Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Erasmus+

KA2. Sodelovanje za inovacije in izmenjava dobrih praks.
KA201. Strateška partnerstva za šolsko izobraževanje
2018-1-SI01-KA201-047041

Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v športne aktivnosti

Priročnik

NeedSport

Naslov: Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v športne aktivnosti

Avtorji: Joana Pinho, Bruno Avelar Rosa, Romero Santiago, (Zveza za razvoj mladinskega športa)

Recenzija: Maria João Campos, Hugo Sarmento, Alan Massart, José Pedro Ferreira (Fakulteta za šport in fizično vzgojo, Univerza v Coimbri)

Partnerski konzorcij

Ljudska Univerza Rogaška Slatina (Slovenija) – koordinator projekta
Osnovna škola Josipa Matoša (Hrvaška)
'Prime'sportstudio (Hrvaška)
1o Eidiko Dimotiko Sxoleio Patras (Grčija)
Gdynskie Centrum Sportu (Poljska)
Associação para o Desenvolvimento do Desporto Jovem (Portugalska)
Universidade de Coimbra (Portugalska)
III. OŠ Rogaška Slatina (Slovenija)
ElioArtič s.p. (Slovenija)
IES La Puebla (Španija)

1. izdaja / junij 2021

© Konzorcij v projektu NeedSport.R

Kazalo

Uvod
Pred začetkom
1. Prednosti športa
    1.1. Ekipni športi
    1.2. Individualni športi
    1.3 Telesna aktivnost
2. Prednosti vključitve
    2.1. Za tiste, ki vključujejo
    2.2. Za otroke s posebnimi potrebami
    2.3. Za oba
    2.4. Vrednosti vključitve
3. Ste pripravljeni?
4. Miti in napake
5. Ovire in spodbujevalci
6. Zmogljivosti in motnje
7. Strategije vključevanja
    7.1. Kognitivna domena
    7.2. Komunikacijska domena
    7.3. Motorna domena
    7.4. Družbene in vedenjske domene
    7.5. Sedem čutil
8. Vključitev staršev
9. Vaje
Reference

“V EU je približno 80 milijonov invalidov, kar ustreza približno 15% prebivalstva EU. Invalidi manj verjetno sodelujejo v organiziranih športih, ki se izvajajo v športnih klubih, kot ne-invalidi. EU je podpisnica Konvencije ZN o pravicah invalidov, ki posebej zahteva, da se invalidom omogoči enakovredno sodelovanje z drugimi v rekreacijskih, prostočasnih in športnih dejavnostih. Strategija EU o posebnih potrebah 2010–2020 želi tudi opolnomočiti osebe s posebnimi potrebami, da lahko uživajo svoje pravice in v celoti sodelujejo v družbi. V sporočilu Evropske komisije „Razvijanje evropske dimenzije v športu“ (2011) je poudarjena pravica invalidov do enakopravne udeležbe (z ne-invalidi) v športnih dejavnostih. “

V »Kartiranje dostopa do športa za invalide« (Evropska komisija, 2019, str. 4)

Uvod

Dragi bralec,

glavni razlog za oblikovanje tega priročnika v okviru našega projekta Erasmus + Kako približati šport otrokom s posebnimi potrebami (NeedSport) je bil ustvariti uporabno orodje za učitelje, vaditelje športa, starše in druge ljudi, ki delajo z otroki s posebnimi potrebami, da bi jim pomagali pri vključevanju otrok z različnimi posebnimi potrebami v športne dejavnosti.

Priročnik je razdeljen na dva dela, teoretični, kjer boste našli nekaj informacij o koristnih učinkih športa, prednostih vključenosti, mitih in napakah glede vključenosti, sposobnosti in motnje ter strategij vključevanja. Drugi del vsebuje praktične primere športne vadbe, ki obravnava različne motnje in različne športne kategorije.

Upamo, da vam bo ustvarjeno gradivo koristno. Če želite izvedeti več o projektu in priročniku, obiščite tudi spletno stran projekta: http://needsport.net/.

Pred začetkom

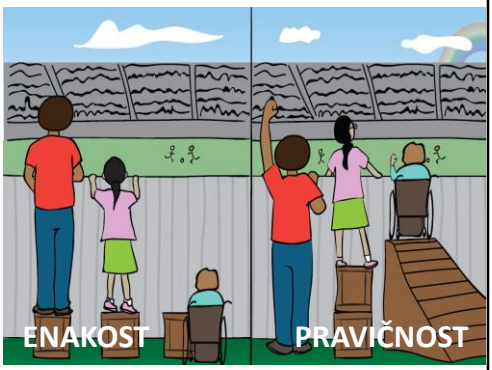
Ta knjiga je namenjena vsem, ki potrebujejo pomoč vsak dan ali le občasno; za tiste, ki želijo pomagati vsak dan, za tiste, ki pomagajo, ko so dolžni, in za tiste, ki potrebujejo strategije, da včasih pomagajo samo, da nahranijo svojo dušo. Je idealno besedilo za študente, starše, strokovnjake na vseh ravneh, ki jih zanima vključevanje, šport, študije o motnjah ali športna politika.

Vključitev je….

nabor sredstev in ukrepov, ki v praksi zagotavljajo:

- Poštene priložnosti za razvoj, vključevanje in sodelovanje v vseh pomembnih dejavnostih;
- Izkoreninjenje diskriminacije in nestrpnosti;
- Vključuje vse ljudi ne glede na raso, spol, motnje… ali druge potrebe;
- Ukvarjanje s sposobnostmi in ne motnjami;
- Razvoj samozavesti, samospoštovanja in osebne vrednosti pri vseh;
- Da lahko vsi ljudje živijo polno življenje;
- Priložnost za učenje, delitev, za izboljšanje!

Prava vključitev temelji na pravičnosti, ne na enakosti. Pravičnost spoštuje individualne razlike vsake osebe in je sestavljena iz prilagajanja obstoječih priložnosti določenim situacijam ali osebam, pri čemer prevladuje načelo pravičnosti. Pravičnost lahko rečemo, da pravilo prilagodi določenemu primeru, da postane pravičnejše.



1.Prednosti športa

1.1. Fizične prednosti

Krepi telo.
Poviša vzdrževanje kostne gostote.
Izboljša motorične sposobnosti (moč, vzdržljivost, okretnost ...).
Spodbuja zdravo rast.
Koristi kardiovaskularnemu sistemu.
Pomaga vzdrževati zdrav življenjski slog.
Preprečuje pojav bolezni, kot sta diabetes in debelost.
Poveča udeležbo in spretnosti pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti.

ALI SI VEDEL…
Fantje približno dvakrat pogosteje spremljajo športno vadbo kot dekleta, mladostniki z nizko srednjo družbeno-ekonomsko stopnjo pa manj verjetno spremljajo športno vadbo kot njihovi kolegi. (Tebar idr., 2019)

1.Prednosti športa

1.2. Kognitivne prednosti

Izboljša psihomotoričnene sposobnosti (koordinacija, stranskost, telesna shema).
Koristi izvršilnim funkcijam (delovni spomin, načrtovanje, regulacija ...).
Pomaga pri učenju premagovanja izzivov in sprejemanja porazov.
Poveča sposobnost razuma, sprejemanja odločitev in obvladovanja pritiska.
Povečuje samozavedanje in samospoznanje.
Ponuja alternative za prostočasne dejavnosti, povečuje število izzivov in vsakodnevnih dejavnosti.
Izboljša čustveno in psihično zdravje.

ALI SI VEDEL…
Med otroki, ki se v otroštvu ukvarjajo s športom, obstaja pozitiven odnos in zanimanje za sposobnost kognitivne gibljivosti, brez izražanja razlik v motorični koordinaciji v primerjavi z otroki, ki ne trenirajo. (Mazzoccante, 2019)

1.Prednosti športa

1.3. Socialne prednosti

Povečuje socializacijo, ustvarja in utrjuje prijateljstva.
Pomaga raziskovati veščine komunikacije in sobivanja.
Okrepi pridobivanje in izboljšanje socialnih veščin.
Spodbuja timsko delo, spoštovanje, druženje.
Poveča samozavest in čustveno ravnovesje.
Zmanjšuje tesnobo in depresijo.
Nudi zabavo, ki spodbuja udeležbo in sodelovanje v pomembnih dejavnostih, predvsem dejavnosti prostega časa.
Poveča udeležbo v skupnosti in družbi.
Spodbuja sprejemanje zdravega vedenja in zavrača zdravju škodljivo ravnanje .

2. Prednosti vključevanja

2.1. Za tiste, ki vključujejo

Otroci z motnjami lahko spreminjajo razlike kot naravni del življenja in vsakdanje življenje sprejemajo brez sodbe in se razvijajo v svetu, kjer je pomoč in spoštovanje normalno. Iz tega načina otrok razvije občutke empatije (slab čustveni razvoj je vse bolj povezan z uspehom v odrasli dobi), večjo občutljivost in spoštovanje drugačnosti. Otrok s prepoznavanjem pomembnosti čustev in čustev drug do drugega spoznava pojem družbe in odrašča v prepoznavanju več in boljših družbenih vrednot; pospeševati altruizem in povečati potrebo po pomoči pri iskanju samega sebe in prizadevanju za osebno blaginjo, ki se razvija kot interdisciplinarnost in medsebojna pomoč.
Spregledamo najbolj osveščene otroke resničnega sveta in naravne težave. Ta učenja kažejo, da že od začetka sveta to ni mesto, kjer so vsi enaki. Takšni ljudje, tudi "drugačni", si zaslužijo spoštovanje, prijateljstvo in naklonjenost; in imajo enak potencial za rast in razvoj. Končno kot odraščajoči otroci z manj predsodki do invalidov pustijo ob strani psihološke ovire, ki vodijo do njihove stigmatizacije in segregacije.

2. Prednosti vključevanja

2.2. Za otroke s posebnimi potrebami

Otrokom s posebnimi potrebami, ki jih tako pogosto spregledajo, bo vključenost omogočila, da bodo zaupali svetu in verjeli, da je navsezadnje mogoče, da so del skupine in imajo svojo vlogo v družbi.
Vključenost omogoča odpravljanje ovir, ki jih ti otroci pogosto vidijo kot vsiljene nad njih, prav tako pa omogoča zagotavljanje boljšega razvoja, spodbujanje izkušenj in učenja.
Otrok s posebnimi potrebami bo z izkušnjami sodelovalnih trenutkov, doživljanjem več dražljajev in večjo variabilnostjo odzivov in vedenj razvil večjo telesno zavest in povečal svoje sposobnosti. Več različnih izkušenj omogoča večjo usvojitev in tudi boljše individualne in skupne izkušnje.
S spreminjanjem življenja teh otrok, pridobijo večji občutek za dosežke in izboljšajo samozavest, kar vodi k večji socialni vključenosti in udeležbi.

2. Prednosti vključevanja

2.3. Za oba

Pomislite, kako bi bilo videti, da nisi del ničesar, da nikamor ne spadaš, da te nikjer ne sprejemajo in spoštujejo … S temi odnosi zmagajo vsi. Sodelovanje jim omogoča izmenjavo spoznanj in znanja ter ustvarja bolj ustvarjalne, empatične in strpne otroke. Vsi uživajo v bogatejšem in bolj celovitem družbenem življenju; spoznajo vrednost prijateljstva in utrditi bratske, harmonične in prijazne odnose.

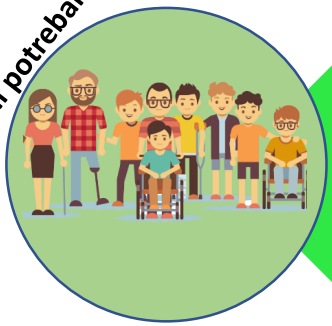
2. Prednosti vključevanja

2.4. Vrednosti vključitve

Za tiste, ki vključujejo

Razlika in sprejemanje
Pomoč in spoštovanje
Empatija in altruizem
Uspeh v odrasli dobi
Občutljivost
Družbene vrednote
Dobro počutje
Manj predsodkov

Za otroke s posebnimi potrebami



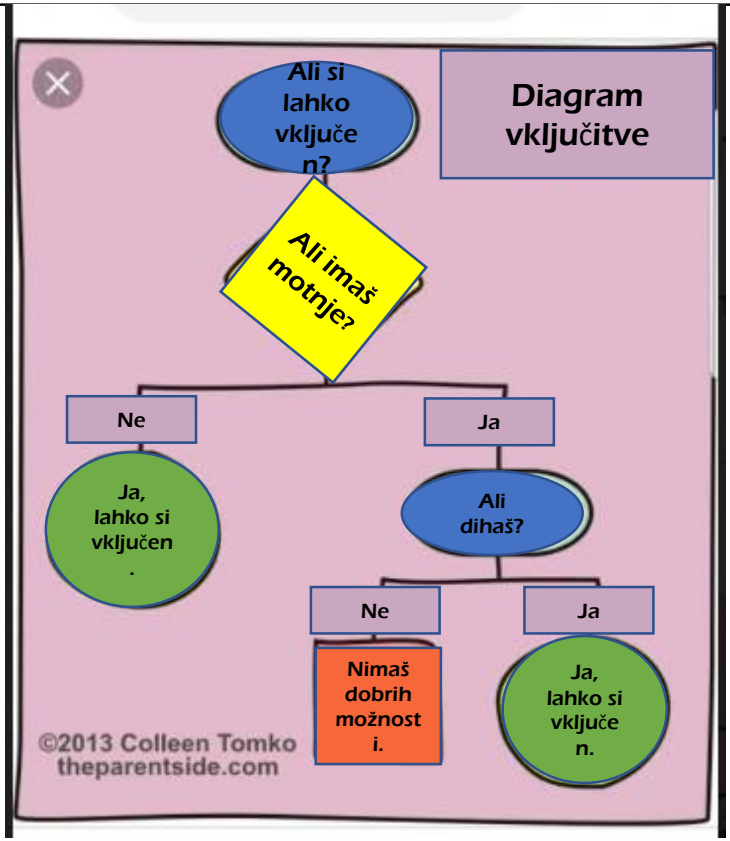
Samozavest
Družbene vloge in udeležba
Razvoj
Spremenljivost in raznolikost
Smisel dosežka
Samopodoba

Za oba

Delitev
Ustvarjalnost
Toleranca
Socialno življenje
Prijateljstvo

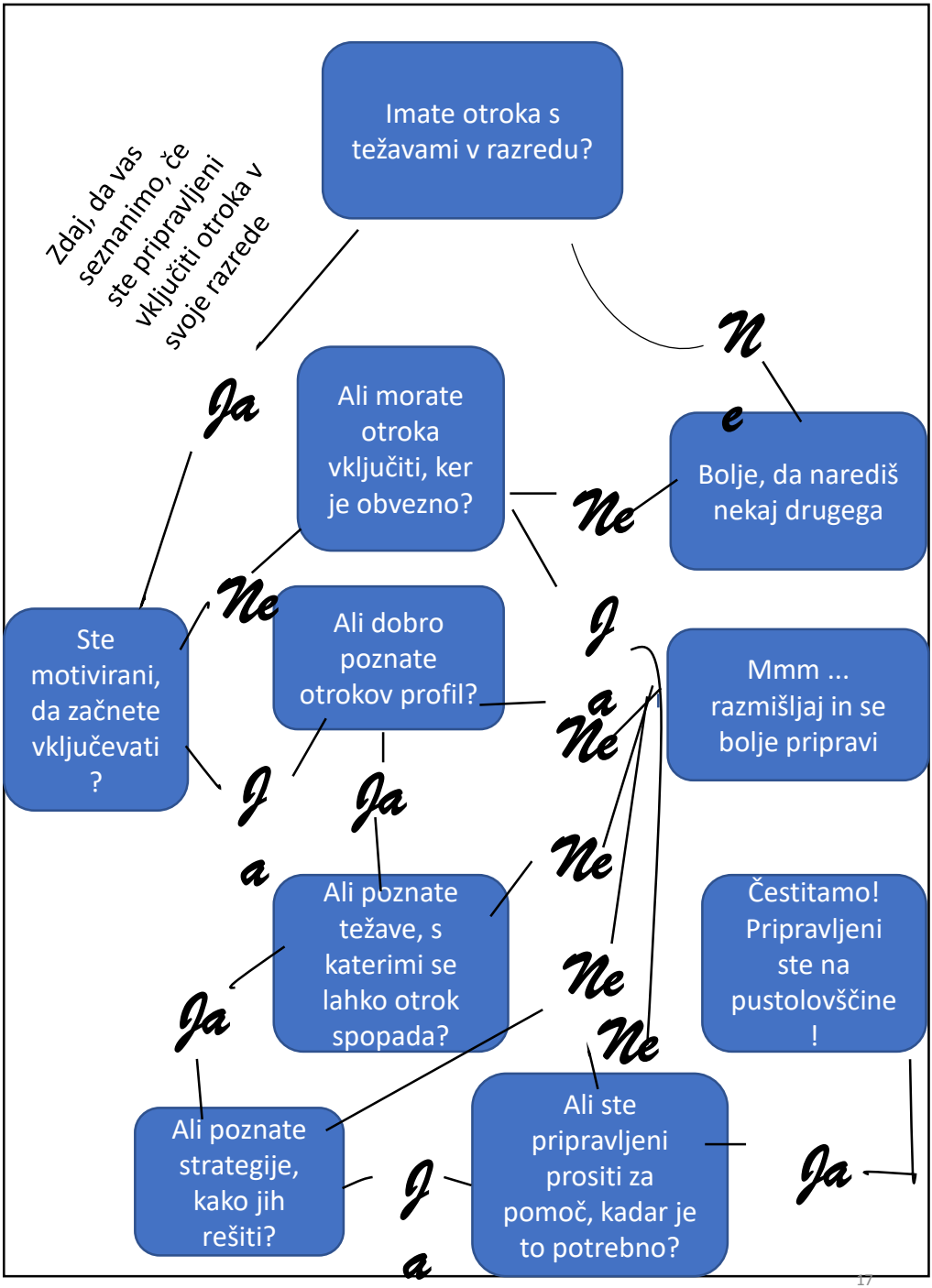
3. Ste pripravljeni?

Če menite, da ste pripravljeni, da se potopite v vključenost in prispevate k boljšemu svetu, je ta knjiga za vas. Nadaljuj…



Najpomembnejši nasvet:

Razmišljaj s in občuti z .


Imate otroka s težavami v razredu?
Zdaj, da vas seznanimo, če ste pripravljeni vključiti otroka v svoje razrede
Ja
Ne
Ali morate otroka vključiti, ker je obvezno?
Ne
Bolje, da narediš nekaj drugega
Ste motivirani, da začnete vključevati ?
Ne
Ali dobro poznate otrokov profil?
Ja
Ne
Mmm ... razmišljaj in se bolje pripravi
Ja
Ja
Ne
Ali poznate težave, s katerimi se lahko otrok spopada?
Ne
Ne
Čestitamo! Pripravljeni ste na pustolovščine !
Ja
Ali poznate strategije, kako jih rešiti?
Ja
Ali ste pripravljeni prositi za pomoč, kadar je to potrebno?
Ja

4. Miti in napake

Tu najdete seznam mitov in napak o vključevanju otrok s posebnimi potrebami. Ali ga prepoznate?

Otrok s posebnimi potrebami me ničesar ne nauči

Učenje je vzajemno in brezplačno. Mnogi od teh otrok nas naučijo razumeti pomembne vrednote, kot so ljubezen, prijateljstvo, zaupanje, solidarnost, prijaznost, sreča… in ne da bi kaj zahtevali v zameno. Največji modrec je tisti, ki jih zna gledati, jih poslušati in se od njih učiti.

Ne morejo razumeti, kaj pravim

Komunikacija je veliko več kot govor. Jezik je lahko verbalni in neverbalni in celo verbalni se lahko razdeli na ekspresiven in celovit jezik. Otrok, ki ne govori, ni nujno, da ne razume. Ko je zraven, ne govorite, kot da ga ni, navsezadnje lahko spozna več kot to, kar mislite.

Otroke s posebnimi potrebami je preveč enostavno prepoznati

Mnogi ljudje mislijo, da lahko zlahka prepoznajo pomanjkljivosti in da so vse vidne. Vendar so posebne potrebe le nekatere od mnogih značilnosti te osebe in pomembne bolezni na področju duševnega zdravja, vedenja in senzorične predelave niso pogosto prepoznane, ker otroci nimajo fizičnih značilnosti težave. Zavedajte se, da nekatere posebne potrebe niso vidne.

Zato vedno premislite, preden kritizirate vsako nepravilno vedenje. Dobra navada, da si lahko predstavljate, je, da ravnate prijazno in obzirno do vseh, ne moreš vedeti situacije nekoga, če jo samo pogledaš.

Ti otroci se ne zavedajo, kaj se z njimi dogaja, ne čutijo, niso srečni

Možgani so zapleten del telesa, tako kot mnoga področja, deluje še več povezav med njimi. Ob predpostavki, da je samo zato, ker je prizadeto eno od teh področij, prizadeto tudi ostalo vse pogosta napaka. Torej, ne osredotočajte se na posebno potrebo, osredotočite se na obrazno mimiko, neverbalno komunikacijo, to pogosto pove več kot besede, in če pogledate natančno, po navadi imajo ti otroci za vas vedno nasmeh.

Infantiliziraj in govori z "otroškim glasom"

Preprosto in naravno je, če mislimo, da otrok ne razume, ga povezujemo z zgodnjim otroštvom, ko mislimo, da nas z govorjenjem z otroškim glasom bolje razumejo. Toda tako kot dojenčki (ki tudi zaradi spreminjanja glasu ne razumejo bolje ali slabše), tudi ljudi s posebnimi potrebami ni treba infantilizirati.
Ne ravnajte podcenjevalno ali pokroviteljsko. Pomembno je le, da z njimi ravnate enako, se pogovarjate in se obnašate tako, kot običajno. Morate združiti svojo komunikacijo z osebo, njihovimi značilnostmi in znanji.

Podcenjevanje osebe z motnjami

Ne nadomeščajte osebe s težavami ali omejitvami. Lahko se vam zdi, da ne sliši, da ne razume, da ne čuti, toda resnica je, da morda dojame vse, kar se dogaja, in jo morda celo nenamerno prizadenete. Včasih se razvijajo v stopnjah in včasih se zdi, da celo nazaduje, vendar se potrudite, verjemite vanjo in dajte priložnost, da pokaže, da je sposoben.

Poučuj in ocenjuj vse ljudi na enak način

Če je ta napaka običajna za ljudi brez težav, si predstavljajte otroke s posebnimi potrebami. Verjemite, da se otrok lahko vedno nauči, ne glede na bolezen ali motnje. Težava ni v tem, kako se uči, ampak v načinu, kako moraš ti učiti, navsezadnje se lahko vsi učijo in razvijajo in če ne gre, potem morate poskusiti druge načine, da se jih priučiti. Verjemite, to boste odkrili in občutek dosežka je neopisljiv.

Lahko vas osramotim s postavljanjem vprašanj

Morda ne bi bilo primerno, da bi nekoga vprašali o motnjah iz radovednosti, toda če menite, da bi vam to lahko olajšalo delo, je primerno, da postavite vprašanja.
Z vašimi vprašanji se obrnite na pomoč ali na odgovore na morebitne vidne težave, ki so lahko koristne. Najverjetneje je oseba večkrat v življenju dobila vprašana o svoji motnji in zna to razložiti v nekaj stavkih ali se zahvaliti ponudbi, ne da bi bila užaljena. Ob predpostavki, da poznate njene motnje in jih ignorirate, je lahko žaljivo; bolje je vprašati kot domnevati znanje.

5. Ovire in spodbujevalci

Mednarodna klasifikacija delovanja, motenji in zdravja (ICF), ustvarjena kot dopolnilo k mednarodni klasifikaciji bolezni (ICD), je dokument, ki vam omogoča, da strukturirate in opišete ne samo zdravje ljudi, temveč tudi delovanje in nekatere komponente ki vplivajo na zdravje z uporabo poenotenega in standardiziranega jezika. Deluje kot "dinamična interakcija med človekovim zdravstvenim stanjem, okoljskimi dejavniki in osebnimi dejavniki." Ta koncept priznava vlogo okoljskih dejavnikov pri ustvarjanju invalidnosti in vlogo zdravstvenih stanj (Üstün et al., 2003 , cit. v ICF, 2013).

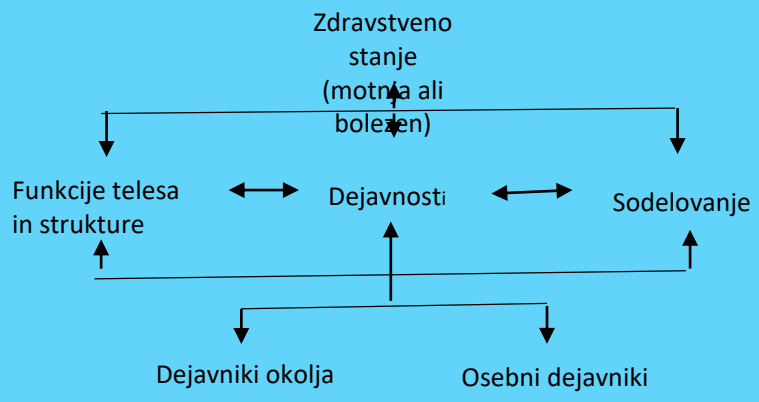
Potrebnih je več konceptov. Ker so telesne funkcije podobne fiziološkim kompetencam, odražajo delovanje telesa. Kot telesne strukture se objektivno nanašajte na anatomske dele telesa, na primer organe, okončine in njihove sestavne dele. Kadar v ICF obstajajo težave s telesnimi funkcijami ali strukturami, smo podvrženi oslabitvam

5. Ovire in spodbujevalci

Delovanje se nanaša na udeležbo posameznikov in odraža pozitivne vidike interakcije med zdravstvenim stanjem in kontekstom. To pomeni, da zajema funkcije in strukture telesa, pa tudi dejavnosti - naloge ali dejanja - in sodelovanje - vključenost v vsakdanje situacije - posameznika. Po drugi strani motnja označuje negativne učinke interakcije v osebi in kontekstu ter je splošen izraz za oslabitve, omejitve aktivnosti in omejitve udeležbe.

Ker se lahko težave, ki jih ima oseba s posebnimi potrebami, zmanjšajo, se lahko uporabi postopek postavljanja spodbujevalcev v kontekst ali potencialno situacijo, tudi če okolje postavlja dodatne ovire pri vključevanju in sodelovanju posameznikov.

Okvir 1: Model ICF: interakcija med komponentami ICF

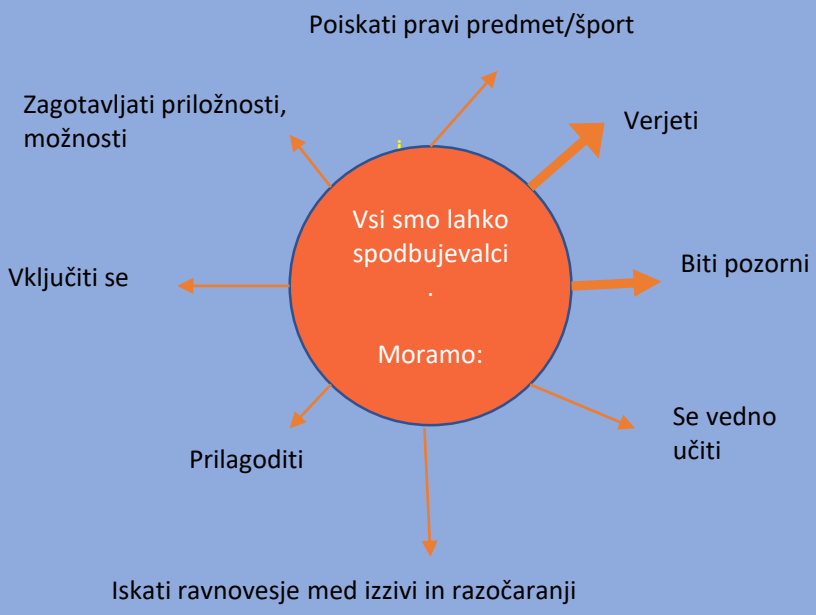


Svetovna zdravstvena organizacija (2001, p. 18)

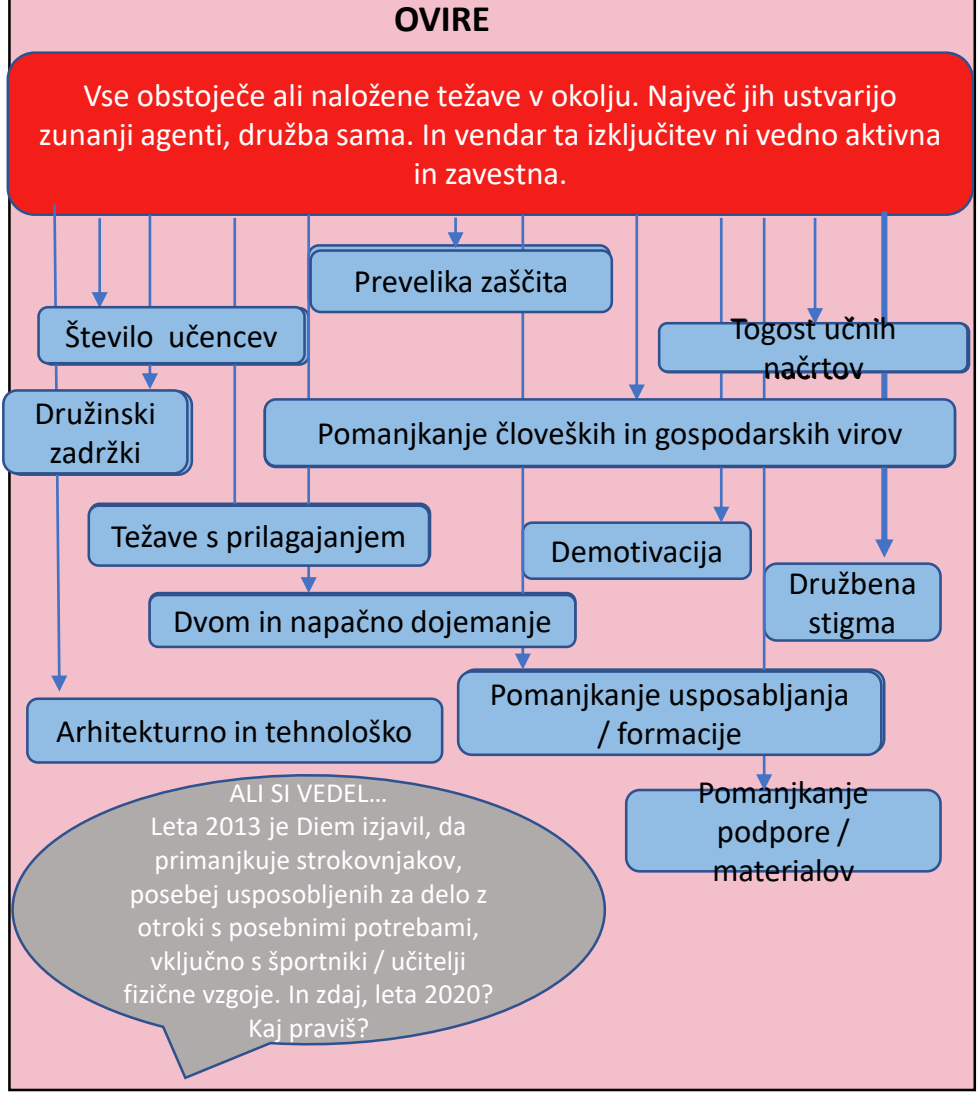
5. Ovire in spodbujevalci

SPODBUJEVALCI

Čeprav so na ICF spodbujevalci omejeni in se nanašajo na konkretne in tabelarne vidike, si omislimo nekaj idej, kaj lahko olajša življenje otroku s posebnimi potrebami, kaj pomaga zmanjšati učinke motnje in povečati vključenost:



5. Ovire in spodbujevalci



5. Ovire in spodbujevalci

Pot naprej

Dejstvo je, da je težko reflektirati in spremeniti vzorce delovanja. Naša misija, ki deluje kot zunanji dejavnik, je najti vse ovire, jih proučiti in identificirati načine, kako jih zmanjšati. Istočasno moramo izkoristiti prednosti, ki jih lahko ponudijo e spodbujevalci.

Kako?

- Opazujte okolje (spodbujevalce in ovire).
- Več čas proučujte.
- Zgradite „vas" (ekipo).
- Spoznajte sistem in zakone in jih izkoristite.
- Spoznajte različne motnje, njihove specifike in njihov vpletenost v vsakdanje življenje.
- Spoznajte in obvladajte fizične aktivnosti, prilagojene motnjam.
- Prilagajajte: materiale, tehnike, taktike, pravila…
- Razvijte komunikacijske veščine z osebami s posebnimi potrebami.
- Več kot je vaje in sobivanja z osebami s posebnimi potrebami, več odgovorov in rešitev bo imel na voljo trener.

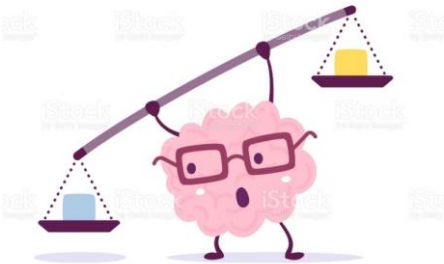
6. Zmožnosti in motnje

Ko je postavljena diagnoza, mislimo, da bo to, da poznamo „ime„, dalo tudi odgovor na to, kako lahko nekaj zdravimo, kako lahko nekaj rešimo. **Ampak resnica je ta, da diagnoza ne definira otroka niti njihovih karakteristik**.

Seveda priznavamo pomembnost tega, da starši poznajo diagnozo, da jo razumejo in sprejmejo. Ta oznaka se premeni, ko oblikujemo objektiven načrt in zapustimo sivo cono. **Zelo pogosto zaznamuje prehod do faze sprejetja problema in truda za začetek reševanja učinkov**.

Namesto, da se le osredotočamo na otrokov diagnozo ali posebno potrebo, raje pazljivo opazujte, česa je otrok zmožen.

To ne pomeni, da je za otroka življenje lažje, če jim ne postavljamo izzive in nič ne pričakujemo od njih. Mi to moramo početi! Zelo težko pa je najti **ustrezen izziv:** ravnotežje med izvedbo in frustracijo, če nekdo nečesa ne zmore.



Cilj je predlagati aktivnosti, pri katerih lahko otroci uporabljajo svoje veščine pri soočenju s težavami.

Poglejmo si en primer: otrok s cerebralno paralizo, ki uporablja voziček ima tudi težave s koordinacijo in mobilnostjo zgornjih okončin, je pa zelo dober v družabnih odnosih in je v razredu, kjer ga sošolci spodbujajo in podpirajo. Tu bi lahko bil cilj, da se dela na krepitvi zgornjih okončin s pomočjo dinamičnih in zabavnih skupinskih aktivnosti, pri katerih se lahko otroci dobro počutijo zaradi nudenja podpore in družabnega udejstvovanja na področju, kjer so kompetentni.

Namesto da težavam damo „ime„, se moramo osredotočiti na karakteristike otroka: Česa si zmožen: Kaj imaš rad? Kaj jih motivira? Kaj želiš doseči? So cilji otrok in njihovih staršev realni? Kako jim lahko pomagamo, da jih dosežejo? Osredotočanje na otrokove zmožnosti in potencial nam bo omogočilo, da bomo verjeli v njih in spodbujali njihov napredek.

NEKAJ BESED, S KATERIMI LAHKO IN S KATERIMI NE SMEMO OPISOVATI OTROK

Vljuden
Opazovalec
Zvest
Ljubeč
Pameten
Družaben
Zabaven
Kreativen

Raztresen
Brez gibanja
V bolečinah
Disfunkcionalen
Nima koordinacije
Impulziven
Neorganiziran
Ima intelektualni primankljaj
Deformiran

Po drugi strani pa moramo izpostaviti primere, kjer je zelo težko razumeti in sprejeti patologijo s strani izobraževalne skupnosti, saj težave niso vidne in niso odvisne od objektivnih diagnostičnih testov, ampak od opazovanja znakov in simptomov. **Zato je pomembno, da se izogibamo "oznakam".**

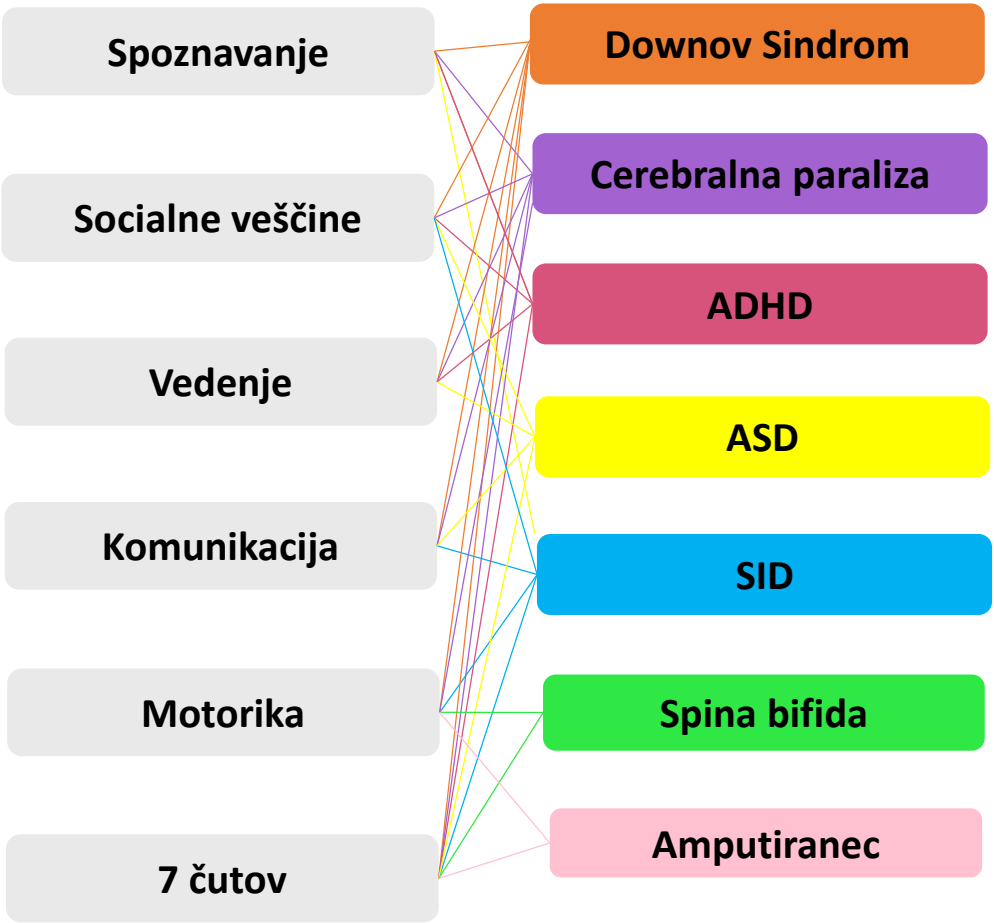
Otrok ima posebno potrebo, ko ima iz kakršnekoli razloga funkcionalno omejitev, ki mu preprečuje vsakodnevno življenje, ki lahko ovira njegovo zmožnost hoje, poslušanja, govora, vida, razmišljanja, življenja… **Vaša naloga je, da te omejitve čim manj vplivajo na vsakodnevno udejstvovanje in učinkovitost otroka.**

Razen tega obstajajo otroci, ki imajo **več motenj,** ki vplivajo na različne stopnje. Zato je namesto tega, da govorimo o diagnozah in motnjah, pomembneje razumeti karakteristike otrok, še posebej pa njihove zmožnosti. To so pozitivna področja, ki bodo služila kot zatočišče ter odrivna deska ta razvoj drugih veščin in področij. **Moramo se nehati osredotočati na to, kar nekdo ne more narediti, in se osredotočiti na to, kar nekdo zmore narediti in kako lahko mi pripomoremo k temu.**

V tem priročniku vas ne želimo preplaviti z obstoječimi diagnozami, saj nam to ne bo pomagalo, da bi bolje delali s temi otroci. **Zato se nam je zdelo bolje strategije razdeliti na področja in ne podati strategije za vsako diagnozo. Vsak otrok je otrok in njegova diagnoza ne določa otrokovih karakteristik. Obenem pa obstajajo tudi otroci, ki potrebujejo strategije na različnih področjih.**

7. Strategije vključevanja

To je zelo pomembna razpredelnica, čeprav morda ne predstavlja vseh otrok s posebnimi potrebami, ampak le nekaj patologij. Njen namen je prikazati, da lahko ena patologija vpliva na več področij in da so nekatere patologije različne vplive na motoričnem, kognitivnem in katerem drugem področju.... Če bi priročnik razdelili glede na patologije, bi preprosto le ponavljali znane strategije.



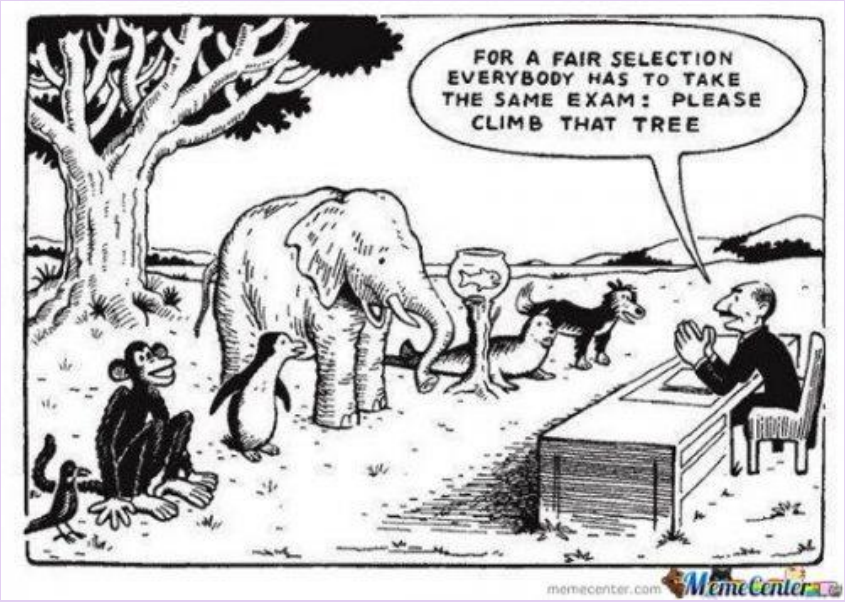
7. Strategije vključevanja

Predstavljene strategije niso mišljene kot “čudežni recepti”. V resnici pridemo pogosto do rešitev težav s pomočjo preizkušanja in neuspeha.

Vendar morate imeti vedno v mislih princip pravičnosti.

Pravičnost:

Za razliko od enakopravnosti je pravičnost zmožnost prepoznavanja pravic, zmožnosti in težav pri en drugem, pri tem pa za dosego pravičnosti uporabljamo ekvivalentnost. Pravičnost zahteva prilagoditev konteksta glede na posamezen primer, da je situacija bolj pravična.



Pomen in zavzetost:

Pomen se nanaša na posameznikovo interpretacijo in razumevanje dogajanja, vključno z izkušnjami na področju percepcije, afektivnosti in simbolike. Večja kot je **motivacija** in dovzetnost za nalogo, večja bosta zavzetost ter učinkovitost.

Ponavljanje:

Ponavljanje nalog spodbuja učenje. **Utrjevanje** je odvisno od variabilnosti pogojev in sistematizacije vaj.

Gibanje:

Ker vemo, da so se naše možganske funkcije razvile is so še vedno odvisne od gibanja, poskrbimo za prostor za gibanje in trenutke za odkrivanje ter raznolika okolja za spodbujanje motoričnih aktivnosti.

Povratne informacije:

Le-te so nepogrešljive za uspešno učenje in izboljšano učinkovitost. **Pozitivne povratne informacije** motivirajo otroka in jim dajo občutek, da so na pravi poti. **Negativne povratne informacije** omogočijo otroku, da prilagodi in popravi, kar je potrebno in kar so od njih pričakuje. Če podajate negativne povratne informacije, morate biti pri tem previdni in nadaljujete tako dolgo, dokler otrok ne ugotovi, kaj in kako se lahko izboljša.

Avtonomnost:

Rutina je sestavljena iz niza kontekstualnih dnevnih opravil pri učenju otroka. Da bi lahko ugotovili, kaj se bo zgodilo in kdo je kompetenten za načrtovane naloge, si pridobite **zaupanje** in zgradite njihovo avtonomnost in neodvisnost.

Načrt:

Načrtovanje **merljivih ciljev** je edini način, da lahko ovrednotimo naše delo in izboljšamo učinkovitost. Ne postavljamo le srednjeročnih in dolgoročnih ciljev, ampak tudi cilje ter načrte srečanj, v katerih bi moralo biti zapisano, kaj bi morali doseči, obenem pa bi morali meriti tudi rezultate in strategije, da jih lahko prilagodimo, če je to potrebno.

7. Strategije vključevanja

7.1. Kognitivno področje

Analiza nalog:

Analizirajte naloge in jih razdelite po korakih. Obrazložite otroku in mi dovolite, da vadijo preden se pridružijo skupnemu opravljanju nalog.

Učenje:

Obstaja veliko načinov učenja, kot so eksperimentiranje, konkretna vadba, demonstracija, mobilizacija, ponavljanje. To imejte vedno v mislih.

Rutine in raznolikost:

Obstaja potreba po specifičnih in individualiziranih učnih rutinah ter ritmih, vendar pa je tudi raznolikost pogojev za vadbo pomembna za cerebralno zrelost in razumevanje pri učenju. Uporabljajte obojno.

Stimulirajte kognitivne funkcije / težavno ni nemogoče:

Možgani imajo plastično kapaciteto in kognitiven razvoj se lahko spodbudi. Postopoma povečujte kompleksnost navodil. Nikoli ne verjemite, da se otrok ne more več razvijati ali še česa naučiti, pri tem pa zahtevajte dovolj, da bo nekaj sicer težavno, ne pa nemogoče doseči.

Združevanje:

Združevanje različnih načinov poučevanja in komunikacije spodbuja učenje. Zato združujte na primer govorne strategije s slikami, pisanje z glasbo, gibanjem, igro vlog… Imejte specifične geste za določena pravila pri igrah / učenju.

Razumevanje:

Izprašajte otroka in se prepričajte, če vas je res razumel. Ponovite navodila, uporabljajte alternativne rešitve / razlage in počakajte preden ponovno ponovitvijo, da otroku zagotovite čas za procesiranje informacij.

7. Strategije vključevanja

7.2. Področje komunikacije

ALI STE VEDELI…
Gluhi posamezniki so bili prva skupina posameznikov, ki so sodelovali v organizirani obliki športa. Prvi Športni klub za gluhe je bil ustanovljen v Berlinu leta 1888. (Hayley Fitzgerald, 2009)

Komunikacijske veščine:

Komunikacija je lahko težavna. Lahko nam spodleti pri izražanju in razumevanju. Vedno moramo imeti alternativne načrte, da dosežemo, da nas drugi razumejo. Uporabljajte različne namige, podajajte preprosta in jasna navodila. Prepričajte se, da imate otrokovo pozornost. **Spodbujajte očesni stik.**

Potreba:

Do komunikacija običajno pride iz neke potrebe. Če otrok nima interesa ali potrebe po komuniciranje, ne bo komuniciral, še posebej, če ima pri tem težave. Ustvarite to potrebo, prosite otroka da izbere aktivnost, postavite določene predmete nekam, kjer jih otrok lahko vidi, ne more pa jih doseči, da boste dosegli potrebo po komuniciranju.

Raznolika komunikacija:

Pri komunikaciji uporabljajte različne oblike, simbole, slike, table… Lahko vam pomagajo pri identifikaciji aktivnosti, zaporedju nalog, občutkov, potreb. Če je potrebno, pojasnite naloge **individualno** in **prilagodite navodila.**

Izraz in razumevanje pri komunikaciji:

Težave pri komuniciranje lahko opažamo s pomočjo opazovanje izraza, razumevanja ali obojega. Poskušajte prepoznati težave preden razmišljate o strategijah. Communication difficulties can be observed in expression, comprehension, or both. Try to identify difficulties before thinking about strategies.

Zvok, glasba, ritem:

Pojte poučne pesmi, gibe pa povežite z ritmom glasbe. To bo povečalo vključenost v aktivnosti. Na primer, razdelite besede v zloge z uporabo bobna, tamburina ali ploskanja. Četudi ima vaš otrok težave, lahko uporabite spomin kot podpro pri komunikaciji.

Izmenjava v komunikaciji:

Spodbujajte izmenjave v komunikaciji, spodbujajte otroka, k poslušanju, potem pa pazljivo poslušajte, ko pokaže zanimanje za komunikacijo. Četudi otrok še ne govori, lahko omogočimo izmenjave.

Oseba, na katero se lahko obrnemo:

Nekateri ljudje lahko otrok razumejo bolje kot ostali, zato jih zaprosite za pomoč, če je to potrebno.

Dajajte na voljo izbiro in sprejemanje odločitve:

Sprejemanje odločitev zraven spodbujanje avtonomije spodbuja potrebo po komunikaciji za sprejem odločitve, lahko z besedami, slikami ali gibi. Postavite lahko na primer enostavno zaprto vprašanje (´Želiš modro ali rdečo žogo?). Nato spodbujajte otroke, da vam svojo izbiro pokaže, pri tem pa mu dajte na voljo različne strategije.

https://www.freepik.com/free-vector/communication-information-website-graphic_2922422.htm

7. Strategije vključevanja

7.3. Področje motorike

Zabavne aktivnosti / aktivnosti skozi igro

Motivacija je ključni del pri izvajanju določene aktivnosti. Bolj kot se bo otrok zabaval, bolj se bo posvetil aktivnosti in uspešnejši bo. Zagotovite, da se bo aktivnost zaključila uspešno, da bo otrok motiviran za vrnitev..

Skupinske naloge:

Izvajanje skupinskih aktivnosti ne povečuje le motivacije, ampak ustvarja trenutke sodelovanja ter pravičnosti. Vsak otrok je spoštovan in sprejet. Pri tej strategiji vsak otrok izvaja nalogo, za katero je najbolj kompetenten, kar pokaže, da ima pri določeni nalogi vsak svojo mesto.

Pripomočki:

Pripomočki so lahko v pomoč otrokom. Izvajajte aktivnosti z uporabo pripomočkov. Lahko na primer prosite otroka, da meče žogo iz stoječega okvirja.

Informacije/seznam prepovedanega:

Ni vedno mogoče izvajati vseh aktivnosti ali gibov. Imejte seznam gibov, ki jih otrok ne more izvesti, pri roki. Če jih ne poznate, se pogovorite z osebami, ki spremljajo otroka.

Prilagoditev kurikuluma:

Včasih je celo potrebna prilagoditev kurikuluma, zato imejte vedno rezervni načrt.

Osredotočite se na neodvisnost:

Eden od največjih ciljev pri sorodnikih otrok je dosega neodvisnosti. Večina se jih želi le prepričati, da bo lahko njihov otrok hodil ali živel samostojno. Vedno imejte v mislih ta cilj in vedno delajte na otrokovi neodvisnosti in funkcionalnosti. Bolj kot je otrok neodvisen in uspešen, boljša je njegova samozavest.

Globalne vaje za motoriko

Working with children with motor difficulties, limitations on body awareness and symmetrical limb use are often observed. The exercises should be directed towards these goals, promoting bilateral use of the limbs and overall utilization of the whole body, increasing awareness of each segment.

Različice:

Različice ali alternative pri delitvi nalog, pripravah na naloge, eksperimentiranje z različnimi alternativami, prilagoditev težavnosti (različne velikosti žoge, naloge s podpro ali ne, vaje stoje ali sede), uvajanje odmorov med fizično zahtevnimi nalogami, opisovanje naloge in njihova “vizualizacija v mislih” pred samo izvedbo, uporabljajte ritem in redosled in tako pomagajte otrokom.

From the movie Scarlett

7. Strategije vključevanja

7.4. Družbeno in vedenjsko področje

Čustva in odnosi:

Najpomembnejša strategija od vseh pravi, da je treba oblikovati odnos z otrokom in/ali s skupino. **Odnos, ki temelji na zaupanju,** poveča občutek varnosti, spodbuja komunikacijo in vključenost ter določa čustva. **Poslušajte in opazujte:** otrokov prostor je zelo pomemben in velik izziv ga "prebrati". Ustavite se, poslušajte, opazujte otroka in poskušajte razumeti preden začnete govorite ali kaj storite. Pri nekaterih otrocih je potrebno počakati na prvi resnični kontakt, zato raje počakajte in bodite na voljo, ko vas otrok "najde".

Poskušajte razumeti vzrok:

Med razvojem prihaja do vedenjskih izbruhov in naravnih vedenjskih sprememb, povezanih s težavami, s katerimi se sooča otrok pri obvladovanju svojih čustev, nezrelostjo in izzivi pri učenju. Poskusite poizvedeti pri otroku, zakaj se obnaša, tako kot se. Če ne govori, poskušajte ugotoviti, kaj se je v zadnjem času spremenilo, da bi lahko povzročilo takšno vedenje.

Dobre rutine:

Nezadostna količina spanca, občutek jeze, stres iz okolja lahko povzroči, da se bo otrok sesul. Prepričajte se, če vedenje ni posledica teh faktorjev. Rutina in to, da ima otrok nekaj, na kar lahko računa, pa če gre za ure, zadovoljevanje osnovnih potreb ali čustveno stabilnost in podpro družine, so zelo pomembni za zdrav duševni razvoj otroka.

Naj bo preprosto:

Otrok morda ni pripravljen razumeti razlogov za svoje vedenje. In če mu bomo to poskušali razložiti, ga bo to še bolj zmedlo. Če se želite z njim pogovoriti in mu kaj razložiti, uporabite nežen ton in najbolj preprost način. Pojasnite mu njegove napake in ga prijazno prosite, naj jih ne ponovi. **Ponudite jim alternativo.**

Dajte na voljo primer:

Najlažji način, da nekomu razložite vedenje je, da mu date na voljo primer.

Sestavite pravila v skupini:

Pravila so pomembna in potrebna. Ne le de pomagajo pri organizaciji, ampak tudi omeji in poenoti skupino. Potrudite se, da skupini postane jasno, kako pomembna so pravila, oblikujte pa jih skupaj s skupino ter se pri tem skupaj odločite, kaj je smiselno za to skupino. Bodite odločni in enakopravni.

Spodbujajte komunikacijo:

Otroci izražajo svoje frustracije, vi pa se ne vdajte, ko prihaja do izbruhov. V takšnih primerih je pomembno, da se lahko vsi svobodno izražajo. Lahko izberete prostor, kjer lahko sedite v tišini, in otroku pustite, da počne, kar želi, brez obsojanja. Skupina je lahko dobro orodje. Izvajanje nalog, ki zahtevajo sodelovanje in skupinsko reševanje stvari, lahko skupino zbliža in stke prijateljstva, kar lahko postane pomembno.

Spodbujajte skupinske/socializacijske naloge:

Delo v skupini je, čeprav lahko včasih pride do konfliktov, odlična strategija za otroke, da se spoznajo, odkrivajo svoje mesto, načine komuniciranja, se učijo, v čem so dobri in v čem manj, ugotovijo, kdo jim lahko pomaga in kako. Ravno tako omogoča delo na družabnih veščinah.

Image source

Ignorirajte:

Ne izpostavljajte napake. Včasih je neprimerno vedenje le klic po pozornosti. Opazujte otroka in če ste prepričani, kaj je razlog za njegovo vedenje, ga ignorirajte. Če želite, se lahko pogovorite z otrokom kasneje, ko se umiri in je njegovo vedenje bolje. Opazujte otroka in če se vam bo zdelo, da je njegovo vedenje le poskus, da vzbudi vašo pozornost, to vedenje zaenkrat ignorirajte. If you want, you can speak with child after, when her are calm and with correct behavior.

Naredite drugače:

En način ne odgovarja vsem. Morda boste morali prilagoditi različne strategije za disciplineiranje ali komunikacijo z otrokom. Nekaterim dobro odgovarja strategija izmenjave, drugim vedenjske tabele, spet tretjim nagrade. Na voljo so tudi strategije kazni ter spodbujanje avtonomije (ko otroku dodelite pomembno nalogo, za katero je on odgovoren) ali strategije vodenja (ko otrok prevzame vlogo vodje pri določeni nalogi). Kadar je potrebno omejevanje, naj bo le-to nežno (na primer samo dotaknite se narahlo otroka in ga tako opomnite, da naj počaka ali se prilagodi). **Ne obstaja recept, ki bi odgovarjal vsem,** preizkusite pa jih v kontroliranem okolju. **Ko najdete rešitev, naredite majhne spremembe, da zmanjšate podporo**.

Predvidevajte kritične trenutke:

Spremembe v rutinah, težja aktivnost ali nepoznavanje aktivnosti v razredu lahko povzročijo nelagodje ali vedenjske spremembe. Zato je zelo pomembno, da predvidevate morebitne spremembe ali kritične trenutke (otrokova skupina bo izgubila, aktivnost se bo zaključila…). Vendar je postoma in upoštevajoč otrokov ritem zanimivo testirati majhne, nepredvidljive spremembe, katerim naj sledi pogovor o tem, kaj se je zgodilo, in o alternativah.

Stimulirajte izvršilne funkcije:

Izvršilne funkcije so izredno pomembne, še posebej na področju vedenja in socializacije. To so funkcije, ki pomagajo pri nadzorovanju misli, dejanj in čustev, reševanju problemov, ohranjanju pozornosti, zmanjševanju impulzivnosti in pri ohranjanju informacij in nanašanju na njih. Privilegirajte naloge, ki vam omogočajo, da delate na izvršilnih funkcijah.

Image source

Shema kolesa:

Delo s pomočjo sheme kolesa je lahko zelo koristno. Ta način spodbuja očesni stik med vsemi, vendar brez direktnega pritiska. Vsi lahko vidijo odraslega, odrasli pa lahko vidi vse otroke.

Meditirajte:

Meditacija ali čas za sproščanje je lahko dobra izbira za mentalno zdravje in dobro počutje otrok. Gre za notranji proces, ki vpliva na različne dele možganov in lahko zmanjša nivo tesnobe, nauči pomembne veščine za nadzor čustev, spodbudi umirjenost skupine, ustvari čustveno utrjenost ter poveča osredotočenost in pozornost, kar otroku omogoča, da jasneje procesira informacije.

7. Strategije vključevanja

7.5. Sedem čutov

Med odraščanjem vsi poslušamo o tem, da imamo 5 čutov. Kaj pa če nam nekdo pove da imamo 7 čutov?

Proprioceptični sistem in vestibularni sistem sta smatrana kot preostala dva čuta v našem telesu, ki sta enako pomembna za učenje ter dnevno funkcioniranje.
Če katerega nimamo, ima to resne posledice
Razen ostalih poznanih primanjkljajev, kot na primer motnje v vidu in sluhu, je velikokrat govora tudi o motnjah v čutnem zaznavanju.

Evalvacija in skupinsko delo:

Motnje pri senzoričnem procesiranju niso vedno lahko razumljiva. Strategije so odvisne od dobre evalvacije, zato je pomembno skupinsko delo, da zaprosite za pomoč in da zberete dovolj podatkov o vsakem otroku, saj je vsak prier drugačen.

Delajte na telesu: Izboljšanje znanja o shemi telesa, poznavanje gibov in alternativni motorični odzivi so dober način za reševanje težav. Več kot imam rešitev, manj vidne bodo težave. Prosite otroke, naj določene redoslede izvedejo na različne načine, delajte na različnih gibih (lahko tudi prosite otroka, da si izmisli gib). Izvajajte aktivnosti, ki spodbujajo znanje o shemi telesa in njegovem odnosu z okoljem. Izvajajte globalne aktivnosti za motorične spretnosti, kot na primer ravnotežje in lateralizacija.

Raziskovanje:

Spodbujajte odkrivanje in gibanje v prostoru, definirajte področja in jih identificirajte. Na vsako področje postavite material, ki spodbudi različne dražljaje (bazen z žogami, deske za ravnotežje, blazine, talne teksture…) in omogoča svobodno raziskovanje. Poskusite na vsakem področju izpostaviti en čut in jih ne mešajte med sabo. Opazujte, kaj je otrokom bolj všeč.

Multi-senzorična stimulacija

Ko otroke spoznate, lahko izvajate multi-senzorično stimulacijo. Uporabite senzoričen material, ki spodbuja različne čute, in jih zmešajte, pri tem pa izpostavite 2 ali 3 čute (poiščite nekaj, kaj bi ustvarilo glasbo v bazenu z žogami, organizirajte lov na zaklad v temni sobi ali z zavezanimi očmi ali z različnimi barvnimi lučmi…). Opazujte, kaj je otrokom bolj všeč in njihove reakcije.

Dotik:

Nekateri otroci imajo težave pri sprejemanju dotikov, saj jih je strah ali pa jih preprosto ne marajo ali tolerirajo. Naučite otroke, da spoštujejo prostor drugih otrok, da poznajo in spoštujejo želje drugih otrok.

Dražljaji:

Tudi nekatere druge dražljaje, ne le dotik, je včasih težko predelati. Pomaga lahko nadzorovanje kvantitete in kvalitete dražljajev ter njihovo postopno uvajanje, preizkušanje različnih nalog in aktivnosti z različnimi stopnjami težavnosti, z različnimi dražljaji in različno intenzivnostjo.

Organizacija in igra:

Naša pozornost / stopnje za alarm niso vedno prilagojene. Do tega lahko pride, ker smo utrujeni, mislimo na kaj drugega ali er imamo težave pri regulaciji in obvladovanju nekaterih dražljajev. Za lažjo organizacijo lahko predlagamo "organizirane" aktivnosti. Pomembno je, da opazujemo in razumemo, katere aktivnosti delujejo pri katerem otroku. Nekatere aktivnosti, ki so lahko organizirane, so: hoja po vrvi po tleh, potiskanje zidu ali težkega predmeta, nošenje uteži, skakanje po trampolinu, kotaljenje, trepljanje po rokah in nogah.

https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/children-playing-on-colorful-balls-pool-vector-21692858

Skupinske igre z omejitvijo čutov:

Primer dobre skupinske naloge so igre, kjer morajo otroci igrati omejitve čutov. Vsi se igrajo z zavezanimi očmi, z rokavicami, z eno nogo zavezano… Te naloge so ne le zabavne, ampak povečajo zavedanje in sočutje ter promovirajo poštenost in pravičnost.

Komunikacija:

Če otrok nima čuta, moramo uporabiti večjo mero kreativnosti, ne samo pri določanju nalog, ampak tudi pri razlagi / demonstraciji aktivnosti. Vseeno pa to, če otrok ne vidi ali ne sliši še ne pomeni, da ne bo mogel na isti način opraviti neke naloge. Uporabite druge oblike komuniciranja / demonstracije. Uporabite kretnje, besede, slike, svoje telo, majhno lutko za razlago naloge.

Podnapisi:

Pri tej strategiji dodajate podnapise aktivnostim, ki se izvajajo. Kot na primer, ko gledate film in se predvaja pesem, se pojavi napis „igra klasična glasba„. Cilj je dodati nalogi drug dražljaj, na primer besedni. Na primer, če otrok teče, mu lako rečete: *„Sedaj tečemo. Začeli smo na točki c, pojdimo na točko y. Da lahko tečemo, dvignemo eno nogo s tal, nato drugo. Vidite? Tako je. Je skoraj isto kot hoja, le hitreje... „* Ta opis omogoča otroku, da sledi temu, kaj počne in pomaga, da pridobimo potrebne povratne informacije za prilagoditev in motorično učenje. To se lahko uporabi tudi v trenutku deregulacije, ko lahko na primer rečemo: *„Sedaj si žalosten in jezen. Nič ni hudega, če se tako počutiš, ampak je pomembno, da jaz razumem, zakaj se ti počutiš tako, da ti lahko pomagam. Želiš mojo pomoč?* "

Ustrezen izziv:

Težko je doseči ustrezno ravnovesje med izvedbo in frustracijo, če izvedba ni možna, je pa dosega tega ravnovesja edini način, kako ohranimo otrokovo pozornost in motivacijo.

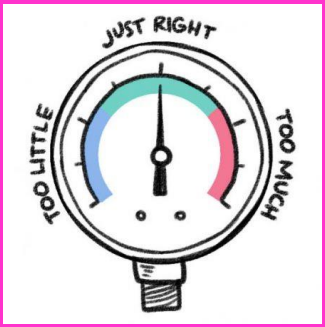


Image source

Izvajanje stvari, ki za otroka niso prva izbira:

Izbira med nečim, kar radi počnemo in kar ne, je enostavna za vsakogar, a ne? Vendar vemo tudi, da ne moremo vedno početi tistega, kar imamo radi. Pomembno je, da tudi otroci to spoznajo. To jim ne pomaga le pri rasti, ampak jim pomaga pri zrelosti in zavedanju. Potrudimo se, da otrok ugotovi, da mora preizkusiti nove aktivnosti, aktivnostim, ki jih otrok rad počne, dodajte tiste, ki jih ne počne rad, pomagajte jim pri iskanju alternativ in rešitev za težave, poskusite jih razumeti, vendar ne dovolite otroku, da najde izhod v aktivnostih, ki jih rad počne.

Odločitve:

Spodbujajte otroka, da sprejema odločitve. Razen spodbujanja avtonomnosti in samozavesti je ta straetgija zelo pomembna, da spoznamo otroka, ga ovrednotimo in razumemo njihove preference. Ko govorimo o odločitvah pri samoregulaciji, to pomeni, da ima lahko otrok na voljo več samo-regulacijskih strategij in lahko sam izbere, katero bo izbral, kako dolgo, na kakšen način... Pa naj bo to vestibulator, izolacija, igrača za grizenje, slušalke.

8. Vključitev staršev

Zdi se nam pomembno tudi, da omenimo načine, kako lahko strokovnjaki komunicirajo s starši.

Pri pisanju teh strani smo se pogovarjali s starši in jih spraševali, kaj bi si želeli, da bi se dogajalo na šoli in na kakšen način bi si želeli komunicirati s strokovnjaki.

Kaj je za vas vključevanje?

8. Vključitev staršev

Da bi izboljšali komunikacijo s starši:

- **Prisluhnite staršem in njihovim pomislekom.** Oni bolje poznajo svoje otroke kot vi.

- **Bodite iskreni.** Če kaj ne gre dobro, to povejte. Opišite, kakšno strategijo ste uporabili in zakaj ne deluje.

- **Poskušajte razumeti, na kakšen način bi starši želeli biti kontaktirani** in zakaj. Nekateri straši želijo biti obveščeni o prav vsaki najmanjši podrobnosti, nekateri želijo poklepetati vsak dan, ko pridejo po otroke, nekateri imajo radi, da jih kontaktirate preko elektronske pošte, nekateri pa preko telefona. Prisluhnite jim in spoznajte, kako komunicirati z vsakim od njih.

- **Pokažite jim, da cenite njihovega otroka in da vam je mar**. Bodite pozitivni in krepite svoj potencial. Ti starši morda čutijo potrebo po tem, da zaščitijo svojega otroka in lahko včasih narobe razumejo, ko vi želite le deliti svojo skrb oziroma najti skupno rešitev.

- **Ohranjajte stik**. Komunikacija ne sme biti enostranska.

- **Vedno imejte v mislih, kakšna je vaša vloga.** Pustite, da vsak strokovnjak opravi svoj del in ne dajajte idej in predlogov na področjih, ki niso vaši. Če pa imate kopico idej iz svojega področja, jih predajte naprej in spodbujajte starše, da jih prakticirajo.

9. Vaje

V tem poglavju vam bomo predstavili resnične primere, ki vsebujejo vključenost in nekatere strategije, ki smo jih omenili v prejšnjem poglavju.

Primeri bodo razdeljeni glede na tip aktivnosti in področja motenj. Čeprav je omenjena diagnoza, le-ta služi le kot vodilo.

Pri vsakem primeru so navedene tudi veščine, ki se lahko izboljšajo.

Poskusili bomo nasloviti različne karakteristike in področja, pri tem pa bomo pokrili širok spekter idej.

Obravnavana motnja	Cerebralna paraliza
Karakteristike	Hoja z oporo Težave z ravnotežjem Neusklajenost Brez težav z družabnostjo in komunikacijo Impulzivnost Motnje pozornosti
Športna kategorija	Individualni šport - Rolkanje
Veščine	Drsanje/kotalkanje Ravnotežje Skakanje
Strategije	Globalno: pravičnost Motorika: pripomočki, prilagoditev/primerni pogoji, različice Socializacija in vedenje: odnos, spodbujanje skupinskih nalog, drugačen pristop 7 čutov: raziskovanje, organiziranje in načrtovanje, več-senzorična stimulacija, ustrez izziv
Ključni cilji	Ravnotežje Koordinacija Moč Samokontrola

VAJE	OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	PODROČJA
Roller Skates in rows	Otroke razdelimo v skupine po tri. Prva vrsta rola do označene točke, medtem ko drugi čakajo svoje vrstnike. Nato prideta na vrsto druga in tretja vrsta. Otrok s cerebralno paralizo uporablja hoduljo na kolesih in kotalke s parom koles spredaj in zadaj, ne tiste s koleščki v ravni vrsti. Postavimo ga v drugo vrsto in cela skupina izvede vajo na grobi, a ravni površini. Vrstnik v naslednji vrsti lahko	Rolerji	**Motorika** - hodulja na kolesih - rolerji - ravna površina **Socializacija in vedenje** - dotik prijatelja - umestitev **7 čutov** - groba površina - rolerji

Obravnavana motnja	Cerebralna paraliza		
Karakteristike	Električni voziček Funkcionalna leva roka Brez težav z družabnostjo Motnje pri artikulaciji besed		
Športna kategorija	Ekipni šport - Košarka		
Veščine	Tek Skakanje Met Lovljenje Preigravanje Drsanje/ Rolkanje Zadevanje		
Strategije	Globalno: vadba Komunikacija: zvok in ritem Motorika: pripomočki, samostojnost, prilagoditev/primerni pogoji		
Ključni cilji	Mobilnost obeh rok Moč Komunikacija Sprejetje Samozavest		
VAJE	OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	PODROČJA
10 passes activity	Šest učencev razdelimo v dve ekipi. Vsak otrok dobi število od 1 do 3. Otrok s posebno potrebo je tudi v ekipi in ima svojo število. Ena ekipa si začne podajati žogo, začnejo od elementa 1 do 2 itd. Ekipa brez žoge se trudi pridobiti žogo od druge ekipe. Podajo lahko izvedejo le, ko otrok s posebno potrebo pove naslednjo število. Doseči morajo 10 podaj. Na koncu igrajo brez štetja, ampak lahko aktivnost zaključijo šele, ko dosežejo 10 podaj in je bila žoga v rokah vseh članov ekipe.	Košarkarska žoga Mehka žoga	**Komunikacija** - Besede za vaje - Verbalizacija med aktivnostmi **Motorika** - voziček - 2 vrsti žog

Praktični primeri vaj, ki so jih razvili projektni partnerji

NeedSport

Naziv vadbe: Proga z ovirami

Obravnava ne motnje

- ASD - motnja avtističnega spektra

Športne kategorije

VAJA ZA AGILNOST

Posebnosti

- udobna oblačila in čevlji

Načrtovanje & priprava

- dvorana ali prostor z ravno površino

Metodologije

- Skupinska vadba
- Individualne vadbe

Ključni cilji

- naučiti se samostojne izvedbe več vaj zaporedno
- razvijati sposobnost posnemanja vrstnikov

Koristi

- povečanje agilnosti in koordinacije
- izboljšuje sposobnost reševanja nalog, ki zahtevajo takojšnjo orientacijo in natančnost
- izboljšanje delovanja kardiovaskularnega in respiratornega sistema

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
5 minut	Z žogo tečemo do stožca. - na pol poti leži obroč, v katerega odložimo žogo. Nato tečemo do drugega stožca, kjer leži sklenjen trak. Stopimo vanj in si ga potegnemo preko telesa. Pri povratku vzamemo žogo.	2 stožca, obroč, žoga, trak	Med skupinsko vadbo: žoga se poda naslednji osebi. Na začetku pomagamo po potrebi.

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Tek

Obravnava ne motnje

- ASD - motnja avtističnega spektra

Sportna kategorija

VAJA ZA AGILNOST

Posebnosti

- udobna oblačila in čevlji

Načrtovanje & priprava

- dvorana ali prostor z ravno površino

Metodologije

- Skupinska vadba
- Individualna vadba

Ključni cilji

- razviti sposobnost delovanja v skupini
- razviti razumevanje navodil

Koristi

- socialna integracija
- povečanje agilnosti in koordinacije
- izboljšanje prave smeri gibanja
- izboljšanje delovanja kardiovaskularnega in respiratornega sistema

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
1 minuta	Teče do stožca, gre okrog njega ter se vrne.	2 stožca	Pri skupinski vadbi naslednja oseba štarta potem, ko si dasta " petko". Prilagoditev –tek skozi nepravilno postavljene okvirje.

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **ŠPORTNA DELAVNICA -** PREVAL NAZAJ.

Obravnava ne motnje

- Visual impairment

Sportna kategorija

ŠPORTNA GIMNASTIKA

Posebnosti

- Priprava prostora in opreme za delo ter dobro ogrevanje.

Načrtovanje & priprava

- Odstranitev vseh ovir z delovnega območja, razen tistih, potrebnih za delo. Med učenjem se vaja vedno izvaja s pomočjo oziroma z asistenco.
- Če je izvajalec vaje dovolj samozavesten in želi poskusiti sam, mu asistent to dovoli, vendar stoji zelo blizu, v kolikor je potrebno poseči vmes.

Metodologije

- nizek počep iz stoječega položaja
- nizek počep iz stoječega položaja z dlanmi ob ušesih
- rotacija trupa preko ramena z asistenco oziroma s pomočjo (glava je na nasprotni strani obremenjenega ramena)
- samostojna rotacija trupa preko ramena
- rotacija trupa z asistenco
- samostojna rotacija trupa

Ključni cilji

- - krepitev zgornjih udov, vratnih mišic in trupa
- - izboljšanje koordinacije ter organizacijskih obnašanj

Koristi

- Boljša prostorska koordinacija
- Boljši oprijem rok
- Samostojnost v vsakdanji igri ter življenjskih aktivnostih

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	Ogrevanje celotnega telesa, predvsem rok, ramen in vratu.		Vse aktivnosti so izvedene s pomočjo asistenta. Samo, če se izvajalec počuti dovolj samozavestnega, da lahko aktivnost izvede samostojno, mu to asistent lahko dovoli, vendar ga spremlja in je pripravljen kadarkoli pomagati.
10 minut	Preval nazaj (glava je obrnjena vstran) z asistenco oziroma s pomočjo ali brez nje.	Debela in normalna blazina Odskočna deska	
10 minut	Preval nazaj z asistenco oziroma s pomočjo.	Debela blazina	
10 minut	Samostojno izveden preval nazaj.	Blazina normalne debeline	

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **Športna delavnica**

Preval naprej

Obravnavane motnje

- Oslabljen vid

Športna kategorija

ŠPORTNA GIMNASTIKA

Posebnosti

- Priprava prostora in opreme za delo ter dobro ogrevanje.

Načrtovanje & priprava

- Odstranitev vseh ovir z delovnega območja, razen tistih, ki so potrebne za delo. Med učenjem se vaja vedno izvaja s pomočjo oziroma z asistenco.
- Če je izvajalec vaje dovolj samozavesten in želi poskusiti sam, mu asistent to dovoli, vendar stoji zelo blizu, v kolikor je potrebno poseči vmes.

Metodologije

- preval naprej na debeli blazini - navzdol
- preval naprej na normalni blazini - navzdol
- preval naprej na debeli blazini
- preval naprej na navadni blazini

Ključni cilji

- krepitev zgornjih udov in trupa
- izboljšanje koordinacije ter organizacijskih obnašanj

Koristi

- boljša prostorska koordinacija, moč, samostojnost v vsakodnevni igri ali življenjskih aktivnostih

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	Ogrevanje celotnega telesa, posebej rok, ramen in vratu.		Vse aktivnosti so izvedene s pomočjo asistenta. Samo, če se izvajalec počuti dovolj samozavestnega, da lahko aktivnost izvede samostojno, mu to asistent lahko dovoli, vendar ga spremlja in je pripravljen kadarkoli pomagati.
10 minut	Preval naprej na debeli blazini - navzdol Preval naprej na normalni blazini - navzdol	Debela blazina Normalna blazina Odskočna deska	
10 minut	Preval naprej na debeli blazini	Debela blazina	
10 minut	Preval naprej na normalni blazini	Normalna blazina	

Vizualni vodič:

Video vodič

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **ŠPORTNA DELAVNICA**

Razovka

Obravnavane motnje

- Oslabljen vid

Sportna kategorija

ŠPORTNA GIMNASTIKA

Posebnosti

- Odstranitev vseh ovir z delovnega območja, razen tistih, potrebnih za delo. Med učenjem se vaja vedno izvaja s pomočjo oziroma z asistenco.
- Vse izvajamo v nogavicah ali obutvi za gimnastiko.

Načrtovanje & priprava

- Priprava prostora in opreme za delo.

Metodologije

- Stoječi položaj:
- 1) abdukcija rok do 90 stopinj
- 2) fleksija trupa (trup nagne naprej)
- Med izvedbo razovke
- Stoja na eni nogi:
- 3) trup nagne naprej, ena noga na podlagi, druga potuje v retrofleksijo, dokler telo ni paralelno s površino – izvedba z asistenco oz. s pomočjo
- 4) razovka - samostojno

Ključni cilji

- izboljšati mišični tonus spodnjih ekstremitet
- izboljšati oprijem s stopalom
- izboljšati koordinacijo in bolj organizirano vedenje

Koristi

- boljša prostorska koordinacija
- boljši oprijem s stopalom
- samostojnost v vsakdanji igri ter življenjskih aktivnostih

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	Raztezanje zgornjega dela telesa, bokov in nog.	blazina, preproga, lesena tla, katerakoli površina na kateri so učenci lahko bosi ali v nogavicah.	Vse aktivnosti so izvedene s pomočjo asistenta. Samo, če se izvajalec počuti dovolj samozavestnega, da lahko aktivnost izvede samostojno, mu to asistent lahko dovoli, vendar ga spremlja in je pripravljen kadarkoli pomagati.
10 minut	Razlaga izvedbe razovke naprej in izvajanje po vaje po delih.		
10 minut	Izvedba razovke naprej z asistenco oziroma s pomočjo.		
10 minut	Samostojna izvedba razovke naprej.		

Vizualni vodič:

Video vodič

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **ŠPORTNA DELAVNICA**

Stoja na rokah ob steni

Obravnava ne motnje

- Oslabljen vid

Sportna kategorija

ŠPORTNA GIMNASTIKA

Posebnosti

- Priprava prostora in opreme za delo ter dobro ogrevanje.

Načrtovanje & priprava

- Odstranitev vseh ovir z delovnega območja, razen tistih, ki so potrebne za delo. Med učenjem se vaja vedno izvaja s pomočjo oziroma z asistenco.
- Če je izvajalec vaje dovolj samozavesten in želi poskusiti sam, mu asistent to dovoli, vendar stoji zelo blizu, v kolikor je potrebno poseči vmes.

Metodologije

- naučiti se, kako izgleda oziroma v primeru slepote, kako se občuti pravilen položaj stoje na rokah, med stojo na nogah
- naučiti se, kako na tla v pravilen položaj postaviti roke
- naučiti se, kako zamahniti s prvo nogo
- naučiti se, kako skočiti in zamahniti z drugo nogo
- izvedba stoje na rokah

Ključni cilji

- krepitev zgornjih udov in trupa
- izboljšanje koordinacije ter organizacijskih obnašanj

Koristi

- boljša prostorska koordinacija, moč, samostojnost v vsakodnevni igri ali življenjskih aktivnostih.

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	Ogrevanje celotnega telesa, predvsem rok ter ramen.		Vse aktivnosti so izvedene s pomočjo asistenta. Samo, če se izvajalec počuti dovolj samozavestnega, da lahko aktivnost izvede samostojno, mu to asistent lahko dovoli, vendar ga spremlja in je pripravljen kadarkoli pomagati.
10 minut	Naučiti se, kako izgleda oziroma v primeru slepote – kako se občuti pravilen položaj stoje na rokah, med stojo na nogah. Naučiti se, kako na tla v pravilen položaj postaviti roke.	Blazina	
10 minut	Naučiti se, kako zamahniti s prvo nogo. Naučiti se, kako skočiti in zamahniti z drugo nogo.	Blazina	
10 minut	Izvajati stojo na rokah ob steni/drugi primerni (stabilni) površini.	Normalna blazina Stena	

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **ŠPORTNA DELAVNICA**

Opora stojno spredaj

Obravnava ne motnje

- Oslabljen vid

Sportna kategorija

ŠPORTNA GIMNASTIKA

Posebnosti

- Priprava prostora in opreme za delo ter dobro ogrevanje.

Načrtovanje & priprava

- Odstranitev vseh ovir z delovnega območja, razen tistih, ki so potrebne za delo. Med učenjem se vaja vedno izvaja s pomočjo oziroma z asistenco.
- Vse izvajamo v nogavicah ali obutvi za gimnastiko.
- Če se izvajalec počuti dovolj samozavestnega, da lahko aktivnost izvede samostojno, mu to asistent lahko dovoli, vendar ga spremlja in je pripravljen kadarkoli pomagati.

Metodologije

- naučiti se, kako izgleda oziroma (v primeru slepote) – kako se občuti pravilen položaj stoje na rokah, medtem ko stojijo na nogah
- naučiti se, kako na tla v pravilen položaj postaviti roke
- naučiti se, kako noge približati k rokama
- izvedba opore stojno spredaj

Ključni cilji

- krepitev zgornjih udov in trupa
- izboljšanje koordinacije ter organizacijskih obnašanj

Koristi

- boljša prostorska koordinacija, moč, samostojnost v vsakodnevni igri ali življenjskih aktivnostih.

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	Ogrevanje celotnega telesa, predvsem rok in ramen.		Vse aktivnosti so izvedene s pomočjo asistenta. Samo, če se izvajalec počuti dovolj samozavestnega, da lahko aktivnost izvede samostojno, mu to asistent lahko dovoli, vendar ga spremlja in je pripravljen kadarkoli pomagati.
10 minut	Naučiti se, kako izgleda oziroma (v primeru slepote) kako se občuti pravilen položaj stoje na rokah, medtem ko stojijo na nogah. Naučiti se, kako na tla v pravilen položaj postaviti roke.	Blazina	
10 minut	Naučiti se, kako se z nogami približati k rokama.	Blazina	
10 minut	Izvedba opore stojno spredaj.	Normalna blazina stena	

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **ŠPORTNA DELAVNICA**

Hoja po nizki gredi

Obravnavane motnje

- Oslabljen vid

Športna kategorija

ŠPORTNA GIMNASTIKA

Posebnosti

- Odstranitev vseh ovir z delovnega območja, razen tistih, ki so potrebne za delo. Med učenjem se vaja vedno izvaja s pomočjo oziroma z asistenco.
- Vse izvajamo bosi oziroma v nogavicah/gimnastični obutvi.

Načrtovanje & priprava

- Priprava prostora in opreme za delo ter dobro ogrevanje.

Metodologije

- HOJA NARAVNOST
- 1) normalno
- 2) med 2 palicama
- 3) po ozki preprogi
- 4) po črti iz različnih materialov (npr. trak)
- 5) hoja po gredi

Ključni cilji

- Krepitev tonusa mišic nog, oprijema stopal, izboljšanje koordinacije, boljše organizacijske sposobnosti.

Koristi

- Boljša prostorska koordinacija, oprijem stopal, samostojnost v vsakdanji igri ter življenjskih aktivnostih.

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	– običajna hoja naravnost – hoja naravnost po 25cm širokem hodniku (območju)	Plastične palčke	Vse aktivnosti so izvedene s pomočjo asistenta. Samo, če se izvajalec počuti dovolj samozavestnega, da lahko aktivnost izvede samostojno, mu to asistent lahko dovoli, vendar ga spremlja in je pripravljen kadarkoli pomagati.
10 minut	– hoja po ozki (15-20cm široki) preprogi.	Preproga (3m X 15-20cm)	
10 minut	– hoja po ravni liniji (5-7cm široki)	Lepilni trak	
10 minut	– hoja po nizki gredi	Nizka gred	

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: SPLOŠNE MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

Obravnava ne motnje

- Otroci z zmerno motnjo v duševnem razvoju
- Otroci z downovim sindromom

Sportna kategorija

ATLETIKA

Posebnosti

- Opis aktivnosti na enostaven način, demonstracija in popravljanje izvedbe med aktivnostjo

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA PROSTORA
- prezračevanje
- priprava ovir, stojal, palic

Metodologije

- Individualna vadba
- Skupinska vadba

Ključni cilji

- izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti (hitrost, vzdržljivost, agilnost)
- povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema
- krepitev mišic, sklepov, vezi
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- agilnost
- koncentracija
- vztrajnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
Ponovi 1-krat	**ATLETSKI POLIGON** Otroci so razdeljeni v več kolon. Po štartnem znaku, štartajo od štartne črte, skočijo preko prve ovire, nato preko druge, obkrožijo stojalo, se vrnejo mimo ovir in predajo palico naslednjemu učencu. Zmaga skupina, ki prva preda palico. Razdalja med ovirami je 10 metrov.	stojala, ovire, palice	- športna oblačila - popraviti izvajanje in pomagati po potrebi

Vizualni vodič:

Video vodič :

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: SPLOŠNE MOTORIČNE SPOSOBNOSTI Z NARAVNIMI OBLIKAMI GIBANJA

Obravnavane motnje

- Otroci z zmerno motnjo v duševnem razvoju
- Otroci z downovim sindromom

Sportna kategorija

ATLETIKA

Posebnosti

- Opis aktivnosti na enostaven način, demonstracija in popravljanje izvedbe med aktivnostjo

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA PROSTORA

- prezračevanje

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti (hitrost, vzdržljivost, agilnost)
- povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema
- krepitev mišic, sklepov, vezi
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- agilnost
- koncentracija
- vztrajnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
Ponavljanje v trajanju 3 sekund	**TEK IN HOJA** - hoja v smeri urinega kazalca - počasen tek v nasprotni smeri urinega kazalca - hoja po prstih - hoja po petah - sonožni poskoki		- športna oblačila - popraviti izvajanje in pomagati po potrebi

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: AKTIVACIJA VSEH VELIKIH MIŠIČNIH SKUPIN

Obravnava ne motnje

- Otroci z zmerno motnjo v duševnem razvoju
- Otroci z downovim sindromom

Sportna kategorija

ATLETIKA

Specific requirements to take under consideration, if any

- Opis aktivnosti na enostaven način, demonstracija in popravljanje izvedbe med aktivnostjo.

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA PROSTORA
- prezračevanje
- žoga

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti (hitrost, vzdržljivost, agilnost)
- - povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema
- - krepitev mišic, sklepov, vezi
- - izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- agilnost
- koncentracija
- vztrajnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
8 ponovitev	**POSKOK IZ POČEPA** Učenec je v stoječem položaju, stopala so v širini bokov, roke so dvignjene, v rokah ima žogo. V počepu se z žogo dotakne tal in poskoči z dvignjenimi rokami.	žoga	- športna oblačila - popraviti izvajanje in pomagati po potrebi

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: KREPITEV IN RAZTEZANJE MIŠIC TRUPA, MIŠIC ROK IN OBMOČJA RAMEN

Obravnavane motnje

- Otroci z zmerno motnjo v duševnem razvoju
- Otroci z downovim sindromom

Sportna kategorija

ATLETIKA

Posebnosti

- Opis aktivnosti na enostaven način, demonstracija in popravljanje izvedbe med aktivnostjo.

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA PROSTORA
- prezračevanje
- žoga

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti (hitrost, vzdržljivost, gibčnost)
- povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema
- krepitev mišic, sklepov, vezi
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- agilnost
- koncentracija
- vztrajnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
8 ponovitev	**ROTACIJA TRUPA** Učenec je v stoječem položaju, stopala so v širini kolkov, roke so dvignjene pod kotom 90 stopinj glede na telo, žoga je v rokah. Zasuče trup z iztegnjenimi rokami 2 krat v levo, 2 krat v desno.	žoga	- športna oblačila - popraviti izvajanje in pomagati po potrebi

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Šola teka

Obravnava ne motnje

- Otroci z motnjami v duševnem razvoju
- Downov sindrom

Sportna kategorija

ATLETIKA

Posebnosti

Da bi se izognili poškodbam, je nujno odstraniti vse ovire v telovadnici, razen tistih potrebnih za izvedbo vaje . Nalogo izvajajo v beli majici ter črnih legicah.

ačrtovanje & priprava

Učni pripomočki: čepice, ovire

Delovne metode:
Poučevalne metode: ustna predstavitev in demonstracija
Učne metode: sintetična metoda

Metodologije

1. Visoki skiping
2. Nizek skiping
3. Bočno gibanje čez ovire
4. Grabljenje
5. Noga naprej, noga nazaj

Ključni cilji

- Učencem vzgojiti navade za zdrav način življenja z uporabo telesne kulture in kulture zdravja
- Izboljševati že pridobljene gibalne sposobnosti na področju učenja atletike.
- Vplivanje na skladen telesni razvoj učencev z vplivanjem na zmanjšanje maščobnega tkiva in krepitvijo mišične mase, sklepov in vezi. - Dvigovanje nivoja splošnih gibalnih sposobnosti s poudarkom na repetitivni moči in ravnotežju
- Povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema v pretežno aerobnem načinu
- Vztrajnost

Koristi

- Razvoj repetitivne in eksplozivne moči mišic nog tudi vpliva ma koordinacijo ter gibčnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	Visoki skiping	Lastno telo	Vse vaje se izvajajo samostojno
10 minut	Nizek skiping	Lastno telo	
10 minut	Bočno gibanje čez ovire	Lastno telo	
5 minut	Grabljenje	Lastno telo	
5 minut	Noga naprej, noga nazaj	Lastno telo	

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: NEPREKINJENA VZAJEMNA VAJA

Obravnavane motnje

- Duševna manjrazvitost

Sportna kategorija

ATLETIKA

Posebnosti

- Starost učencev: 6-8 let
- osebnosti učencev (osebne lastnosti, stopnja)
- Osnovna načela vzgoje otrok s posebnimi potrebami:uporaba specifičnih vizualnih dražljajev, verbalne omejitve: navodila v kratkih stavkih, odstranitev zunanjih dražljajev, postavitev prostorskih omejitev, določitev začetka in konca vaje (vaja se konča, ko so vse žogice prenešene v drugi koš)

Načrtovanje & priprava

- zunanja igrišča, telovadnica
- izbira ustrezne telovadne opreme
- sestava vsake vaje mora biti v skladu s "tristopenjskim pristopom" (Davis, 1990):
- postavimo smer in usmerimo k nalogi
- demonstriramo nalogo
- če je potrebno, učence fizično vodimo

Metodologije

- Individualna ali skupinska vadba
- Uporabljena metoda: 'metoda učnega cilja', vključuje nove veščine v kombinaciji z že pridobljenimi.
- Izvajamo vaje, ki: trajajo določen čas, vzdržujejo napetost, otrokom so všeč

Ključni cilji

- Maksimirati (čim dlje) čas motorične aktivnosti
- Pozitivne izkušnje, uživanje in zabava

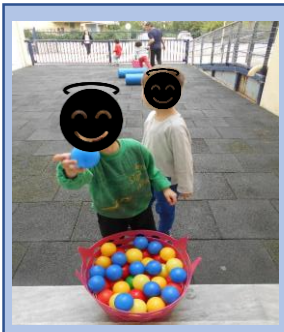
Koristi

- Sproščanje notranjih napetosti in živahnosti. Zmanjšanje neprimernega vedenja (stereotipska vedenja)

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	Povraten prenos žogic iz ene košare v drugo s prehajanjem preko vadbenih valjev. Tekmovalna vadba. Vsak učenec nosi le svojo barvo žogic. Kolikor učencev, toliko barv. Pri ponovitvi vaje učenci zamenjajo barve žogic.	- 2 košarici - 15 rdečih, - 15 rumenih, - 15 modrih žogic	Trajanje neprekinjene vadbe: 3 x 10 minut. 30 minut Razdalja med košarami 20 m. Najprej nese eno žogico, potem dve, po eno v vsaki roki. Razmejiti pot s črto ali vrvico.

Opis aktivnosti



Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Title of the sesión: OPTIČNO - MOBILNA KOORDINACIJA

Obravnavane motnje

- Cerebralna paraliza / brez vozička

Sportna kategorija

ATLETIKA

Posebnosti

- Starost učencev: 6-8 let
- Posebnosti učencev (osebne lastnosti, stopnja)
- Osnovna načela vzgoje otrok s posebnimi potrebami: uporaba vizualnih dražljajev, verbalne omejitve: navodila v kratkih stavkih, odstranitev zunanjih dražljajev, postavitev prostorskih omejitev, določitev začetka in konca vaje

Načrtovanje & priprava

- - zunanja igrišča, telovadnica
- - izbira ustrezne telovadne opreme
- - sestava vsake vaje mora biti v skladu s "tristopenjskim pristopom" (Davis, 1990):
- - postavimo smer in usmerimo k nalogi
- - demonstriramo nalogo
- - če je potrebno, učence fizično vodimo

Metodologije

- Skupinska vadba
- Uporabljena metoda: 'metoda učnega cilja', vključuje nove veščine v kombinaciji z že pridobljenimi.
- Delamo vaje, ki:
- • trajajo določen čas
- • vzdržujejo napetost
- • otrokom so všeč

Ključni cilji

- čas motorične aktivnosti naj traja čim dalje
- pozitivne izkušnje, uživanje in zabava

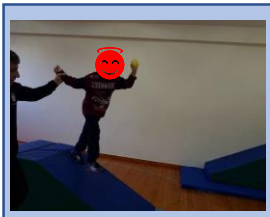
Koristi

- vaje pomagajo koordinirati gibanja

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
	Nosijo žogice iz ene košare v drugo preko velikih ovir.	Velike fizioterapevtske blazine za zaščito. Košare z žogami.	Vztrajanje pri izvedbi ves čas trajanja vadbe.

Vizualni vodič:



Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: OPTIČNO - MOBILNA KOORDINACIJA II

Obravnavane motnje

- Duševna manjrazvitost
- ADHD

Sportna kategorija

ATLETIKA

Posebnosti

- Starost učencev: 6-8 let
- Posebnosti učencev (osebne lastnosti, stopnja)
- Osnovna načela vzgoje otrok s posebnimi potrebami:
- • uporaba specifičnih vizualnih dražljajev, verbalne omejitve: navodila v kratkih stavkih, odstranitev zunanjih dražljajev, postavitev prostorskih omejitev, določitev začetka in konca vaje (vaja se konča, ko so vsi obroči na palici)

Načrtovanje & priprava

- zunanja igrišča, telovadnica
- izbira ustrezne telovadne opreme
- sestava vsake vaje mora biti v skladu s "tristopenjskim pristopom" (Davis, 1990):
- postavimo smer in usmerimo k nalogi
- demonstriramo nalogo
- če je potrebno, učence fizično vodimo

Metodologije

- Skupinska vadba
- Uporabljena metoda: 'metoda učnega cilja', vključuje nove veščine v kombinaciji z že pridobljenimi.
- Izvajamo vaje, ki:

trajajo določen čas
vzdržujejo napetost
so otrokom všeč

Ključni cilji

- čas motorične aktivnosti naj traja čim dalje
- pozitivne izkušnje, uživanje in zabava

Ključni cilji

- Vaje pomagajo splošni mobilnosti otrok in spodbujajo njihov socialni, čustveni in duševni razvoj.

Description of the activity

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
	Natikanje obročev na vertikalno palico. Gibanje nog na sobnem kolesu.	Gumijasti obroči Sobno kolo	Vztrajnost pri vadbi. Cilj je natakniti vse obroče na palico, kot nagrada sledi vožnja kolesa.

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Met žogice

Obravnavane motnje

- ADHD / Duševna manjrazvitost

Sportna kategorija

ATLETIKA

Posebnosti

- Starost učencev: 9-12 let
- Posebnosti učencev (osebne lastnosti, stopnja)

Načrtovanje & priprava

- zunanja igrišča
- izbira ustrezne telovadne opreme (žoga, kopje iz pene)

Metodologije

- Individualna ali skupinska vadba

Ključni cilji

- Biološke prilagoditve – promocija zdravja
- Socialno - rekreacijski
- Učenec naj:
- 1. Vrže žogo preko rame v tarčo, pozornost usmeriti na roko in nasprotno nogo
- 2. Vrže kopje kolikor je mogoče daleč, pozornost usmeriti na roko in nasprotno nogo

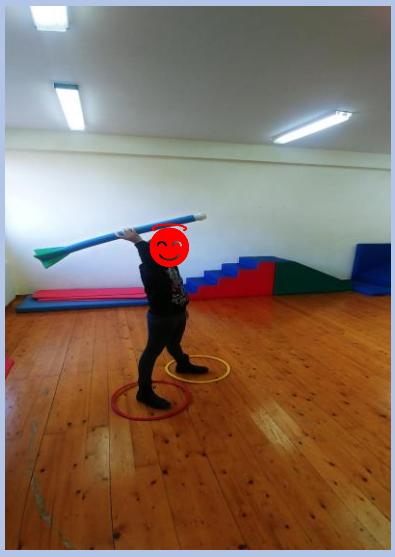
Koristi

- Pridobivanje pozitivnih izkušenj s telesnimi aktivnostmi in razvoj kinetične koordinacije.

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
6 ponovitev	**1. vaja:** Pari si stojijo nasproti na razdalji 10 m. Na sredino položimo stožec. A. V stoječem in vzravnanem položaju poskušajo z žogo zadeti stožec z uporabo rok (5 metov vsak) B. Enaka vaja, le iz klečečega položaja, metati morajo iznad ramena (5 metov vsak) C. V stoječem položaju, z meti iznad ramena s poudarkom na uporabi roke in nasprotne noge (5 metov vsak) **2. vaja:** A. Stojijo v vrsti, mečejo penasto kopje iznad ramena, s poudarkom na uporabi ene roke in nasprotne noge (5 metov vsak) B. V vrsti mečejo penasto kopje med tekom ter zaustavljanjem pred črto (5 metov vsak)	- male rokometne žoge - kopje iz pene - stožci in nalepke/priponke za označevanje roke in noge	Pri 1. vaji merimo število uspešnih zadetkov v stožec. Pri 2. vaji beležimo najdaljši (najboljši) met.

Vizualni vodič:



Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Osnovne in kompleksne motorične sposobnosti - Ortozomno izobraževanje

Obravnava ne motnje

- Avtizem
- Duševne težave

Športna kategorija

ATLETIKA

Posebnosti

- Starost učencev: 6 - 8 let
- Posebnosti učencev (osebne lastnosti, stopnja)
- Osnovna načela vzgoje otrok s posebnimi potrebami: uporaba specifičnih vizualnih dražljajev, omejitve ustnega vodenja z navodili v kratkih stavkih, odstranitev zunanjih dražljajev, določitev prostorskih omejitev, določitev začetka in konca vaje

Načrtovanje & priprava

- zunanja igrišča, soba
- izbira ustrezne telovadne opreme
- sestava vsake vaje mora biti v skladu s "tristopenjskim pristopom" (Davis, 1990):
- postavimo smer in usmerimo k nalogi
- demonstriramo nalogo
- če je potrebno, učence fizično vodimo

Metodologije

- Individualna vadba
- Uporabljena metoda: 'metoda učnega cilja', vključuje nove veščine v kombinaciji z že pridobljenimi.
- Delamo vaje, ki:

trajajo določen čas
vzdržujejo napetost
so otrokom všeč

Ključni cilji

- čas motorične aktivnosti naj traja čim dalje
- pozitivne izkušnje, uživanje in zabava

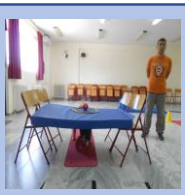
Koristi

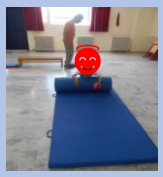
- Vaje pomagajo splošni mobilnosti otrok in spodbujajo njihov socialni, čustveni in duševni razvoj.

Opis aktivnosti

TRAJANJE 15´	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
5 ponovitev	Poligon: 1 prehod pod blazino 2 podaja žoge čez blazino 3 vzdrževanje ravnotežja med hojo po klopi 4 povaljka preko terapevtskega valja 5 prehod čez nizko oviro 6 prehod čez ravnotežno desko Učenec vrne žogo v košaro in ponovi poligon od začetka.	- vadbena blazina, lesena klop, žoge, ravnotežna deska, košara za žoge, terapevtski valj	

Vizualni vodič:





Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Košarka

Obravnavane motnje

- Cerebralna paraliza

Sportna kategorija

KOŠARKA

Posebnosti

- Velik prostor

Načrtovanja in priprava

Priprava vrstnikov glede otrokovih potreb in specifikacij
Vnaprejšnja priprava prostora

Metodologije

Skupinska vaja

Ključni cilji

- gibljivost obeh rok
- moč
- komunikacija
- sprejemanje
- samopodoba

Koristi

- Inkluzija
- Sprejetje
- Odnos
- Mobilnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 podaj	Šest učencev razdelimo v dve ekipi. Vsakemu učencu se dodeli številka od ena do tri. Otrok s posebnimi potrebami, naj bo tudi v ekipi in dobi svojo številko. Ena ekipa začne s podajo žoge, prvi poda drugemu in tako naprej. Ekipa brez žoge poskuša prevzeti žogo nasprotni ekipi. S podajo lahko začnejo šele, ko otrok s posebnimi potrebami pove številko naslednjega prejemnika žoge. Doseči morajo deset podaj. Nazadnje igrajo brez štetja, nalogo pa lahko zaključijo le, če zberejo 10 podaj in je bila žoga v stiku z vsemi člani skupine.	košarkarska žoga mehka žoga	Komunikacija - besedni trening - verbalizacija med aktivnostjo Motorika - voziček -2 vrsti žoge

Vizualni vodič:

Video vodič :

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Title of the sesión: GIBANJA, RAVNOTEŽJE, OBLIKE TELESA

Obravnavane motnje

- ADHD / DUŠEVNA MANJRAZVITOST

Športna kategorija

PLES

Posebnosti

Starost učencev: 6-8 let

- Posebnosti učencev:
- Uporaba specifičnih vizualnih dražljajev
- Verbalne omejitve: navodila v kratkih stavkih
- Odstranitev zunanjih dražljajev
- Postavitev prostorskih omejitev
- Določitev začetka in konca vaje

Načrtovanje & priprava

- odprt prostor
- zaprta dvorana
- izbor glasbe

Metodologije

- skupinska vadba

Ključni cilji

- Učenci morajo s svojimi telesi ustvariti različne oblike v prostoru na višji in nižji ravni.

Koristi

- Razvijanje ustvarjalnega razmišljanja, kritičnega mišljenja, samoizražanja in socializacije.

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
15 minut	**'GLASBENE OBLIKE'** Vaja 1 Otroci se gibajo prosto v ritmu glasbe, ko se glasba ustavi, se združijo v pare, katerih telesa se dotikajo z tistimi deli, ki jih slišijo in vidijo na karticah. a. dlani b. glava c. trebuh d. hrbet e. stopala Ko se glasba nadaljuje se ločijo ter plešejo prosto po prostoru, dokler se glasba ponovno ne ustavi. Vsak par mora ustvariti izvirno obliko.	- glasba - slikovne kartice z deli telesa	Pomembno je vsakič spremeniti sestavo parov, v posamezni vaji pari ne smejo ustvariti istih oblik.

Vizualni vodič:

Video vodič::

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: GOZDNE ŽIVALI (SPREDAJ - ZADAJ - VSTRAN D - L)

Obravnava ne motnje

- ADHD
- Duševna manjrazvitost

Sportna kategorija

PLES

Posebnosti

- Starost učencev: 6-8 let
- Posebnosti učencev

Načrtovanje & priprava

- zunanja igrišča
- notranji prostori
- izbira glasbe

Metodologije

- Skupinska vadba

Ključni cilji

- Razvijati elemente gibalne dinamike in se gibalno izražati med poslušanjem zvokov.

Koristi

- Koristi, ki jih otroci pridobijo z gibanjem ob glasbi so opazne na več področjih.

Ta področja so:

- čustveno,
- duhovno,
- ustvarjalno,
- socialno

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
15 minut	Otroke razdelimo v dve skupini: "drevesa" in "živali". Drevesa stojijo v določenem položaju, rahlo tresejo svoje veje, vsaka žival se skrije za drevesom. Dokler glasba igra, živali brezskrbno plešejo in hodijo po gozdu. Vsakič, ko glasba preneha, odvisno od učiteljevega ukaza, se postavijo pred, ob strani, za ali od desne proti levi strani drevesa na ustvarjalen način. Nato se vloge zamenjajo in igra se ponovi**.**	CD predvajalnik	

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Skoki

Obravnava ne motnje

- ADHD
- Duševna manjrazvitost
- Otroci z avtizmom

Sportna kategorija

PLES

Posebnosti

- Starost učencev: 6-8 let
- Posebnosti učencev

Načrtovanje & priprava

- zunanji prostor
- notranji prostor
- izbira glasbe
- glasbeni instrument

Metodologije

- Skupinska vadba

Ključni cilji

- Razvijati akustično percepcijo, izboljševati gibalne sposobnosti. Omogočiti otroku gibalno reakcijo na zvočne dražljaje.

Koristi

- Koristi, ki jih otroci pridobijo z gibanjem ob glasbi so opazne na več področjih.

Ta področja so:

- čustveno
- duhovno
- ustvarjalno
- socialno

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
15 minut	Učitelj predlaga otrokom, da tečejo prosto po prostoru ob spremljavi majhnega bobna. Ob močnem poku otroci skočijo v zrak enonožno. Ob dveh močnih pokih poskočijo v zrak sonožno.	CD predvajalnik bobenček	

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Oblikovanje s telesi

Obravnava ne motnje

- Motnje avtističnega spektra

Športna kategorija

PLES

Posebnosti

- Starost učencev: 6-8 let ali 11-13 let
- Posebnosti učencev

Načrtovanje & priprava

- zunanji prostor
- notranji prostor
- izbira glasbe

Metodologije

- Skupinska vadba

Ključni cilji

- Potrebno je, da se učenci naučijo ustvarjati različne oblike s svojimi telesi na višjem in nižjem nivoju, znanje o telesu

Koristi

- Koristi, ki jih otroci pridobijo z gibanjem ob glasbi so opazne na več področjih.

Ta področja so:

- čustveno
- duhovno
- ustvarjalno
- socialno

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
15 minut	Otroci plešejo v parih glede na ritem glasbe. Ob vsaki pavzi ustvarijo edinstvene oblike z združevanjem delov telesa kot predlaga učitelj. Na primer: S hrbti skupaj Glava ob glavo Roka ob glavo Glava ob hrbet Trebuh ob stopala itd.	- glasba, - kartice z deli telesa	Med vajo se pari vsakokrat zamenjajo. Kadar delamo z otroki med 11-13 let, dodamo pravilo, da mora vsak par ustvariti edinstveno obliko.

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Vaja z žogo

Obravnavane motnje

- ASD - motnja avtističnega spektra

Sportna kategorija

AKTIVNOST Z ŽOGO

Posebnosti

- Udobna oblačila in obutev

Načrtovanje & priprava

- dvorana ali prostor z ravno površino

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- razvijati razumevanje navodil
- razvijati sposobnost posnemanja

Koristi

- sposobnost funkcionalne uporabe žoge
- koordinacija in koncentracija

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
1 minuta	Opora ležno zadaj s pokrčenimi nogami. Položaj: sede na tleh z nogami iztegnjenimi naprej in rokami na tleh ob bokih. Kolena pokrčena, boki dvignjeni, žoga leži na trebuhu, v tem položaju se pomikamo naprej.	gumijasta žoga	Med premikanjem naprej so boki dvignjeni. Vajo izvedemo z gibanjem v eno smer (naprej in vzvratno).

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Aktivnost z žogo II

Obravnavane motnje

- ASD – motnja avtističnega spektra

Sportna kategorija

VAJA Z ŽOGO

Posebnosti

- Udobna oblačila in čevlji

načrtovanje & priprava

- Prostor z ravno površino

Metodologije

- Skupinska vadba
- Individualna vadba

Ključni cilji

- razvijati razumevanje navodil
- razvijati sposobnost posnemanja
- nadzor gibanja (zmožnost kontrole telesa, začetka in konca gibov)

Koristi

- sposobnost funkcionalne uporabe žoge
- koordinacija in koncentracija

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
3 minute	Kolena se dvigujejo izmenično: - žogo nosimo pod koleni - žogo nosimo okrog bokov v smeri desno in levo	gumijasta žoga	Skrbimo za pravilno izvedbo vaje.

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Vadba z žogo III

Obravnavane motnje

- ASD - motnja avtističnega spektra

Sportna kategorija

AKTIVNOST Z ŽOGO

Posebnosti

- Udobna oblačila in obutev

Načrtovanje & priprava

- dvorana ali prostor z ravno površino

Metodologija

- Individualna vadba

Ključni cilji

- Razvijati razumevanje navodil
- Razvijati sposobnost posnemanja

Koristi

- Sposobnost funkcionalne uporabe žoge
- Koordinacija in koncentracija

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
3 minute	Vodenje žoge z nogo: - naprej - med stožci in strel na označen kraj	Žoga, stožci.	Po potrebi na začetku pomagamo.

Vizualni vodič:

Video vodič :

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: VAJE NA TERAPEVTSKI ŽOGI

Obravnava ne motnje

- Cerebralna paraliza

Športna kategorija

VAJE Z ŽOGO

Posebnosti

- Glede na višino je potrebno izbrati primerno velikost žoge.

Načrtovanje & priprava

- priprava blazin
- priprava velikih žog - TERAPEVTSKIH ŽOG

Telesna višina	Premer žoge
do 125cm	35 cm
do 140 cm	45 cm
do 155 cm	55 cm
do 175 cm	65 cm
nad 180 cm	75 cm

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- zavestna uporaba mišic
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšati ravnotežje
- izboljšati mišično moč
- zaznavanje gibanja naprej - nazaj

Prednosti

- preprečevanje mišično - skeletnih deformacij
- lažje izvajanje vsakodnevnih opravil
- večja neodvisnost
- uveljavljanje v okolju, v družbi sovrstnikov

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 ponovitev (5 odrivov iz nog, 5 odrivov iz rok)	**PRENAŠANJE TEŽE TELESA PREKO ŽOGE, NAPREJ - NAZAJ** **ZAČETNI POLOŽAJ NA ŽOGI:** opora ležno na trebuhu preko žoge (v stiku z žogo je trebuh), iztegnjene noge, stopala uprta v tla, iztegnjene roke pred žogo, so pripravljene na prenos teže, glava v podaljšku hrbtenice. **GIBANJE:** Z odrivom nog, preko prenos teže preko žoge, naprej na roke. Z odrivom rok, prenos teže nazaj na noge.	telovadna blazina velika žoga	- udobna oblačila - za začetnike naj bo nekoliko manj napihnjena žoga, zaradi lažjega izvajanja - dovolj velik prostor - enakomerno dihanje - počasna izvedba, rahla sila odriva - po potrebi podpora druge osebe (stabilizacija trupa v pasu)

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: VAJA NA TERAPEVTSKI ŽOGI II

Obravnavane motnje

- Cerebralna paraliza

Sportna kategorija

VAJA Z ŽOGO

Posebnosti

- Glede na višino je potrebno izbrati primerno velikost žoge.

Načrtovanje & priprava

- priprava blazin
- žoga

Telesna višina	Premer žoge
do 125cm	35 cm
do 140 cm	45 cm
do 155 cm	55 cm
do 175 cm	65 cm
nad 180 cm	75 cm

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- zavestna uporaba mišic
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšati ravnotežje
- zavedanje delov telesa s prenašanjem težišča telesa

Koristi

- preprečevanje mišično - skeletnih deformacij
- lažje izvajanje vsakodnevnih opravil
- večja neodvisnost
- uveljavljanje v okolju, v družbi sovrstnikov

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
2 ponovitvi v vsako smer	**PRENAŠANJE TEŽIŠČA TELESA NA POSAMEZNE OKONČINE** **ZAČETNI POLOŽAJ NA ŽOGI:** Ležimo na žogi, roki in nogi so na tleh. Nato jih hkrati dvignemo od podlage. **GIBANJE:** Težišče celotnega telesa poskušamo prenašati tako, da je hkrati na podlagi le po ena okončina: torej najprej le desna roka, nato težo prenesemo na levo roko, nato na levo nogo in še na desno nogo. Enako poskusimo s kroženjem v drugo smer.	telovadna blazina terapevtska žoga	- udobna oblačila - za začetnike naj bo nekoliko manj napihnjena žoga, zaradi lažjega izvajanja - dovolj velik prostor - enakomerno dihanje - počasna izvedba, rahla sila odriva

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: VAJA NA TERAPEVTSKI ŽOGI III

Obravnava na motnja

- Cerebralna paraliza

Sportna kategorija

VAJA Z ŽOGO

Posebnosti

- Vaja na terapevtski žogi

Načrtovanje & priprava

- priprava blazin
- žoga

Telesna višina	Premer žoge
do 125cm	35 cm
do 140 cm	45 cm
do 155 cm	55 cm
do 175 cm	65 cm
nad 180 cm	75 cm

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- zavestna uporaba mišic
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšati ravnotežje in krepitev hrbtnih mišic

Koristi

- preprečevanje mišično - skeletnih deformacij
- lažje izvajanje vsakodnevnih opravil
- večja neodvisnost
- Uveljavljanje v okolju, v družbi sovrstnikov

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
6 ponovitev 10 sek vmesni odmori	**DVIG ZGORNJEGA DELA TELESA** **ZAČETNI POLOŽAJ NA ŽOGI:** Klečimo ob žogi in s telesom sproščeno ležemo nanjo. Roki imamo sproščeni ob žogi na tleh. **GIBANJE:** Roki odročimo in v komolcih pokrčimo pod kotom 90 stopinj. Dvignemo zgornji del telesa in roki. Pogled je usmerjen v podlago. Zadržimo 5 sekund.	telovadna blazina terapevtska žoga	- udobna oblačila - za začetnike naj bo nekoliko manj napihnjena žoga, zaradi lažjega izvajanja - dovolj velik prostor - enakomerno dihanje - počasna izvedba - po potrebi podpora druge osebe (stabilizacija bokov ali nog v gležnjih)

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: VAJE NA TERAPEVTSKI ŽOGI IV

Obravnavane motnje

- Cerebralna paraliza

Sportna kategorija

VAJA Z ŽOGO

Posebnosti

- Glede na višino je potrebno izbrati primerno velikost žoge.

Načrtovanje & priprava

- priprava blazin
- žoga

Telesna višina	Premer žoge
do 125cm	35 cm
do 140 cm	45 cm
do 155 cm	55 cm
do 175 cm	65 cm
nad 180 cm	75 cm

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- zavestna uporaba mišic
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšati ravnotežje
- krepitev trebušnih mišic
- povečati gibljivost

Koristi

- preprečevanje mišično - skeletnih deformacij
- lažje izvajanje vsakodnevnih opravil
- večja neodvisnost
- uveljavljanje v okolju, v družbi sovrstnikov

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
3 ponovitve	**KOTALJENJE ŽOGE POD SEBE - »MUCA«** **ZAČETNI POLOŽAJ NA ŽOGI:** Klečimo ob žogi, s celo težo telesa ležemo nanjo in se zakotalimo naprej tako, da dobimo žogo pod kolena. Roki sta ves čas iztegnjeni. **GIBANJE:** S koleni žogo zakotalimo pod sebe in naredimo grbo. Nato z nogama odkotalimo žogo nazaj, iztegnjeni roki ostaneta na istem mestu in ramena nad dlanmi. Telo zleknemo in močno poravnamo hrbtenico.	telovadna blazina terapevtska žoga	- udobna oblačila - za začetnike naj bo nekoliko manj napihnjena žoga, zaradi lažjega izvajanja - dovolj velik prostor - enakomerno dihanje - počasna izvedba - po potrebi podpora in pomoč druge osebe (stabilizacija bokov ali pomoč pri kotaljenju žoge pod sebe, z stabilizacijo in rahlim potiskom nog naprej)

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **KREPITEV MIŠIC NOG, MIŠIC ROK IN OBMOČJA RAMEN**

Naziv vadbe

- Otroci z znižanimi intelektualnimi sposobnostmi

Sportna kategorija

VAJA Z ŽOGO

Posebnosti

- Opis aktivnosti na enostaven način, demonstracija in popravljanje izvedbe med aktivnostjo.

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA PROSTORA
- prezračevanje
- priprava terapevtskih žog in blazin

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti
- razvijati moč, ravnotežje, koordinacijo
- povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema
- vpliv na pravilno držo
- krepitev mišic, sklepov, vezi
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- pravilna drža
- moč
- ravnotežje
- koordinacija
- koncentracija
- - vztrajnost

Opis aktivnosti

TIME	DETAILED DESCRIPTION OF THE ACTIVITY	EQUIPMENT NEEDED	ADDITIONAL COMMENTS OR SUGGESTIONS
10 ponovitev	**PRIPRAVLJALNI DEL** 1. METANJE IN LOVLJENJE TERAPEVTSKIE ŽOGE Učenec je v sedečem položaju, noge so razmaknjene. Žoga je v rokah na prsih. Žogo vrže, ploskne in jo ujame.	blazina terapevtska žoga	- športna oblačila - popraviti izvajanje in pomagati po potrebi

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **ZMANJŠANJE TORAKALNE KIFOZE, POVEČANJE GIBLIVOSTI HRBTENICE**

Obravnavane motnje

- Otroci z znižanimi intelektualnimi sposobnostmi

Sportna kategorija

VAJA Z ŽOGO

Posebnosti

- Opis aktivnosti na enostaven način, demonstracija in popravljanje izvedbe med aktivnostjo..

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA PROSTORA
- prezračevanje
- priprava terapevtskih žog

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti
- razvijati moč, ravnotežje, koordinacijo
- povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema
- vpliv na pravilno držo
- krepitev mišic, sklepov, vezi
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- pravilna drža
- moč
- ravnotežje
- koordinacija
- koncentracija
- vztrajnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 ponovitev	**PRIPRAVLJALNI DEL** 2. UPOGIB S TERAPEVTSKO ŽOGO Učenec stoji v raznoženju, roke so iztegnjene. Učenec drži žogo, roke so iztegnjene naprej. Učenec se upogne daleč kolikor lahko in se vrne v začetni položaj in se upogne nazaj.	terapevtska žoga	- športna oblačila - popraviti izvajanje in pomagati po potrebi

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: KREPITEV MIŠIC ROK , RAMENSKEGA OBROČA IN POVEČANJE GIBLJIVOSTI HRBTENICE

Obravnavane motnje

- Otroci z znižanimi intelektualnimi sposobnostmi

Sportna kategorija

VAJA Z ŽOGO

Posebnosti

- Opis aktivnosti na enostaven način, demonstracija in popravljanje izvedbe med aktivnostjo.

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA PROSTORA
- prezračevanje
- priprava terapevtskih žog
- priprava blazin

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti
- razvijati moč, ravnotežje, koordinacijo
- povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema
- krepitev mišic, sklepov, vezi
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- moč
- ravnotežje
- koordinacija
- koncentracija
- vztrajnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 ponovitev	**GLAVNI DEL** 3. ROTACIJA TRUPA Z ŽOGO Učenec je v sedečem položaju, noge so razmaknjene, roke iztegnjene. Terapevtska žoga je v rokah. Učenec dvigne žogo, nato jo odloži na tla z rotacijo trupa, noge ostanejo iztegnjene.	blazina terapevtska žoga	- športna oblačila - popraviti izvajanje in pomagati po potrebi

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Nogomet

Obravnavane motnje

- Učenci z motnjami na duševnem in gibalnem področju

Sportna kategorija

VAJA Z ŽOGO

Posebnosti

- Da bi se izognili poškodbam, je nujno odstraniti vse ovire v telovadnici, razen tistih potrebnih za izvedbo vaje . Nalogo izvajajo v beli majici ter črnih legicah.

Načrtovanje & priprava

Učni pripomočki: 5 žog, klobučki, stojala
Delovne metode:
Učne metode: ustna predstavitev, demonstracija

Metodologije

1. Preigravanje
2. Preigravanje med klobučki
3. Preigravanje okrog stojala

Ključni cilji

CILJI: zadovoljiti učenčevo potrebo po gibanju in razvijati navade zdravega načina življenja.
IZOBRAŽEVALNI: učenje novih gibalnih veščin vsebin v povezavi z moštvenimi športi.
ANTROPOLOŠKI
a) Antropometrične lastnosti: vplivanje na skladen telesni razvoj učencev.
b) Gibalne sposobnosti: vplivati na razvoj moči, koordinacije, gibčnosti in ravnotežja.
c) Funkcijske sposobnosti: povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema.
VZGOJNI: prispevati k razvoju vztrajnosti, razreševati ter negovati odnose medsebojne pomoči

Koristi

- Vplivati na razvoj gibalnih sposobnosti in funkcionalnih zmožnosti.

Opis aktivnosti

ČAS	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI ALI PREDLOGI
15 minut	Preigravanje	Žoga	Vse aktivnosti se izvajajo samostojno.
15 minut	Preigravanje med klobučki	žoga klobučki	
10 minut	Preigravanje okrog stojala	žoga stojalo	

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **OPTIČNO- MOBILNA KOORDINACIJA: odbojka**

Obravnavane motnje

- Duševna manjrazvitost/ADHD

Sportna kategorija

VAJA Z ŽOGO

Posebnosti

- Starost učencev: 7-11 let
- Posebnosti učencev (osebne lastnosti, stopnja)
- Osnovna načela vzgoje otrok s posebnimi potrebami: uporaba specifičnih vizualnih dražljajev, verbalne omejitve: navodila v kratkih stavkih, odstranitev zunanjih dražljajev, postavitev prostorskih omejitev, določitev začetka in konca vaje

Načrtovanje & priprava

- zunanja igrišča, telovadnica
- izbira ustrezne telovadne opreme
- sestava vsake vaje mora biti v skladu s "tristopenjskim pristopom" (Davis, 1990):
- postavimo smer in usmerimo k nalogi
- demonstriramo nalogo
- če je potrebno, učence fizično vodimo

Metodologije

SKUPINSKA VADBA

- Uporabljena metoda: 'metoda učnega cilja', vključuje nove veščine v kombinaciji z že pridobljenimi.
- Delamo vaje, ki:

trajajo določen čas
vzdržujejo napetost
so otrokom všeč

Ključni cilji

- čas motorične aktivnosti naj traja čim dalje
- pozitivne izkušnje, uživanje in zabava

Koristi

- Vaje pomagajo splošni mobilnosti otrok in spodbujajo njihov socialni, čustveni in duševni razvoj.

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
	Vaje z balonom: Otroci so v parih. 1. učenec udarja balon z eno roko ter pazi, da se balon ne dotakne tal. 2. učenec udarja balon z obema rokama ter pazi, da se balon ne dotakne tal. 3. Dva učenca si mečeta balon čez med njima razpeto vrvico.	Baloni	Vztrajnost pri vadbi.

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **OPTIČNO- MOBILNA KOORDINACIJA: košarka**

Obravnavane motnje

- Duševna manjrazvitosT
- ADHD

Sportna kategorija

VAJA Z ŽOGO

Posebnosti

- Starost učencev: 7-11 let
- Posebnosti učencev (osebne lastnosti, stopnja)
- Osnovna načela vzgoje otrok s posebnimi potrebami: uporaba specifičnih vizualnih dražljajev, verbalne omejitve: navodila v kratkih stavkih, odstranitev zunanjih dražljajev, postavitev prostorskih omejitev, določitev začetka in konca vaje

Načrtovanje & priprava

- zunanja igrišča, telovadnica
- izbira ustrezne telovadne opreme
- sestava vsake vaje mora biti v skladu s "tristopenjskim pristopom" (Davis, 1990):
- postavimo smer in usmerimo k nalogi
- demonstriramo nalogo
- če je potrebno, učence fizično vodimo

Metodologije

- Skupinska vadba
- Uporabljena metoda: 'metoda učnega cilja', vključuje nove veščine v kombinaciji z že pridobljenimi.
- Izvajamo vaje, ki:

trajajo določen čas
vzdržujejo napetost
otrokom so všeč

Ključni cilji

- - čas motorične aktivnosti naj traja čim dalje
- - pozitivne izkušnje, uživanje in zabava

Koristi

- Vaje pomagajo splošni mobilnosti otrok in spodbujajo njihov socialni, čustveni in duševni razvoj.

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
	- otrok vrti žogo okoli pasu - otrok stoji izven obroča in odbija žogo v obroč - otrok stoji znotraj obroča, žogo odbija okoli obroča - slalom/vodenje žoge med stožci - met na koš - igra Manevrira (dribla) in položi žogo v obroč na znak s piščalko. Otroci si prosto podajajo žogo v parih, na razdalji 3 m.	- žoge (nogometna-odbojkarska-rokometna) - hula -hop obroč - markirni stožci Določena površina pribl. 15 x 15 m.	

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Vizualno kinetična koordinacija

Obravnavane motnje

- Avtizem
- Duševne težave

Sportna kategorija

VAJA Z ŽOGO

Posebnosti

- Starost dijakov: 6 - 8 let
- Posebnosti učencev (osebne lastnosti, stopnja)
- Osnovna načela vzgoje otrok s posebnimi potrebami: uporaba specifičnih vizualnih dražljajev, omejitve ustnega vodenja z navodili v kratkih stavkih, odstranitev zunanjih dražljajev, določitev prostorskih omejitev, določitev začetka in konca vaje

Načrtovanje & priprava

Zunanja igrišča ali soba.

- izbira ustrezne telovadne opreme
- sestava vsake vaje mora biti v skladu s "tristopenjskim pristopom" (Davis, 1990):
- postavimo smer in usmerimo k nalogi
- demonstriramo nalogo
- če je potrebno, učence fizično vodimo

Metodologije

- Skupinska vadba
- Uporabljena metoda: 'metoda učnega cilja', vključuje nove veščine v kombinaciji z že pridobljenimi.
- Izvajamo vaje, ki:

so časovno omejene
so intenzivne in
otrokom ugajajo

Ključni cilji

- čas motorične aktivnosti naj traja čim dalje
- pozitivne izkušnje, uživanje in zabava

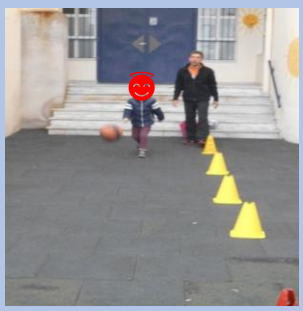
Koristi

- Vadba izboljšuje kinetično koordinacijo.

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
30 minut	Manipulacija z žogo (Vodljivost žoge). A. žoga za košarko B. nogometna žoga 1) Otroci so razdeljeni v skupini ter oblikujejo dve liniji na razdalji 3 m. Nato si izmenjujejo podaje z nasprotno linijo. Če smo jim dali košarkarsko žogo, jo lahko podajo z enim odbojem od tal ali direktno. 2) Oblikujemo dve liniji s stožci na razdalji 3 m. Otroci delajo v parih in podajajo žogo med slalomiranjem. Najhitrejši prejme eno točko. Zmagovalec je tisti, ki prvi zbere 5 točk.	Žoge (nogometna, košarkarska) Stožci	

Opis aktivnosti



Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: POČEPI,TREBUŠNJAKI, PLEZANJE PREKO SKRINJE, IZKORAK

Obravnavane motnje

- Intellectual disabilities/difficulties
- Down Syndrome

Sportna kategorija

FUNCTIONAL TRAINING

Posebnosti

Da bi se izognili poškodbam, je nujno odstraniti vse ovire v telovadnici, razen tistih potrebnih za izvedbo vaje . Nalogo izvajajo v beli majici ter črnih legicah.

Načrtovanje & priprava

Delovne metode:
Učne metode: ustna predstavitev in demonstracija

Metodologije

1. Počepi 4 serije
2. Trebušnjaki 4 serije
3. Stopanje na skrinjo 4 serije
4. Izkorak 4 serije

Ključni cilji

- Dvig plošne sposobnosti organizma, izboljšanje gibalnih sposobnosti, razvijanje zdravstvene kulture učencev
- IZOBRAŽEVALNI: učenje novih gibalnih sposobnosti
- ANTROPOLOŠKI
- a) Antropometrične lastnosti: vplivanje na skladen telesni razvoj učencev z vplivanjem na zmanjšanje maščobnega tkiva in krepitvijo mišične mase, sklepov in vezi.
- b) Gibalne sposobnosti: dvigovanje nivoja splošnih gibalnih sposobnosti s poudarkom na repetitivni moči, vzdržljivosti in prožnosti
- c) Funkcijske sposobnosti: povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema v pretežno aerobnem načinu
- VZGOJNI: prispevati k razvoju vztrajnosti, razreševati ter negovati odnose medsebojne pomoči

Koristi

- Vplivati na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti.

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	Počepi	Lastno telo	Vse vaje se izvajajo samostojno ali z učiteljevo pomočjo. Vaje se izvajajo krožno. Vsaka vaja se izvede enkrat v eni seriji. Skupaj 4 serije.
10 minut	Trebušnjaki	Lastno telo	
10 minut	Stopanje na skrinjo	Skrinja	
10 minut	Izkorak	Lastno telo	

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: GENERAL MOTOR SKILLS

Obravnavane motnje

- Intellectual disabilities/difficulties

Sportna kategorija

GIMNASTIKA

Posebnosti

- Opis aktivnosti na enostaven način, demonstracija in popravljanje izvedbe med aktivnostjo.

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA PROSTORA

- prezračevanje
- priprava blazin, telovadnega konja, drogov, skrinje, obročev

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti (hitrost, vzdržljivost, gibčnost)
- povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema
- krepitev mišic, sklepov, vezi
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- agilnost (okretnost)
- koncentracija
- vztrajnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
ponovitev 3-krat	**1. GIMNASTIČNI POLIGON** Učenec se premika z bočnimi koraki čez švedsko lestev, pride do telovadnega konja, ki ga preskoči (raznožka). Po tem se dvigne do palice (drog) in izvede seskok, pride do skrinje, jo preide, nadaljuje z gibanjem, teče skozi obroče in nadaljuje do ciljne črte.	švedska lestev gimnastični konj drog obroči	- športna oblačila - popraviti izvajanje in pomagati po potrebi

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: KREPITEV MIŠIC ROK, MIŠIC TRUPA IN TREBUŠNIH MIŠIC

Obravnavane motnje

- Otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju

Sportna kategorija

GIMNASTIKA

Posebnosti

- Opis aktivnosti na enostaven način, demonstracija in popravljanje izvedbe med aktivnostjo.

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA PROSTORA

- - prezračevanje
- - priprava blazin
- - prečni drog

Metodologije

- individualna vadba

Ključni cilji

- izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti (hitrost, vzdržljivost, gibčnost)
- povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema
- krepitev mišic, sklepov, vezi
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- moč
- koncentracija
- vztrajnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
ponovitev 10-krat	**2. KRATKI SPUSTI POD PREČNIM DROGOM** Drog mora biti v nivoju oči. En učenec se spušča in dviguje na drogu, drug učenec pa ga drži za podlaket ter nadlaket.	prečni drog blazine	- športna oblačila - popraviti izvajanje in pomagati po potrebi - biti pozoren na učence, ki spustov ne morejo izvesti sami

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: IZBOLJŠEVANJE GIBČNOSTI S KOTALJENJEM

Obravnava ne motnje

- Otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju

Sportna kategorija

GIMNASTIKA

Posebnosti

- Opis aktivnosti na enostaven način, demonstracija in popravljanje izvedbe med aktivnostjo.

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA PROSTORA
- prezračevanje
- priprava blazin

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti (hitrost, vzdržljivost, gibčnost)
- povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema
- krepitev mišic, sklepov, vezi
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- koncentracija
- vztrajnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
ponovitev 10-krat	**3. BOČNO IN ČELNO KOTALJENJE** Učenci so iztegnjeni v nagnjenem položaju. Kotalijo se bočno v iztegnjenem položaju do konca prve blazine, nato se vstanejo ter se zakotalijo čelno.	2 blazini	- športna oblačila - popraviti izvajanje in pomagati po potrebi

Vizualni vodič

Video Guide:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Hoja po klopci/gredi

Obravnava ne motnje

- ASD – motnje avtističnega spektra

Sportna kategorija

GIMNASTIKA

Posebnosti

- Udobna oblačila in obutev

Načrtovanje & priprava

- Dvorana ali prostor z ravno površino

Metodologije

- Individualna vadba
- Skupinska vadba

Ključni cilji

- Razvoj sposobnosti namenskih in kontroliranih gibov

Koristi

- Povečana agilnost in koordinacija

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
2 minuti	Hoja po klopci/gredi.	Klop ali gred.	Vajo opravimo v eni smeri (naprej in nazaj.)

Vizualni vodič :

Video vodič :

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **Hoja po gredi**

Obravnavane motnje

- Učenci s prizadetim vidom

Sportna kategorija

GIMNASTIKA

Posebnosti

Da bi se izognili poškodbam, je nujno odstraniti vse ovire v telovadnici, razen tistih potrebnih za izvedbo vaje . Nalogo izvajajo v telovadnih čevljih. Nalogo izvajajo z učiteljevo pomočjo.

Načrtovanje & priprava

Učni pripomočki: gred, 4 blazine, plastična palica
Delovne metode:
Učne metode: ustna predstavitev, sintetična metoda, spremljevalna metoda
Metoda vadbe: običajna ponavljalna vadbena metoda

Metodologije

1. hoja po stopalih s palico v rokah
2. hoja po prstih s palico v rokah
3. hoja preko klobučkov s palico v rokah
4. hoja s seskokom z grede s palico v rokah
5. hoja bočno z rokami v odročenju

Ključni cilji

CILJI
- Zadovoljiti gibalne potrebe učencev in razvijati zdrave življenjske navade.
- IZOBRAŽEVALNI: vaditi pravilno hojo po gredi in spodbujati razvoj harmonične izvedbe gibanja

ANTROPOLOŠKI
- a) Antropometrične lastnosti: plivanje na skladen telesni razvoj učencev z vplivanjem na zmanjšanje maščobnega tkiva in krepitvijo mišične mase, sklepov in vezi.

b) Gibalne sposobnosti: vplivati na razvoj splošnih gibalnih sposobnosti, moči, koordinacije in ravnotežja.
c) Funkcijske sposobnosti: povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema z izbrano vsebino v pretežno aerobnem načinu
VZGOJNI: razvijati vztrajnost, razreševati ter negovati odnose medsebojne pomoči

Koristi

- Razvijanje repetitivne moči nog in vplivati na koordinacijo, ravnotežje in gibčnost.

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	Normalna hoja naravnost Hoja naravnost po hodniku (širine 25 cm)	Plastične palice	Vse aktivnosti se izvajajo s pomočjo asistenta. Le v primeru, da se učenec počuti dovolj samozavestnega, mu lahko dovolimo samostojno izvedbo, vendar moramo v vsakem trenutku biti pripravljeni pomagati.
10 minut	Hoja s seskokom z gredi	Blazina	
10 minut	Hoja bočno	Roke v odročenju	
10 minut	Hoja po stopalih s palico v rokah	Plastične palice	

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Gimnastika

Obravnavane motnje

- Hidrocefalus – vodenoglavost

Sportna kategorija

GIMNASTIKA

Posebnosti

- Udobna oblačila in obutev
- Dvorana ali površina z ravno površino

Načrtovanje & priprava

- Priprava vrstnikov glede otrokovih potreb in specifikacij
- Preučite in razumite kontraindikacije patologije
- Priprava in preizkus zaporedja vnaprej

Metodologije

- Individualna vaja

Ključni cilji

- Okretnost
- Ravnotežje
- samozavest

Koristi

- Inkluzija
- Zavedanje telesa
- Mobilnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
20 minut	Pripravi enostavne gimnastične vaje za celo skupino. Vključujejo kolo, stoja na rokah, lastovke, most in različna lokomotorna gibanja (hoja, poskoki, stopanje vstran - bočno). Zamenjuj gibanje gor dol z drugimi gibanji. Na primer: stoja na rokah – vzravnan stoječ položaj zaklon – izpadni korak naprej z rokami v vzročenju kotaljenje(preval) – rotacija vrtenje kolo – predklon sede most – opora ležno zadaj	blazine	Motorika: - menjava gibanja - poznavanje zmogljivosti učenca Socializacija in vedenje: - učenec naj vse vaje izvaja sam, brez pomoči 7 čutil zaznavanja: - raziskovanje propriocepcije in vestibularnega sistema

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Karate

Obravnavane motnje

- Motnje avtističnega spektra

Sportna kategorija

KARATE

Posebnosti

- Oblazinjena soba

Načrtovanje in priprava

- Priprava vrstnikov glede otrokovih potreb in specifikacij
- Čiščenje in dezinfekcija prostora in materiala
- Razmejevanje prostora in viden pokazatelj časa
- Preverite, če otroci nosijo udobna oblačila

Metodologije

- Skupinska vaja

Ključni cilji

- -gibljivost
- -strategija
- -koordinacija
- -pozornost

Koristi

- Inkluzija
- Odnos
- Spoznavanje prostora in omejitev drugih

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
Kumite (2 minuti) Kumite je izraz za praktično uporabo karate tehnik obrambe in napada.	Določi območje na tatami blazini. Izberi dva tekmovalca za boj in ju postavi na začetne črte. Tekmovalca seznani o trajanju borbe. Uro postavi na vidno mesto. Začni samo s tehnikami rok, nato pa samo z nožnimi tehnikami. Med borbo z rokami in nogami se borcema lahko podajajo verbalni namigi za napad. V tretji borbi tekmovalca uporabljata prosto izbiro tehnik, če je potrebno lahko borbo prekinemo in posredujemo namige za obrambo in napad. .	tatami blazine ščitniki za borbo ura	Kognitivno: - različni načini učenja Motorika: - razdeli končno nalogo - eksperimentiranje z različnimi napadi in obrambami, opazovati in razumeti - Socializacija in vedenje: - čas naj bo omejen in viden - prekinjati, podpirati in spodbujati k razmišljanju - 7 čutil zaznavanja: - izzvati občutek za pravičnost - zmanjšati stres/ nervozo

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: KREPITEV MIŠIC ROK IN RAMENSKEGA OBROČA

Obravnava ne motnje

- Otroci z motnjami v duševnem in gibalnem razvoju

Sportna kategorija

KINEZIOTERAPIJA

Posebnosti

- Opis aktivnosti na enostaven način, demonstracija in popravljanje izvedbe med aktivnostjo

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA PROSTORA
- prezračevanje
- priprava blazin, palic

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti
- razvijati moč, ravnotežje, koordinacijo
- povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema
- krepitev mišic, sklepov, vezi
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- moč
- ravnotežje
- koordinacija
- koncentracija
- vztrajnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
ponovitev 10 krat	**PRIPRAVLJALNI DEL** 1. PALICA POD NOGO Učenec je v sedečem položaju, z rokama tesno ob telesu. Palica je v levi roki, leva noga je dvignjena, palico premika iz leve v desno roko pod levo nogo, nato iz desne v levo roko pod dvignjeno desno nogo.	blazina palice	- športna oblačila - popraviti izvajanje in pomagati po potrebi

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **KREPITEV MIŠIC NOG, ROK IN RAMENSKEGA OBROČA**

Obravnava ne motnje

- Otroci z motnjami v duševnem in gibalnem razvoju

Sportna kategorija

KINEZIOTERAPIJA

Posebnosti

- Opis aktivnosti na enostaven način, demonstracija in popravljanje izvedbe med aktivnostjo.

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA PROSTORA
- prezračevanje
- priprava blazin, elastičnega traku

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti
- razvijati moč, ravnotežje, koordinacijo
- povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema
- krepitev mišic, sklepov, vezi
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- moč
- ravnotežje
- koordinacija
- koncentracija
- vztrajnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
ponovitev 10 krat	**PRIPRAVLJANI DEL** 2. VAJE Z ELASTIČNIM TRAKOM Učenec je v sedečem položaju. Izvede sedečo abdukcijo (odmik) in sede vesla z elastičnim trakom.	blazina elastični trak	- športna oblačila - popraviti izvajanje in pomagati po potrebi

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **KREPITEV TER RAZTEZANJE MIŠIC TRUPA, ROK IN RAMENSKEGA OBROČA**

Obravnavane motnje

- Otroci z motnjami v duševnem in gibalnem razvoju

Sportna kategorija

KINEZIOTERAPIJA

Posebnosti

- Opis aktivnosti na enostaven način, demonstracija in popravljanje izvedbe med aktivnostjo.

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA PROSTORA
- prezračevanje
- priprava blazin

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti
- razvijati moč, ravnotežje, koordinacijo
- povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema
- krepitev mišic, sklepov, vezi
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- moč
- ravnotežje
- koordinacija
- koncentracija
- vztrajnost

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
ponovitev 10 krat	**GLAVNI DEL** 3. ZAMENJAVA PALICE Učenec je v sedečem položaju, roke so dvignjene pred telesom pod kotom 90°. Palico drži v desni dlani. Palico premešča iz desne v levo dlan ter nazaj.	blazina palice	- športna oblačila - popraviti izvajanje in pomagati po potrebi

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: JAČANJE IN RAZTEZANJE MIŠIC TRUPA, SPODNJIH IN ZGORNJIH OKONČIN

Obravnavane motnje

- Učenci z motnjami na duševnem in gibalnem področju

Sportna kategorija

KINEZIOTERAPIJA

Posebnosti

Da bi se izognili poškodbam, je nujno odstraniti vse ovire v telovadnici, razen tistih potrebnih za izvedbo vaje . Nalogo izvajajo v beli majici ter črnih legicah.

Načrtovanje & priprava

Učni pripomočki: 10 blazin
Delovne metode:
Učne metode: ustna predstavitev, demonstracija, spremljevalna metoda

Metodologije

1. Kinezioterapevtske vaje za zgornje okončine v ležečem položaju
2. Kinezioterapevtske vaje za spodnje okončine v ležečem položaju
3. Kinezioterapevtske vaje za trup v ležečem položaju

Ključni cilji

CILJI: z dvigom splošne sposobnosti organizma na višji nivo in z izboljšanjem gibalnih sposobnosti se učenci pripravljajo na različne življenjske situacije.
IZOBRAŽEVALNI: učenje novih vsebin v povezavi s pravilno telesno držo. Pridobivanje teoretičnega znanja o vzdrževanju pravilne telesne drže.
ANTROPOLOŠKI
a) Antropometrične lastnosti: vplivanje na skladen telesni razvoj učencev z vplivanjem na zmanjšanje maščobnega tkiva in krepitvijo mišične mase, sklepov in vezi.
b) Gibalne sposobnosti: vplivati na razvoj moči, koordinacije in ravnotežja.
c) Funkcijske sposobnosti: povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema z izbranimi vsebinami.
VZGOJNI: prispevati k razvoju vztrajnosti, razreševati ter negovati odnose medsebojne pomoči

Koristi

- Vplivati na razvoj pravilne telesne drže.

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
ČAS	**PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI**	**POTREBNA OPREMA**	**DODATNI KOMENTARJI ALI PREDLOGI**
10 minut	5 različnih vaj za krepitev zgornjih ekstremitet	Lastno telo	Vse aktivnosti se izvajajo samostojno.
10 minut	5 različnih vaj za krepitev spodnjih ekstremitet	Lastno telo	

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **BRAZILSKI JIU JITSU**

LOVLJENJE RAVNOTEŽJA NA ŠVICARSKI ŽOGI

Obravnava ne motnje

- Motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD)
- Težave z motoriko
- Težave na kognitivnem področju

Sportna kategorija

BORILNE VEŠČINE

Posebnosti

- Večji oblazinjen prostor

Načrtovanje in priprava

PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA
- prezračevanje
- dezinfekcija vadbenih površin
- priprava blazin, opreme

Metodologije

- Individualna vaja

Ključni cilji

- izboljšanje koordinacije in propriocepcije

Koristi

- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- izboljšanje motoričnih sposobnosti

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	Žoga je postavljena pred nami, jo primemo soročno. Na žogo skočimo, tako da na njej pristanemo na kolenih. Iz pozicije na kolenih se vzravnamo in ohranjamo ravnotežje, nato pričnemo z vstajanjem. Pričnemo z dominantno nogo. Ko pridobimo dovolj ravnotežja, priključimo še nedominantno nogo.	švicarska žoga	- vaje izvajamo bosi ali v nogavicah - udobna oblačila

Vizualni vodič:

Video vodič :

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **BRAZILSKI JIU JITSU**

GIMNASTIČNE VAJE NA ŠVICARSKI ŽOGI

Obravnavane motnje

- Motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD)
- Težave z motoriko
- Težave na kognitivnem področju

Sportna kategorija

BORILNE VEŠČINE

Posebnosti

- Večji oblazinjen prostor

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA
- prezračevanje
- dezinfekcija vadbenih površin
- priprava blazin, opreme

Metodologije

- Individualna vaja

Ključni cilji

- izboljšanje koordinacije in propriocepcije

Koristi

- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- izboljšanje motoričnih sposobnosti

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	Vajo pričnemo v borbenem položaju z žogo pred seboj. Preko švicarske žoge naredimo preval med katerim primemo žogo in se skupaj z žogo prevalimo do vmesnega položaja, ki je sede na tleh z žogo v roki. Nato naredimo na enak način preval nazaj, s ponovitvijo postopka v obratni smeri.	švicarska žoga	- vaje izvajamo bosi ali v nogavicah - udobna oblačila

Vizualni vodič:

Video vodič :

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **BRAZILSKI JIU JITSU**

VAJA Z BOKSARSKO VREČO

Obravnavane motnje

- Motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD)
- Težave z motoriko
- Težave na kognitivnem področju

Sportna kategorija

BORILNE VEŠČINE

Posebnosti

- Večji oblazinjen prostor

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA
- prezračevanje
- dezinfekcija vadbenih površin
- priprava blazin, opreme

Metodologije

- Individualna vaja

Ključni cilji

- izboljšanje koordinacije in propriocepcije

Koristi

- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- izboljšanje motoričnih sposobnosti

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
6 ponovitev	Boksarsko vrečo postavimo na tla. Zavzamemo položaj v katerem se z rokami in enim kolenom opiramo na vrečo. Skočimo na drugo stran pri čemer se z rokami ves čas opiramo na vrečo. Nato zamenjamo položaj, ki bazira na kontroli nasprotnika in nadaljujemo s preskakovanjem.	velika boksarska vreča	- vaje izvajamo bosi ali v nogavicah - udobna oblačila

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **BRAZILSKI JIU JITSU**

MET PREKO BOKA (O GOSHI)

Obravnavane motnje

- Motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD)
- Težave z motoriko
- Težave na kognitivnem področju

Sportne kategorije

BORILNE VEŠČINE

Posebnosti

- Večji oblazinjen prostor

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA
- prezračevanje
- dezinfekcija vadbenih površin
- priprava blazin, opreme

Metodologije

- Vaja v paru

Ključni cilji

- vključitev otrok v borilne veščine
- osvojiti enostavnejše tehnike brazilskega jiu jitsa
- izboljšanje koordinacije in propriocepcije

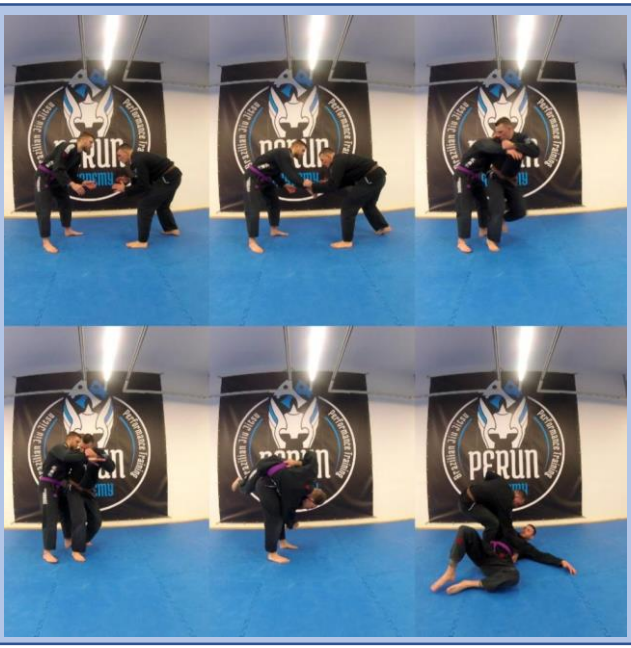
Koristi

- socialna interakcija
- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- krepitev sposobnosti za delo v paru
- krepitev logičnega razmišljanja
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšanje pozornosti in koncentracije

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 ponovitev	Partnerja primemo z eno roko za rokav, z drugo roko okoli boka. Z obratom bokov prenesemo svojo težišče pod težišče partnerja. Izvedemo met.	telovadne blazine	- se izvaja s partnerjem - vaje izvajamo bosi ali v nogavicah - udobna oblačila

Vizualni vodič:



Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **BRAZILSKI JIU JITSU**

MET PREKO ZADNJE NOGE (O SOTO GARI)

Obravnavane motnje

- Motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD)
- Težave z motoriko
- Težave na kognitivnem področju

Sportne kategorije

BORILNE VEŠČINE

Posebnosti

- Večji oblazinjen prostor

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA
- prezračevanje
- dezinfekcija vadbenih površin
- priprava blazin, opreme

Metodologije

- Vaja v paru

Ključni cilji

- vključitev otrok v borilne veščine
- osvojiti enostavnejše tehnike brazilskega jiu jitsa
- izboljšanje koordinacije in propriocepcije

Koristi

- socialna interakcija
- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- krepitev sposobnosti za delo v paru
- krepitev logičnega razmišljanja
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšanje pozornosti in koncentracije

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	Žoga je postavljena pred nami, jo primemo soročno. Na žogo skočimo, tako da na njej pristanemo na kolenih. Iz pozicije na kolenih se vzravnamo in ohranjamo ravnotežje, nato pričnemo z vstajanjem. Pričnemo z dominantno nogo. Ko pridobimo dovolj ravnotežja, priključimo še nedominantno nogo.	švicarska žoga	- vaje izvajamo bosi ali v nogavicah - udobna oblačila

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **BRAZILSKI JIU JITSU**

MET S POBIRANJEM GLEŽNJA (KIBISU GAESHI)

Obravnavane motnje

- Motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD)
- Težave z motoriko
- Težave na kognitivnem področju

Sportna kategorija

BORILNE VEŠČINE

Posebnosti

- Večji oblazinjen prostor

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA
- prezračevanje
- dezinfekcija vadbenih površin
- priprava blazin, opreme

Metodologije

- Vaja v paru

Ključni cilji

- vključitev otrok v borilne veščine
- osvojiti enostavnejše tehnike brazilskega jiu jitsa
- izboljšanje koordinacije in propriocepcije

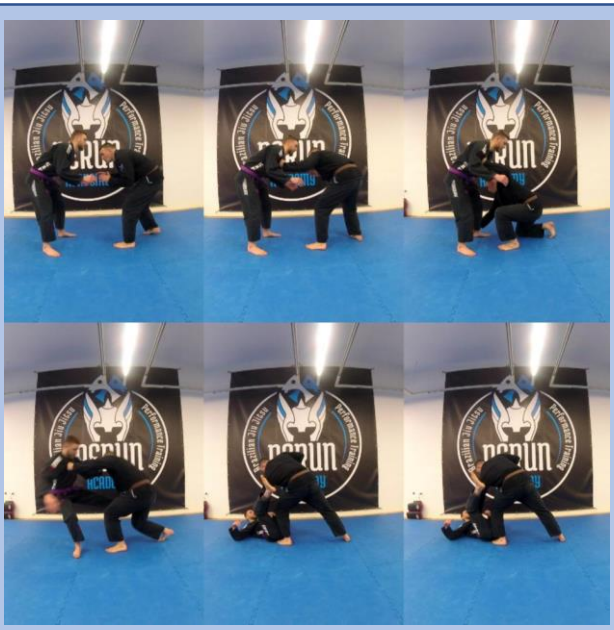
Koristi

- socialna interakcija
- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- krepitev sposobnosti za delo v paru
- krepitev logičnega razmišljanja
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšanje pozornosti in koncentracije

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 ponovitev	Partnerja primemo z eno roko za rokav, z drugo roko ga primemo za gleženj. Izvedemo met.	telovadne blazine	- Izvaja se s partnerjem - vaje izvajamo bosi ali v nogavicah - udobna oblačila

Vizualni vodič:



Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **BRAZILSKI JIU JITSU**

HAND WHEEL (KATA GURUMA)

Obravnavane motnje

- Motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD)
- Težave z motoriko
- Težave na kognitivnem področju

Sportna kategorija

BORILNE VEŠČINE

Posebnosti

- Večji oblazinjen prostor

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA
- prezračevanje
- dezinfekcija vadbenih površin
- priprava blazin, opreme

Metodologije

- Vaja v paru

Ključni cilji

- vključitev otrok v borilne veščine
- osvojiti enostavnejše tehnike brazilskega jiu jitsa
- izboljšanje koordinacije in propriocepcije

Koristi

- socialna interakcija
- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- krepitev sposobnosti za delo v paru
- krepitev logičnega razmišljanja
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšanje pozornosti in koncentracije

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 ponovitev	Partnerja primemo z eno roko za rokav, se spustimo na eno koleno, z drugo roko objamemo njegovo stegno. Z zadnjo nogo zablokiramo nasprotnikovo nogo. V gibanju prevala na stran izvedemo met.	telovadne blazine	- Izvaja se s partnerjem - vaje izvajamo bosi ali v nogavicah - udobna oblačila

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: VAJA ZA ZAZNAVANJE GIBANJA, KREPITEV TELESA IN RAVNOTEŽJE

Obravnavane motnje

- Cerebralna paraliza

Sportna kategorija

VAJA NA TERAPEVTSKEM VALJU

Posebnosti

- Valj izberemo glede na potrebe oziroma vajo, ki jih izvajamo.
- Pri tej vaji potrebujemo manjši valj, kjer so v ležečem položaju roke in noge v stiku s podlago.

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA
- priprava blazin
- priprava valja

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- zavestna uporaba mišic
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšati ravnotežje
- izboljšati mišično moč
- zaznavanje gibanja levo - desno

Koristi

- preprečevanje mišično - skeletnih deformacij
- lažje izvajanje vsakodnevnih opravil
- večja neodvisnost
- uveljavljanje v okolju, v družbi sovrstnikov

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 ponovitev	**PRENAŠANJE TEŽE TELESA PREKO VALJA, LEVO - DESNO** **ZAČETNI POLOŽAJ NA VALJU:** Opora ležno na trebuhu po dolžini valja (v stiku z valjem je trup), iztegnjene noge, stopala uprta v tla, roke so v odročenju, upognjene v komolcih, dlani na tleh, glava v podaljšku hrbtenice. **GIBANJE:** Težo telesa prenesemo na eno stran, sledi odriv nog in rok na tej strani, z odrivom pa prenos teže telesa preko valja, na drugo stran.	telovadna blazina terapevtski valj	- udobna oblačila - izbira primernega valja - dovolj velik prostor - enakomerno dihanje - počasna izvedba, rahla sila odriva

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: GIMNASTIČNI POLIGON

Obravnavane motnje

- Učenci z zmernimi motnjami v duševnem razvoju in downovim sindromom

Sportna kategorija

POLIGON

Posebnosti

Da bi se izognili poškodbam, je nujno odstraniti vse ovire v telovadnici, razen tistih potrebnih za izvedbo vaje . Nalogo izvajajo v telovadnih čevljih. Nalogo izvajajo z učiteljevo pomočjo.

Načrtovanje & priprava

Učni pripomočki: švedska lestev, gimnastični konj, bradlja, skrinja, obroč

Delovne metode:

Učne metode: ustna predstavitev in demonstracija, sintetična metoda, spremljevalna metoda, postopki verbalne in neverbalne komunikacije

Metodologije

1. gimnastični poligon

Ključni cilji

- Zadovoljiti gibalne potrebe učencev in razvijati zdrave življenjske navade.
- IZOBRAŽEVALNI: spodbujati razvoj harmonične izvedbe gibanja, naučiti se ročkanje (preprijemanje) na drogu.
- ANTROPOLOŠKI
- a) Antropometrične lastnosti: vplivanje na skladen telesni razvoj učencev z vplivanjem na zmanjšanje maščobnega tkiva in krepitvijo mišične mase, sklepov in vezi.
- b) Gibalne sposobnosti: vplivati na razvoj splošnih gibalnih sposobnosti, repetitivne moči in prožnosti.
- c) Funkcijske sposobnosti: povečati funkcijo respiratornega in kardiovaskularnega sistema z izbrano vsebino v pretežno aerobnem načinu.
- VZGOJNI: razvijati vztrajnost, razreševati ter razvijati

Koristi

- Razviti repetitivno moč, koordinacijo, ravnotežje in gibčnost in hitrost.

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
40 minut	Učenec se premika z bočnimi koraki po švedski lestvi, prispe do gimnastičnega konja, ki ga preskoči raznožno, pride do droga in se po njem premika s kratkimi preprijemi, nato prispe do skrinje, jo preide, se giba naprej, teče skozi obroče ter čez ciljno črto.	Lastno telo	Vse aktivnosti se izvajajo s pomočjo asistenta. Le v primeru, da se učenec počuti dovolj samozavestnega, mu lahko dovolimo samostojno izvedbo, vendar moramo v vsakem trenutku biti pripravljeni pomagati.

Vizualni vodič:

Video vodič

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **Športna delavnica Poligon I**

Obravnavane motnje

- Downov sindrom

Športna kategorija

POLIGON

Posebnosti

Otroci, mlajši od 4 let se morajo izogibati izvajanju premetov ali velikim pritiskom na glavo/vrat zaradi nestabilnosti atlanto-aksialnega sklepa.

Načrtovanje & priprava

Priprava prostora in opreme za delo ter dobro ogrevanje.

Metodologije

Različni poligoni in aktivnosti za otroke, mlajše od 6 let.

Ključni cilji

- Krepitev centralnega mišičnega tonusa, oprijema rok, izboljšanje koordinacije oko-oko, oko-roka ter roka-roka. Boljša organizacijska sposobnost.

Koristi

- Krepitev centralnega mišičnega tonusa, oprijema rok, izboljšanje koordinacije oko-oko, oko-roka ter roka-roka. Boljša organizacijska sposobnost.

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	**DINOZAVROVO JAJCE** Težka žoga je otrokom predstavljena kot dinozavrovo jajce, ki ga morajo pazljivo nositi okoli in jo nežno predati naslednjemu otroku v vrsti. Žoge med aktivnostjo ne smejo spustit oziroma jim ne sme pasti na tla. Vsak otrok naj bi z ''jajcem'' naredil 2 kroga.	Težke žoge različnih velikosti in mas.	V primeru, da je ta vaja prelahka, lahko z jajcem premagujejo poligon. Vaja bo izboljšala moč njihovega prijema, ki je zelo pomemben za otroke z Downovim sindromom.
10 minut	Premagovanje ovir skozi poligon – otroci morajo iti čez/pod različne ovire.	Palice, plastični obroči, tunel, boksarska vreča.	Težavnost je odvisna od ovir, ki jih morajo otroci premagati na poligonu. Lahko jih motiviramo z merjenjem časa od začetka do konca. Ta aktivnost jim da občutek organiziranega vedenja; čakajoč na vrsto ter splošnega izboljšanja koordinacije.
10 minut	**KATERA ŽIVAL SEM?** Trener da otrokom navodila, da oponašajo različne živali – medveda, zajca, raco, štorkljo.		Ta aktivnost izboljša centralni mišični tonus in splošno koordinacijo.
10 minut	**VSE ŽOGE SPADAJO V ZABOJNIK** Trener razdeli majhne žogice različnih barv po prostoru. Cilj otrok je, da jih zložijo nazaj v zabojnik.	Zabojnik in majhne žogice različnih barv.	Če je aktivnost prelahka, lahko vsak otrok žogico vrže v zabojnik z določene razdalje, ali pa vsak otrok pobere samo žogico ene barve. Ta aktivnost izboljša socialne spretnosti, organizacijsko vedenje ter prostorsko natančnost.
5 minut	**VAJA Z ŽOGO ZA PILATES** Otroci lovijo ravnotežje na žogi za pilates v sedečem položaju – kolikor dolgo lahko – med izvajanjem različnega gibanja medenice (krožnega, gor in dol, levo – desno ter kombinirano).	Manjša žoga za pilates.	Ta aktivnost pripomore k boljši drži in oblikovanju trupa, kot tudi kontroli nad medenico.

Vizualni vodič:

Video vodič

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **Športna delavnica Poligon II**

Obravnavane motnje

- Downov sindrom

Športna kategorija

POLIGON

Posebnosti

Otroci mlajši od štirih let se morajo izogibati izvajanju prevalov ali velikim pritiskom na glavo in vrat zaradi nestabilnosti atlanto aksialnega sklepa.

Načrtovanje & priprava

Priprava prostora in opreme za delo.

Metodologije

Različni poligoni in aktivnosti za otroke mlajše od 6 let.

Ključni cilji

- okrepljen centralni mišični tonus
- okrepljen oprijem rok
- izboljšana koordinacija oko-oko, oko-roka, roka-roka in organizirano vedenje

Koristi

- boljša prostorska koordinacija
- boljši oprijem z rokami
- samostojnost v vsakdanji igri ter življenjskih aktivnostih

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 minut	Slalom okrog palic s cik - cak gibanjem.	Navpične palice različnih barv, nameščene ena za drugo.	Otroci tečejo v krogu in ko se srečajo s palico, se morajo premakniti levo ali desno do naslednje palice. Glavni cilj je zavedanje v prostoru.
10 minut	Premikanje težkega tunela z ene strani telovadnice na drugo. Enega otroka postavimo v središče tunela in ostali otroci vlečejo tunel na drugo stran telovadnice. Otrok v središču se imenuje štopar in uživa v zabavni vožnji.	Tunel	Ta aktivnost je odlična za krepitev mišičnega tonusa in za krepitev mišic rok. Običajno se otroci v središču menjajo po prej določenem vrstnem redu.
10 minut	**KOTALEČI HLOD** Na eno stran telovadnice postavimo boksarsko vrečo, ki jo morajo otroci porivati na drugo stran telovadnice.	Boksarska vreča – težja kot je, bolje.	Ta aktivnost je odlična za krepitev centralnega mišičnega tonusa, izboljšanje motorične koordinacije ter skupinsko delo.
10 minut	**ŽOGE V KOŠARAH** Žoge različnih barv postavimo na sredino telovadnice in v vsak kot telovadnice eno košaro. Otroci morajo poiskati žoge določene barve in jih prenesti v košaro enake barve.	4 košare ali zabojniki različnih barv. Žoge različnih barv (vsaj 50 žogic)	Ta aktivnost razvija hitrost, sposobnost obdelovanja podatkov, reševanje problemov (težav/ugank/zagat) ter zdravo tekmovalnost.
5 minut	**PALAČINKE IN SENDVIČ** Otroci ležijo na tleh in se bočno kotalijo na drugo stran prostora. Na drugi strani jih pričaka terapevt in jih z optimalnim pritiskom pritisne s pilates žogo, da aktivira proprioceptivni sistem do te mere, da se otrok začne smejati.	Pilates žoga	Ta aktivnost stimulira proprioceptivni sistem, kar otroke pomiri do konca obravnave.

Opis aktivnosti

Video vodič

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **Igra račke v jezeru**

Obravnavane motnje

- Otroci z avtizmom/ ADHD / Duševna manjrazvitost

Sportna kategorija

RITMIČNA GIMNASTIKA

Posebnosti

- Starost učencev: 6-8 let
- Posebnosti učencev

Načrtovanje & priprava

- zunanja igrišča
- notranji prostori
- izbira glasbe/boben

Metodologije

- Skupinska vadba

Ključni cilji

- Razvijati občutek za prostor in neverbalno komunikacijo, da se otroci lahko gibajo med ovirami.

Ključni cilji

- Koristi, ki jih otroci pridobijo z gibanjem ob glasbi so opazne na več področjih.

Ta področja so:

- čustveno
- duhovno
- ustvarjalno
- socialno

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
15 minut	Ritmični obroči so raztreseni po prostoru, kar predstavlja jezera, njihovo število je za eno manjše od števila otrok. Dokler slišijo boben/glasbo račke tekajo med jezeri. Ko glasba preneha, vsaka račka teče, da bi se potopila v jezero. Račka, ki ji ne uspe priti v prosto jezero, izgubi in zapusti igro ter odstrani en obroč. Zmagovalec je račka, ki vstopi v zadnje preostalo jezero.	Ritmični obroči, boben/cd predvajalnik	Med predvajanjem glasbe vzpodbujamo otroke, da se gibajo po celem prostoru, ne samo v bližini jezer.

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **Gibalne improvizacije**

Obravnavane motnje

- ADHD
- Duševna manjrazvitost

Sportna kategorija

RITMIČNA GIMNASTIKA

Posebnosti

- Starost učencev: 6-11 let
- Posebnosti učencev

Načrtovanje & priprava

- zunanja igrišča
- notranji prostori
- izbira glasbe/glasbil

Metodologije

- Skupinska vadba

Ključni cilji

- Razvijati gibalno ustvarjalnost in izražanje. Omogočiti otroku, da gibalno improvizira.

Koristi

- Koristi, ki jih otroci pridobijo z gibanjem ob glasbi so opazne na več področjih.

Ta področja so:

- čustveno
- duhovno
- ustvarjalno
- socialno

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
15 minut	Učitelj si izbere glasbo in vzpodbuja učence, da s svojimi telesi posnemajo veter, snežinke, drevesa v vetru, morje, ali plesno upodobijo podobo zime, ki si jo zamislijo itd. Polovica otrok pleše, druga polovica gleda. Nato zamenjajo vloge.	- CD predvajalnik - izbira glasbe glede na podobo katero učitelj želi, da otroci prikažejo	

Vizualni vodič:

Vizualni vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Rolkanje v koloni

Obravnavane motnje

- CEREBRALNA PARALIZA

Sportna kategorija

KOTALKANJE

Posebnosti

- hoja ob pomoči
- težave z ravnotežjem
- nekoordiniranost
- brez socializacijskih in komunikacijskih težav
- impulzivnost
- motnje pozornosti

Načrtovanje in priprava

Priprava vrstnikov glede otrokovih potreb in specifikacij
Eksperimentiranje z materiali, da spoznamo
Priprava steze in označba tal

-

Metodologije

- Individualna vaja

Ključni cilji

- ravnotežje
- koordinacija
- moč
- samokontrola

Koristi

- Inkluzija
- Eksperimentiranje
- Sodelovanje
- Udeleževanje

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
	Učence razdelimo v skupine po tri. Prva vrsta kotalka do oznake medtem, ko drugi čakajo na sotekmovalce. Nato sledi druga in tretja skupina. Deklica s CP je uporabljala hoduljo s kolesi in kotalke namesto rolerjev. Deklico postavimo v drugo vrsto, cela skupina izvaja vaje na ravni in hrapavi podlagi. Sotekmovalec v naslednji vrsti ji lahko pomaga čakati, da ne štarta prezgodaj (zapusti vrste prej).	Kotalke	Motorični vidik - hodulja s kolesi - kotalke - ravna površina Socialno/vedenjski vidik - Prijateljski dotik - postavitev 7 čutov - groba površina - kotalke

Vizualni vodič :

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Plavanje

Obravnavane motnje

- DISFUNKCIJA SENZORNE INTEGRACIJE - motnje senzorike

Sportna kategorija

PLAVANJE

Posebnosti

Načrtovanje & priprave

- Priprava vrstnikov glede otrokovih potreb in specifikacij
- Vnaprejšnja priprava prostora in materiala

Metodologije

- Individualna vaja

Ključni cilji

- uravnavanje
- odločnost v namenih
- samokontrola
- samopodoba

Koristi

- Inkluzija
- Samozavest
- Veščina na področju komunikacije ter odnosov

Opis aktivnosti

TIME	DETAILED DESCRIPTION OF THE ACTIVITY	EQUIPMENT NEEDED	ADDITIONAL COMMENTS OR SUGGESTIONS
Plavalni poligon	Ustvari plavalni poligon, vsak otrok je v svoji plavalni progi. Ta poligon lahko vključuje plezanje na štartni blok, skakanje, odrivanje od stene, topotanje s stopali, lovljenje žoge in metanje le te v tarčo, plavanje k steni bazena. Predstavi poligon v slikah. Otroku dovolimo potopiti in dvigniti glavo iz vode. Ustavi nalogo, če otrok čuti potrebo po uravnavanju. Zagotovi pomagala (plavalne tube, očala, kljukice za nos, plavalne deske) in dovoli otroku izbiro katera pomagala in kdaj jih potrebuje. Ko otrok doseže rob bazena uporabi zvočni znak, ki pove da je konec poligona.	žoga tarča plavalne tube očala kljukice za nos deske palice piščalka	Komunikacija: - gledaš otroka - simboli - slike naloge - ponavljanje navodil Vedenje: - pogajanje o številu podpornih predmetov ali o času - ne zmeni se za napake in klice za pomoč - predvidevaj možne težave in se z otrokom o tem pogovori 7 čutil zaznavanja: - zaporedja vaj naj se izvajajo pod nadzorom - določi prostor in čas - pomagaj poiskati otroku ustrezne strategije

Vizualni vodič:

Video Vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Igra „Raketa, vojak, eksplozija"

Obravnava ne motnje

- ASD - motnja avtističnega spektra

Športna kategorija

TRENING CELEGA TELESA

Posebnosti

- Udobna oblačila in čevlji

Načrtovanje & priprava

- dvorana ali prostor z ravno površino

Metodologije

- Skupinska vaja

Ključni cilji

- razvijati fine motorične sposobnosti, jezikovne in komunikacijske veščine
- razvijati sposobnost posnemanja vrstnikov
- razvijati sposobnost odzivanja na navodila
- razvijati sposobnost delovanja v večji skupini otrok

Koristi

- vpliv na tekoče gibanje
- izboljšanje osnovnih oblik gibanja
- izboljšanje delovanja kardiovaskularnega in respiratornega sistema

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
2 minuti	Pravila igre: **Raketa** - leže na trebuhu, roke spredaj s prsti v zaklenjenem položaju (iztegnjeni prsti), noge izravnane z iztegnjenimi prsti **Vojak**– se zravna **Granata** – zvije se v klobčič **Eksplozija** – poskoči čim višje z iztegnjenimi rokami navzgor		Pomagamo na začetku, da zavzame pravilen položaj.

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Skakanje

Obravnava ne motnje

- ASD – motnja avtističnega spektra

Sportna kategorija

TRENING CELOTNEGA TELESA

Posebnosti

- Udobna oblačila in obutev

Načrtovanje & priprava

- Prostor z ravno površino

Metodologije

- Individualna vadba

Ključni cilji

- Razvijanje zmožnosti razumevanja navodil
- Nadzorovati sposobnost začenjanja in prenehanja gibanja

Koristi

- Izboljšanje osnovnih oblik gibanja

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
3 minute	Vaje s poskoki: - skoči v zrak, kolikor visoko lahko - poskakuje naprej in nazaj - poskakuje na levi in desni nogi		Med učenjem enostavnih poskokov, lahko izberete lokacijo skoka. (npr. s trakovi ali z drugimi predmeti). Prav tako lahko štejemo do 5 in tako določimo čas izvedbe vsakega dejanja.

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Učenje delov telesa

Obravnavane motnje

- ASD - motnja avtističnega spektra

Sportna kategorija

TRENING CELOTNEGA TELESA

Posebnosti

- Udobna oblačila in obutev

Načrtovanje & priprava

- prostor z ravno površino

Metodologije

- Individualna vadba
- Skupinska vadba

Ključni cilji

- razvijati razumevanje navodil
- razvijati sposobnost posnemanja sovrstnikov kot namigov, kaj naj otrok naredi
- sposobnost poimenovati dele telesa

Koristi

- izboljšanje osnovnih oblik gibanja

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
1 minuta	Poimenujemo vsak del telesa, tako da se ga hkrati dotaknemo: - glava - rame - boki - kolena - stopala		Vajo občasno ponovimo.

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Valjanje

Obravnava ne motnje

- ASD - motnja avtističnega spektra

Sportna kategorija

TRENING CELOTNEGA TELESA

Posebnosti

- Udobna oblačila in obutev

Načrtovanje & priprava

- • Prostor z ravno površino

Metodologije

- Individualna vadba

Ključni cilji

- razvijati sposobnost posnemanja sovrstnikov kot namigov, kaj naj otrok naredi

Koristi

- Povečana koordinacija
- Obogatena izkušnja z vajo motoričnih funkcij
- Zavedanje telesa in prostora

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
1 minuta	Kotaljenje v leži. Roke so v vzročenju.	Blazina	Vsake toliko časa ponovimo vajo.

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **Z JOGO DO SPROSTITVE:**

Dihalna vaja

Obravnavane motnje

- Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)

Sportna kategorija

JOGA

Posebnosti

- miren prostor
- popolna tišina med izvajanjem vaj

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA

- prezračevanje
- priprava blazin
- načrtovanje vadbe v naravi (izbira primernega mirnega vadbenega prostora)

Metodologije

- individualna vadba
- -skupinska vadba

Ključni cilji

- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- ozaveščanje dihanja
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- sprostitev
- zbranost
- umiritev

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
6 ponovitev	**DIHALNE TEHNIKE** DIHALNA TEHNIKA OM Sedimo pokončno z vzravnano hrbtenico – turški sed. Eno dlan položimo na prsni koš, drugo na trebuh. Naredimo globok vdih in zapojemo ommmm.... Opazujemo vibracijo rok na telesu.	telovadna blazina	- udobna oblačila - mirno okolje - vaje se izvajajo v tišini - vaje izvajamo bosi ali v nogavicah

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: Z JOGO DO SPROSTITVE

TELESNI POLOŽAJI (ASANE) MAČKA (CAT- COW):

Obravnavane motnje

- Hiperaktivni otroci

Sportna kategorija

JOGA

Posebnosti

- miren prostor
- popolna tišina med izvajanjem vaj

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA

- prezračevanje
- priprava blazin
- načrtovanje vadbe v naravi (izbira primernega mirnega vadbenega prostora)

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- ozaveščanje dihanja
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- sprostitev
- zbranost
- umiritev

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 ponovitev	**TELESNI POLOŽAJI (ASANE)** MAČKA (CAT- COW): Smo v opori klečno spredaj, dlani so pod komolci v širini rame, kolena so pod kolki v širini kolkov, narta sta na tleh. Z vdihom usločimo hrbet navzdol in pogledamo navzgor, roke so iztegnjene. Z izdihom ukrivimo hrbet v drugo smer, naredimo grbo, ter pogledamo v popek. Položaje izmenjujemo v ritmu z dihanjem.	telovadna blazina	- udobna oblačila - mirno okolje - vaje se izvajajo v tišini - vaje izvajamo bosi ali v nogavicah

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **Z JOGO DO SPROSTITVE:**

TELESNI POLOŽAJI (ASANE) PES ali STREŠICA:

Obravnavane motnje

- Hiperaktivni otroci

Sportna kategorija

JOGA

Posebnosti

- miren prostor
- popolna tišina med izvajanjem vaj

Načrtovanje & priprava

- PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA
- prezračevanje
- priprava blazin
- načrtovanje vadbe v naravi (izbira primernega mirnega vadbenega prostora)

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- ozaveščanje dihanja
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- sprostitev
- zbranost
- umiritev

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
6 ponovitev	**TELESNI POLOŽAJI (ASANE)** PES ali STREŠICA: Smo v opori klečno spredaj, dlani so v širini ramen, stopala v širini kolkov. Dvignemo boke ter iztegnemo kolena in komolce, vrat in glavo sprostimo. Zadnjico oziroma trtico potisnemo kar se da visoko.	telovadna blazina	- udobna oblačila - mirno okolje - vaje se izvajajo v tišini - vaje izvajamo bosi ali v nogavicah

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **Z JOGO DO SPROSTITVE:**

TELESNI POLOŽAJI (ASANE) POLMOST/MOST NA RAMENIH

Obravnava na motnja

- Hiperaktivni otroci

Sportna kategorija

JOGA

Posebnosti

- miren prostor
- popolna tišina med izvajanjem vaj

Načrtovanje & priprava

- PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA
- - prezračevanje
- - priprava blazin
- - načrtovanje vadbe v naravi (izbira primernega mirnega vadbenega prostora)

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- ozaveščanje dihanja
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- sprostitev
- zbranost
- umiritev

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 ponovitev	**TELESNI POLOŽAJI (ASANE)** POLMOST/MOST NA RAMENIH Ležimo na hrbtu, pokrčimo kolena, stopala postavimo v širini kolkov in čim bližje zadnjici. Roke iztegnemo ob telesu, dlani upremo v tla. V tem položaju dvignemo boke.	telovadna blazina	- udobna oblačila - mirno okolje - vaje se izvajajo v tišini - vaje izvajamo bosi ali v nogavicah

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **Z JOGO DO SPROSTITVE:**

TELESNI POLOŽAJI (ASANE) METULJ

Obravnavane motnje

- Hiperaktivni otroci

Sportna kategorija

JOGA

Posebnosti

- miren prostor
- popolna tišina med izvajanjem vaj

Načrtovanje & priprava

- PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA
- prezračevanje
- priprava blazin
- načrtovanje vadbe v naravi (izbira primernega mirnega vadbenega prostora)

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- ozaveščanje dihanja
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- sprostitev
- zbranost
- umiritev

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
2 minuti	**TELESNI POLOŽAJI (ASANE)** METULJ Sedimo s stopali skupaj in koleni narazen. Hrbtenica je zravnana. Stopala položimo tako, da se podplati stikajo, nato kolena razmaknemo proti tlom. Dlani položimo na tla za sabo, da so nam v oporo ali pa prepletemo prste rok in objamemo prste nog. Kolena so kot metuljeva krila, s katerimi se nežno pomikamo gor in dol.	telovadna blazina	- udobna oblačila - mirno okolje - vaje se izvajajo v tišini - vaje izvajamo bosi ali v nogavicah

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **Z JOGO DO SPROSTITVE:**
TELESNI POLOŽAJI (ASANE) STOL

Obravnavane motnje

- Hiperaktivni otroci

Sportna kategorija

JOGA

Posebnosti

- miren prostor
- popolna tišina med izvajanjem vaj

Načrtovanje & priprava

- PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA
- prezračevanje
- priprava blazin
- načrtovanje vadbe v naravi (izbira primernega mirnega vadbenega prostora)

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- ozaveščanje dihanja
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšati pozornost in koncentracijo

Koristi

- sprostitev
- zbranost
- umiritev

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
10 ponovitev	**TELESNI POLOŽAJI (ASANE)** STOL: Začnemo v osnovnem stoječem položaju, kjer imamo stopala skupaj. Iztegnemo roki nad glavo paralelno mimo ušes, dlani so obrnjene druga proti drugi. Z izdihom s popolnoma zravnano hrbtenico in iztegnjenimi rokami pokrčimo kolena, kot da bi želeli sesti na stol. V položaj gremo samo toliko globoko, da ne spuščamo rok in ne ukrivimo hrbtenice.	telovadna blazina	- udobna oblačila - mirno okolje - vaje se izvajajo v tišini - vaje izvajamo bosi ali v nogavicah

Vizualni vodič:

Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NeedSport

Naziv vadbe: **Z JOGO DO SPROSTITVE:**

TELESNI POLOŽAJI (ASANE) OTROK

Obravnavane motnje

- Hiperaktivni otroci

Sportna kategorija

JOGA

Posebnosti

- miren prostor
- popolna tišina med izvajanjem vaj

Načrtovanje & priprava

PRIPRAVA VADBENEGA PROSTORA

- prezračevanje
- priprava blazin
- načrtovanje vadbe v naravi (izbira primernega mirnega vadbenega prostora)

Metodologije

- individualna vadba
- skupinska vadba

Ključni cilji

- opazovanje in zavedanje lastnega telesa
- ozaveščanje dihanja
- povečevanje telesne zmogljivosti
- izboljšati pozornost in koncentracijo

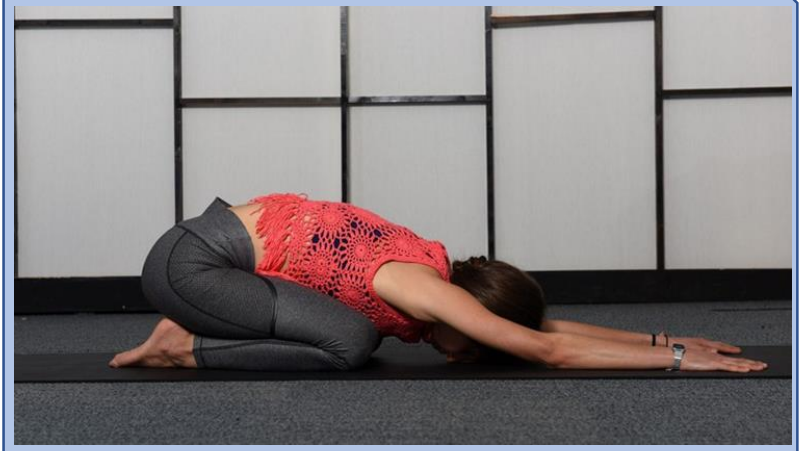
Koristi

- sprostitev
- zbranost
- umiritev

Opis aktivnosti

TRAJANJE	PODROBEN OPIS AKTIVNOSTI	POTREBNA OPREMA	DODATNI KOMENTARJI/PREDLOGI
5 minut	**TELESNI POLOŽAJI (ASANE)** OTROK Sedimo na petah, palca na nogah se dotikata, kolena so toliko razmaknjena, da ima trup dovolj prostora, čelo je na tleh, roki položimo ob nogah nazaj proti stopalom ali pa jih iztegnemo pred sebe in sprostimo.	telovadna blazina	- udobna oblačila - mirno okolje - vaje se izvajajo v tišini - vaje izvajamo bosi ali v nogavicah

Vizualni vodič:



Video vodič:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Seznam literature

- Diem, L. (2013). Modern apparatus for elementar school physical education. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, *41*(3), 40-42.
- European Commission (2018). *Maping on Access to Sport of People with Disabilities*. Brussels: European Commission.
- Fitzgerald, H. (2009). *Disability and Youth Sport*. London: Routledge.
- Mazzoccante, R. Corrêa, H., Queiroz, J., Sousa, B., Sousa, I., Santos, M., Câmara, M., Ferreira, A., & Melo, G. (2019). The relationship of sports practice with motor performance, selective attention, cognitive flexibility and processing speed in children aged 7 to 10 years. *Journal of Human Growth Development*, *29*(3), 365-372. DOI: 10.7322/jhgd.v29.9532.
- Tebar, W., Fernandes, R., Zanuto, E., Gil, F., Delfino, L., Scarabottolo, Ronque, E., & Christofaro, D. (2019). Tracking of sports practice from childhood to adolescence and its association in a school-based study. *Journal of Physical Education and Sport*, *19*(1), 573-579. DOI: 10.7752/jpes.2019.01084.
- World Health Organization (2011). *International Classification of Functioning, Disability and Health*. Geneve: WHO.
- Prüss-Üstün, A., Kay, D., Fewtrell, L., & Bartram, J. (2003) Water, sanitation and hygiene. In M. Ezzati, A. Lopez, A. Rodgers, & C. Murray (Eds.). *Comparative Quantification of Health Risks: Global and Regional Burden of Disease due to Selected Major Risk Factors*. Geneva: WHO.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

“Izvedba tega projekta je financirana s strani Evropske komisije. Vsebina publikacije (komunikacije) je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije.”