitev v igri,
- podajami, pri katerih bosta npr. roki podajalca v vidnem polju tistega, ki predmet lovi.

Igralne okoliščine poenostavljamo in spreminjamo tako, da je igra še vedno prepoznavna (Vute, 1999).

3. CILJI

- Opredeliti pojav cerebralne paralize;
- predstaviti zakonodajo na področju šolstva za otroke s posebnimi potrebami
- predstaviti športno vzgojo za ljudi s posebnimi potrebami ter otrok s cerebralno paralizo
- ugotoviti kolikšne so možnosti vključevanja otrok s cerebralno paralizo v športne dejavnosti znotraj osnovne šole;
- raziskati katere športne aktivnosti so ponujene otrokom s cerebralno paralizo v osnovni šoli;
- opisati postopke prilagajanja športne aktivnosti otrokom s cerebralno paralizo v osnovnih šolah.

4. METODE DELA

Diplomska naloga je monografsko delo. Uporabljena je deskriptivna metoda dela, ki temelji na poznavanju domače in tuje literature, člankih iz revij ter medmrežja. Vključene so izkušnje športnih pedagogov, ki delujejo na osnovnih šolah s prilagojenim programom, ljudeh, ki delujejo v društvih za cerebralno paralizo ter lastne izkušnje.

5. RAZPRAVA

5.1. Športna vzgoja

Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Prizadevamo si, da z izbranimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostivši in kompenzaciji negativnih učinkov večurnega sedenja. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Učni načrt za športno vzgojo, 2006).

Športni pedagog 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 sprostitve in sredstvo vzgoje mora biti vključena v vsako uro športne vzgoje;
- učnocijna 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 spodbujati otroke k humanim medsebojnim odnosom in k športnemu obnašanju;
- 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.

S športno vzgojo usmerjamo v:

- zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri;
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti;
- pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj ter
- čustveno in razumsko dožemanje športa.

S športno vzgojo uresničujemo splošne cilje športne vzgoje v osnovnošolskem programu:

- skrb za skladen telesni in duševni razvoj:
 - skladna telesna razvitost, pravilna drža,
 - zdrav način življenja (telesna nega, zdrava prehrana, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, odpornost proti boleznim ter sposobnost prenašanja naporov, kompenzacija negativnih učinkov sodobnega življenja),
 - krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase,
 - oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega obnašanja - fair playa, strpnosti in sprejemanju drugačnosti),
 - razumevanje koristnosti športa in navajanje na kakovostno preživljanje prostega časa,
 - razvoj ustvarjalnosti,
- razbremenitev in sprostitvev,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika,
- oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave in okolja kot posebne vrednote:
 - spoštovanje naravne in kulturne dediščine.

(Učni načrt za športno vzgojo).

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela omogočajo, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa osmislijo in bolje razumejo šport. Učenci si oblikujejo stališča in vrednostni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore tudi povezovanje z vsebinami drugih predmetov (spoznavanje okolja, biologija, kemija, fizika, geografija, zgodovina, slovenščina, matematika, glasbena vzgoja, etika in družba).

5.2. Prilagojena športna dejavnost in cerebralna paraliza

Cerebralna paraliza ali možganska motorična ohromelost je izraz za vrsto neprogresivnih nevroloških pojavov, zaradi poškodb dela ali delov možganov, ki nadzorujejo in usklajujejo mišično napetost, reflekse, položaj telesa in gibanje. Poškodbe, ki nastanejo pred ali med porodom, so pogosto posledica pomanjkanja kisika v možganih, nalezljivih belezni matere med nosečnostjo in neskladnosti krvnih skupin staršev (Rh-faktor). Cerebralna paraliza se lahko pojavi tudi zaradi predčasnega poroda in mehanskih poškodb glave. Značilne oblike živčno mišične prizadetosti:

- **spastičnost**

Značilnosti: problemi mišične napetosti, okoli 50-70 % vseh primerov.

- **atetoza**

Značilnosti: nenadzorovanost gibov, okoli 20-30 % vseh primerov.

- **ataksija**

Značilnosti: težave z ravnotežjem, okoli 5-10 % vseh primerov.

- **tremor**

Značilnosti: tresenje ali drhtavica delov telesa, okoli 1-2 % vseh primerov.

- **otrplost in okolerost**

Značilnosti: stalna mišična napetost, okoli 2-4 % vseh primerov.

(Vute, 1999).

Pojavljajo se tudi povezave naštetih oblik, najpogosteje med spastičnostjo in atetozo. Cerebralna paraliza ne izključuje posledic na intelektualnem področju vidnega in

slušnega zaznavanja, pa tudi ne napadov epilepsije. Glede na anatomske in topografske značilnosti upoštevamo položaj prizadetih delov telesa:

- **monoplegija**

Značilnosti: prizadeta je samo ena okončina, pojavlja se zelo redko.

- **hemiplegija**

Značilnosti: prizadeta je ena sama stran telesa, npr. leva roka in leva noga, okoli 34-45 % vseh primerov.

- **paraplegija**

Značilnosti: prizadeti sta samo nogi, okoli 10-20 % vseh primerov.

- **kvadriplegija**

Značilnosti: prizadete so vse štiri okončine, okoli 15-20 % vseh primerov.

- **diplegija**

Značilnosti: nogi sta bolj prizadeti kot roki, okoli 10-20 % vseh primerov.

- **dvojna hemiplegija**

Značilnosti: prizadeti sta obe strani telesa, toda različno, običajno je zgornji del telesa močnejše prizadet v primerjavi s spodnjim, je redek pojav.

- **triplegija**

Značilnosti: prizadetost obsega tri okončine, je redek pojav.

(Vute, 1999).

Otroci s cerebralno paralizo kljub svojim težavam lahko obiskujejo redne šole in vrtce, vendar potrebujejo razumevanje vzgojiteljev in učiteljev ter njihovo spodbujanje pri šolskih opravilih. Težave otrok pri usklajevanju oko-roka so opažane pri pisanju in risanju, neredko pa tudi pri govoru in prostorski orientaciji, vendar naj ne bi bile razlog za učiteljevo nejevoljo in odklanjanje takega otroka. Sodobni tehnični

pripomočki, kakršni so prilagojeni računalniki, pomagajo obiti vrsto še do pred kratkim nepremostljivih ovir pri spremljanju dela, predvsem v šoli (Vute, 1999).

Pri vključevanju otrok s cerebralno paralizo v vrtec ali šolo je zelo pomembno, kako so na to pripravljene vzgojitelji in učitelji, saj po svoji osnovni izobrazbi niso posebej usposobljeni za delo z njimi. Nepoznavanje in nepripravljenost lahko spremeni šolsko delo v neprijetno in moreče opravilo za učitelja in za otroka. Utegne se zgoditi, da mora slednji zapustiti okolje, v katerem bi sicer z nekaj dodatnega znanja in potrpljenja učitelja lahko ostal in napredoval. Treba je dodati, da je delo z učenci s cerebralno paralizo zaradi narave možnih težav v primerjavi z drugimi oblikami in vrstmi prizadetosti zelo zahtevno (Vute, 1999).

Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v redne oblike vzgoje in izobraževanja imenujemo integracija otrok s posebnimi potrebami. Gre za otroke, ki imajo kakršenkoli primanjkljaj (med njimi so tudi gibalno ovirani otroci oziroma otroci s cerebralno paralizo) in ki se šolajo v rednih OŠ in SŠ. Takšni otroci so redne šole obiskovali že pred letom 2000, ko je bil Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami sprejet, zdaj pa je teh otrok na rednih šolah več kot prej (Lamovec, 2003).

5.3. Športna vzgoja in cerebralna paraliza

Zaradi raznolikosti cerebralne paralize moramo pri izvajanju športnih dejavnosti natančno oceniti zmožnosti vsakega posameznika. Analiza gibalnih sposobnosti nam omogoča, da športne dejavnosti poenostavimo in prilagodimo. Za potrebe športnega udejstvovanja je v veljavi funkcionalno razvrščanje v skupine, pri katerih so upoštewane omenjene sposobnosti. Takih skupin je osem (Vute, 1999):

1. težji primer kvadriplegije; potrebna je uporaba električnega vozička ali pomoč drugih ljudi. Prevladujoča spastičnost, omejeno nadzorovanje rok in trupa, slaba funkcionalna moč.
2. srednja do težja oblika kvadriplegije; samostojno gibanje z vozičkom. Lahko se premika sam, odvisno od prizadetosti, z rokami ali nogami.

3. zmerna kvadriplegija ali triplegija; uporaba vozička za dnevne dejavnosti, ob pomoči tudi brez njega. Zadovoljiva funkcionalna mišična moč, zmerni problemi pri nadzorovanju gibov rok in trupa.
4. diplegija; uporaba vozička za dnevna opravila, krajše razdalje tudi z opornicami. Zmerna do močna spastičnost nog, dobra funkcionalna moč, manjši problemi pri nadzorovanju gibov rok in trupa.
5. diplegija, težji primer hemiplegije; voziček je izjemoma, lahko uporablja opornice. Dobra funkcionalna moč, minimalni problemi pri nadzorovanju rok.
6. kvadriplegija z atetozo; hoja brez ortopedskih pripomočkov,. Zmerna do težki problemi pri usklajevanju rok in nog.
7. zmerna do minimalna hemiplegija; za hojo ne uporablja pripomočkov. Dobra funkcionalna sposobnost na neprizadeti strani, hoja in tek brez šepanja,
8. minimalna hemiplegija; teče in skače brez omejitev. Dobro ravnotežje, možni minimalni problemi pri usklajevanju gibov.

Športne dejavnosti je treba ne glede na zahtevnost skrbno prilagoditi posameznikovim sposobnostim. Pomoč za lažjo izbiro prilagoditev je tudi navedeni funkcionalni razvrstitveni sistem, saj omogoča vpogled v dejanske zmogljivosti pri dejavnostih, zlasti športnih. Pri športni vadbi, v katero so vključeni posamezniki s cerebralno paralizo, smo pozorni tudi na (Vute, 1999):

- funkcionalno sposobnost in načine sodelovanja pri dejavnostih,
- možno prizadetost govora in z njo povezane težave pri sporazumevanju,
- stopnjo obvladovanja fine motorike, npr: prijemanja,
- napetost pri vadbi, ki jo lahko povzroči strah, razburjenje, hrup, itd.,
- povečan napor, ki otežuje nadzor nad gibanjem,
- hitrost izvedbe, ki lahko vpliva na uporabo neustreznih gibalnih vzorcev,
- vključevanje vaj preventive in korektivne gimnastike,
- vključevanje sprostilnih vaj v celoten vadbeni proces,
- vključevanje vaj za razvijanje ravnotežja,
- na vključitev vadbe na blazinah, če je prizadeti vezan na uporabo vozička,
- potrebo po obvladovanju osnovnih motoričnih spretnosti,

- zagotavljanje stabilnega položaja pri dejavnostih,
- vključevanje plavanja kot ene temeljnih športnih dejavnosti z izjemno ugodnimi učinke.

Prizadeti s cerebralno paralizo so uspešni pri tistih športnih dejavnostih, pri katerih zagotavlja uspeh vključevanje večjih mišičnih skupin, npr: pri tekah, skokih in metih. To so enostavnejša gibanja, ki jih zaradi prizadetosti lažje opravljajo. Za izboljševanje omenjenih gibov pa je nujna tudi vadba fine motorike, saj preko nje izboljšujemo natančnost izvedbe gibov. Priporočljivo je, da pred vključitvijo skupinske dejavnosti vadimo s posameznikom posebej. Izvedba naj bo takšna, da upošteva možnosti in sposobnosti vadečega. Učiteljeva potrpežljivost je zmeraj dobrodošla, saj se mora tudi prizadeti otrok pred športno vadbo in po njej preobleči, kar včasih traja dlje, kot bi želeli (Vute, 1999).

5.3.2. Učinki športne vadbe pri otrocih s cerebralno paralizo

Primarni učinki:

- veselje v gibanju,
- zadovoljstvo in užitek v tekmovanju,
- zadovoljevanje normalnih in zdravih želja.

Tabela 3 - Sekundarni učinki športa na otroka z motnjo v razvoju (Primožič, 1996)

1. Terapevtski in telesni učinki;	- razvoj mišičnega tkiva, - koordinacija gibanja, - izboljšanje ravnotežja, - preprečevanje patološkega razvoja.
2. Psihološki učinki;	- samozavest, - koncentracija, - motivacija, - adaptacija, - kreativnost, - samostojnost.

3. Socialni učinki	- integracija v normalno življenje, - motivacija za življenje.
4. Vpliv na gibanje in celotni razvoj	

5.4. Predlog učnega načrta za prilagojen izobraževalni program z enakovrednim izobrazbenim standardom za gibalno ovirane učence osnovnih šol za predmet športna vzgoja

Predlog je delo avtoric I. Lamovec in M Hribar. Predlog je napisan v Zavodu za usposabljanje invalidne mladiine Kamnik v letu 2003. Predlog je dostopen na medmrežju na naslovu http://www.zrss.si/doc/PP_gib_sportna_vzgoja.doc

1. razred

NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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). 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.	Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tek, vožnja z vozičkom in triciklom v naravi. Igre hitrega odzivanja (izvajamo glede na sposobnosti učencev). Štafetne igre z elementi	Zalet, odriv, doskok, naskok, razdalja.

tekov, skokov in metov. Preskakovanje nizkih ovir. Preskakovanje določene razdalje (jarek) s kratkim zaletom. Meti žogice v cilj in daljino.	<i>Povezava s spoznavanjem okolja, matematiko in slovenščino.</i>
--	---

GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni s večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami. Preskoki: preskoki klopi. Vaje v vesi: plezanje po letveniku. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, seskok. Ritmika: skoki. Pretekanje kolebnice.	Pojmi orientacije v prostoru: naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno. <i>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</i>

PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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 itd. Ponazarjanje predmetov, živali, rastlin, pravljичnih junakov s pantomimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi). Izštevanke in družabno-plesne igre, improvizacija na različne teme.	Vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju. Glasbeni in ritmični pripomočki za spremljanje gibanja. <i>Povezava z glasbeno in likovno vzgojo, s spoznavanjem okolja, slovenščino in matematiko.</i>

IGRE Z ŽOGO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poigravanje z baloni in različnimi žogami z roko, nogo, 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 z žogo: podajanje žoge v dvojicah, igra "prek jarka" (izvajamo glede na zmožnosti učencev)...	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. <i>Povezava s spoznavanjem okolja in slovenščino.</i>

SPECIFIČNE ŠPORTNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Balinanje, pikado, keglanje, igre na rolnah (deska na kolesčkah, 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.	Spoznavanje osnovnih pravil iger. Poznavanja čim večjega števila specifičnih športnih iger.

PLAVALNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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).	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni ukrepi, hišni red plavališča. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in pomen vzdrževanja higiene v vodi in zunaj nje. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj dva izleta, prilagojena sposobnostim otrok in dostopna z vozičkom in triciklom. Eden od izletov je zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje tekočine). Spoznavanje okolice, po kateri poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje. <i>Povezava s spoznavanjem okolja in slovenščino.</i>

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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 telesnih značilnosti).	Uporaba različnih merskih enot (čas, razdalja, število ponovitev). <i>Povezava s spoznavanjem okolja in matematiko.</i>

DODATNE VSEBINE (ponudijo jih šole, ki imajo pogoje)

JAHANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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>

2. razred

NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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)... 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	Zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.

socializacija, razvedrilo in družabnost.	<i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>
--	--

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tek, vožnja z vozički in tricikli v naravi. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov. Preskakovanje nizkih ovir. Preskakovanje razdalje (jarek) s kratkim zaletom. Meti žogice v cilj in daljino.	Začetni položaj, zalet, odzivno mesto, ritem teka. <i>Povezava s spoznavanjem okolja, matematiko in slovenščino.</i>

GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni s večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami. Preskoki: preskakovanje klopi. Vaje v vesi: plezanje po letveniku. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, obrat sonožno, poljubni seskoki s pomočjo. Ritmika: skoki, obrati, razovka. Pretekanje kolebnice.	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). <i>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</i>

PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Ponazarjanje gibanja ob notranjih (podoživljanje čustvenih stanj, funkcionalnih lastnosti predmetov in lastnega telesa) in zunanjih (različne zvrsti glasbe, različni predmeti, drobno orodje) spodbudah. Plesna dramatizacija, rajalne ljudske in družabne igre. Gimnastične vaje ob glasbeni spremljavi. Improvizacija na gibalne teme in različne zvrsti glasbe.	Ljudski plesi in običaji na Slovenskem. <i>Povezava z glasbeno in likovno vzgojo, s spoznavanjem okolja, slovenščino in matematiko.</i>

IGRE Z ŽOGO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poigravanje z različnimi žogami z roko, nogo, glavo, palico ali loparjem (na mestu ali v gibanju).	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene

<p>Nošenje in kotaljenje ene ali več žog na različne načine. Vodenje žoge z roko, nogo ali hokejsko palico naravnost in s spremembami smeri. Zadevanje različnih ciljev z roko, nogo, palico ali loparjem. Nadzorovano odbijanje balona ali žoge z roko ali obema rokama, nogo ali loparjem. Podajanje in lovljenje žoge z eno roko, obema rokama, nogo 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 nogo v igri "pepček", "odbojka" prek vrvice z balonom... (vsebine prilagajamo glede na individualne posebnosti učencev).</p>	<p>igre.</p> <p><i>Povezava s spoznavanjem okolja in slovenščine.</i></p>
--	---

SPECIFIČNE ŠPORTNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<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), cricket, streljanje z zračno puško, lokostrelstvo.</p>	<p>Spoznavanje osnovnih pravil iger.</p> <p>Poznavanja čim večjega števila specifičnih športnih iger.</p>

PLAVALNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Hoja in tekanje, oziroma kako drugačno gibanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami. 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 (učimo na način, ki ga je učenec sposoben izvesti).</p>	<p>Nevarnosti v vodi. Varnostni ukrepi. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in vzdrževanja higiene v vodi in zunaj nje.</p> <p><i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i></p>

Šola mora organizirati 20 - urni plavalni tečaj v drugem ali tretjem razredu.

IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj dva izleta prilagojena sposobnostim učencev in dostopnosti z vozičkom in triciklom. Eden od izletov je zahtevnejši glede vzpetine in dolžine poti.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine). Spoznavanje geografskih, zgodovinskih in naravoslovnih značilnosti območja, po katerem poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje. <i>Povezava s spoznavanjem okolja, likovno vzgojo in slovenščino.</i>

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega spremljanja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti, ki jih lahko izmeri.	Uporaba in razumevanje različnih merskih enot (čas, razdalja, število ponovitev). <i>Povezava s spoznavanjem okolja in matematiko.</i>

DODATNE VSEBINE (ponudijo jih šole, ki imajo pogoje)

JAHANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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 pri športu.

3. razred

NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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). 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...	Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašaja. Vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Vsi: učenci izvajajo naravne oblike gibanja in upoštevajo pravila izbranih iger. Izvajajo gibalne naloge skladno z navodili.

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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.	Začetni položaj, zalet, odzivno mesto, ritem teka, doskok, naskok, merjenje razdalje. <i>Povezava s spoznavanjem okolja, matematiko in slovenščino.</i>

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.

GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje, tudi z različnimi rekviziti in ob glasbeni spremljavi. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni s 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 kolecnice.	Poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora ...). Gimnastične vaje – nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti). <i>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</i>

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.

PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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.	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 <i>Povezava z glasbeno in likovno vzgojo, s spoznavanjem okolja, slovenščino in matematiko.</i>

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.

IGRE Z ŽOGO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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)	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre. <i>Povezava s spoznavanjem okolja in slovenščino.</i>

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.

**SPE
CIFI
ČNE
ŠPO**

RTNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Balinanje, pikado, keglanje, igre na rokah (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	Spoznavanje osnovnih pravil iger. Poznavanja čim večjega števila specifičnih športnih iger.

Raven znanja ob koncu triletja

Vsi: učenci poznajo in uporabljajo osnovne elemente iger.

PLAVALNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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).	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni ukrepi. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in vzdrževanja higijene v vodi in zunaj nje. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

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.

Šola mora organizirati 20 - urni plavalni tečaj v drugem ali tretjem razredu.

IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine, termoregulacija). Spoznavanje geografskih, zgodovinskih in naravoslovnih značilnosti območja, po katerem poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje. <i>Povezava s spoznavanjem okolja, likovno vzgojo in slovenščino.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Vsi: učenci poznajo pravila varne hoje ali vožnje z vozičkom v naravi

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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.	Uporaba in razumevanje različnih merskih enot (čas, razdalja, število ponovitev). Postopki merjenja. <i>Povezava s spoznavanjem okolja in matematiko.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Vsi: učenci dosegajo v gibalnih sposobnostih rezultate, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Spoznajo merske enote in postopke merjenja.

DODATNE VSEBINE (ponudijo jih šole, ki imajo pogoje)

JAHANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spoznavanje osnovnih značilnosti jahanja: položaj v sedlu, samostojno vodenje konja na roki. Negovanje in čiščenje konja. Jahanje z izvajanjem različnih nalog za izboljšanje koordinacije okoka, za ravnotežje.	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

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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.

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.	<i>Slovenščina, spoznavanje okolja</i>
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,	<i>Slovenščina, spoznavanje okolja</i>

sonožen odriv, enonožen odriv, odrivna noga, naskok, seskok, doskok, preskok, vrsta, kolona, skupina).	
Pomen ritma v življenjskih pojavih in gibanju.	<i>glasbena vzgoja, spoznavanje okolja</i>
Osnovna pravila iger in spoštovanje športnega obnašanja v igri; pomen pravil v življenju, šoli in igri.	<i>spoznavanje okolja</i>
Pomen in možnosti sodelovanja v skupini.	<i>spoznavanje okolja</i>
Telesna higiena.	<i>spoznavanje okolja</i>
Pomen ustreznega vadbenega oblačila in obutve.	<i>spoznavanje okolja</i>
Zakaj se je treba pred vadbo ogreti.	<i>spoznavanje okolja</i>
Pomen varnega gibanja pri vadbi v športni dvorani, na igrišču, v naravi, v vodi, na izletih, na snegu.	<i>spoznavanje okolja</i>
Pomen in načini varovanja okolja.	<i>spoznavanje okolja</i>

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

4. razred

NARAVNE OBLIKE GIBANJA, IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja, igre in vaje za razvoj koordinacije, moči, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti in vzdržljivosti (izvajamo glede na individualne sposobnosti). Igre z različnimi vzgojno - izobraževalnimi cilji (zadovoljevanje potrebe po gibanju, ogrevanje, umirjanje, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgojni cilji, socializacija, razvedrilo in družabnost).	Spoznati osnovne gibalne sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost ...). Pomen kondicijske pripravljenosti za zdravo življenje. Merjenje športnih dosežkov - uporaba različnih merskih enot. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter matematiko.</i>

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Štafetni teki, vaje hitrega reagiranja - daljši tek oziroma vožnja na vozičku ali triciklu v naravi v	Osnovni atletski pojmi: tekališče, štart, cilj, štartno povelje za visoki štart, odrivna noga, merjenje z

zmernem pogovornem tempu. Skok v daljino z zaletom. Skok v višino s krajšim zaletom preko elastične vrvice. Met (teniške) žogice z mesta in s kratkim zaletom (izvajamo glede na individualne sposobnosti).	metrom in stoparico. <i>Povezava z matematiko ter naravoslovjem in tehniko.</i>
---	--

GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Kompleksi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Mala prožna ponjava: pripravljalne vaje. Vaje v vesli: plezanje po letveniku. Nizka gred hoja z različnimi nalogami, obrat, drža, seskok. Ritmika: hoja s prestopanjem kolebnice, razovka, vaje z obroči s pomočjo.	Pomen in skrb za pravilno držo. Namen gimnastičnih vaj. Poimenovanje osnovnih položajev in vaj. Varnost– pomen in dogovorjena pravila.

PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Različne gimnastične vaje, izvedene v enostavnih ritmih in ob različnih glasbenih spremljavah. Osnovni elementi gibanja na mestu in v prostoru (tudi z vozički). Ljudski in družabni plesi ter družabno-plesne igre. Vaje pravilnega dihanja in sproščanja. Improvizacija na določeno temo.	Osnovni glasbeni pojmi, povezani s plesom (ritem, tempo, dinamika, glasbena fraza). Ljudski plesi slovenskih pokrajin. <i>Povezava z glasbeno in likovno vzgojo, z družbo slovenščino in matematiko.</i>

MALA KOŠARKA/ MALA KOŠARKA NA VOZIČKIH

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni tehnični in taktični elementi: vodenje s spremembami smeri podaje z obema rokama lovljenje z eno ali obema rokama; met z mesta; pokrivanje napadalca (tehnika prilagojena individualnim sposobnostim učencev oziroma vožnji z vozičkom). Štafetne igre. Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili. Igre na en koš 1:1 in 2:2.	Pravila male košarke.

MALA ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
-------------------	--------------------

Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja. Različna žoganja in štafetne igre - način je prilagojen individualnim sposobnostim učenca (uporaba balona). Osnovni tehnični elementi odbojke: zgornji in spodnji odboj. Igra "žoga čez vrv" 2:2.	Osnovni načini igranja z žogo.
---	--------------------------------

MALI ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili. Štafetne igre. Osnovni tehnični in taktični elementi rokometne igre: lovljenje, vodenje, podaja, odkrivanje igralca brez žoge.	Osnovni načini igranja z žogo.

MALI NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj orientacije v prostoru in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi z žogo: poigravanja, vodenja, podajanja, udarjanja. Enostavne igre 1:1 do 3:3 .	Osnovni načini igranja z žogo.

HOKEJ NA VOZIČKIH

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili. Igre za razvoj orientacije in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi z žogo: vodenja, podajanja, sprejemanja, strel na gol. Igra 1: 1.	Spoznavanje osnovnih načinov igranja s palico.

PRIREJENA IGRA Z ŽOGO (GOLBAL)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj orientacije v prostoru in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi z žogo: udarjanje z rokami, podajanje, obramba strellov.	Spoznavanje pravil igre.

Taktika igre (pokrivanje prostora).	
-------------------------------------	--

PRIREJEN NAMIZNI TENIS (VALI TENIS)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni udarec, servis, igra posameznikov in igra parov.	Spoznavanje pravil igre.

SPECIFIČNE ŠPORTNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Balinanje, pikado, keglanje, igre na rolnah (deska na kolesčkah, 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.	Spoznavanje osnovnih pravil iger. Poznavanja čim večjega števila specifičnih športnih iger.

PLAVALNA ABECEDA (poletna šola v naravi) *

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre v vodi. Učenje plavanja (prilagajamo glede na individualne posebnosti učencev) .	Pomen znanja plavanja. Higiena v vodi in ob njej, nevarnosti skakanja na glavo, nevarnosti v globoki vodi. Lastnosti vode. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Smučanje: vaje prilagajanja na smuči. Spoznati monoski. Hoja in drsenje na tekaških smučeh.	Vrste snega. Pravila vedenja na smučišču, drsališču in sankališču. Nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču. Zaščita pred soncem. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

*** Šola mora organizirati vsaj eno šolo v naravi.**

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Dva izleta na višjo razgledno vzpetino, prilagojena sposobnostim otrok in dostopnosti z vozičkom ali triciklom. Orientacijski pohod "po označeni poti".	Varnost na izletih in pohodih: oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, prehrana, pitje tekočine. Določitev strani neba s pomočjo sonca in ure. Varovanje narave (spoznavanje narave, skrb za čistočo okolja, ravnanje v naravi). Osnove prve pomoči pri praskah in žuljih. Kulturni in spoštljiv odnos do narave. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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.	Postopki merjenja. Zakaj spremljamo svoj telesni in gibalni razvoj.

DODATNE VSEBINE

JAHANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Jahanje na vodenem konju in voltižiranje. Nega konja in vsa ostala dela (kidanje, krmljenje, skrb za opremo...).	Je odgovoren v skrbi za konja. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko.</i>

PRILAGOJENI ŠPORTNI PROGRAMI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Prilagojeni športni programi v olajšanih okoliščinah: Iskrica, Mladi planinec ... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja.	Varnost pri izbranih športih.

5. razred

NARAVNE OBLIKE GIBANJA, IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja, igre in vaje za razvoj koordinacije gibanja, moči, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti in vzdržljivosti (izvajamo glede na individualne sposobnosti učencev). Igre z različnimi vzgojno - izobraževalnimi cilji (zadovoljevanje potrebe po gibanju, ogrevanje, umirjanje, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgojni cilji, socializacija, razvedrilo in družabnost).	Pomen kondicijske pripravljenosti za dobro počutje in zdravo življenje. Merjenje športnih dosežkov - uporaba različnih merskih enot. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter matematiko.</i>

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Štafetni teki, vaje hitrega reagiranja - štarti z različnih položajev, dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu oz. vožnja z vozičkom ali triciklom, teki z visokega in nizkega štarta. Skok v daljino z zaletom z odzivne cone. Skok v višino z zaletom prek elastične vrvice s prekoračno tehniko. Met žogice (teniške) s kratkim zaletom, met težke žoge (1 kg) na različne načine (izvajamo glede na individualne sposobnosti učencev).	Povelja za visoki in nizki štart, odzivna noga, odzivno mesto. Merjenje z metrom in stoparico. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter matematiko.</i>

GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Kompleksi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Osnove akrobatike: stoja na lopaticah, preval naprej, prevali na kup	Skrb za držo. Kako izbiramo gimnastične vaje (pomen ogrevanja in razgibavanja, razvijanja gibljivosti in moči). Poimenovanje položajev in vaj.

mehkih blazin. Mala prožna ponjava: pripravljalne vaje (prilagajamo glede na individualne posebnosti učencev). Vaje v vesi. Plezanje po letveniku. Nizka gred ali klop: hoja z različnimi nalogami, obrati, , seskok s sonožnim odzivom. Povezovanje nalog. Ritmika: preskakovanje kolebnice, na mestu in v teku, vaje z obroči .	Varnost - pomen in dogovorjena pravila.
---	---

PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gibanja posameznih delov telesa v različnih smereh. Preprosti ljudski plesi posameznih pokrajin. Nekateri družabni plesi svetovnega plesnega programa. Improvizacija na temo (tehnike prilagajamo glede na individualne posebnosti učencev).	Estetika v povezavi s telesom in gibanjem. Plesni bonton. Preko videa ali obiska plesnih tekmovanj spoznajo družabne plese svetovnega plesnega programa. <i>Povezava z glasbeno in likovno vzgojo, z družbo, slovenščino in matematiko.</i>

MALA KOŠARKA/ MALA KOŠARKA NA VOZIČKIH

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni tehnični in taktični elementi: vodenje s spremembami smeri zaustavljanje po vodenju; podaje, lovljenje žoge; met z mesta, met, pokrivanje napadalca. Štafetne igre. Elementarne in male moštvene igre z žogo. Igre na 1:1 in 2:2 na en oziroma dva koša.	Spoznavanje pravil in spoštovanje poštene igre.

MALA ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja. Štafetne igre. Osnovni tehnični elementi: odbijanje žoge z zgornjim in spodnjim odbojem, servis. Igra "žoga čez vrv" 4:4.	Osnovni pojmi in izrazi odbojarske igre (odbiti, podati, servirati, ...).

MALI ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
-------------------	--------------------

Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili. Osnovni tehnični in taktični elementi: lovljenje žoge, podaja, vodenje žoge, prodor z žogo, odkrivanje igralca brez žoge. Mali roketni z osebno obrambo.	Spoznavanje pravil.
--	---------------------

MALI NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi brez žoge (odkrivanje) in z žogo (poigravanja, vodenja, podajanja, udarjanja, sprejemanja, ...). Enostavne igre 1:1 do 3:3.	Osnovni izrazi in pojmi nogometne igre (podajanje, udarjanje, vodenje, ...).

HOKEJ NA VOZIČKIH

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili. Igre za razvoj orientacije in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi brez žoge (odkrivanje) in z žogo: vodenja, podajanja, sprejemanja, strel na gol. Igra 1: 1 do 3:3.	Osnovni izrazi in pojmi hokejske igre (podajanje, vodenje, streljanje na gol...).

PRIREJENA IGRA Z ŽOGO (GOLBAL)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj orientacije v prostoru in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi z žogo: udarjanje z rokami, podajanje, obramba strelav. Taktika igre (pokrivanje prostora).	Spoznavanje pravil igre in osnovnih izrazov in pojmov (strel na gol, podajanje...).

PRIREJEN NAMIZNI TENIS (VALI TENIS)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni udarec, servis, igra posameznikov in igra parov.	Spoznavanje pravil igre in osnovnih izrazov in pojmov.

SPECIFIČNE ŠPORTNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Baliranje, pikado, keglanje, igre na rolkah (deska na kolesčkih, na kateri učenci lahko ležijo in se	Spoznavanje osnovnih pravil iger. Poznavanja čim večjega števila specifičnih

poganjajo z rokami), mini golf, mini tenis (prilagajamo glede na individualne sposobnosti učencev), kriket, streljanje z zračno puško, lokostrelstvo.	športnih iger.
---	----------------

PLAVALNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje prilagajanja na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Učenje ene tehnike plavanja (glede na individualne posebnosti učencev).	Pomen znanja plavanja. Higiena v vodi in ob njej, nevarnosti skakanja na glavo, nevarnosti v globoki vodi. Lastnosti vode. Spoznavanje prirejenih tekmovalnih pravil. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI (zimsko šola v naravi) *

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Smučanje: vaje prilagajanja na smuči. Spoznati monoski. Hoja in drsenje na tekaških smučeh	Vrste snega. Pravila vedenja na smučišču, drsališču in sankališču. Nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču. Zaščita pred soncem. Prednosti in slabosti različne smučarske opreme in skrb za opremo. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

* Šola mora organizirati vsaj eno šolo v naravi.

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Dva izleta na višjo razgledno vzpetino prilagojenim sposobnostim otrok in dostopnosti z vozičkom in triciklom – eden od teh naj bo zahtevnejši.	Nevarnosti v gorah. Vpliv hoje na organizem. Spoznavanje okolice s pomočjo karte. Kulturen in spoštljiv odnos do narave. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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.	Zakaj spremljamo svoj telesni in gibalni razvoj. Vrednotenje svojih športnih dosežkov.

DODATNE VSEBINE

JAHANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Jahanje na vodenem konju in voltžiranje. Pripraviti konja na jahanje (osedlati konja, ga zauzdati).	Pravilna oskrba opreme za jahanje . <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko.</i>

PRILAGOJENI ŠPORTNI PROGRAMI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Prilagojen športni program v olajšanih okoliščinah: Iskrica, Mladi planinec ... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

6. razred

NARAVNE OBLIKE GIBANJA, IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja, igre in vaje za razvoj koordinacije, moči, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti in vzdržljivosti (izvajamo glede na individualne sposobnosti učencev). Igre z različnimi vzgojno - izobraževalnimi cilji (razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje in umirjanje, spopolnjevanje gibalnih znanj, razvijanje ustvarjalnosti, medsebojna pomoč, socializacija, razvedrilo).	Pomen dobre kondicijske pripravljenosti za zdravo življenje in uspeh pri športu. Merjenje in spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti. <i>Povezava z naravoslovjem in matematiko.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Vsi: učenci poznajo naloge za razvoj gibalnih sposobnosti.

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Štafetni teki. Štarti iz različnih položajev in tehnika nizkega štarta. Dolgotrajnejši tek, vožnja z vozičkom ali triciklom v naravi v pogovornem tempu, kros in fartlek. Skok v daljino z zaletom z odrivne cone. Skok v višino z zaletom. Met žogice (teniške in 250 g) s kratkim zaletom in suvanje težke žoge	Odrivno mesto, odrivna noga. Merjenje s stoparico in metrom; merjenje srčnega utripa. <i>Povezave z matematiko in naravoslovjem.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci znajo teči iz visokega in nizkega štarta, skočiti v daljino z zaletom, skočiti v višino z zaletom, metati žogico z zaletom. Sposobni so teči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu.

Težje gibalno ovirani: učenci so se sposobni neprekinjeno dalj časa voziti z vozičkom ali triciklom.

GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Kompleksi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Osnove akrobatike: stoja na lopaticah, prevali naprej, prevali na kup mehkih blazin, odiranje v opori na rokah, pripravljalne vaje za premet v stran. Mala prožna ponjava: skok stegnjeno in skrčno. Nizka gred ali klop: povezovanje elementov: hoja, obrat, drža, seskok. Ritmika: preskakovanje kolebnice, razovka, vaje z obroči, vaje s trakovi (deklince).	Pomen in skrb za pravilno držo. Izbiranje vaj za ogrevanje, razvijanje gibljivosti in moči. Poimenovanje položajev in vaj. Varnost – ipomen in dogovorjena pravila.

Raven znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci samostojno izvedejo preproste gimnastične vaje. Akrobatika – stoja na lopaticah. Nizka gred ali klop: povezava hoje, obrata in seskoka. Pretečejo vrtečo dolgo kolebnico.

Težje gibalno ovirani: učenci poznajo osnovne gimnastične vaje.

PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Preprosti ljudski plesi posameznih pokrajin. Preprosti standardni in latinsko-ameriški plesi svetovnega plesnega programa. Improvizacija, gibalno ustvarjanje na določeno temo. Izvajanje gimnastičnih vaj ob glasbi. Elementi joge in drugih tehnik sproščanja.	Povezava plesa z drugimi umetnostmi (literatura, glasba, likovna umetnost, film) in različnimi mediji (TV, video). <i>Povezava z glasbeno in likovno vzgojo ter s slovenščino.</i>
Raven znanja ob koncu triletja	
<p>Lažje gibalno ovirani: učenci zapešejo en ljudski ples in sodelujejo v družabno plesnih igrah.</p> <p>Težje gibalno ovirani: učenci ponovijo enostavno ritmično vajo s ploskanjem ali na način, ki ga lahko izvedejo.</p>	

MALA KOŠARKA/ MALA KOŠARKA NA VOZIČKIH

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni tehnični in taktični elementi: vodenje s spremembami in smeri, zaustavljanje po vodenju; podaje in lovljenje žoge na mestu in v gibanju; met z mesta in po vodenju, met ali prodor, pokrivanje napadalca z žogo in brez nje. Elementarne in male moštvene igre z žogo. Igre na en koš 1:1 in 2:2 ter na dva koša 1:1 in 2:2	Spoznavanje pravil in najpomembnejših sodniških znakov. Spoštovanje pravil poštene igre.

Raven znanja ob koncu triletja	
<p>Lažje gibalno ovirani: učenci uporabljajo osnovne tehnične in taktične elemente v igrah 1:1 in 2:2 na en koš .</p> <p>Težje gibalno ovirani: učenci poznajo napake pri igri: koraki, oebna napaka, dvojno vodenje.</p>	

MALA ODBOJKA / SEDEČA ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne in štafetne igre, ki vključujejo osnovne odbojarske elemente. Osnovni tehnični in taktični elementi: odbijanje žoge z zgornjim in spodnjim odbojem, servis. Igre "žoga čez vrv" 4:4, ter-mala odbojka, sedeča odbojka.	Poznavanje osnovnih pravil odbojke.

Raven znanja ob koncu triletja	
<p>Lažje gibalno ovirani: učenci uporabljajo osnovne tehnične elemente – zgornji odboj, spodnji servis - v igrah "žoga čez vrv" 4:4 ter mali in sedeči odbojki.</p>	

Težje gibalno ovirani: učenci poznajo osnovna pravila igre in igrajo odbojko z balonom.

MALI ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre, štafete in igre s prirejenimi pravili, ki vključujejo osnovne tehnične elemente rokometne igre. Lovljenje in podajanje žoge na mestu in v gibanju, vodenje žoge, prodor z žogo. Odkrivanje igralca brez žoge, kritje napadalca brez žoge. Mali rokomet z osebno obrambo.	Poznavanje osnovnih pravil rokometu.

Raven znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci uporabljajo osnovne tehnične in taktične elemente v igri malega rokometu.

Težje gibalno ovirani: učenci poznajo osnovna pravila rokometu.

MALI NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne in štafetne igre, ki vključujejo osnovne tehnične elemente nogometa. Osnovni tehnični elementi brez žoge (odkrivanje, varanje) in z žogo (vodenja, podajanja, sprejemanja, udarjanja). Taktični elementi: osnove medsebojnega sodelovanja v igri dveh ali treh igralcev. Enostavne igre 1:1 do 3:3 .	Poznavanje osnovnih pravil nogometa.

Raven znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci uporabljajo osnovne tehnične in taktične elemente v igri malega nogometa.

Težje gibalno ovirani: učenci poznajo osnovna pravila malega nogometa.

HOKEJ NA VOZIČKIH

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili. Igre za razvoj orientacije in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi brez žoge (odkrivanje) in z žogo: vodenja, podajanja, sprejemanja, strel na gol. Igra 1: 1 do 3:3.	Spoznavanje osnovnih načinov igranja s palico.

Raven znanja ob koncu triletja

Težje gibalno ovirani: učenci uporabljajo osnovne tehnične in taktične elemente hokeja na vozičkih.

PRIREJENA IGRA Z ŽOGO (GOLBAL)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj orientacije v prostoru in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi z žogo: udarjanje z rokami, podajanje, obramba strellov. Taktika igre (pokrivanje prostora).	Spoznavanje pravil igre.

Raven znanja ob koncu triletja

Vsi: učenci obvladajo igranje golbala do stopnje, ko lahko uspešno igrajo na medrazrednem tekmovanju.

PRIREJEN NAMIZNI TENIS (VALI TENIS)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni udarec, servis, igra posameznikov in igra parov.	Spoznavanje pravil igre.

Raven znanja ob koncu triletja

Težje gibalno ovirani: učenci obvladajo igranje vali tenisa do stopnje, ko lahko uspešno igrajo na medrazrednem tekmovanju.

SPECIFIČNE ŠPORTNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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.	Spoznavanje osnovnih pravil iger. Poznavanja čim večjega števila specifičnih športnih iger.

Raven znanja ob koncu triletja

Vsi: učenci obvladajo igre do stopnje, ko lahko uspešno zaigrajo na medrazrednem tekmovanju.

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje prilagajanja na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Plavanje na način, ki ga omogoča gibalna oviranost	Pomen znanja plavanja. Higiena v vodi in ob njej, nevarnosti skakanja na glavo, nevarnosti v globoki vodi. Lastnosti vode. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci preplavajo krajšo razdaljo.

Težje gibalno ovirani: učenci so delno prilagojeni na vodo in ob pomoči drsijo na vodi.

V šestem razredu mora šola preveriti znanje plavanja vseh učencev.

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Smučanje: spoznati osnove smučanja. Spoznati monoski. Hoja in drsenje na tekaških smučeh.	Vrste snega. Pravila vedenja na smučišču, drsališču in sankališču. Nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču. <i>Povezava z geografijo in naravoslovjem.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci hodijo in tečejo na smučeh.

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Dva izleta na višjo razgledno vzpetino - eden od njih je zahtevnejši pohod po poti, prilagojena sposobnosti otrok in dostopnosti z vozičkom ali triciklom.	Nevarnosti v gorah, vpliv hoje na organizem, določitev strani neba s pomočjo sonca in ure, spoznavanje okolice s pomočjo karte. Prva pomoč pri praskah, žuljih, pikih žuželk, zaščita pred insekti. Kulturen in spoštljiv odnos do narave. <i>Povezava z geografijo, zgodovino in naravoslovjem.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci znajo določiti strani neba s pomočjo sonca. Poznajo vpliv hoje na organizem, pravila varne hoje v naravi in osnove prve pomoči. Seznanijo se z varovanjem narave.

Težje gibalno ovirani: učenci: učenci znajo določiti strani neba s pomočjo sonca in poznajo pravila varne vožnje z vozičkom v naravi. Seznanijo se z varovanjem narave.

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega spremljanja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti, ki jih lahko merimo (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti.	Uporaba in razumevanje različnih merskih enot (čas, razdalja, število ponovitev). Postopki merjenja.

Raven znanja ob koncu triletja

Vsi: učenci spoznajo razvoj svojih gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti.

DODATNE VSEBINE

JAHANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Jahanje na vodenem konju in voltžiranje. Pripraviti konja na jahanje (osedlati konja, ga zauzdati).	Pravilna oskrba opreme za jahanje . <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci znajo pripraviti konja za jahanje - ga osedlati in zauzdati.

PRILAGOJENI ŠPORTNI PROGRAMI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Prilagojeni športni programi v olajšanih okoliščinah: Iskrica, Mladi planinec ... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja. Dodatne vsebine: kotalkanje, rolkanje.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

Raven znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci spopolnijo različne športe do stopnje, ki omogoča varno ukvarjanje z izbranim športom.

7. razred

IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji (zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije). Vaje za razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, vzdržljivosti, gibljivosti). Ugotavljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti.	Spremljanje lastnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Štafetni teki. Predaja štafetne palice v hoji. Dolgotrajnejši tek (vožnja z vozičkom, ali triciklom) v naravi v pogovornem tempu, kros in fartlek. Skok v daljino z zaletom z odzivne cone. Skok v višino z zaletom s prekoračno tehniko. Met žogice (250 g) z zaletom in suvanje težke žoge (2 - 3 kg) z mesta.	Spremljanje srčnega utripa. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje z glasbeno spremljavo. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Osnove akrobatike: prevali naprej in nazaj, preval na mehke blazine; pripravljalne vaje za premet v stran; odrivanje v stoji na rokah. Gred ali klop (učenke): kratka sestava z elementi: hoja, obrat, drža, seskok. Preskok: naskok na skrinjo vzdolž, seskoki in doskoki. Mala prožna ponjava: osnovni skoki z zaletom Kaleb v vesi in opori, vzmik s	Vaje za pravilno držo. Vaje za moč in gibljivost .

pomočjo strmine. Ritmika (učenke): skok, obrat na eni nogi, vaje in sestave z izbranim rekvizitom (obroč ali trak).	
---	--

PLES

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igra z gibanjem in ustvarjanje posameznika, partnerjev, skupine. Improvizacija na temo. Vaje pravilnega dihanja in sproščanja. Družabni plesi svetovnega plesnega programa. Ljudski plesi izbranih slovenskih pokrajin. Izvajanje gimnastičnih vaj ob glasbi	Odnos do plesne in drugih umetnosti. Elementi sodobnega plesa, jazza, povezani v lažjo koreografijo. Aerobika – ogled skupine, ali na videu, TV. <i>Povezava z glasbeno vzgojo in slovenščino.</i>

Športni pedagog izbere športne igre glede na gibalno oviranost učencev in učenk.

KOŠARKA / KOŠARKA NA VOZIČKIH

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Obramba proti metu, prodoru in vtekanju. Igra na en koš 1:1, 2:2 in 3:3 ter igra 3:3 na dva koša.	Poznavanje osnovnih pravil košarkarske igre.

ODBOJKA/SEDEČA ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: zgornji in spodnji odboj, spodnji servis.	Poznavanje osnovnih pravil odbojke. Osnovni sodniški znaki.

ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: podaje streli, lovljenje, pobiranje žoge, odkrivanje,	Poznavanje osnovnih pravil rokometu. Osnovni sodniški znaki.

kritje in spremljanje napadalca brez žoge in z žogo. Igra z osebno obrambo na lastni polovici igrišča in s prirejenimi pravili.	
---	--

NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez žoge (odkrivanje, varanje, skoki) in z žogo (poigravanja, vodenja, varanja, podajanja, sprejemanja, udarjanja, odvzemanja žoge). Igra 4:4 na dvoje malih vrat. Vodena igra.	Poznavanje osnovnih pravil nogometa. Osnovni sodniški znaki.

HOKEJ NA VOZIČKIH

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podaje, sprejem, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Obramba proti strelu, prodoru in utekanju. Igra 1:1 do 3:3 na en ozirona dva gola	Poznavanje osnovnih pravil hokeja.

PRIREJENA IGRA Z ŽOGO (GOLBAL)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj orientacije v prostoru in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi z žogo: udarjanje z rokami, podajanje, obramba strelav. Taktika igre (pokrivanje prostora).	Poznavanje osnovnih pravil golbala.

PRIREJEN NAMIZNI TENIS (VALI TENIS)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni udarec, servis, igra posameznikov in igra parov. Izpopolnjevanje taktike igre.	Poznavanje osnovnih pravil valitenisa.

SPECIFIČNE ŠPORTNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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), kriket, streljanje z zračno puško, lokostrelstvo.	Spoznavanje osnovnih pravil iger. Poznavanja čim večjega števila specifičnih športnih iger.

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj en pohod na novo, bolj oddaljeno izletniško točko, prilagojen sposobnostim otrok in dostopnosti z vozičkom ali triciklom.	Tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem. Spoznavanje okolice s karto. Varovanje narave (spoznavanje narave, skrb za čistočo okolja, ravnanje v naravi). Kulturen in spoštljiv odnos do narave. <i>Povezava z geografijo in naravoslovjem.</i>

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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.	Spremljava svojega telesnega in gibalnega razvoja in vrednotenje sprememb. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

DODATNE VSEBINE

JAHANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Privajanje na samostojno jahanje (voditi konja z lastno težo, vajetmi in nogami.	Poznavanje in spoštovanje pravilnega ravnanja s konjem in opremo. <i>Povezava z naravoslovjem, biologijo in etiko in družbo.</i>

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje prilagajanja na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Učenje plavanja glede na individualne sposobnosti učencev . Šolski startni skok, šolski obrat, potop z navpičnim prelomom.	Higiena plavalnišča. Pravila varnosti. Sile, ki vplivajo na gibanje telesa v vodi. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

Šola mora organizirati plavalni tečaj za neplavalce.

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Osnovni elementi smučanja, smučanje na urejenih smučiščih. Uporaba smučarskih naprav. Hoja in tek na smučeh.	Vrste snega in nevarnosti v zimski naravi. Ravnanje v primeru nesreče. Primerna oprema za zimske športe.

DRUGE VSEBINE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: rolanje, kolesarjenje, judo, lokostrelstvo, namizni tenis, tenis, badminton, deskanje ... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

8. razred

IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre in vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti. Ugotavljanje in spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti.	Zakovitosti športne vadbe. Spoznavanje različnih sodobnih programov kondicijske priprave (fitnes, aerobika ...). Spremljanje in vrednotenje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti. <i>Povezava z biologijo, fiziko in matematiko.</i>

ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Štafetni teki. Predaja štafetne palice v teku, fartlek, daljši tek (vožnja z vozičkom ali triciklom) v naravi v pogovornem tempu, kros. Skok v daljino z zaletom z odrivne cone. Skok v višino s prekoračno tehniko. Met žogice (250 g) z zaletom, suvanje težke žoge z mesta .	Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Spremljanje in vrednotenje srčnega utripa. <i>Povezava z biologijo.</i>

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Kompleksi gimnastičnih vaj. Akrobatika: prevali, pripravljalne vaje za premet v stran, odiranje v stojo. Gred ali klop (učenke): povezovanje hoja, obrat, razovka s pomočjo, seskoki. Preskok: naskok na skrinjo vzdož. Mala prožna ponjava: osnovni skoki. Vaje na drogu, bradlji ali krogih, izbrane glede na sposobnosti učencev. Ritmika (učenke): poljubna vaja na glasbeno spremljavo s trakom ali obročem posamič ali v skupinah.	Sestavljanje in vodenje kompleksov gimnastičnih vaj.

PLES

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Obvladovanje telesa ob hkratnem doživljanju giba, glasbe, skupine. Ljudski plesi nekaterih slovenskih pokrajin. Družabni plesi svetovnega plesnega programa. Elementi pantomime, joge. Povezovanje različnih plesnih vsebin v samostojno kompozicijo. Izvajanje gimnastičnih vaj ob glasbi.	Odnos do plesne in drugih umetnosti. Aerobika – ogled skupine, ali na videu, TV. <i>Povezava z glasbeno, likovno vzgojo in slovenščino.</i>

Športni pedagog izbere športne igre glede na gibalno oviranost učencev in učenk.

KOŠARKA/KOŠARKA NA VOZIČKIH

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti,	Poznavanje pravil košarkarske igre. Osnovni sodniški znaki.

prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca Obramba proti metu, prodoru in vtekanju. Igra na en koš 1:1, 2:2 in 3:3 ter igra 3:3 na dva koša.	
---	--

ODBOJKA/SEDEČA ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje servisa, podaje, sprejema in napadalnega udarca. Učenje zgornjega servisa, enojnega bloka.	Poznavanje osnovnih pravil odbojke. Osnovni sodniški znaki.

ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov rokometne igre. Igra z osebno obrambo na lastni polovici igrišča.	Poznavanje osnovnih pravil rokometu. Osnovni sodniški znaki.

NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez in z žogo. Igra 3:3 na dvoje malih vrat z individualnim in Vodena igra.	Poznavanje osnovnih pravil nogometu. Osnovni sodniški znaki.

HOKEJ NA VOZIČKIH

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podaje, sprejem, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Obramba proti strelu, prodoru in vtekanju. Igra 1:1 do 3:3 na en ozirna dva gola. Igra z osebno obrambo na lastni polovici igrišča in consko pokrivanje.	Poznavanje osnovnih pravil hokeja. Osnovni sodniški znaki.

PRIREJENA IGRA Z ŽOGIO (GOLBAL)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
-------------------	--------------------

Elementarne igre za razvoj orientacije v prostoru in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi z žogo: udarjanje z rokami, podajanje, obramba strellov. Taktika igre (pokrivanje prostora).	Poznavanje osnovnih pravil golbala.
--	-------------------------------------

PRIREJEN NAMIZNI TENIS (VALI TENIS)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni udarec, servis, igra posameznikov in igra parov. Izpopolnjevanje taktike igre.	Poznavanje osnovnih pravil valitenisa.

SPECIFIČNE ŠPORTNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Baliranje, 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	Spoznavanje osnovnih pravil iger. Poznavanja čim večjega števila specifičnih športnih iger.

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj en zahtevnejši pohod po opisani poti prilagojen sposobnostim otrok in dostopnosti z vozičkom in triciklom. Gibanje v naravi po opisu.	Tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem. Spoznavanje okolice s pomočjo karte. Varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine. Prva pomoč pri praskah, ranah, žuljih, udarninah (oteklinah) in pikih žuželk, zaščita pred insekti. <i>Povezava z biologijo, geografijo in zgodovino.</i>

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega spremljanje športnih znanj učitelj	Spremljava svojega telesnega in gibalnega

večkrat letno ugotavlja in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti ki jih lahko merimo (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti.	razvoja in vrednotenje sprememb. <i>Povezava z biologijo.</i>
---	--

DODATNE VSEBINE

JAHANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Privajanje na samostojno jahanje (voditi konja z lastno težo, vajetmi in nogami).	Poznavanje in spoštovanje pravilnega ravnanja s konjem in opremo. <i>Povezava z naravoslovjem, biologijo in etiko in družbo.</i>

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje prilagajanja na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Učenje plavanja glede na individualne sposobnosti. Skok na glavo, šolski obrat, potop z navpičnim prelomom.	Higiena plavališča. Pravila varnosti. Sile, ki vplivajo na gibanje telesa v vodi. <i>Povezava z biologijo in fiziko.</i>

Šola mora organizirati plavalni tečaj za neplavalce.

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Sankanje. Elementi osnovne šole smučanja, smučanje na urejenih smučiščih. Hoja in tek na smučeh. Drsanje	Vrste snega in nevarnosti v zimski naravi. Ravnanje v primeru nesreče. Primerna oprema za zimske športe.

DRUGE VSEBINE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: rolkanje, kolesarjenje, judo, lokostrelstvo, namizni tenis, tenis, badminton, deskanje ... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

9. razred

IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Različne igre in vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti. Ugotavljanje in spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti.	Zakovitosti športne vadbe. Spoznavanje različnih sodobnih programov kondicijske priprave (fitnes, aerobika ...). Ugotavljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti in telesnih značilnosti <i>Povezava z biologijo, fiziko in matematiko.</i>
Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja	
Lažje gibalno ovirani: učenci razvijajo oziroma vzdržujejo raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Znajo spremljati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter izbrati oblike in vaje, s katerimi jih lahko izboljšajo.	

ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Štafetne igre. Daljši tek (vožnja z vozičkom, ali triciklom) v naravi v pogovornem tempu, kros. Skok v daljino z zaletom. Skok v višino s prekoračno tehnikoMet žogice (250 g) z zaletom, suvanje težke žoge z mesta	Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Spremljanje in vrednotenje srčnega utripa. <i>Povezava z biologijo.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci so sposobni preteči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu. V tekih, skokih in metih dosežejo individualno določene rednosti.

Težje gibalno ovirani: učenci so sposobni prevoziti daljše razdalje z vozičkom ali triciklom.

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje. Parter: preval naprej in , preval na mehke blazine, pripravljalne vaje za premet v stran, odiranje v stoji na rokah, povezovanje elementov. Učenke: povezovanje akrobatskih in ritmičnih elementov. Gred ali klop (učenke): kratka sestava z obveznimi elementi: hoja, obrat, drža, seskok. Preskok:naskok na skrinjo vzdolž. Mala prožna ponjava: osnovni skoki. Vaje v vesi in opori: vaje na drogu, bradlji, ali krogih. Ritmika učenke: poljubna vaja z pripomočkom po izbiri (trak, kolebnica, obroč ali žoga).	Vodenje kompleksov gimnastičnih vaj.

Raven znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci samostojno izvedejo preproste gimnastične vaje. Akrobatika – poljubna krajša sestava ob glasbeni spremljavi. Nizka gred ali klop: povezava hoje, obrata in seskoka. Ritmika (učenke): vaja s poljubnim rekvizitom. Osnovni skoki z male prožne ponjave.

Težje gibalno ovirani: učenci poznajo osnovne gimnastične vaje.

PLES

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Obvladovanje telesa ob hkratnem doživljanju giba, glasbe, soplesalca, skupine. Elementi pantomime. Povezovanje različnih plesnih vsebin v samostojno kompozicijo. Skupinsko ustvarjanje. Izvajanje gimnastičnih vaj ob glasbi.	Ples kot del kulture posameznika in naroda. Kultura vedenja na družabnih in plesnih prireditvah. <i>Povezava z glasbeno, likovno vzgojo in slovenščino.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci sestavijo samostojno kompozicijo na poljubno glasbo.

Težje gibalno ovirani: učenci sestavijo nekaj "plesnih" elementov in jih izvedejo z vozički.

Športni pedagog izbere športne igre glede na gibalno oviranost učencev in učenk.

KOŠARKA/KOŠARKA NA VOZIČKIH

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Protinapad 2:1. Obramba proti metu, prodoru in vtekanju, zapiranje poti do koša in skok za odbito žogo. Igre na en koš 1:1, 2:2 in 3:3 ter igra 3:3 na dva koša.	Poznavanje pravil in sodniških znakov.

Raven znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci uporabljajo tehnične in taktične elemente v napadu v igrah 1:1, 2:2 in 3:3 na en koš in v igri 3:3 na dva koša proti aktivni obrambi.

Težje gibalno ovirani: učenci poznajo osnovna pravila igre.

ODBOJKA /SEDEČA ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Uporaba servisa, sprejema, podaje, napadalnega udarca in enojnega bloka v igri. Igra 6:6 na skrajšanem ali normalnem igrišču.	Poznavanje osnovnih pravil odbojke. Osnovni sodniški znaki.

Raven znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci uporabljajo osnovne tehnične in taktične elemente v igri na skrajšanem in normalnem igrišču.

Težje gibalno ovirani: učenci poznajo osnovna pravila odbojke.

ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov in rokometa). Igra z osebno in obrambo.	Poznavanje osnovnih pravil rokometa. Osnovni sodniški znaki.

Raven znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci uporabljajo osnovne tehnične in taktične elemente v igri z osebno obrambo.

Težje gibalno ovirani: učenci poznajo osnovna pravila igre.

NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez žoge in z žogo ter osnovnih taktičnih elementov (odkrivanje in napadanje v igri 3:1, 2:1 in 3:2, igra 2:2 v omejenem prostoru, igra 3:3 na dvoje malih vrat z individualnim pokrivanjem). Uporaba teh elementov v vodeni igri. Igra na različnih igralnih mestih.	Poznavanje osnovnih pravil nogometa. Osnovni sodniški znaki. Spoštovanje pravil poštene igre.

Raven znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci uporabljajo osnovne tehnične in taktične elemente v igri malega nogometa.

Težje gibalno ovirani: učenci poznajo osnovna pravila igre.

HOKEJ NA VOZIČKIH

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podaje, sprejem, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Obramba proti strelu, prodoru in utekanju. Igra 1:1 do 3:3 na en ozirna dva gola .	Poznavanje osnovnih pravil hokeja.

Raven znanja ob koncu triletja

Težje gibalno ovirane: učenci uporabljajo osnovne tehnične in taktične elemente v igri.

PRIREJENA IGRA Z ŽOGO (GOLBAL)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj orientacije v prostoru in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi z žogo: udarjanje z rokami, podajanje, obramba strelav. Taktika igre (pokrivanje prostora).	Poznavanje osnovnih pravil golbala.

Raven znanja ob koncu triletja

Vsi: učenci obvladajo igranje golbala do stopnje, ko lahko uspešno igrajo na medrazrednem tekmovanju.

PRIREJEN NAMIZNI TENIS (VALI TENIS)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni udarec, servis, igra posameznikov in igra parov. Izpopolnjevanje taktike igre.	Poznavanje osnovnih pravil valitenisa.

Raven znanja ob koncu triletja

Težje gibalno ovirani: učenci obvladajo igranje vali tenisa do stopnje, ko lahko uspešno igrajo na medrazrednem tekmovanju.

SPECIFIČNE ŠPORTNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Balinanje, pikado, keglanje, igre na rolnah (deska na kolesčkah, 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	Spoznavanje osnovnih pravil iger. Poznavanja čim večjega števila specifičnih športnih iger.

Raven znanja ob koncu triletja

Vsi: učenci obvladajo igre do stopnje, ko lahko uspešno zaigrajo na medrazrednem tekmovanju.

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj en zahtevnejši pohod - po možnosti v predalpski, prilagojen sposobnostim otrok in dostopnosti z vozički ali tricikli.	Tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem. Varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine. <i>Povezava z biologijo, geografijo in zgodovino.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci opravijo vsako leto vsaj en pohod. Znajo se orientirati s pomočjo karte. Poznajo vpliv hoje na organizem, nevarnosti v naravi in znajo nuditi prvo pomoč. Seznanijo se z naravovarstvenimi problemi in skrbijo za ohranitev naravne in kulturne dediščine.

Težje gibalno ovirani: učenci opravijo vsako leto en pohod, ki je dostopen z vozički ali tricikli. Seznanijo se z naravovarstvenimi problemi in skrbijo za ohranitev naravne in kulturne dediščine.

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega spremljanja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti, ki jih lahko meri.	Spremljava svojega telesnega in gibalnega razvoja in vrednotenje sprememb. <i>Povezava z biologijo.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Vsi: učenci spoznajo načine, kako izboljšati posamezno sposobnost in kako vplivati na telesno težo.

DODATNE VSEBINE

JAHANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Privajanje na samostojno jahanje (voditi konja z lastno težo, vajetmi in nogami.	Poznavanje in spoštovanje pravilnega ravnanja s konjem in opremo. <i>Povezava z naravoslovjem, biologijo in etiko in družbo.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci samostojno jahajo konja.

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje prilagajanja na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Učenje ene tehnike plavanja: tehnika dela nog, tehnika dela rok, tehnika dihanja, koordinacija dela rok, nog in dihanja (tehnike učimo glede na individualne posebnosti učencev).	Higiena plavališča. Pravila varnosti. Sile, ki vplivajo na gibanje telesa v vodi. <i>Povezava z biologijo in fiziko.</i>

Skok na glavo, šolski obrat, potop z navpičnim prelomom, šolske štafetne predaje.	
---	--

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Lžje gibalno ovirani: učenci vzdržljivo plavajo 10 minut v globoki vodi.

Težje gibalno ovirani: učenci so delno prilagojeni na vodo in ob pomoči drsijo na vodi.

Šola mora organizirati plavalni tečaj za neplavalce.

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Sankanje. Elementi osnovne šole smučanja, smučanje na urejenih smučiščih. Hoja in tek na smučeh. Drsanje.	Vrste snega in nevarnosti v zimski naravi. Ravnanje v primeru nesreče. Primerna oprema za zimske športe.

Raven znanja ob koncu triletja

Lažje gibalno ovirani: učenci varno smučajo na urejenih smučiščih, opravijo daljši pohod na tekaških smučeh in varno drsajo.

DRUGE VSEBINE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: rolanje, kolesarjenje, judo, lokostrelstvo, namizni tenis, tenis, badminton, deskanje ... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

Raven znanja ob koncu triletja

Vsi: učenci obvladajo športe do stopnje, ki omogoča varno ukvarjanje z izbranim športom.

SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE V TRETJEM TRILETJU

Dobro počutje in zdrav način življenja (gibanje, higiena, uravnotežena prehrana, kajenje, alkohol, droge, pomen socialnega okolja).	<i>naravoslovje, biologija</i>
Primerna prehrana ob različnih športnih dejavnostih, hidracija, uporaba vitaminov, poživil in preparatov, ki vsebujejo hormone. Razvoj in spremljava gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, koordinacija gibanja, vzdržljivost) in pomen gibalne učinkovitosti.	<i>naravoslovje, biologija</i> <i>naravoslovje, biologija</i>
Odzivanje srčnožilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi (merjenje srčnega utripa, pomen vrednosti srčnega utripa in načrtovanje vadbe, pomen vitalne kapacitete).	<i>naravoslovje, biologija</i>
Spoštovanje pravil športnega obnašanja pri vadbi, tekmovanju in spremljanju prireditev.	<i>etika in družba</i>
Pomen koristnega preživljanja prostega časa z vidika zdravja in druženja. Seznanjanje z možnostmi vključevanja v zunajšolske športne dejavnosti.	<i>naravoslovje, biologija</i>
Varovanje okolja.	<i>naravoslovje, etika in družba</i>

6. ZAKLJUČEK

Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami ne smejo biti diskriminirani pri izobraževanju, ker to pogojuje tudi njihovo socialno izključevanje. Pogosteje kot vrstniki ostajajo manj izobraženi, izključeni, na socialnem obrobju, brez prijateljev, brezposelni, revni, z zdravstvenimi, emocionalnimi in drugimi težavami.

Za ljudi, ki ne morejo dobro kontrolirati svojih gibov ali ne morejo govoriti, se domneva, da so duševno prizadeti. Nekateri ljudje s cerebralno paralizo imajo učne težave, toda to ni vedno tako. Ljudje s cerebralno paralizo so lahko nadpovprečno, povprečno in podpovprečno inteligentni. Če ima otrok s cerebralno paralizo učne težave, potem to pomeni, da se počasi uči. Težave so lahko lažje, zmerne ali težke. Nekateri otroci se težko naučijo določenih veščin, kot so branje, risanje, računanje ali gibalnih vzorcev, ker je določen del njihovih možganov prizadet. Če težava ni v skladu z otrokovo splošno inteligenco, se imenuje specifična učna težava. Ta je pri otrocih s cerebralno paralizo pogosta. Vsekakor pa otroci, ki se umsko normalno razvijajo, sodijo v običajne osnovne šole. Potrebujejo pa veliko razumevanja vzgojiteljev in učiteljev ter njihovo vzpodbujanje pri šolskih opravilih.

CP ni bolezen, ampak je posledica različnih obolenj, poškodb in drugih stanj, ki privedejo do okvare možganov, ko se še razvijajo. Pridobivanje motorične funkcije ni

le kasnejše ampak tudi drugačno. Pri otrocih s cerebralno paralizo so prisotni gibalni vzorci, ki jih pri zdravih otrocih ne vidimo.

Zaradi raznolikosti cerebralne paralize se mora pri izvajanju športnih aktivnosti natančno oceniti zmožnost vsakega posameznika. Analiza gibalnih sposobnosti nam omogoča, da športne dejavnosti poenostavimo in prilagodimo. Pri športni vadbi, v katero so vključeni posamezniki s cerebralno paralizo, smo zelo pozorni na:

- funkcionalno sposobnost in načine sodelovanja pri dejavnostih,
- možno prizadetost govora in z njo povezane težave pri sporazumevanju,
- stopnjo obvladovanja fine motorike, npr: prijemanja,
- napetost pri vadbi, ki jo lahko povzroči strah, razburjenje, hrup, itd.,
- povečan napor, ki otežuje nadzor nad gibanjem,
- hitrost izvedbe, ki lahko vpliva na uporabo neustreznih gibalnih vzorcev,
- vključevanje vaj preventive in korektivne gimnastike,
- vključevanje sprostilnih vaj v celoten vadbeni proces,
- vključevanje vaj za razvijanje ravnotežja,
- na vključitev vadbe na blazinah, če je prizadeti vezan na uporabo vozička,
- potrebo po obvladovanju osnovnih motoričnih spretnosti,
- zagotavljanje stabilnega položaja pri dejavnostih,
- vključevanje plavanja kot ene temeljnih športnih dejavnosti z izjemno ugodnimi učinke.

Učitelj športne vzgoje ima odgovornost, da otroku s cerebralno paralizo omogoči doseganje ciljev, zapisanih v učnem načrtu, usvajanju gibalnih vzorcev ter znanj na področju športa oziroma športne vzgoje.

Šport ima velik vzgojni potencial. Izkoristiti ga je možno le, če temelji na trdnih moralnih in etičnih vrednotah tako tistih, ki ga vodijo, kot onih, ki neposredno delajo z mladimi (Škof, 2007).

7. LITERATURA

Berčič, H. (2006). Ljubljana: *Šport v obdobju zrelosti*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bizjan, M. (1999). Ljubljana: *Šport od mladosti k zrelosti, Iskanje poti*. Knjigarna Karantanija.

Galeša, M. (1993). Ljubljana: *Razvijanje in oblikovanje učnega in vzgojnega programa za otroke s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami*. Didakta, Radovljica.

Geralis, E., (1991). ZDA: *Children with cerebral palsy: a parents` guide*; Woodbine House.

Keršič, A. (2002). *Kaj je cerebralna paraliza?* Ljubljana: Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije – Sonček.

Krigger, K. W., (2006). *Cerebral Palsy: An Overview*. Am Fam Physician. American Academy of Family Physicians, 73, 91-100.

Kovač, M., Jurak, G. (2007). Ljubljana: *Priporočila za izpeljavo športnovzgojnega procesa: opravičevanje, učenje plavanja, športni oddelki in spremljava telesnega in*

gibalnega razvoja. Fakulteta za šport, Katedra za športno vzgojo in Zveza društev športnih pedagogov.

Kovač, M., Novak, D. (2006). Ljubljana: *Učni načrt. Športna vzgoja*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Krapše, Š. (Ur.). (2004). Nova Gorica: *Otroci s posebnimi potrebami*. Melior d.o.o. Založba EDUCA.

Kremžar, B. (1978). Ljubljana: *Telesna vzgoja gibalno motenih otrok*. Državna založba Slovenije.

Kremžar, B., Petelin, M. (2001). Ljubljana: *Otrokovo gibalno vedenje*. Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.

Lamovec, I., Hribar, M. (2003). Učni načrt za prilagojen izobraževalni program z enakovrednim izobrazbenim standardom za gibalno ovirane učence osnovnih šol za predmet športna vzgoja – predlog. Kamnik: Pridobljeno 03.05.2009 s svetovnega spleta: http://www.zrss./doc/PP_gib_sportna_vzgoja.doc

Maswoodur, R. P., (1999). *Cerebral palsy: Treatment and care Independent*. Regional Business News.

Mnenja in stališča gibalno oviranih učencev, učenk, dijakov in dijakin v ZUIM Kamnik o predmetu športna vzgoja. Kamnik. Zavod za usposabljanje invalidne mladine.

Pridobljeno 03.05.2009 s svetovnega spleta:

http://www.pef.unilj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/GIBALNA_OVIRANOST/CLANKI/Lamovec_Mnenja-in-stalisca-go-o-SV.pdf

Molnar, G. E., (1991). *Rehabilitation in Cerebral Palsy*. Rehabilitation Medicine- Adding Life to Years May, 154, 569-572.

Neuman, Z. (1970). Ljubljana: *O možganski motorični prizadetosti*. Zavod SRS za rehabilitacijo invalidov v Ljubljani.

NINDS, (2006). *Cerebral Palsy: Hope Through Research*. Bethesda: National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). National Institutes of Health.

Pridobljeno 28.04.2009 s svetovnega spleta:

http://www.ninds.nih.gov/disorders/cerebral_palsy/detail_cerebral_palsy.htm.

Opara, B. (2005). Ljubljana: *Otroci s posebnimi potrebami v vrtcih in šolah*.

Centerkontura d.o.o.

Physical Therapy to Keep Your Child Healthy and Fit for Life. Novi: 4MYCHILD.

Pridobljeno 03.05.2009 s svetovnega spleta:

<http://www.cerebralpalsy.org/treatments/physical-therapy/>

Pistotnik, B. (2003). Ljubljana: *Osnove gibanja*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Platt, M. J., Cans, C., Johnson, A., Surman G., Topp, M., Torrioli, M. G., Krageloh-Mannet, I., (2007). *Trends in cerebral palsy among infants of very low birthweight (more than 3.3 pounds) or born prematurely (less than 32 weeks) in 16 European centres: a database study*. The Lancet, 369, 43-50.

Presker, M. (2007). *Otrok s cerebralno paralizo v družini, z vidika delovne terapije*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.

Prilagojena športna vzgoja za gibalno ovirane otroke. Kamnik. Zavod za usposabljanje invalidne mladine. Pridobljeno 03.05.2009 s svetovnega spleta: http://www.pef.unilj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/GIBALNA_OVIRANOST/CLANKI/Lamovec_%20Prilagojena-SV-za-go.pdf

Primožič, J., (1996). Ljubljana: *Vaš otrok ima cerebralno paralizo: Vodič za starše in profesionalne delavce*. Sonček – Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije.

Rosenbaum, P. (2003). *Cerebral Palsy: what parents and doctors want to know*. BMJ publishing Group Ltd., 326 (7396), 970-974.

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

Škof, B. (Ur.). (2007). Ljubljana: *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Vrlič Danko, A. (2005). Maribor: *Gibalno ovirani otroci in otroci z nevrološko poškodbo v vrtcih in v šoli*. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Usmerjanje otrok s posebnimi potrebami. Zakonodaja. (2006). Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 03.05.2009 s svetovnega spleta: <http://www.zrss.si/default.asp?link=predmet&tip=92&pID=58&rID=594>

Voorman, J., Dallmeijer, A., Schuengel, C., Knol, D., Lankhorst, G., Becher, J., (2006). *Activities and participation of 9- to 13-year-old children with cerebral palsy*. Clin Rehabil Nov, 20(11), 937-48.

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

Za uspeh sta ključna zdrava prehrana in športna aktivnost. (2008). ABC Zdravja.

Pridobljeno 03.05.2009 s svetovnega spleta:

<http://www.abczdravja.si/pdf/08april21.pdf>

Leskovar, M. (2009). Možnosti vključevanja osnovnošolskih otrok s cerebralno paralizo v športne dejavnosti. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport

Završnik, J., Pišot, R. (Ur.). (2005). Koper: *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Založba Annales.