

modeli poučevanja in učenja

Ivanka Vidovič, Ivanka Srebot, Marija Cerar, Nives Markun Puhan

Hopla, en, dva, tri zame!

Gibanje in športna vzgoja za specialne pedagoge, ki poučujejo otroke in mladostnike z zmerno, s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju



DEFEKTOLOGIJA

Zavod Republike Slovenije za šolstvo



Modeli poučevanja in učenja

DEFEKTOLOGIJA

Ivanka Vidovič, Ivanka Srebot, Marija Cerar, Nives Markun Puhan

Hopla, ena, dva, tri zame!

Gibanje in športna vzgoja za specialne pedagoge, ki poučujejo otroke in mladostnike z zmerno, s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju

Zavod Republike Slovenije za šolstvo

553547

Modeli poučevanja in učenja
DEFEKTOLOGIJA

HOPLA, EN, DVA, TRI ZAME!
Gibanje in športna vzgoja za specialne pedagoge, ki poučujejo otroke in mladostnike z zmerno, s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju

Avtorice: Ivanka Vidovič, Ivanka Srebot, Marija Cerar, Nives Markun Puhan

Recenzentki: mag. Tjaša Filipčič, Stanka Grubešič

Jezikovni pregled: mag. Stanko Šimenc

Gradivo je nastalo v okviru projekta Zavoda RS za šolstvo Razvijanje modelov poučevanja in učenja v osnovnih in srednjih šolah. Vodja projekta: Anka Zupan

NARODNA IN UNIVERZITETNA KNJIŽNICA – LJUBLJANA

16 -04- 2003 02003058 30

CIP – Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

376.4:769.01(035)

HOPLA, ena dva, tri zame! : gibanje in športna vzgoja za specialne pedagoge, ki poučujejo otroke in mladostnike z zmerno, s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju / Ivanka Vidovič ... (et al.). - 1. natis. - Ljubljana : Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2003. - (Modeli poučevnja in učenja. Defektologija)

ISBN 961-234-450-7
1. Vidovič, Ivanka
123278592

© Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana 2003

Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisnega dovoljenja gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali kako drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršenkoli pomnilniški medij) oblike reprodukcije.



Vsebina

PREDGOVOR 7

Osnovna motorika otrok in mladostnikov z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju 9

NARAVNE OBLIKE GIBANJA 12
Normalni gibalni razvoj 12

TEMELJNE GIBALNE SPOSOBNOSTI 19
Elementarne igre 26
Nekatere razlike v telesni zgradbi med otrokom in odraslim 27
Didaktična navodila za načrtovanje učne ure 29

I. STOPNJA

GIBANJA, KI NISO POVEZANA S SPRETNOSTJO HOJE 39
Doživljanje svojega telesa 39
Gibanja v ležečem položaju 41
Gibanja v sedečem položaju 45
Gibanja z rokami in rravnanje s predmeti 49
Sestavljena gibanja 53

NARAVNE OBLIKE GIBANJA 57
Lokomocije 57
Plazenje in lazenje 57
Stoja na nogah 60
Hoja 63
Tek 67
Plezanje in vzpenjanje 70
Poskoki in skoki 74
Manipulacije 77
Metanje 77
Ujemanje 81
Udarjanje 84
Sestavljena gibanja 87
Visenje 87
Potiskanje, vlečenje 90
Dviganje in nošenje 94



VAJE ZA RAZVOJ FUNKCIJ 98
Vaje za odzivanje na zaznavno-gibalne dražljaje 98
Vaje za razvijanje orientacije na telesu 101
Vaje za razvijanje orientacije v prostoru 103

ELEMENTARNE IGRE 106
Igre v telovadnici 107
Igre v vodi 111
Igre na snegu 116

PLES 119
Plesno izražanje 120
Ritmično izražanje 123
Rajalne, ljudske in družabne plesne igre 126

ŠPORTNI PROGRAM 129
Atletika 130
Hoja 130
Tek 131
Skok v daljino z mesta 133
Met žogice 134

II. STOPNJA

NARAVNE OBLIKE GIBANJA 139
Lokomocije 139
Lazenje in plazenje 139
Stoja na nogah 142
Hoja 145
Tek 154
Plezanje in vzpenjanje 161
Poskoki in skoki 164
Manipulacije 168
Metanje in ujemanje 168
Udarjanje 174
Sestavljenja gibanja 176
Potiskanje, vlečenje 176
Dviganje in nošenje 181

VAJE ZA RAZVOJ FUNKCIJ 184
Vaje za odzivanje na zaznavno-gibalne dražljaje 184
Vaje za razvijanje orientacije na telesu 186
Vaje za razvijanje prostorske orientacije 188

ELEMENTARNE IGRE 191
Igre v telovadnici 191
Igre v vodi 198
Igre na snegu 203

PLES 207
Plesno izražanje 207
Ritmično izražanje 210
Ljudski in družabni plesi 212

ŠPORTNI PROGRAM 216
Atletika 217
Hoja na 10, 25 in 50 m 217
Tek 219
Skok v daljino z mesta 221
Met žogice 223
Balinanje – elementi balinanja 225
Bližanje 225
Plavanje 228
Plavanje na 10 in 15 m s pripomočki 228
Plavanje 25 m prsno, hrbtno in prosto 230
Košarka – elementi košarke 233
Met v cilj 234
Vodenje žoge 10 m 235
Met na koš 236
Spretnosti moštvene košarke 237
Zimski športi 238
Hoja in tek na smučeh 238
Alpsko smučanje 241
Vadba v zaprtem prostoru 242
Vadba na snegu 244

III. STOPNJA

NARAVNE OBLIKE GIBANJA 249
Lokomocije 249
Stoja na nogah 249
Hoja 253
Tek 262
Plezanje in vzpenjanje 268
Poskoki in skoki 271
Manipulacije 274
Metanje in ujemanje 274

Udarjanje 278
Sestavljena gibanja
Plezanje in vzpenjanje 278

ELEMENTARNE IGRE 281
Igre v telovadnici 281
Igre v vodi 288

PLES 291
Plesno izražanje 292
Ritmično izražanje 295
Ljudski in družabni plesi 297

ŠPORTNI PROGRAM 300
Atletika 301
Tek 301
Skok v daljino z zaletom 303
Skok v višino 305
Suvanje krogle 307
Suvanje krogle – mladostniki na vozičkih 308
Balinanje 309
Plavanje 312
Košarka 315
Moštvena igra 5 : 5 315
Zimski športi 316
Tek na smučeh 316
Alpsko smučanje 319
Vadba v prostoru 320
Vadba na snegu 322

LITERATURA in VIRI 324



Predgovor

Priročnik je nastajal v sodelovanju specialnih pedagoginj, ki delata z otroki in mladostniki, in svetovalk na Zavodu Republike Slovenije za šolstvo. Namenjen je specialnim pedagogom, ki poučujejo otroke in mladostnike z zmerno, s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. Uporabljajo ga lahko tudi pedagogi, ki poučujejo otroke z lažjimi motnjami v duševnem razvoju v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Pri svojem delu si lahko pomagajo učitelji v devetletni osnovni šoli v prvem triletju, in sicer za vzgojo otrok s posebnimi potrebami, ki zaostajajo v gibalnem razvoju in imajo težave v gibanju. Ideje za boljše delo z otroki s posebnimi potrebami najdejo tudi vzgojitelji in učitelji športne vzgoje.

V uvodnem delu je predstavljen normalni gibalni razvoj, opisane so temeljne gibalne sposobnosti, razlike v telesni zgradbi med odraslimi in otroki ter didaktična navodila za načrtovanje učne ure. V nadaljevanju je priročnik razdeljen na tri razvojne stopnje.

Prva razvojna stopnja zajema razvoj gibanja od minimalnega zavedanja samega sebe do samostojnega gibanja v prostoru. Ko otrok zmore gibanje telesa v določenem okolju in ravnanja s predmeti, najdemo v priročniku veliko vaj za izpopolnjevanje, usklajevanje in reševanje gibalnih nalog in skozi čutno-zaznavni stik ugodno doživljanje samega sebe.

Druga razvojna stopnja temelji na gibalnih sposobnostih otroka, ko samostojno zmore nekatere gibalne aktivnosti v vseh gibalnih situacijah. Otrok potrebuje utrjevanje in razvijanje psihomotoričnega področja. Aktivnosti izvaja zunaj zaprtih prostorov, v naravi, v vodi, na snegu ... Pri izvajanju gibalnih aktivnosti sodeluje v skupinah s sovrstniki. Otroci na tej razvojni stopnji z boljšimi gibalnimi sposobnostmi začenjajo z elementi različnih športov.

Tretja razvojna stopnja je namenjena mladostnikom, ki imajo pridobljeno gibalno znanje do tiste stopnje, na kateri se lahko ukvarjajo in tekmujejo v vseh športih, ki so jim dosegljivi, in sicer glede na njihove gibalne sposobnosti ali interes. Ob specialnem pedagogu izvajajo vadbo športni pedagogi ali usposobljeni vaditelji za posamezne športe.

Priročnik vsebuje številne vaje, ki razvijajo vsa področja motorike. Čeprav se zdijo vaje in igre na prvi pogled že znane, je način izvajanja posameznih vaj



in iger nov. Navodila za posamezne gibalne naloge so natančna in specifična, spodbujajo lastno ustvarjalnost vadečih, naravnana so na otroke in mladostnike z zmerno, s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju in na stopnjo njihovega gibalnega razvoja. V priročnik so vnesene dolgoletne izkušnje, ki so se izkazale kot uspešne. Gibalne in športne vsebine je treba izbirati glede na sposobnosti posameznika, začetni položaji so naravnani na specifičnosti posameznika, cilje je treba realizirati preko dejavnosti, ki jo otrok zmore; kjer gre za izpad funkcije, je treba pomagati in zagotavljati varnost. Dragocene so naloge, povezane z gibanji, za katera ni potrebna spretnost hoje.

Vaje s področja naravnih oblik gibanja se iz stopnje v stopnjo poglabljajo po zahtevnosti. Vključujejo lazenje, plazenje, stojo, hojo, tek, vzpenjanje, plezanje, skoke, metanje, ujemanje, udarjanje, potiskanje, vlečenje, dviganje, nošenje in visenje. Vaje so urejene v zaporedju, kot si sledijo cilji. Cilji (pri vsaki vsebini), zajemajo razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti, oblikovanje otrokove osebnosti ter spretnosti, ki določajo naučeno gibalno znanje in pridobljeno gibalno usposobljenost.

V priročniku so predstavljene elementarne igre, ki se lahko izvajajo v telovadnici, v vodi in na snegu. Igre potekajo v skupini, zato imajo velik pomen za igrivo učenje socialnih spretnosti. Otroci pridobivajo v igri nove gibalne izkušnje in spoznavajo pravila, po katerih se ravnajo. Pravil je malo in so preprosta. Izbrane so elementarne igre, ki so prilagojene razvojni stopnji otroka. Učenje pravil in gibalne izkušnje so priprava na izpeljavo vsebin športnega programa.

Dobrodošle so vaje za razvoj funkcij, vaje za orientacijo na svojem telesu in orientacijo v prostoru. Otroci in mladostniki izboljšujejo z vajami telesno držo, prožnost in občutenje svojega telesa.

Ples je dejavnost, ki omogoča ustvarjalno in sproščeno izražanje notranjih doživetij, je dejavnost, ki omogoča druženje in navezovanje stikov, daje možnost učenja družabnih in kulturnih navad. V priročniku so navedene igre in vaje, ki spodbujajo otroke in mladostnike k ustvarjalnemu plesnemu izražanju in razvijajo občutek za ritem. Predstavljeni so tudi preprosti ljudski in družabni plesi.

V športnem programu so na prvi stopnji predstavljene atletske vsebine. Na tej stopnji je pomembno, da otrok spoznava elemente posameznega športa. Na drugi in tretji stopnji so poleg atletike predstavljeni še plavanje, balinanje, košarka in zimski športi. Športne vsebine so predstavljene kot način življenja posameznika oziroma kot sredstvo za boljšo kakovost življenja. Otroci in

mladostniki se lahko glede na svoje sposobnosti vključujejo v tekmovalni sistem specialne olimpijade.

Pri osebah z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju je lastna ustvarjalnost manj razvita. Priročnik je v celoti usmerjen na spodbujanje otrokove in mladostnikove gibalne ustvarjalnosti. Poudarjen je individualni pristop in upoštevane so otrokove oziroma mladostnikove sposobnosti. Vedno moramo izhajati iz sposobnosti, ki jih posameznik že ima, in mu postaviti takšne cilje, ki jih bo z določenim naporom zmogel. Uspeh na športnem področju utrjuje posameznikovo samozavest in omogoča druženje z vrstniki. Športni program spodbuja pri mladostnikih zanimanje za dogajanje v ožjem in širšem okolju in s tem tudi vpliva na njegov spoznavni, socialni in čustveni razvoj.

Vsebine priročnika lahko izvajamo tudi na drugih vzgojno-izobraževalnih področjih posebnega programa. Zbrane ideje in zapisane izkušnje so za ustvarjalnega pedagoga lahko tudi izziv za lastno iskanje.

Osnovna motorika otrok in mladostnikov z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju

Razumeti osebo z motnjo v razvoju, pomeni razumeti srce otroka.

V priročniku smo zapisali izkušnje dela z otroki na področju, ki je v razvoju otroka z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju zelo pomembno, če ne najpomembnejše. Gibanje nas kot prvi znak življenja vodi vse življenje. Kot spremljevalca naše biti ga ne smemo odstraniti iz razvojnega segmenta nobenega področja in nobene osebe. To se zdi preprosto in samo po sebi umevno, dokler ne gre za osebo z zmanjšanimi intelektualnimi ali telesnimi sposobnostmi.

Zavedanje, da ima gibanje v življenju človeka izjemno veliko vlogo, mora preoblikovati sodobno miselnost, da s čim manjšim naporom želimo dosegati čim boljše uspehe. Nihče, ki dela z otroki in mladostniki s posebnimi potrebami, se nikakor ne sme sprijazniti s tem, saj je gibanje temelj za razvoj na vseh področjih oseb z lažjo, zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. Vedno znova in znova moramo iskati uspešne oblike dela, čeprav se velikokrat znajdemo spet na začetku.

Za delo na tem področju je bistvenega pomena: imeti osnovno gibalno izobrazbo in spoštovati sleherno osebo, ki z njo delaš. Z gibalno usposob-



ljenostjo si otroci in mladostniki odpirajo pot do vseh drugih področij življenja. Odkrivajo svet okrog sebe, to pa je možno le takrat, če so glede na svoje specifične težave deležni posebne obravnave.

Zgrešeno je mnenje, da je le nekatere vredno obravnavati na telesnovzgojnem, športnem ali rekreativnem področju. Dosežki kažejo, da tudi manj ali skoraj ne ustvarjalne osebe lahko razvijemo mnogo višje, kot bi pričakovali.

Vsaka oseba je svet zase. V sebi nosi naravno željo po gibanju, ki je prav tako kot inteligentnost splošna človekova sposobnost in jo imajo nekateri več drugi manj. Poleg tega pa vsako osebo opredeljujeta še dve značilnosti, ki jih pri obravnavi v nobenem primeru ne smemo spregledati: to sta individualnost in izvirnost. To individualnost sprejemamo, ker je njegova, imamo ga radi ravno zato, ker je tak, kot je, in ne drugačen; kar počne, spoštujemo in usmerjamo in njegova dejavnost ni niti najmanj smešna ali neumna. Oseba mora že v najzgodnejših letih pridobiti zaupanje vase, v svojo individualnost, potrditev mora velikokrat doživeti, da oblikuje svoj jaz. Vse izhaja iz notranjosti, pa čeprav pri nekaterih v obliki zelo skromnega izražanja ali celo na zunaj neopaznega odzivanja.

Vse aktivnosti na področju gibanja izvajamo glede na sposobnosti oseb s posebnimi potrebami v treh stopnjah.

Na prvi stopnji je najpomembnejše čustveno področje, kjer vzpostavimo stik z obravnavanim otrokom. Sproščen in pristen odnos je na začetku pomembnejši od predvidene obravnave. Učenje katerega koli gibanja se začne z demonstracijo (pred njim se nekaj dogaja), ker je s tem načinom laže spodbuditi otroka. Z demonstracijo dobi otrok vizualno-motorično predstavo v osnovnih orisih. Nekateri otroci z zmanjšanim razumevanjem na tej stopnji morda dojamejo le »kaj se dela«, a zelo redki »kako se dela«. Otroci, ki so pasivni opazovalci in pasivni v aktivnostih, verjetno kljub temu nekaj doživljajo na čustvenem področju.

Učenje posameznih aktivnosti se začne takrat, ko začne otrok (s pomočjo) gibati aktivno ali pasivno. Pridobivanje motoričnih izkušenj je pogoj za razvijanje gibalnih sposobnosti in učenje gibalnih znanj. Zato morajo vaje potekati ob dobrih možnostih in zagotovljeni varnosti; to pomeni, da bi vsakega otroka obravnaval strokovnjak individualno, skupaj s pomočnikom (vsaj v začetnih stopnjah osnovnega gibanja). Na tej stopnji naj bi razvili grobo motoriko.
Druga stopnja, je stopnja osvajanja gibalnih znanj. Zanje je značilno, dolgotrajno in zahtevno učenje. Le to zahteva že popolno sodelovanje obravnavanega. Za osvojitev posamezne gibalne dejavnosti je treba veliko časa in ponavljanj v različnih situacijah. Metodo demonstracije lahko v neka-

terih primerih že nadomesti besedno usmerjanje, v težjih primerih pa velikokrat kar neposredno fizično vodenje. Poleg pridobivanja tehnike gibanja je v na tej stopnji močno pomembno razvijanje psihomotoričnih sposobnosti. Za otroka to pomeni, da izboljšuje harmoničnost v izvajanju gibanja, koordinacijo gibanja, povezovanje gibov, natančnost gibanja in sposobnost napenjanja in sproščanja. Z vsemi temi pridobljenimi sposobnosti, začne otrok spoznavati okolico, kar je najpomembnejše na poti k samostojnosti. Ni pa še dosežena popolna stabilnost gibanja.

Tretja stopnja pomeni utrditev posameznih motoričnih znanj in dokončno oblikovanje tehnik. Ta višja stopnja znanja pa je pri otrocih in mladostnikih z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju večinoma težko dosegljiva. Za njih je najpomembnejše, da svoje motorične in psihomotorične dispozicije razvijejo do najvišje možne meje, tako da je njihovo življenje čimbolj samostojno in samozavestno. Kdor pa te sposobnosti razvije do nivoja, ki mu omogoča ukvarjanje s športom na višjem nivoju, pa si s tem vsekakor izboljša kakovost življenja .

Naravne oblike gibanja

Naravne oblike gibanja omogočajo otrokom najosnovnejše spretnosti za obstoj v okolju. To so vsa gibanja v prostoru, gibanja, ki so povezana z okolico in predmeti v njej in gibanja, ki so med seboj povezana. Z naravnimi oblikami gibanja se krepijo otrokove telesne in duševne sposobnosti za reševanje problemov. Utrjujejo splošno zdravje in dobro počutje, razvijajo čutno-gibalne spretnosti in samozavest, ki jim omogoča kvalitetnejše življenje.

Stopnje naravnega gibanja so lahko zelo različne, predvsem pri osebah, kjer gre za duševno, telesno ali kombinirano motnjo. Najvišja stopnja gibanja je samostojno premikanje, kjer gre za gibanje telesa kot celote v okolju. Najnižja – pasivna oblika gibanja – je gibanje z zunanjo silo, kjer je telo popolnoma pasivno in gre le za sprejemanje čutnih dražljajev iz okolja. Sledi oblika gibanja, kjer je spreminjanje telesnih položajev samostojno ali s pomočjo: sed, stoja, lega na hrbtu, lega na trebuhu, klek ... Kot tretja oblika gibanja je usklajeno gibanje posameznih delov telesa, kjer gre za gibanje kot odpor proti zemeljski teži rok, nog in glave v določenem telesnem položaju. Posebna oblika gibanja je tisto, kjer se telo kot celota ne premika, ampak gre samo za krčenje in napenjanje posameznih mišic ali skupin.

Normalni gibalni razvoj

Gibalni razvoj otroka poteka po določenih stopnjah, ki veljajo za vse otroke enako. Vrstni red je pri vseh otrocih isti, ni pa enak čas, kdaj se kakšna stopnja na določenem področju pojavi. Vsaka naslednja razvojna stopnja se gradi na temeljih predhodne. Pri tem je pomembna otrokova telesna in duševna zrelost. Spodbujanje otrokovega gibalnega razvoja omogoča pridobivanje otrokovih gibalnih izkušenj in vpliva na čas, kdaj bo otrok dosegel posamezno gibalno stopnjo razvoja. Kdaj otrok kaj zmore, nam pokaže sam. Spodbujanje otrokovega gibalnega razvoja je manj uspešno, če otroka učimo gibalne vzorce, za katere še ni zrel celotni telesni sistem. Če otroke silimo v dejavnosti, preden imajo za to razvite sposobnosti, jim zmanjšujemo zaupanje v lastno vrednost. Vaje se morajo ujemati z otrokovo dovzetnostjo za učenje. Čas, ki je naveden, kdaj se določeno gibanje pojavi, velja za večino otrok. Govorimo lahko o normalnem otrokovem gibalnem razvoju. Pri otroku spodbujamo tista gibanja, ki jih zmore, in ko jih že dobro osvoji, spodbujamo gibanja, ki v razvoju sledijo.

DO 2. MESECA
Prevali se z boka na hrbet
Dviganje glave

Otrok leži na trebuhu in dviga glavo do kota 45 stopinj glede na podlago. Najprej dvigne glavo le za nekaj trenutkov, pozneje jo lahko zadrži dalj časa. Nepremično gleda negibni predmet. Neusklajeno maha z rokami in nogami. Kadar otroka zadržimo v sedečem ali stoječem položaju, drži tudi nekaj trenutkov glavo pokonci. Glavo drži v isti črti s telesom, tudi če telo nagnemo. Glavo obrača k svetlobi in v smer, od koder prihaja zvok. Prime prst in ga nerad izpusti.

3 DO 4 MESECE
Igranje z rokami

Otrok leži na trebuhu, se opre na komolce in drži glavo pokonci do kota 90 stopinj. Obrača glavo za materinim zvokom. Z očmi spremlja premikajoči se predmet. Glavo drži vzravnano, ko sedi ob opori oziroma v naročju, nadzira vratne mišice. Ko ga povlečemo za roke v sedeči položaj, začenja dvigati tudi glavo.

Poskuša prijeti predmet, ki visi nad njim. Če mu predmet damo v roko ga močno drži, vendar ga zna že spustiti. Ko z očmi zazna predmet, se ga želi dotakniti z roko. Igra se z obema rokama in opazuje njuno igro.

Prevali se s hrbta na bok. Ko ga držimo pod pazduho v stoječem položaju, se opira na noge, nadzoruje zgornji del trupa in glavo.

6 MESECEV
Samostojno sedenje

Glavo drži pokonci v sedežu brez naslonjala. Obvlada gibanje z glavo. Ko ga za roke potegnemo v sedeč položaj, drži glavo pokonci in prilagodi ravnotežje.

Ko leži na trebuhu, se opira na iztegnjene roke. Obrača se s trebuha na hrbet in nazaj na trebuh. Obrača se s hrbta na bok in s hrbta na trebuh. Ko leži na trebuhu, dviguje roki in nogi.

Sedi, tako da je nagnjen naprej in se opira na roke, da obdrži ravnotežje. Nogi ima skrčeni. Podplate ima obrnjene navznoter. Ob koncu šestega meseca sedi samostojno nekaj minut.

Usmeri roko proti predmetu s krožnim zamahom. Z roko prijema pred seboj ležeče predmete. Predmete nosi v usta. Preda predmet iz ene roke v drugo. Če želi pobrati drug predmet, prvega izpusti.

7 MESECEV
Gibanje v sedečem položaju
Valjanje

Ko leži na trebuhu, sloni na eni roki, z drugo roko želi doseči igračo. Plazi se po trebuhu, tako da se z rokami vleče naprej. Pri plazenju ima dvignjeno glavo in ramena, noge se vlečejo zadaj. Otrok se valja po prostoru, če želi doseči predmet, ki ga zanima.

Otrok se iz lege na hrbtu obrne na trebuh, se postavi na vse štiri v položaj za plazenje in se ziblje. Iz položaja za plazenje se porine v sedeči položaj. Začne samostojno sedeti. Ko sedi, ima roke proste in z njimi sega po predmetih.



DEFEKTOLOGIJA

Plazenje

Otrok se med sedenjem premika. Pri sedenju premika eno nogo naprej, drugo ima skrčeno in z njo uravnava ravnotežje.

Z rokami se ob opori potegne v stojo. Stoji z iztegnjenimi nogami. Z rokami se drži za oporo in poskakuje.

8 MESECEV

Otrok sedi brez opore in se ne prevrne, ko seže vstran po predmet.

Plazenje po vseh štirih

Iz sedečega položaja se postavi v položaj za plazenje po vseh štirih.

Metanje predmetov

Samostojno se plazi po vseh štirih.

Pincetni prijem

Stoji ob pohištvu. Bolj se opira na noge kot na roke.

Gibi rok in prstov so spretnejši. V rokah drži dva predmeta hkrati. Udarja s predmeti in dela hrup. Meče predmete na tla in pridobiva izkušnje o razsežnosti prostora. Pobira drobne predmete s palcem in kazalcem (drobtine, rozine) – prijem pincete. S prsti trga papir.

9 MESECEV

Otrok uživa v gibanju. Plazi se po prostoru k predmetom in osebam, ki si jih sam izbere. Rad ima igrače, ki se premikajo. Pri tem spoznava globino prostora, razdalje in velikosti. Začenja se plaziti po stopnicah.

Plazenje po stopnicah

Stoja in držanje z eno roko

Iz polovičnega pokleka se z rokami potegne v stojo. Premika se ob pohištvu. Stoji, če ga držimo za eno roko.

Udarjanje predmetov drugega ob drugega

Težko sede, kadar stoji. Največkrat to izvede kot padec. Sedi z iztegnjenimi nogami in vzravnanim hrbtom. Ko sedi, se obrača v pasu, se nagiba naprej in vstran ter obdrži ravnotežje.

Z rokami udarja predmet ob predmet. Predmeta v roki opazuje. Predmete začenja kazati s kazalcem. Obrača liste v slikanici. Začne sam jesti.

10 MESECEV

Gibanje je usmerjeno v gibanje nog. Otroka vodi prirojena sila po gibanju in odkrivanju. Hodi bočno ob steni. Iz stoje se spusti v sedeči položaj, tako da se prime za pohištvo. Iz počepa vstane v stojo.

Gibanje po prostoru

Sedanje in vstajanje

Razmetavanje

Odpira vrata in predale. Razmetava predmete in preskuša, kakšno nalogo imajo stvari. Zgradi stolp iz dveh kock.

Spretno je z rokami. Sam pije iz skodelice.

Razume preproste besede.

11 MESECEV

Nekaj trenutkov stoji sam, brez opore. Če ga primemo za obe roki, dviguje nogo in želi hoditi. Sam hodi ob pohištvu. Neprestano je v gibanju.

Hoja ob opori

Kadar sedi, se lahko obrne in pobere predmet, ne da bi padel.
V eni roki drži dva predmeta hkrati. Pri pobiranju in prijemanju predmetov skrči kazalec in palec kot klešče – prijem klešč. Rad spušča predmete v škatle in jih pobira ven. Drži žlico in začenja sam jesti. Sam sleče nekatera oblačila (kapa, čevlji).

Prijem klešč
Spuščanje predmetov
Držanje žlice

Otrok osvaja prostor in okolje. Hodi, če ga držimo za eno roko. Prečka ovire. Potiska voziček ali majhne kose pohištva pred seboj. Poklekne brez pomoči. Samostojno vstane s tal.

12 MESECEV
Hodi in se drži za eno roko
Gradi stolpe z dvema ali tremi kockami

Preneha nositi vse v usta. Gradi stolpe iz dveh ali treh kock in jih z roko podira. Pridobiva si izkušnje s predmeti in snovmi.
Izpolni različne ukaze (prinesi).

Otrok samostojno hodi. V začetku so koraki negotovi, hoja je pozneje vedno bolj zanesljiva. Otrok skrči kolena in se skloni, izroči predmet. Po stopnicah pleza po vseh štirih.

12–15 MESECEV
Samostojna hoja
Kazanje delov telesa

Poišče predmet, če ga tako skrijemo, da je videl, kam smo ga skrili. Zna jesti z žlico gostejšo hrano. Zna vzeti lonček z mize. Pije, ne da bi se polil. Lonček zna tudi odložiti na mizo.

Pokaže imenovani del na svojem telesu.

Otrok hodi tudi po neravnih tleh. Po stopnicah hodi navzgor in navzdol, tako da na vsako stopnico postavi obe nogi. Pri tem se močno drži za ograjo. Začenja hoditi nazaj. Pri hoji vleče za seboj igrače na vrvici. Skloni se do tal in se zravna. Rad pleza v višino. Stoji na eni nogi ob opori.

15–18 MESECEV
Hoja po stopnicah
Hoja nazaj
Plazenje v višino
Tek

Teče oziroma hitro hodi. Kadar teče, pogosto pade.

Igra se tudi čepe. Odpira in zapira zadrge. Rad slika in čečka s prsti. Poskuša sleči nekatera oblačila (hlače).

Posnema domača opravila. Poskuša razne dejavnosti s predmeti in se uči z uspehom in zmoto.
Pri 18. mesecih je večina otrok podnevi vedno suha. Otrok iztreblja po jedi zaradi gastrokoličnega refleksa.

Otrok izrabi vsako priložnost za preizkušanje zahtevnejših gibov. Rad teče, vendar se še ne zna ustaviti in obrniti. Izrabi vsako priložnost, da lahko teče. Zaznava ritem in se giblje v ritmu glasbe. Skoči s stopnice na tla. Kratek čas stoji na eni nogi.

18 MESECEV DO 2 LET
Tek
Stoja na eni nogi
Skakanje



DEFEKTOLOGIJA

Odriv z obema nogama

Pri delu z rokami uporablja obe roki (natikanje, vtikanje). Gradi stolpe iz štirih do osmih kock. Vzdrži pri igri do 15 minut. Igra se znane preizkušene igre.

Dejavnosti z obema rokama

Barvico drži z vsemi štirimi prsti in palcem navzdol, riše prve čačke in posnema navpično črto.

Zna si obleči nogavice, obuti čevlje, zapreti zadrgo. Zna odpreti vrata - pritisniti na kljuko, odviti pokrov. Zna rešiti preproste probleme. Opazi posledice. Primakne stol, da doseže, kar potrebuje.
Pri hranjenju je samostojen.

Pri 2. letih je večina otrok suha tudi ponoči. Otrok sedi na kahlici in se z njo igra.

2 LETI IN POL

Hoja po stopnicah – izmenično

Otrok hodi po stopnicah menjaje obe nogi in se drži za ograjo. Skoči z obema nogama hkrati, z odrivom od tal. Hodi po prstih. Začenja voziti tricikel.

Hoja po prstih

Vožnja tricikla

Zna zapeti gumb. Zna sleči in obleči spodnje perilo in hlače. Začenja se sam oblačiti.

Prelaganje gradnja

Rad se igra, tako da prelaga predmete iz škatle v škatlo. Rešuje sestavljanke. Zna že z opazovanjem presoditi katera odprtina je primerna za določen element sestavljanke. Gradi z lego kockami in stvari poimenuje.
Risbe predstavljajo predmete.

2 LETI IN POL DO TREH LET

Vožnja tricikla

Metanje in ujemanje žoge

Striženje s škarjami

Hoja je vedno bolj podobna hoji odraslega. Pri hoji maha z rokami. Otrok rajši teče, kot hodi. Lahko teče po ozkih stezicah (20 cm do 30 cm) in širokih nizkih ograjah. Teče za žogo; ko pride do nje, jo brcne. Zna voziti tricikel. Rad ima igre, kjer lahko poskakuje – skače iz ene noge na drugo. Gibi so previdni. Ve, kaj je nevarno. Samostojno zleze po lestvi na tobogan in se drsa navzdol.
Z obema rokama meče žogo v koš in visoko. Ujame podano žogo. Predmete postavlja v vrsto (kocke, avtomobile, živali ...). Odvija navojne igrače.

Začenja striči s škarjami. Nariše prepoznavno risbo (hiša, okna vrata, drevo). Svinčnik drži s prsti. Posnema risanje kroga in vodoravnih črt.

3–4 LETA

Izboljšuje natančnost, hitrost, vztrajnost, skladnost in ravnotežje

Otrok že dobro usklajuje gibe. Pri gibanju je vedno bolj spreten. Izboljšuje ravnotežje. Gibi postajo bolj natančni. Pri hoji dela daljše korake, sposoben je prehoditi večjo razdaljo. Hoja je hitrejša. Pri hoji je bolj vzdržljiv. Hodi po ravni črti.

Otrok teče mimo ovir, se jih zna ogniti, se zna nenadoma ustaviti. Rad se lovi. V tem obdobju si otrok izpopolni spretnost skakanja. Lahko preskoči do 4 cm visoko oviro. Skoči do 30 cm v daljino. Pri doskoku skrči kolena, da mehko doskoči. Poskakuje kratek čas po eni nogi. Skoči vstran in nazaj.

Pleza po lestvi gor in dol (do 3 m v višino).

Pri vožnji s tricikiom je spretnejši in zna zavijati.
Naloge, ki zahtevajo natančnost bolje izvaja. Veliko reže s škarjami. Rad uporablja pri igri orodje (kladivo, izvijač).
Riše shemo telesa. Človeku nariše glavo in nekatere podrobnosti: lasje, ušesa, noge. Roke so pod pravim kotom in rastejo iz glave. V risbi otrok izraža shemo svojega telesa. Otrokova shema telesa še ni trdna.

Spretnost gibanja po prostoru omogoča otrokom dojeti pojem razdalje in smeri. Gradnja s kockami izboljšuje otrokovo prostorsko zavedanje.

4–5 LET
Usklajenost (koordinacija) gibanja
Nadziranje gibanja
Vožnja s kolesom
Dominantnost

Do konca petega leta večina otrok doseže zrelo hojo, večjo telesno moč, sposobnost nadziranja gibanja in sposobnost usklajenega gibanja. Otrok postaja pri gibanju bolj previden. Njegovo ravnotežje je dobro razvito. Vedno bolj opažamo otrokovo dominantno stran (levičar, desničar).

Otrok v tem obdobju najbolj razvije skladnost (koordinacijo) gibov, ki je potrebna za učenje novih gibalnih dejavnosti: vožnjo s kolesom, vožnjo s skirojem, kotalkanje, drsanje in smučanje.
Zna se sam gugati sede ali stoje. Ujame žogo iz razdalje štirih metrov.
Večji nadzor nad roko in zapestjem omogoča otroku, da gradi s kockami zapletene strukture. Rešuje že zahtevne sestavljanke. Zna s škarjami rezati po črti. Šiva na karton. Predmete predeva in razvršča na različna mesta.
Risba človeka je že bolj izpopolnjena. Riše hiše in ob tem prve poševne črte.

Rad ima igre z žogo. Razume pravila njegovi starosti primernih, gibalnih iger.

5–6 LET
Igre z žogo
Brcanje
Metanje

V igrah nerad izgublja. Igra se v skupini. Tekmuje z vrstniki, kdo je hitrejši, kdo je močnejši, kdo dalj skoči ...
Otrok usklajeno z vsem telesom brcne žogo.
V tem obdobju se popolnoma razvije sposobnost metanja. Otrok začne metati žogo z eno roko. Predmet lahko vrže precej natančno v cilj.
Otrok si sam zaveže čevlje.

Otrok razvija spretnost hoje v različnih hitrostih, vstajanje iz počepa brez opore, razvija skladnost gibov, izpopolnjuje ravnotežje, izpopolnjuje zmožnost obvladovanja različnih terenov, pospešuje hitrost, ustavljanje in začenjanje (»startanje«). V igrah otrok vadi začenjanje in ustavljanje, ne da bi padel.

6–7 LET
Ritmični poskoki
Začenjanje in ustavljanje

Sonožno skoči v višino do 45 cm. Enakomerno ritmično poskakuje 10 sekund.
Ujame žogo, vrženo iz različnih strani.



DEFEKTOLOGIJA

7–11 LET

Elementarne gibalne igre

Otrok ima; v tem obdobju veliko željo po gibanju. Hitro se uči novih gibalnih spretnosti. Je še nezbran in slabše presoja v nepredvidenih situacijah. Otrok izpopolnjuje moč, hitrost in natančnost gibov.

Osnovne prvine športnih zvrsti

Za gibalne dejavnosti je potrebna boljša skladnost različnih mišičnih sistemov in razvitost gibalnih živčnih centov v možganih. Otrok hitreje in bolje razvija gibalne spretnosti z vajo. Razvoj gibalnih spretnosti je v tem obdobju bolj odvisen od vaje kot od zorenja.

Igra je osnovna dejavnost, kjer otrok pridobiva raznovrstne gibalne izkušnje in se uči upoštevanja pravil. Pri igrah pridobiva izkušnje socialnega ravnanja, se zaveda vrstnikov in odraslih ter sodeluje z njimi. Razvija občutek za ritem, doživlja gibanje in se izraža z njim. Elementarne gibalne igre so podlaga športnih iger, kjer otrok pridobiva prvine določenih športnih zvrsti in se jih uči.

OD 11 LET DALJE

Hitrost
Moč
Gibljivost
Ravnotežje
Skladnost
Vztrajnost

Otrok z gibalnimi dejavnostmi spoznava svoje telo in samega sebe, zaznava okolico, prostor in čas. Z njimi razvija gibalne sposobnosti: hitrost, moč, gibljivost, skladnost gibanja in ravnotežje do stopnje, ki mu jih omogočajo psihofizične in zdravstvene sposobnosti. Izvaja gibalne naloge daljši čas in s tem razvija vztrajnost.

Temeljne gibalne sposobnosti

Pridobivanje gibalnih izkušenj mu je v veselje. Doživlja ugodje in uspeh pri gibanju in večje interes za gibalne dejavnosti. Z gibalnimi dejavnostmi razvija tudi socialno, čustveno in spoznavno področje.

Novorojenček je drobno, nebogljeno bitje, katerega preživetje je popolnoma odvisno od odraslih. Njegovi gibi so hitri, odsekani, nekontrolirani, novorojenčkovo gibalno znanje pa je vezano le na prirojene brezpogojne reflekse, ki jih kmalu pozabi. Sam se ne zna niti premakniti z mesta ali prijeti najpreprostejše predmete pa vendar pozneje toliko zraste, da se lahko sam premika po prostoru tudi v pokončnem položaju, prijema predmete in jih uporablja po svoji volji. Potreba po gibanju je otrokova najosnovnejša potreba in ko otrok obvladuje svoje telo, občuti zadovoljstvo, veselje, varnost, krepi se mu občutek samozaupanja in samozavesti.

Otrokov organizem je najbolj sprejemljiv za spodbude iz okolja v zgodnjem otroštvu. Tistega, kar zamudimo v času do sedmega leta starosti, ne moremo več nadoknaditi. Naravnega gibanja otroka ne učimo, ampak mu le omogočamo najti poti, otrok pa skuša sam poiskati možnosti, kako premagati oviro ali rešiti gibalno nalogo. Če pri vadbi opazuje starejše otroke, jih bo kmalu začel posnemati.

Pri otrocih z motnjo v telesnem in duševnem razvoju pa gibalni razvoj poteka nekoliko drugače. Tako kot to velja tudi za druga področja (socialno, čustveno, intelektualno), poteka veliko počasneje in nepovezano in tudi ne pri vseh otrocih do enake stopnje. Zato nikdar ne moremo z gotovostjo trditi, ali je otrok že dosegel najvišjo možno stopnjo (gibalnega) razvoja glede na stopnjo umske, socialne in čustvene sposobnosti. Velikokrat občutek, da je otrok že dosegel svoj najvišji nivo, ni pravi. Po letu ali dveh nespremenjenega stanja se lahko pokaže, da je otrok vendarle sposoben še napredovati na intelektualnem, socialnem ali gibalnem področju.

Ni dovolj, da otrok gibanje le osvoji. Pomembno je, da ga velikokrat ponovi, utrdi in uri ob različnih priložnostih. Za avtomatizacijo preprostega giba je treba nekaj tisoč ponovitev. Pri zapletenih gibanjih se to število povzpne tudi na deset tisoč in več. Pri otrocih z motnjo v telesnem in duševnem razvoju pa je ta številka lahko tudi nekajkrat višja, mnogi pa stopnje avtomatizacije nekaterih gibanj sploh ne dosežejo.



Kaj so temeljne gibalne sposobnosti?

Da lahko otrok neko gibanje izvede – dvigne glavo, se valja, se plazi, sedi, hodi, skoči in opravlja vsa tista gibanja, ki mu omogočajo varno bivanje v prostoru, mora imeti razvite temeljne gibalne sposobnosti. To so tiste sposobnosti, ki so v osnovi odgovorne za uspešno izvajanje gibalnih nalog posameznika v najširšem pomenu. Odgovorne so za reševanje gibalnih – motoričnih nalog. Nekateri strokovnjaki uporabljajo izraz psihomotorične sposobnosti, kajti človekovega telesa in duha res ne moremo obravnavati ločeno, saj vedno delujeta kot skladna celota. Vsi ljudje nimamo enako razvitih vseh gibalnih sposobnosti. Nekateri so hitrejši, drugi močnejši, tretji morda bolj gibljivi ... O stopnji njihove razvitosti odločajo tako biološki kot psihološki dejavniki in tudi okolje, v katerem se otrok razvija. Okolje lahko razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti in znanj spodbuja ali pa zavira. Pomanjkanje prostora za gibanje ali pretirana skrb za varnost otroka lahko privede do tega, da otroci nekaterih gibalnih izkušenj nimajo priložnosti pridobiti.

Otroci z motnjo v telesnem in duševnem razvoju rabijo pri razvijanju temeljnih gibalnih sposobnosti posebno obravnavo. Nekateri bodo bolj in hitreje, drugi pa morda komaj opazno napredovali. Tudi zato, ker so nekatere temeljne gibalne sposobnosti bolj, druge manj dedno pogojene. Z vadbo lahko vplivamo na tiste, ki imajo nizko stopnjo prirojenosti. Če pa je stopnja dedne pogojenosti visoka, z vadbo lahko na razvoj take sposobnosti vplivamo le delno. Kljub vsemu pa vendarle velja: ni take temeljne gibalne sposobnosti, za katero bi veljalo, da za vzdrževanje stopnje njene razvitosti ni treba redno vaditi.

Večstranska vadba

Z ustrezno in načrtno večstransko vadbo načrtno vplivamo na razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti, tako da bo otrok sposoben učinkovito izvajati različne gibalne naloge – take, ki mu bodo koristile pri reševanju gibalnih problemov vsakdanjega življenja (steči čez cesto, splezati po lestvi, preskočiti jarek, prenesti tovor, se splaziti pod posteljo, se izogniti oviri, varno pasti...). V literaturi opazimo več načinov delitve temeljnih gibalnih sposobnosti. Največkrat se navajajo: moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, natančnost, ravnotežje. Nekateri avtorji prištevajo med temeljne gibalne sposobnosti tudi vzdržljivost, ki pa je bolj funkcionalna sposobnost, saj je najbolj pogojena z delovanjem srčno žilnega in dihalnega sistema.

Koordinacija – usklajenost

Izmed vseh temeljnih gibalnih sposobnosti je največ pozornosti treba nameniti najbolj kompleksni – sestavljeni temeljni gibalni sposobnosti – koordinaciji, ki jo nekateri poimenujejo usklajenost gibanja, v pogovornem jeziku pa se pogosto uporablja izraz spretnost. Koordinacija je podlaga za sprejemanje osnovnih gibalnih informacij in znanj, kar omogoča otroku

znajdenje v različnih življenjskih položajih. Tudi če otrokom z motnjo v telesnem in duševnem razvoju uspe izboljšati rezultat na področju hitrostnih dejavnosti (npr. teka, skoka, meta ...), je boljši rezultat navadno odraz izboljšanja tehnike in koordinacije gibanja – usklajenosti in ekonomičnosti delovanja posameznih mišičnih skupin, manj pa posledica izboljšanja hitrosti kot temeljne gibalne sposobnosti.

Koordinacija je povezana z delovanjem tako imenovanega kinestetičnega čutila v mišicah. Le-to nam pomaga, da občutimo položaj posameznih delov ali vsega telesa tudi takrat, ko imamo oči zaprte. Tudi če zamižimo, nam kinestetično čutilo »omogoča«, da kljub temu uspemo opraviti gibalno nalogo, npr. da se primemo za nos, čeprav ne vidimo trenutnega položaja svoje roke in prav tako ne vidimo svojega nosu, dvignemo nogo, se popraskamo po glavi ...

Za koordinirano gibanje je značilno, da ga je treba vedno izvesti kot celoto. Kadar npr. delamo preval, izvedemo določeno zaporedje določenih gibov. Če pri tem pozabimo spodviti glavo ali ne skrčimo kolen pri predklonu, prevala ne bo mogoče izvesti.

Značilnost koordiniranega gibanje je v tem, da znamo izkoristiti predhodno gibalno znanje za izvedbo novih gibanj. Če znamo npr. voditi košarkaško žogo na mestu, nam bo to koristilo pri učenju vodenja v gibanju ali učenju vodenja rokometne žoge. Znanje plezanja po žrdi in letveniku pa bomo koristno uporabili pri obiranju češenj, ko bo treba splezati na drevo do vej, kjer so sadeži najboljši.

Značilnost koordiniranega gibanja je tudi v tem, da ga izvedemo čim bolj ekonomično, da torej za njegovo izvedbo aktiviramo le tiste mišice in mišične skupine, ki so za izvedbo giba nujno potrebne, vse druge pa ostanejo sproščene.

Kadar gibanja še ne znamo dobro izvesti, so posamezni gibi okorni, nepovezani, napete so tudi tiste mišice, ki za izvedbo gibanja sicer niso potrebne (pri teku npr. je napeto vse telo, tudi obrazne mišice in mišice dlani, ki sicer niso neposredno dejavne pri teku). Zato za izvedbo gibanja porabimo veliko več energije, kot je treba in le-te potem zmanjka za izvedbo drugega gibanja. Bolj ko pa je gibanje osvojeno, manjši je delež nepotrebnih dodatnih gibov in nepotrebne porabe energije. Izvedeno je celostno, brez prekinitev, sproščeno, ritmično. Poraba energije za njegovo izvedbo je ravno pravšnja.

Primer plezanja po letveniku: Ko se otrok uči plezanja po letveniku, pri izvajanju gibanja sodelujejo mišice celega telesa. Močno se drži z rokami –



precej bolj, kot bi bilo treba. Celotno telo je v tem trenutku maksimalno napeto, poraba energije velika, otrok ves čas premišljuje, katero roko ali nogo bo premaknil in zato tudi porabi veliko časa in energije. In ko končno pripleza na vrh, bo potreboval še energijo za sestop in kar nekaj počitka, da bo lahko nalogo ponovno poskušal izvesti. Ko pa bo gibanje osvojil, bo za plezanje uporabljal noge, roke pa mu bodo le v pomoč pri vzdrževanju ravnotežja telesa. Na letvenik bo splezal hitro in prav nič mu ne bo treba misliti na zaporedje gibov rok in nog.

Koordinirano gibanje pomeni tudi pravočasno vključevanje pravih mišičnih skupin v gibanje, izvajanje gibanja tekoče – v optimalni hitrosti in ob uporabi že prej naučenih gibalnih znanj. Že pri preprostem sonožnem poskakovanju na mestu ugotovimo, da je treba izvesti zaporedje časovno usklajenih gibov, da se skok lahko izvede. Pomembno je, da pravočasno zamahnemo z rokami, da zamahu z rokami sledi sonožni odriv z nogami. V tem času morajo biti roke sproščene, da lahko večji del energije uporabimo za odriv, na koncu je treba doskočiti, tako da bomo lahko navezali nov zamah z rokami in spojeno odriv z nogami ter zopet doskok. Če odriv ni usklajen z zamahom ali doskok ni izveden na skrčene noge, ne moremo navezati novega skoka.

Pomemben segment koordinacije je sposobnost prilagajanja gibanja trenutnim razmeram. Predstavljajmo si, da se pri teku po gozdu nenadoma pojavi pred nami velika luža. Tisti, ki se bo hitro odzval, jo bo preskočil, drugi bo samo močno zamižal in zakoračil vanjo.
Zakaj bo enemu uspelo ostati suhih nog in drugemu ne? Ker je treba v takem primeru čim hitreje »izdelati« dopolnilni program gibanja, s pomočjo katerega bomo spremenili osnovno gibanje in uspešno preskočili oviro. Dopolnilno gibanje skušamo čim bolj tekoče vplesti v osnovno gibanje.

Ravnotežje

Ravnotežje je temeljna gibalna sposobnosti, ki je delno vezana tudi na koordinacijo gibanja. Z njegovo pomočjo vzdržujemo ravnotežni položaj telesa pri različnih oblikah gibanja. Čutilo za ravnotežje je v notranjem ušesu, uravnava in razčlenjuje pa gibanja v smeri gor-dol, naprej-nazaj, levo-desno, pospeševanja, zibanja, zamahovanja, krožna gibanja. Od ravnotežnega centra prihajajo informacije tudi do čutila za vid ter vseh drugih delov telesa, s pomočjo katerih skušamo z dopolnilnimi gibi vzpostaviti ravnotežni položaj telesa. Gibi za uravnavanje ravnotežja so refleksni.

Ravnotežje je poleg koordinacije tista temeljna gibalna sposobnost, ki ji moramo pri otrocih z motnjo v telesnem in duševnem razvoju nameniti še posebno pozornost. Najlažje jo bomo vadili, če bomo otroka čim večkrat postavili v položaj, ko bo moral vzdrževati ali vzpostaviti ravnotežni položaj. Vaje za izboljšanje ravnotežja so tesno povezane z vajami za izboljšanje koordi-

nacije. Zato se bo s pomočjo vadbe ravnotežja izboljšala tudi otrokova sposobnost koordinacije gibanja posameznih delov telesa.

Ravnotežni položaj telesa pravzaprav ves čas vzpostavljamo podzavestno. Strokovnjaki pravijo, da človek v mirovanju nezavedno uravnava svoj ravnotežni položaj povprečno osemdesetkrat v minuti. Kadar pa izvajamo gibanje na zmanjšani podporni ploskvi – na gredi ali hodimo po vrvi, so dodatni gibi za vzpostavljanje ravnotežja še veliko pogostejši.

Ravnotežje najučinkoviteje vadimo kar situacijsko – torej z gibanji in gibalnimi dejavnostmi, ko je treba čim večkrat vzpostaviti ali ohraniti ravnotežni položaj telesa (hoja po ozki površini – črti, vrvi, gredi, ravnotežna klopca, stanje na eni nogi ...). Zelo primerna oblika vadbe ravnotežja so skoki na mali prožni ponjavi.

Nekateri otroci se boje višine ali jih je strah pred izgubo podlage, zato se izogibajo vsem tistim gibanjem, kjer se ne počutijo dovolj stabilni. Nekateri pa imajo težave pri vzpostavljanju ravnotežnega položaja po vrtenju.

Moč

Moč je ena od temeljnih gibalnih sposobnosti, pri kateri gre za premagovanje sile teže telesa ali sil zunaj telesa. Brez nje ne moremo izvajati gibanj kot npr. met žogice, premagovanje odpora vode pri plavanju, vstajanja, plezanja, plazenja, prenašanja, potiskanja ...

Poznamo različne oblike moči:
- pri skokih se pokaže in razvija eksplozivna moč,
- pri premagovanju bremen maksimalna moč,
- pri teku na večje razdalje vzdržljivostna moč.

Pri otrocih ni treba vaditi moči z utežmi, tako kot to delajo športniki. Dovolj je, da breme predstavlja njihovo lastno telo ali del telesa. Primerne vaje moči so tudi vaje potiskanja, opiranja, vlečenja, plazenja, ki jih nadgrajujemo z zahtevnejšimi gibalnimi nalogami – plezanje, tek, skok, poskakovanje, premagovanje ovir, prenašanje, vzpenjanje ...

Primerna organizacijska oblika za vadbo moči so raznovrstni poligoni. Seveda, če pravilno izberemo gibalne naloge, ki predstavljajo elemente poligona.

Gibljivost

Gibljivost je še ena izmed temeljnih gibalnih sposobnosti. Če smo dobro gibljivi, potem brez težav izvajamo gibe z veliko amplitudo – naredimo globok predklon, odklon, zaklon, razkorak skoraj do »špage«, zaročimo, naredimo most nazaj ... To je edina temeljna gibalna sposobnost, ki je ne moremo vaditi



s pomočjo elementarnih iger. Za izboljšanje gibljivosti so primerne raztezne gimnastične vaje ali vaje raztezanja. Pri tej obliki vadbe je pomembno, da vaje izvajamo počasi, tehnično pravilno, brez zamahov in sunkov. Vadeči izvede gimnastično vajo ali gib do točke, ko začuti bolečino in končni položaj zadrži nekaj sekund. S pomočjo dihanja skuša premagati (»izdihniti«) bolečino.

Pojma gibljivosti ne smemo zamenjevati s pojmoma gibčnosti in prožnosti. Prožnost je podrejen pojem gibljivosti in predstavlja lastnost mišice, da se pod vplivom raztezne sile raztegne in skrči.

Gibčnost pa je nadrejen pojem gibljivosti in pomeni značilnost posameznika, ki ima različne gibalne sposobnosti dobro razvite. Gibčen je torej otrok, ki je hiter, gibljiv, koordiniran, močan, natančen, vzdržljiv in ima dobro razvito ravnotežje.

Hitrost

Hitrost je ena temeljnih gibalnih sposobnosti, pri kateri je pomembno izvesti gib čim hitreje ali pa zaporedje gibov v čim krajšem času.

Poznamo več vrst hitrosti:
- hitrost enega giba (zamaha, odriva, sunka ...),
- startni pospešek (pomeni, kako hitro iz startnega položaja pridobimo največjo hitrost),
- hitrost odzivanja na dogovorjeni znak,
- maksimalna hitrost, s katero npr. tekač lahko preteče krajšo razdaljo.

Pri osebah s posebnimi potrebami si bolj prizadevamo, da izboljšamo tehniko in koordinacijo gibanja, šele nato se usmerimo tudi k razvijanju hitrosti gibanja.

Hitrost najbolje vadimo, tako da neko gibanje izvedemo večkrat v čim večji hitrosti ali pa tudi v olajšanih okoliščinah, npr. tek po klancu navzdol, leteči start ...

Natančnost

Tudi natančnost je temeljna gibalna sposobnost. Gre za natančnost pri zadevanju cilja, medtem ko je natančnost pravilne tehnične izvedbe gibanja opredeljena pri delu o koordinaciji. Natančnost nam omogoča, da zadenemo cilj s predmetom, ki smo ga vrgli (met na koš, strel na gol, met v tarčo ...), ali pa zadenemo cilj s predmetom, ki ga vodimo (plošček pri hokeju, sabljanje ...).

Kako natančni bomo, je močno odvisno tudi od tega, kako tehnično pravilno znamo gibanje izvesti. Natančnost vadimo situacijsko, tako da gibanje čim večkrat ponovimo. Najprej počasneje, pozneje pa v optimalni hitrosti.

Vzdržljivost

Vzdržljivost je sposobnost dolgotrajnega izvajanja gibanja srednje ali manjše intenzivnosti brez vmesnega ustavljanja ali počitka. Nekateri jo definirajo kot odpornost proti utrujenosti. Vzdržljivost je v tesni povezavi z osebnostno lastnostjo, ki ji pravimo vztrajnost. Seveda pa je pomemben element vzdržljivosti tudi sposobnost delovanja srčno žilnega in dihalnega sistema. Največkrat se za razvijanje vzdržljivosti uporabljajo dalj časa trajajoča gibanja srednje intenzivnosti (dolgotrajnejši tek, plavanje, kolesarjenje).

Vadbo vzdržljivosti izvajamo lahko, tako da povečamo intenzivnost ali čas trajanja obremenitve. Naprezanje ni maksimalno, ampak gre za dalj časa trajajoče gibanje manjše intenzivnosti. Srčni utrip naj ne bo višji od 160 udarcev in ne nižji od 120 udarcev v minuti. Veliki večini ljudi vzdržljivostni tek ne ustreza, ker jih dolgočasi, ker jih utruja in ker je dolgotrajnejši tek povezan z bolečino. Zato si je nujno treba predhodno natančno postaviti cilj, ki ga želimo z vadbo vzdržljivosti doseči, in le če bo cilj dovolj zanimiv, da se bo zanj vredno potruditi.

Športni pedagogi si za vadbo vzdržljivosti izmišljujejo najrazličnejše druge oblike gibanja, ki otroke bolj pritegnejo in tako vzdržljivost vadijo kar mimogrede (hokej na travi, poskoki s kolebnico, preproste elementarne igre z žogo, dlje časa trajajočim plesom ...).

Telesna vzdržljivost je v tesni povezavi tudi z vzdržljivostjo na področju koncentracije. Če smo v dobri telesni kondiciji, bomo lažje prenašali tudi večje umske napore.

Kako vaditi?

Za vsako gibalno sposobnost velja, da jo razvijamo s preprostimi gibalnimi nalogami. Tudi če je pri nekom določena gibalna sposobnost že močno prirojena se le-ta ne razvije, če niso izpolnjeni pogoji, da se lahko izrazi (pokaže). Ali z drugimi besedami: prirojenost ni dovolj velik razlog, da se bo (»rodil«) dober sprinter. Prav tako pomembno je pravočasno pripraviti ustrezne pogoje, da se sposobnost lahko izrazi (možnost, da bo veliko tekal).

Za napredovanje v neki gibalni sposobnosti je treba veliko in vztrajno vaditi. Žal pa to ne velja za obraten proces. Tisto, za kar smo potrebovali tri ali več tednov trdega treninga, se bo izgubilo že v enem tednu, če bomo nedejavni.

Ko načrtujemo vadbo z otroki, bodimo pozorni, da vse gibalne sposobnosti razvijamo enakovredno in vsestransko.



Pri mlajših starostnih skupinah so elementarne igre eno izmed najučinkovitejših sredstev za razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti. Z igro otroci nezavedno dosežejo cilj, ki bi sicer zahteval ure in ure dolgotrajne monotone vadbe. Vendar igra sama po sebi ne vzgaja in ne razvija gibalnih sposobnosti, če ni vodena in nadzorovana. Zato učitelj ves čas spremlja igro in po potrebi posega vanjo ter usmerja njen potek k želenemu cilju.

Pri preprostih gibalnih nalogah povezave gibalnih in mentalnih sposobnosti (Kremžar, 1989) ni opaziti. Kadar pa se lotimo učenja tehnično zahtevnejše gibalne naloge, je ta povezava izrazitejša. Največja je korelacija pri predšolskih otrocih, nato pa se s starostjo niža.

Z gibalnimi dejavnostmi lahko vplivamo na razvoj kognitivnih funkcij pri osebah z motnjo v duševnem razvoju tudi v kasnejšem obdobju.

Elementarne igre

Stopnja razvitosti posameznih temeljnih gibalnih sposobnosti se spreminja glede na stopnjo in vrsto telesne aktivnosti, zato moramo njihovo stopnjo razvitosti ves čas vzdrževati. Športniki to delajo z gimnastičnimi vajami, specialnimi vajami in gibanji, značilnimi za vsako posamezno športno panogo. Za nešportnike pa taka oblika vadbe kaj hitro postane monotona in dolgočasna, zato raje uporabljamo za vadbo elementarne igre, ki so preprostejše, ne zahtevajo visoke stopnje gibalnega predznanja ali visoke stopnje razvitosti temeljnih gibalnih sposobnosti. Vadečemu ponujajo zabavo, pravila lahko prilagajamo njihovemu predznanju in sproti prilagajamo oziroma spreminjamo njihovo zahtevnost glede na to, kako vadeči napreduje.

Elementarne igre so sproščena oblika razvoja gibalnih sposobnosti in pridobivanja gibalnih spretnosti. Poleg obvladanja elementarnih oblik gibanja pa mora otrok dodobra poznati, razumeti, vsaj delno upoštevati in znati izkoriščati pravila igre, znati mora sodelovati s člani svoje ekipe, poznati mora vlogo posameznih igralcev v igri. Elementarne igre so primerno sredstvo za vzgajanje in socializacijo vadečih pri vključevanju v družbeno okolje ter uravnavajo obnašanje posameznika v različnih življenjskih okoliščinah (ob zmagi ali porazu). Podlaga vseh gibalnih iger je gibanje otrok, zato z njimi vplivamo tudi na razvoj srčno-žilnega in dihalnega sistema.

Pri elementarnih igrah je dovoljeno poljubno prilagajanje pravil trenutnim okoliščinam in potrebam. Pravila prilagajamo glede na velikost prostora, velikost vadbene skupine, predznanje in sposobnosti vadečih. Elementarno igro lahko hitro popestrimo, spremenimo ali prilagodimo, tako da:

- spremenimo število vadečih,
- povečamo ali zmanjšamo igralni prostor,
- spremenimo način gibanja vadečih,
- s spremembo gibalne površine – asfalt, voda, parket, trava, mivka ...,
- spremenimo igralni čas.

S pomočjo elementarnih iger lahko najbolj vplivamo na temeljne gibalne sposobnosti, kot so moč, hitrost, koordinacija, natančnost, ravnotežje. Gibljivost kot temeljna gibalna sposobnost pa se z elementarnimi igrami ne razvija, ker ima vadba gibljivosti drugačna načela, ki jih s pomočjo elementarnih iger ne moremo doseči. Največkrat elementarne igre izvajamo v uvodnem ali glavnem delu ure, igre za razvoj natančnosti in ravnotežja pa so primerne tudi za zaključni del ure. Navadno si zastavimo cilj, ki mu sledimo na eni vadbeni uri in vse elementarne igre prilagodimo temu cilju. Največkrat za doseganje cilja ni dovolj le ena ura. Za isti cilj načrtujemo večje število ur (6 do 8). S tem zagotovimo dovolj možnosti za izvedbo določenega števila ponovitev nekega gibanja, da se bo znanje tudi utrdilo. Če pa vedno želimo ponuditi vsakega po malo, ne dosegamo želenih ciljev, kajti preveč »dobrega« zaradi premajhne intenzivnosti, brez možnosti ponavljanja in utrjevanja ne privede do načrtovanega učinka.

Elementarne igre delimo na:

- moštvene igre,
- borilne igre,
- štafetne igre – ekipne elementarne igre s poudarjenim tekmovalnim značajem,
- igre ravnotežja,
- igre natančnosti.

Nekatere razlike v telesni zgradbi med otrokom in odraslim

Otrok ni odrasla oseba v pomanjšani podobi. Otroci gledajo, mislijo in čutijo na svoj način. Tudi njihovo telo se razlikuje po svoji zgradbi od telesa odraslih. Zato zanje veljajo drugačne zakonitosti pri načrtovanju vadbenega procesa, kot to velja za odrasle.

Struktura kosti

Prva razlika se kaže že v strukturni zgradbi kosti. Pri odraslih so dolge kosti v celoti zgrajene iz kostnega tkiva. Pri otrocih pa sta krajna dela dolgih kosti iz hrustanca. Kost na tem delu pri otrocih raste. Zaradi drugačne sestave so kosti otrok mehkejše in manj trdne, vendar prožnejše. Pri prevelikih obremenitvah ali nepravilni vadbi se lahko spremeni njihova oblika ali pa se zaustavi rast kosti.



Mladi v tem obdobju največkrat tožijo zaradi bolečin v hrbtenici, ramenih, kolenskem in skočnem sklepu.

Kosti odraslega so že dokončno formirane in so odporne za prenašanje večjih obremenitev. Pri otrocih se zato izogibamo vadbi z dodatnimi bremeni. Lastno telo je zanje dovolj veliko breme.

Rast

Otroci v času svojega razvoja rastejo neenakomerno. Obdobjem stagniranja sledijo obdobja skokovite rasti. Prvo obdobje »izbruha rasti« nastopi okrog šestega leta starosti in nato še bolj intenzivno v starosti deset do dvanajst let pri dekletih ter dvanajst do štirinajst let pri fantih. Zaradi hitre rasti kosti, postanejo mišice prekratke, poveča se napetost v njih, hkrati pa se močno zmanjša gibljivost v sklepih. Razvoj mišic namreč ne utegne »dohajati« rasti kosti.

Kot znak izbruha rasti pri deklicah opazimo na zunaj širšo medenico in boke, trup je daljši in noge krajše, poveča se odstotek telesne maščobe.

Pri fantih pa opazimo (pre)dolge roke in noge, širša ramena in proporcionalno povečanje teže zgornjega dela telesa, poveča se mišična masa in s tem tudi teža telesa.

Gibanje med obdobjem izbruha rasti in takoj po njem je nerodno, porušena je koordinacija tudi zelo preprostih gibov ali naravnih oblik gibanja, kot je na primer tek, hoja, skok ali met. Zdi se, kot da so mladi v mesecu ali dveh pozabili vsa osnovna gibalna znanja, ki so jih v preteklem obdobju brez težav izvajali in uporabljali v različnih situacijah. S poznavanjem te razvojne značilnosti učitelj lahko najbolj pomaga otroku s primerno izbranimi vsebinami in metodami dela ter ob ustrezni spodbudi.

Pljuča in srce

Razlike med odraslimi in otroki obstajajo tudi na področju delovanja srčno žilnega in dihalnega sistema. Otroci uporabljajo drugačno tehniko dihanja – dihajo še s trebušno prepono. Imajo manjša pljuča in zato lahko sprejmejo pri enem vdihu manjšo količino zraka kot odrasli. Odrasel mora vdihniti manj zraka, da bi pridobil 1l kisika, medtem ko je pri otroku ta količina zaradi manjše sposobnosti absorbcije kisika kar za tretjino večja. Zato se pri večjih obremenitvah otroci hitreje utrudijo.

Tudi srce otroka je manjše od srca odraslega. Količina krvi, ki jo srce načrpa v enem stisku je manjša. Zato imajo otroci ob enaki obremenitvi, in tudi v mirovanju, višji srčni utrip. Prožnost ožilja pa je pri otrocih večja kot pri odraslih.

Živčni sistem

Živčni sistem otrok se razlikuje od odraslega. Ker ovojnice živčnih poti pri otrocih še niso dokončno mielinizirane (obdane z ovojnico, ki predstavlja tudi neke vrste izolator med posameznimi živci), je prevodnost živčnih poti večja, sprejemanje dražljajev je bolj intenzivno. Zato se otroci hitreje od odraslih učijo, informacije hitro sprejmejo in si jih tudi zapomnijo.

Sposobnost termoregulacije

Otroci se prej ogrejejo od odraslih zaradi hitrejše presnove. Ker se manj potijo, se njihovo telo počasneje ohlaja kar pa lahko pomeni tudi večjo nevarnost za vročinski udar. Vsak znak pregretosti (potenje, sprememba barve kože, zadihanost, plitvo dihanje, slabše razpoloženje, zmanjšana stopnja koncentracije) nas opozarja na veliko izgubo tekočine v telesu in hkrati kaže tudi na potrebo po spremembi dejavnosti. Zato naj si otroci pogosteje za krajši čas oddahnejo in nadomestijo izgubljeno tekočino. Občutek žeje ni vedno pravočasno opozorilo za nadomestilo tekočine. Včasih je telo že prej dehidrirano. Danes ne velja več pravilo, da med vadbo ni priporočljivo piti. Obratno – priporočljivo je sprotno nadomeščanje izgubljene tekočine. Najboljša je navadna, vendar ne premrzla voda, nesladkan čaj ali izotonični napitek.

Otroci so bolj dovzetni za poškodbe v hladnem okolju. Zato bodimo pozorni, da bodo njihova oblačila tanka, oblečena v več plasteh, ki omogočajo postopno slačenje takrat, ko se ogrejejo. Mnogi med njimi zaradi zavzetosti pri neki dejavnosti pozabijo, da jim je vroče, zato bodimo pozorni in jih pravočasno opozorimo na to.

Energetske potrebe so pri otrocih bistveno večje kot pri odraslih. Zato mora biti njihova hrana kvalitetna, saj poleg rasti potrebujejo tudi več energije za svojo dejavnost.

Didaktična navodila za načrtovanje aktivnosti

Vodilo za načrtovanje ure so temeljni cilji osnov gibanja in športne vzgoje in so opredeljeni kot (Kastelic L. et al., 1994):

- razvoj in ohranjanje gibalnih sposobnosti,
- pridobivanje spretnosti ter individualne in skupinske športne igre,
- spodbujanje in razvijanje komunikacije z okoljem, samozavedanje, samopotrjevanje, sproščanje čustvene napetosti in spodbujanje pozitivnih oblik vedenja,
- skrb za pozitivno osebno samopodobo.



Vprašanje, ali je res treba delo načrtovati in zakaj, se večkrat pojavlja pri izvajalcih programov. Mnogim se resda zdi neposredno pripravljanje na učno uro nepotrebna izguba časa, formalizem in birokratizem, ki nima nobene zveze z ustvarjalnim pedagoškim delom (A. Tomič, 1994). Če dobro premislimo, moramo priznati, da se vedno, kadar se lotimo nekega dela, naj bo to načrtovanje dopusta ali večerje s prijatelji, se ga lotimo načrtno. Takšne zahteve veljajo tudi za vzgojno izobraževalno delo, saj je učni proces opredeljen kot zavestna in načrtna dejavnost učiteljev in učencev, usmerjena k doseganju vzgojno izobraževalnih ciljev. Le če bomo ves čas vedeli kaj želimo doseči, bomo delovali v pravi smeri. Kadar pa ne vemo natančno, kaj hočemo, se lahko zgodi, da se na koncu znajdemo čisto nekje drugje, kot smo pričakovali.

Ključni elementi, ki nas spremljajo na poti do znanja osnov gibanja in do športnega znanja

Najprej moramo vedeti, kam gremo – **kaj** je tisto, ker želimo doseči. Zastavimo si jasen cilj. Za otroke z motnjo v telesnem in duševnem razvoju ni mogoče postaviti enotnih ciljev. Zato jih glede na razvojno stopnjo vsakega posameznega otroka načrtujemo individualno ali pa za manjšo skupino otrok, katerih gibalne sposobnosti in gibalna/športna znanja so na podobni stopnji razvoja.

Ko vemo kam, se odločimo, **kako** bomo cilj dosegli. Na tej stopnji izberemo vsebine, metode, organizacijske in učne oblike dela. Vsebin, oblik in metod dela je več. Sami pa se odločimo, katere bomo uporabili na svoji poti k cilju. Kajti, ni le pomembno, da vemo, kaj in kako bomo delali, ampak predvsem: zakaj ravno to in zakaj ravno tako in ne raje drugače.

Po opravljenem delu **preverimo**, koliko smo načrtovane cilje dosegli. In če vemo, kaj in zakaj smo dejavnost izvajali, ne bo težko določiti kriterijev, s katerimi bomo preverili, koliko je bilo naše delo uspešno na določeni stopnji učnega procesa. Ti kriteriji pomenijo dobrodošlo povratno informacijo vadečemu o njegovem napredovanju na kakem področju, a tudi izvajalcu – specialnemu pedagogu o tem, kako je bil uspešen.

Priprava na učno uro

Priprava na uro športne vzgoje in osnov gibanja naj bo tako sestavljena, da bo izvajalcu učno-vzgojnega procesa v pomoč pri izvedbi ure. Vsebuje naj naslednje elemente.

Najprej določimo cilje, ki jih želimo v določeni uri ali sklopu ur doseči. Cilji so lahko bolj splošni, vezani na določeno obdobje ali pa natančno določeni glede na natančno določeno uro gibalne/športne vzgoje. Ne zajemajo le gibalnih/športnih znanj, ampak tudi razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti, osebnostno

rast vsakega posameznika in razvoj spretnosti ter uporabe le-teh v različnih situacijah.

Cilji pri posamezni uri naj ne bodo presplošni, ampak natančno opredeljeni, npr.:
- iztegnjeno telo pri valjanju po blazinah,
- zamah z rokami naprej-gor pri sonožnem skoku v višino,
- vstavljanje smučarskih čevljev v vezi,
- met mehke žoge z eno roko.

Ko izberemo cilj, se odločimo preko katerega:
- tematskega sklopa in
- stopnje učnega procesa bomo skušali cilje uresničiti,
- metodične enote s katerimi bomo zastavljene cilje dosegli,
- organizacijske oblike in
- metode dela.

Tematski sklop

Tematski sklop – pomeni v nekaterih primerih kar športno panogo – atletika, košarka, plavanje lahko pa tudi sklop ritmičnega izražanja, temeljnih gibalnih sposobnosti, naravnih oblik gibanja, iger z žogo.

Opredeliti stopnjo učnega procesa

Opredeliti stopnjo učnega procesa pomeni opredeliti, ali vsebine podajamo na novo, ali gre za ponavljanje in utrjevanje. Pri otrocih z motnjo v telesnem in duševnem razvoju je treba zelo veliko ur ponavljanja in utrjevanja, da otrok – za nas morda preprosto gibanje – osvoji v taki meri, da ga bo uporabil tudi v podobni življenjski situaciji.

Metodične enote

Metodične enote so najmanjše zaokrožene celote – vsebine, s katerimi želi učitelj doseči cilj z učenci. Njihovo število je odvisno od stopnje učnega procesa. Za posredovanje novih vsebin uporabimo od ene do treh ur, za urjenje pa do šest, lahko pa glede na stopnjo razvoja otrok tudi več ur.

Primeri metodičnih enot:
- skok v globino,
- plezanje po žrdi,
- metanje žoge v cilj ...

Metode dela

Metode dela so: demonstracija, pogovor, razlaga, včasih pride prav tudi prikaz na posnetku. Največ zaleže učiteljeva demonstracija, podkrepljena z besedami. Dobra demonstracija lahko nadomesti več besed. Ker so otroci zelo dobri posnemovalci, bo taka oblika dela zato tudi najučinkovitejša.



Oblike dela

Oblike dela delimo na frontalne, skupinske in individualne. Pri homogenih skupinah največkrat uporabljamo prvi dve, pri čemer postavljamo poligone, obhodno vadbo, vadbo po postajah, vadbo z vrsto. Kadar so udeleženci zelo različni po sposobnostih in gibalnem predznanju, pa uporabljamo individualno obliko dela.

Pripomočki in učna sredstva

V pripravi na uro predvidimo tudi pripomočke: žoge, blazine, raznobarvni trakovi ..., ki jih bomo potrebovali za učinkovito izvedbo. Prav tako moramo predvideti učna sredstva – piščalka, kreda, skica ...

Predvidimo vsebine za:
- uvod,
- splošno ogrevanje,
- specialno ogrevanje, pripravljalnega dela ure.

Glavni del ure pa razčlenimo na:
- snovno pripravo (ni vedno potrebna),
- metodično pripravo,
- organizacijsko in
- količinsko pripravo.

Pri tem upoštevamo razvojno stopnjo in predznanje vadečih, stopnjo njihovega razvoja in sposobnosti. Dolžina in struktura posameznih delov učne ure je odvisna tudi od sposobnosti koncentracije otrok v skupini.

Struktura učne ure

Struktura učne ure je odvisna od stopnje razvoja otrok, ki sodelujejo pri učni uri. Vsaka učna ura naj se začne z uvodnim delom in s splošnim ogrevanjem, katerega namen je dvigniti začetno motivacijo vadečih – to je lahko ciklično gibanje (tek) ali elementarna igra, če so se udeleženci sposobni sami premikati po prostoru, lahko pa gre le za vzpostavljanje stika z otrokom, ki se sicer le delno odziva na svet okrog sebe.

Sledi naj specialno ogrevanje z vajami, s katerimi pripravimo telo na dejavnosti v glavnem delu ure in hkrati vzdržujemo stopnjo gibljivosti sklepov. Pri otrocih, ki se sami ne zmorejo premikati, vaje izbere in izvaja specialni pedagog. Na prvi razvojni stopnji bodo to tiste vaje, ki bodo predstavljale tudi glavni del vadbene ure, saj jim bo specialni pedagog posvetil največ časa in pozornosti.

Pri gibalno spretnejših otrocih pa pripravimo glavni del ure posebej. Vsebine

tega dela naj bodo natančno usmerjene k cilju, ki ga želimo doseči. Treba je veliko potrpljenja in na stotine ponovitev, da se kako gibanje osvoji.

Naučenih gibalnih/športnih znanj navadno otroci ne pozabijo ali pa se jih kmalu spomnijo, ko jim jih ponovno pokažemo.

V glavnem delu ure lahko kot organizacijsko obliko uporabimo poligon, obhodno vadbo, vadbo po skupinah, z vrsto ali pa vadimo individualno z vsakim otrokom posebej. Pri načrtovanju glavnega dela ure načrtujemo snovno, metodično, organizacijsko in količinsko pripravo.

V snovni pripravi, ki jo pišemo po potrebi, opišemo posamezne vsebine glavnega dela ure; metodična priprava vsebuje metodične korake in vaje, preko katerih bomo dosegli zastavljeni cilj. Organizacijska priprava pomaga, da bo ura izvedena čim bolj učinkovito; ekonomično razporedimo posamezna orodja, tako da izkoristimo razpoložljiv prostor, predvidimo način, s katerim bomo oblikovali skupine in način menjave skupin, pripravljanje in pospravljanje orodja. Prav tako opredelimo elemente varovanja in predvidimo položaj učitelja in pomočnika na ključnih mestih. Obremenitev vadečih pri posameznih dejavnostih (časovno obremenitev, število ponovitev, število obhodov, morebitne odmore) pa opredelimo v količinski pripravi.

Sklepni del

Učno uro najpogosteje končamo s sklepnim delom, ki pa ni nujna sestavina ure. V sklepnem delu udeležence umirimo z nalogo, ki dopolnjuje ali predstavlja protiutež obremenitvam glavnega dela ure. Ta del ure je namenjen tudi povzetku dela na uri, preverjanju doseženih ciljev in napovedi dela za naslednjo uro športne/gibalne vzgoje.

Ob koncu priprave na uro ne pozabimo pustiti malce prostora za svoje zapise opažanj, idej, mnenj, ki se nam bodo porodile med uro in nanje ne bi radi pozabili.



DEFEKTOLOGIJA

Primer načrtovanja učne ure:

Razred: prva stopnja	**Število udeležencev:** 6	**Datum:**
Prostor: igralnica	**Zaporedna št. ure:** 18	

Tematski sklop: naravne oblike gibanja.
Stopnja učnega procesa: ponavljanje (5 ura)

Cilji učne ure:
- splezati na višjo podlago in vstati,
- prožnost (amortizacija) v kolenih po sestopu ali skoku v globino,
- samostojno izbrati način premagovanja ovir,
- iztegnitev telesa pri valjanju po blazinah,
- razvijanje orientacije v prostoru pri gibanju v ležečem položaju,
- medsebojna pomoč pri hoji po vrvi.

Metodične enote:
- sestop v globino,
- skok v globino,
- valjanje po blazini,
- hoja po vrvi (s pomočjo ali brez pomoči).

Oblike in metode dela: individualno delo.
Vadba po postajah – demonstracija in pogovor.

Pripomočki in orodja: 10 blazin, mala skrinja, okvir in pokrov švedske skrinje, koza, polivalentne blazine – 2-krat klin, 1-krat pol-valj, dolga vrv.

Pripravljalni del 13 minut

Uvod: pozdrav, napoved dejavnosti pri uri.
Splošno ogrevanje: lovljenje s plazenjem po prostoru, določenem z blazinami (porabimo vseh 10 blazin).

Specialno ogrevanje:
- pokazati določen del telesa, ponoviti izraze spredaj-zadaj, gor-dol,
- soročno nihanje z rokami naprej-nazaj (10-krat),
- odkloni levo-desno (10-krat,
- predklon (10-krat),
- 10 počepov,
- vrtenje v zapestjih in gležnjih (10-krat),
- sonožni poskoki na mestu (15-krat).

Glavni del 25 minut

Metodična priprava: skupaj pripraviti orodje na postajah.

a) Skok v globino – najprej sestop, nato skok - poudarimo zamah z rokami naprej-gor, kar tudi pokažemo.
   Premagovanje ovir je naloga. s katero razbremenimo povečano obremenitev sklepov nog in kolka.
   Pri sestopanju ali skoku v globino učencem prepustimo izbiro načina premagovanja ovir.
b) Valjanje – poudariti pomen iztegnjenega telesa pri valjanju. Za pot do začetka naloge pripraviti hojo po dolgi vrvi – spodbujati vadeče, da si pomagajo med seboj pri vzdrževanju ravnotežnega položaja pri hoji po vrvi.

Organizacijska in količinska priprava
Vadeče razdeliti v dve skupini po tri. Na postaji a je s skupino treh specialni pedagog, na postaji b pa druga skupina s pomočnikom.
Na vsaki postaji se skupina zadrži 10 minut, nato se zamenjata. Na postaji a naj pride vsak na vrsto šestkrat, na postaji b pa osemkrat.
(skica postavitve postaj in učiteljev je priložena).

Sklepni del 7 minut

Pospraviti orodje, pogovor – kaj smo se danes naučili, umirjanje ob glasbi.

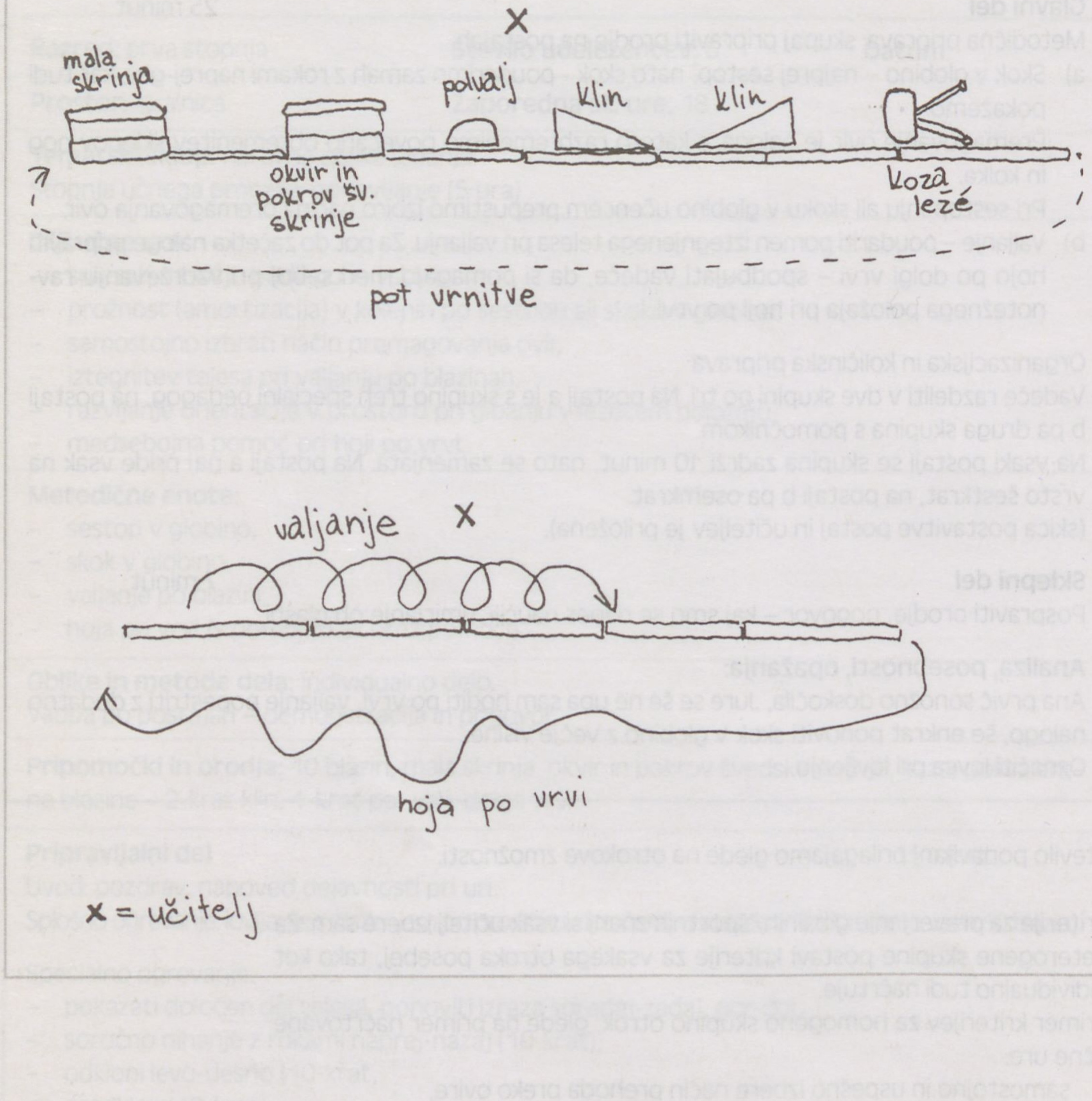
Analiza, posebnosti, opažanja:
Ana prvič sonožno doskočila, Jure se še ne upa sam hoditi po vrvi, valjanje popestriti z dodatno nalogo, še enkrat ponoviti skok v globino z večje višine.
Označiti lovca pri lovljenju.

Število ponavljanj prilagajamo glede na otrokove zmožnosti.

Kriterije za preverjanje gibalnih/športnih znanj si vsak učitelj izbere sam. Za heterogene skupine postavi kriterije za vsakega otroka posebej, tako kot individualno tudi načrtuje.
Primer kriterijev za homogeno skupino otrok, glede na primer načrtovane učne ure:

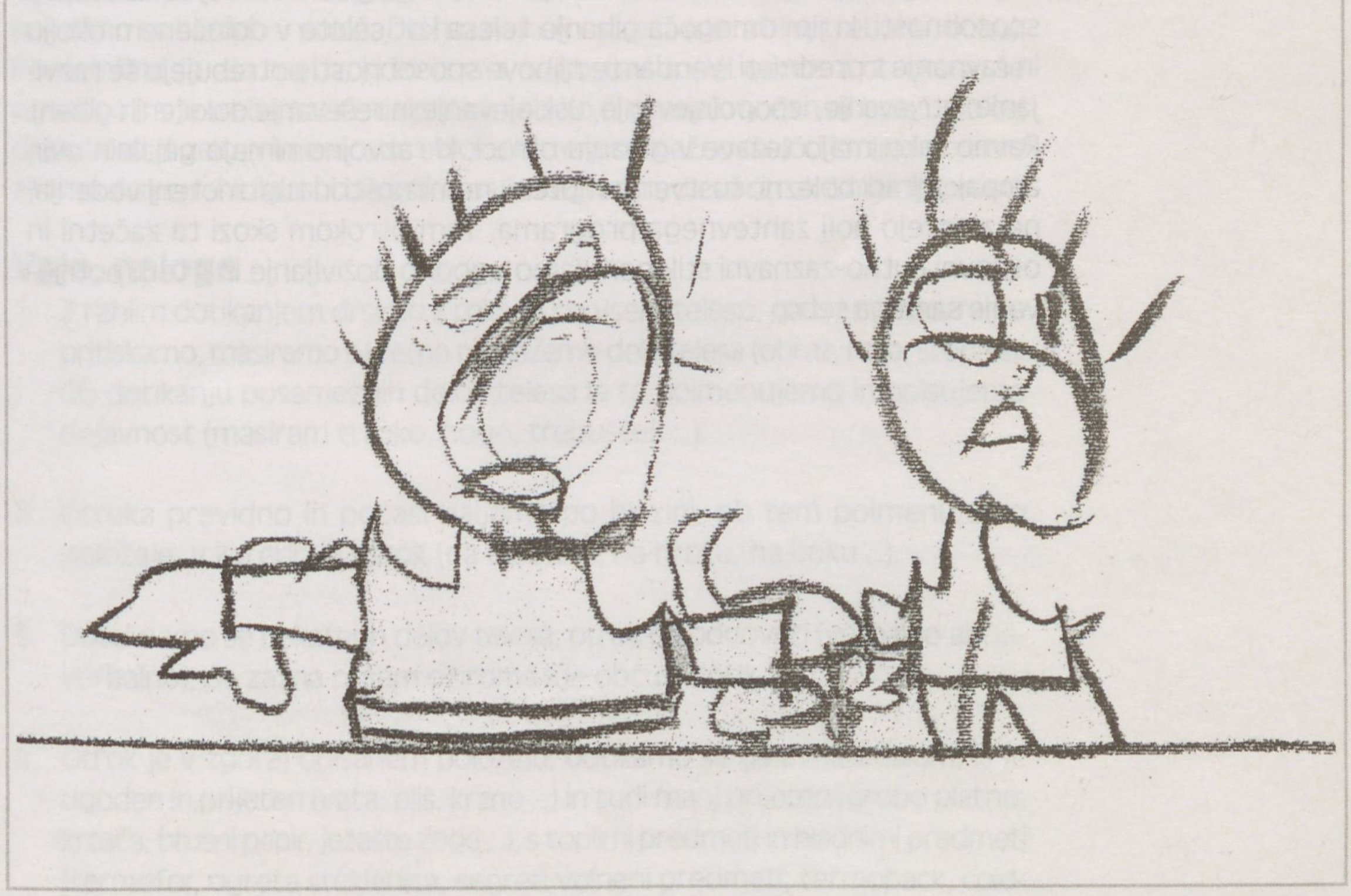
- samostojno in uspešno izbere način prehoda preko ovire,
- spleza na višje, vstane in se vzravna,
- skok v globino zadrži na nogah,
- samostojno hodi po vrvi.

Ko učenec pridobi znanje v mejah svojih sposobnosti, izberemo druge ali zahtevnejše cilje.


x
mala skrinja
okvir in pokrov šv. skrinje
polvalj
klin
klin
koza leže
pot vrnitve
valjanje
x
hoja po vrvi
x = učitelj



I. stopnja



***Sprehod**, (oglje), Jure Hajdinjak, 19 let, mentor: Andreja Štrucl, CUDV Črna na Koroškem.*



Prva stopnja otrokovega gibalnega razvoja v tem priročniku zajema razvoj od minimalnega zavedanja samega sebe do samostojnega gibanja v prostoru. Navedene vaje, naloge in igre izvaja uspešneje takrat, ko se otrok vsaj malo odziva na zunanje dražljaje (čutenje). Do katere stopnje gibalne usposobljenosti bo prišel, pa bosta pokazala čas in sposobnosti otroka.

Prva stopnja je namenjena vsem otrokom, ki so v kateremkoli procesu usposabljanja (ali pa doma) in je njihov gibalni razvoj tako rekoč na začetku. Nesposobnost ali zmanjšana sposobnost gibanja nastane zaradi različnih vzrokov. Pomanjkljiv gibalni razvoj jim onemogoča stike z okolico in zmanjšuje možnost razvoja na drugih področjih. Zelo je pomembno, da razvijemo gibanja, za katera ima otrok vsaj minimalne možnosti. Nekateri otroci potrebujejo za izvedbo določene aktivnosti tujo pomoč, sami pa morajo biti sposobni:

- odzivanja na senzorične dražljaje iz okolja,
- odzivanja na zunanji dotik,
- minimalnega napenjanja posameznih mišic in
- izražanja pripravljenosti za sodelovanje (opazna sproščenost, sproščeno dihanje, mimika, gib, glas ...).

Priročnik je namenjen tudi otrokom, pri katerih je gibalni razvoj že na stopnji sposobnosti, ki jim omogoča gibanje telesa kot celote v določenem okolju in ravnanje s predmeti. Vendar te njihove sposobnosti potrebujejo še razvijanje, utrjevanje, izpopolnjevanje, usklajevanje in reševanje določenih gibanj. Ravno tako imajo težave v gibanju otroci, ki razvojno nimajo gibalnih ovir, ampak zaradi bolezni, čustvenih motenj, nemirnosti in tudi motenj vedenja, ne zmorejo bolj zahtevnega programa. Tem otrokom skozi ta začetni in osnovni čutno-zaznavni stik ponujamo ugodno doživljanje in s tem potrjevanje samega sebe.

Gibanja, ki niso povezana s spretnostjo hoje

Doživljanje svojega telesa

Cilji

Otrok:

- občuti dotik na posameznih delih telesa,
- zaznava mesto dotika,
- se odziva z deli telesa,
- občuti dotik posameznih materialov na telesu,
- občuti spremembo temperature na telesu,
- doživlja telo s pomočjo vidnih dražljajev,
- doživlja občutke sprostitve in ugodja,
- poimenuje dele telesa.

Navodilo

Otroka vzamemo v naročje, ga rahlo stisnemo k sebi in zazibljemo, nato ga položimo na blazino v položaj, ki mu najbolj ustreza (na hrbtu, trebuhu, boku). Pomembno je, da oseba, ki to izvaja, vzpostavi topel odnos z otrokom, še posebno pa je treba paziti, da pritisk na telo ni preveč močan ali boleč. Ob tej dejavnosti je zelo primerno, da otroku mrmramo nežno melodijo, tiho pojemo ali poslušamo rahlo glasbo. Prostor naj bo ogrevan, da se otrok čim bolj sprosti.

Vaje, naloge

1. Z rahlim dotikanjem drsimo z rokami po vsem telesu, ga trepljamo, rahlo pritiskamo, masiramo s kremo namažemo dele telesa (obraz, roke, stopala). Ob dotikanju posameznih delov telesa le te poimenujemo in opisujemo dejavnost (masiram ti roko, nogo, trebušček ...).

2. Otroka previdno in počasi valjamo po blazini, ob tem poimenujemo položaje, v katerih je otrok (na trebuhu, na hrbtu, na boku ...).

3. Dotaknemo se nekaterih delov telesa, otrok pa odgovori (verbalno ali neverbalno), da zazna prijem oziroma kje občuti dotik.

4. Otrok je v zgoraj opisanem položaju; dotikamo se ga z materialom, ki je ugoden in prijeten (vata, pliš, krzno ...) in tudi manj prijeten (grobo platno, krtača, brusni papir, ježaste žoge ...), s toplimi predmeti in hladnimi predmeti (termofor, ogreta steklenica, segreti volneni predmeti, termopack, cold-hot vrečka, kamen ...).

5. Specialni pedagog drži otroka v napol sedečem položaju v naročju. Pred ogledalom izvajata različna gibanja in se opazujeta (zibanje, nihanje, kroženje, se pačita, se smejita, posnemata glasove, izgovarjata vokale ...).





Gibanja v ležečem položaju

Cilji

Otrok:

- razvija moč trebušnih in hrbtnih mišic,
- razvija moč mišic ramenskega obroča,
- razvija koordinacijo celotnega telesa,
- razvija prostorsko orientacijo,
- razvija ravnotežje,
- obrača glavo levo in desno s pomočjo,
- obrača glavo levo in desno samostojno,
- dviguje in spušča glavo s pomočjo,
- dviguje in spušča glavo samostojno,
- se odziva na vidne in slušne spodbude,
- doživlja občutek ugodja ob gibanju,
- se prevali s hrbta na trebuh in obratno,
- se valja,
- se uči lazenja,
- se opira na roke,
- se uči plazenja,
- se odziva na besede: v, na, pod, skozi, čez ...,
- preide iz sedečega v ležeči položaj.

Navodilo

Za doseganje teh ciljev pripravimo podlago, ki ne sme biti preveč mehka. Najbolj ustrezna je blazina, ki jo pokrijemo z rjuho. Otroka, ki leži, z rahlim masiranjem ogrejemo. Ob pasivnem ogrevanju se z otrokom pogovarjamo in ga spodbujamo, da tudi sam aktivno sodeluje. Pri vajah, kjer otroka obračamo okrog vertikalne osi, ga obračamo vedno proti sebi.

Vaje

Gibanja z glavo

1. Otrok leži na hrbtu, roke so sproščene ob telesu, rahlo ga primemo za glavo in mu jo obračamo levo in desno.

2. Položaj otroka enak kot zgoraj; roko položimo pod glavo in mu jo rahlo dvigujemo in spuščamo.

3. Otrok leži na trebuhu; spodbujamo ga, da dvigne glavo od podlage (pozorni moramo biti na to, da zaklon ni prevelik).



4. Položaj otroka enak kot zgoraj. Otroka spodbujamo z zvočnimi, svetlobnimi, barvnimi in gibajočimi predmeti, da samostojno obrača glavo za njimi.

5. Otrok leži na trebuhu, tako da ima glavo obrnjeno stran od specialnega pedagoga, le-ta ga z zvočnim signalom spodbuja, da obrne glavo.

Gibanja z rokami

6. Otrok leži na trebuhu, roke ima vzročene. Primemo ga za roke in ga rahlo pritegnemo k sebi.

Na hrbtu, na trebuhu

7. Otrok leži na hrbtu; spodbujamo ga, da izteza roke in prijemlje razne predmete (predmeti morajo biti privlačni za otroka).

8. Otrok leži na hrbtu, primemo ga za roke v zapestju in z njimi izvajamo gibe (dviganje, spuščanje, oddaljevanje, približevanje, kroženje).

9. Otrok leži na trebuhu in se izteza za predmeti; ponudimo mu jih v razdalji, ki je za otroka še dosegljiva.

Gibanja z nogami

10. Otrok leži na hrbtu, primemo ga za noge in z njimi izvajamo krčenje in iztegovanje ter gibe brcanja.

11. Otrok leži na hrbtu; sedimo ob otrokovih stopalih, si položimo otrokovo stopalo na svoja kolena ter ga primemo za gleženj. Z dlanjo druge roke rahlo drsimo po otrokovih podplatih.

12. Vaja je enaka kot prejšnja, le da za masažo uporabimo različne materiale: vato, pliš, gobo, frotir, masažno žogico ...

13. Položaj je enak kot v 11. vaji; otroku premikamo posamezne prste gor, dol in krožimo z njimi. V nadaljevanju pa vajo ponavljamo, tako da premikamo vse prste hkrati in krožimo s vsem stopalom.

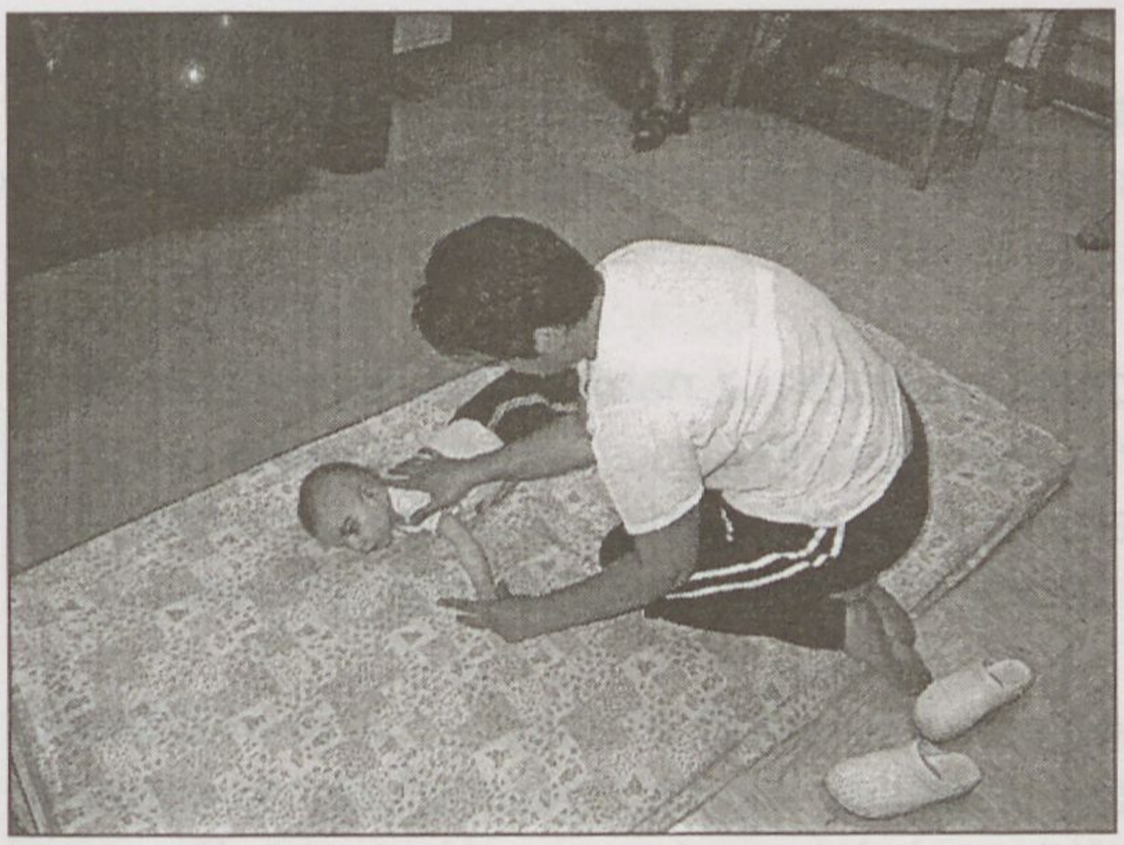
14. Otrok leži na hrbtu, skrčimo mu noge in ponudimo oporo za odriv, spodbujamo ga, da jih iztegne (če otrok nog ne iztegne samostojno, mu pomagamo s potiskom kolen navzdol).

15. Otrok leži na hrbtu s skrčenimi nogami. Pred noge mu postavljamo različne predmete, ki se jih z nogami dotika ali odriva. Ti predmeti so različne oblike in iz različnih materialov: žoge, ježaste žoge, kocke, kroglični maser, rebrasti karton, vrečke, napolnjene z rižem, fižolom, peskom, kamni ...

16. Otrok in specialni pedagog ležeta na blazino, tako da otrok v hrbtnem položaju leži specialnemu pedagogu na trebuhu. Skupaj se valjata na blazini levo in desno. **Obračanje Valjanje**

17. Otroka položimo na ravnotežno desko, da leži na hrbtu (v položaj na trebuhu) in ga nagnemo vstran do meje, ko otrok z določenim gibom vzpostavi ravnotežje (ne pusti se prevrniti).

18. Otrok leži na hrbtu, specialni pedagog kleči ob njem in ga obrača proti sebi v položaj na boku (ko otroka obrača na drugo stran, ga ne obrne od sebe, ampak sam spremeni položaj).





19. Otrok in specialni pedagog sta v enakem položaju kot zgoraj, specialni pedagog valja otroka proti sebi (pri tej vaji je pozoren na položaj otrokovih rok: s prijemom za zunanjo roko obrača otroka proti sebi, notranjo pa stisne ob telo).

20. Otrok leži na trebuhu z iztegnjenimi rokami nad glavo in se prevali na hrbet.

21. Otrok leži na trebuhu; v nedosegljivi oddaljenosti je za otroka privlačen predmet, ki ga želi doseči. Otroka spodbujamo, da se splazi do predmeta (če vaje ne zmore samostojno, mu pomagamo z oporo za nogami ali rahlim potegom za roke). **Lazenje**

22. Otrok leži na trebuhu; s strani mu položimo najljubši predmet, ki bi ga otrok rad dosegel in ga spodbujamo, da se zasuče proti predmetu in ga prime (pri nagibu proti predmetu mu skrčimo zgornjo nogo).



23. Otrok leži na trebuhu; pokleknemo za njim in ga potegnemo za boke proti sebi, da se opre na roke in na kolena; v tem položaju za plazenje po vseh štirih zibamo otroka levo-desno.

Opora na rokah in kolenih

24. Otrok je v štirinožnem položaju, iz tega položaja z nadzorovanjem bokov ga potegnemo v položaj bočnega sedenja (vaja se izvaja v obe strani; vključujemo jo tako dolgo, da otrok doseže vzravnan in stabilen sedeč položaj).

Plazenje

25. Otrok je v štirinožnem položaju, od njega smo oddaljeni toliko, da nas otrok ne doseže. S priljubljenim predmetom ga vabimo k sebi. Otrok skuša premagati razdaljo.

26. Otrok in specialni pedagog sta v štirinožnem položaju, na povabilo začne otrok slediti specialnemu pedagogu, ki se giblje v različnih smereh po prostoru.

27. Otrok v štirinožnem položaju skupaj z nami premaguje nizke ovire: blazino, mali valj, polvalj, kup mehkih igrač ... (pomagamo mu s privzdigovanjem noge preko ovire, z držajem za boke pri vzpostavljanju ravnotežja ali z rahlim potegom za roke, ki so že preko ovire).

28. Otrok in specialni pedagog sta v štirinožnem položaju, v katerem vozita vlak skozi tunele: obroč, leseni okvir, kartonsko škatlo brez dna, tunel iz blaga ... (najprej vodi specialni pedagog, nato vlogi zamenjata).

Gibanja v sedečem položaju

Cilji

Otrok:
- razvija kontrolo drže glave,
- utrjuje sedeči položaj,
- razvija ravnotežje,
- razvija moč hrbtnih mišic,
- razvija moč vratnih mišic,
- razvija moč trebušnih mišic,
- razvija spretnost rok in prstov,
- razvija sposobnost posnemanja,
- spoznava prostor okrog sebe in predmete vezane na prostor,
- spoznava pojme: naprej, nazaj, sem, tja,
- se uči sedeti,
- obvlada držo glave,
- sedi ob opori,
- samostojno sedi,
- se zasuka v sedečem položaju.

Navodilo

Te vaje so namenjene otrokom, ki se začenjajo dvigovati v sed, in za tiste, ki že sedijo (v naročju, na stolu, na klopi, v vozičku, na telovadnem vozičku, na tleh ...). Udobno jih namestimo in poravnamo zgornji del telesa ter ves čas izvajanja vaj pazimo, da ostane telo čimbolj vzravnano. Specialni pedagog vsako vajo nazorno pokaže; nerazumevanje pri izvajanju vaj naj korigira neposredno s prijemom za določen del telesa in pomaga pravilno izvesti gib.

Vaje, naloge

1. Otrok leži na hrbtu na ne preveč mehki podlagi; primemo ga spredaj za obe roki, tako da je prijem od spodaj pod komolci – podpora na celotni podlakti. Otroku govorimo, kaj bova delala: sedi, gor, hop ... in ga začnemo dvigati v sed. V tem položaju naj bo otrok čimbolj samostojen, vendar varovan! Pomemben je tudi prehod iz sedečega položaja nazaj v ležeči. Prijem za roke je enak kot pri dvigovanju, spuščamo počasi, tik preden se dotakne podlage, ga še malo zadržimo.

Dviganje v sedeči položaj

2. Položaj otroka je enak kot v prejšnji vaji. Z dotikanjem, masažo in razgovorom, kaj bova delala, vzpostavimo prijeten medsebojni odnos. Ko otrok nakaže željo za dvig z iztegnjenimi rokami proti nam, ga primemo za roke, tako da primemo za dlan in za zapestje in ga počasi potegnemo navzgor.

Dvigovanje v sedeči položaj naj bo čimbolj samostojno oziroma pomoč prilagojena sposobnostim otroka! Če otrok ne zmore držati glave naprej pri dvigu zaradi nerazumevanja ali preslabih vratnih mišic, mu pri zgoraj opisanih vajah pod brado stisnemo kaj mehkega in to naj pri dvigovanju zadrži. Vse vaje se naj izvajajo počasi, otroka lahko zadržimo na različnih višinah dvigovanja in spuščanja.

Otroku, ki ima preslabe vratne in trebušne mišice, pomagamo v sedeči položaj, tako da ga položimo na podlago (pokrov švedske skrinje, telovadno klop, blazino, ravnotežno desko ...), ki je nekoliko (glede na sposobnost otroka) dvignjena na zgornjem koncu. Naklon podlage dvigujemo do tiste stopnje, ko otrok lahko samostojno preide v sedenje. Ko utrdi to spretnost, podlago znižamo samo za toliko, da le s težavo zmore samostojen dvig.



Drža glave

3. Sedimo z iztegnjenima nogama, na njih leži otrok na hrbtu z nogama v raznoženju v smeri proti nam. Otroka držimo za roke. Počasi se spustimo nazaj na hrbet in istočasno dvigujemo otroka v sedenje in obratno: dvigujemo se, otrok pa se počasi spušča v ležeči položaj na hrbtu. Ta vaja je lahko čisto v začetni fazi kot učenje ali pozneje, ko otrok že samostojno prehaja v sedenje, kot družabna igra.

4. Otroka posadimo na terapevtsko žogo (žoga naj bo tako velika, da ima otrok oporo z nogami na tleh, noge naj bodo nekoliko raznožene). Če otrok ni sposoben sam, mu nudimo popolno oporo za stabilen sedeč položaj (najboljši je prijem od zadaj pod pazduho). Otrok hopsa na žogi.

5. Otrok sedi v vzravnanem sedečem položaju na blazini, roke ima prosto ob telesu. Stojimo pred njim ali za njim in rahlo potiskamo zgornji del telesa naprej in nazaj ter s strani; otrok vzpostavlja ravnotežje. Če otrok ni sposoben zadržati ravnotežja, ga »ulovimo«.

6. Otrok sedi v vzravnanem položaju, roke so prosto na nogah: z besedno, zvočno ali vidno spodbudo dosežemo, da otrok obrača glavo levo in desno, gor in dol. Če otrok ne sledi navodilom samostojno, mu z neposrednim rahlim prijemom obračamo glavo v želeno smer.

7. Otrok sedi v vzravnanem položaju, roke so sproščene ob telesu. Ob nazorni demonstraciji spodbudimo otroka, da dviga in spušča ramena

(»skomig«-»ne vem«). Če otrok tega ni sposoben samostojno narediti, mu z masažo ogrejemo ramenski obroč, dvigujemo in spuščamo ramena.

8. Otrok je v sedečem položaju s poravnanim zgornjim delom telesa; suka se levo, desno in sklanja naprej. Pri tem izvajanju smo pozorni, da glava sledi gibanju telesa.

9. Otrok je v vzravnanem sedečem položaju; skupaj z nami posnema nihanje vej; padanje dežja, snega, listja; nihanje urnega nihala (pesmica »Tika-taka«); let ptice; mahanje v pozdrav; ploskanje, udarjanje po bobnu; stiskanje pesti ... Pri teh vajah dopuščamo veliko svobodo in spodbujamo, da otrok sam najde obliko gibanja, ki mu je všeč.

10. Otroka posadimo v voziček, ga varno namestimo ter ga uvajamo v tehniko gibanja z vozičkom. Glede na izvedbo vozička, mora otrok osvojiti tehniko za varno gibanje: položaj rok na pogonskem delu, ustavitev, pritegniti in odtegniti zavoro in spretnost vožnje: naravnost, levo, desno, okrog, nazaj in slalom. **Opora**

11. Otrok sedi v vozičku in se prosto vozi po prostoru, vozi slalom, se vrti, vozi v omejenem prostoru (narisani cesti) in tekmuje na krajši razdalji.

12. Otrok sedi v vozičku in po navodilih opravlja naloge: pelji proti meni; pelji v kot, se obrni in pripelji nazaj; zapelji se okrog palice; vozi med stožci; zapelji velik krog ...

13. Otrok s skrčenimi koleni ali po turško sedi na telovadnem vozičku, z rokami se poganja ob strani in se giblje po prostoru ter opravlja razne gibalne naloge (vozi se naprej, nazaj, v krogu, slalom med ovirami, prijema predmete, polaga predmete ...). **Samostojno sedenje**

14. Otrok sedi na telovadnem vozičku, vlečemo ga ali potiskamo po prostoru (to vajo naj izvajajo samo otroci, ki imajo sedeči položaj dobro utrjen). Isto vajo lahko izvajamo tudi v parih (eden sedi na vozičku, drugi ga vleče ali potiska, nato vlogi zamenjata). V tem primeru moramo biti pozorni, da se ne poškodujeta.

15. Vsak otrok je na svojem telovadnem vozičku in se vozi po prostoru. Otroke usmerjamo in pazimo, da ne pride do trkov.

16. Otroka sta vsak na svojem telovadnem vozičku v sedečem položaju in sta med seboj oddaljena v določeni razdalji. Na znak se eden pripelje do drugega. Če ne zmore gibanja v pravo smer, ga spremljamo in usmer-

jamo. To štafetno igro lahko izvajamo na veliko načinov; upoštevamo število otrok, sposobnost otrok, čas, predmete ...).

17. Otrok sedi v vozičku. Na tla mu v primerni razdalji položimo nekaj ovir (brisačo, odejo, zloženo odejo na polovico – na četrtino, tanjšo penasto gobo), ki jih mora premagati z vozičkom.

Gibanja z rokami in ravnanje s predmeti

Cilji

Otrok:
- razvija koordinacijo oko-roka,
- razvija prostorsko orientacijo,
- razvija pozornost,
- doživlja dotik na dlani,
- razvija spretnost prstov in rok,
- razvija gibljivost sklepov ramenskega obroča, rok in prstov,
- se dotika različnih predmetov,
- ploska,
- pokaže predmet s kazalcem,
- prime predmet,
- spusti predmet,
- prime z iztegnjenim palcem in kazalcem,
- prime s skrčenim palcem in kazalcem.

Navodilo

Uporabnost teh vaj je zelo široka. Izvajamo jih lahko v vsakem prostoru, z neomejeno izbiro sredstev, z vsakim otrokom, ne glede na sposobnost in pri vseh dnevnih aktivnostih. S temi vajami si otrok pridobiva izkušnje, spoznava fizikalne lastnosti predmetov, uči se posameznih pojmov in različnih gibalnih vzorcev (prijemanje, spuščanje, ploskanje ...). Pri teh vajah otrok uporablja mišice rok in prstov v povezavi z očesnimi mišicami. Pomembno pri izvajanju teh vaj je: da ima otrok dovolj časa, da vaje velikokrat izvaja, da lahko naučene izkušnje utrdi in da mu je dana možnost, da si lahko igralne izkušnje pridobiva tudi sam.

Vse vaje, ki so opisane za otroke na vozičkih, izvajajo tudi otroci, ki že imajo osvojeno hojo oziroma razvito ravnotežje do te stopnje, da lahko ob pomoči opravljajo navedene gibalne naloge.

Vaje, naloge

Dotikanje

1. Otrok sedi na blazini v vzravnanem položaju; pred njega postavimo žogo na ravno podlago, na žogo položimo otrokove roke, nato žogo valjamo skupaj z otrokom, naprej, nazaj, levo, desno in krožno.

2. Otrok sedi na blazini vzravnano po »turško«, pred sabo ima balon. Spodbudimo ga, da »boža« po balonu in s tem ustvarja različne zvoke (rahel poteg – rahel zvok, pri tršem potegu pa je zvok močnejši). Če otrok ni

sposoben sam izvajati naloge, mu pomagamo, tako da ga primemo za roko in jo vodimo po balonu.

3. Vaja je enaka kot zgoraj, le da namesto »božanja« otrok treplja po balonu. Sprva je to trepljanje rahlo, potem pa preide v udarjanje po balonu. Nalogo naj otrok najprej izvaja z eno roko, nato z obema in na koncu še izmenično. Otroku pomagamo, če je potrebna.



4. Otrok sedi za mizo, pred telovadno klopjo, pred kupom telovadnih blazin ...; pomembno je, da je podlaga v višini otrokovih prsi. Pred njega postavimo krogličnі maser na katerega otrok položi dlani in rahlo drsi z njimi gor in dol, najprej z eno roko, nato z drugo, z obema in izmenično.

5. Začetni položaj je enak kot pri vaji zgoraj. Otrok s pomočjo ali samostojno s prsti zavrti posamezno kroglico. Naloga se lahko izvaja na dva načina: z enim prstom vse kroglice ali z vsemi prsti eno kroglico. Na koncu izvede še masažo z rahlim drsenjem dlani po kroglicah.

Ploskanje
Prijemanje

6. Sedimo na tleh v raznoženju. Otrok je v enakem položaju pred nami. S ploskanjem ga spodbudimo, da začne ponavljati za nami. Če otrok ni sposoben sam izvajati aktivnosti, mu pomagamo, tako da ga primemo v zapestju in ploskamo z otrokovimi rokami. V nadaljevanju dejavnosti lahko dodamo glasbo.

7. Pred otrokom držimo večji pladenj z različnimi predmeti (kocke, ključi, kovanci, fižol, orehi, kamni, žogice, ploščice razne debeline, oblike in barve ...), da jih otrok pobira.

8. Variante: prosta izbira predmetov, določen predmet glede na sposobnost, enake oblike predmetov, izbira po barvi itd.

Spuščanje

9. Vaja je enaka kot prejšna, le da izbran predmet nato spusti v vrečko, torbico, škatlo, tunel, ga odloži na določen prostor, lahko ga poda sosedu ali nazaj specialnemu pedagogu.

10. Otrok leži na trebuhu, nasproti v istem položaju je soigralec ali specialni pedagog, s katerim si podajata predmet iz rok v roke. Trajanje aktivnosti naj bo primerno sposobnostim oz. moči hrbtnih mišic posameznika. Podaje naj bodo v višini glave in ramen, da ne pride do prevelikega za-

klona v ledvenem predelu hrbtenice. Vaja se lahko izvaja tudi v skupini (krog ali vrsta).

11. Otrok sedi v vozičku, na kolena mu naslonimo žleb (na pol prerezana debelejša plastična cev), ki je usmerjena v postavljene kije. Otrok »spusti« po cevi malo težjo žogo in podre kije.

Usklajeno gibanje rok in nog

12. Otroka sedita nasproti z nogami v raznoženju in si kotalita žogo. Stojimo za otrokom, ki potrebuje pomoč, in mu po potrebi pomagamo pri lovljenju ali kotaljenju žoge.

13. Vaja poteka v dvojicah ali skupini. Otroka oziroma otroci so si nasproti v sedečem položaju s skrčenimi nogami in si podajajo mehko žogo ali balon. Oddaljenost med enim in drugim naj bo prilagojena sposobnostim otrok. Podaje naj bodo v višini prsnega koša, da ne pride do zgrbljenosti v vratnem predelu (nizka podaja) ali vleknjenosti v ledvenem predelu (visoka podaja).

14. Skupina sedi v krogu; med seboj so otroci oddaljeni toliko, da se dosežejo. Prvemu podamo velik balon, ta ga poda svojemu desnemu sosedu ... in tako balon kroži v krogu. Igro otežujemo s tem, da so predmeti za podajanje vedno manjši (velik balon, balon, žoga, penasta žoga, tenis žogica, žogica za namizni tenis) ali pa s tem, da predmet kroži nad glavo.

15. Otrok sedi na gladkih tleh z vzravnanim zgornjim delom telesa. Na glavo mu položimo klobuk ali mali obroč, ki ga z drsenjem po zadnjici »nosi« po prostoru. Če je treba, ga otrok z rokami drži, da ne pade na tla.

16. Otrok leži na hrbtu, v rokah ima žogo in jo poda specialnemu pedagogu, ki stoji predklonjen v razkoraku nad njim. Specialni pedagog naj bo sklonjen nad otrokom v taki razdalji, da se mora otrok, (če je sposoben) nekoliko dvigniti z zgornjim delom telesa od podlage.

17. Dva otroka si na tleh (ali v vozičkih) sedita nasproti v razdalji, ki jima omogoča medsebojno podajanje žoge (balona, vrečke, mehke blazine plišaste igrače ...). Če je otrok več, so lahko v krogu in si podajajo predmet ali v dveh vrstah, ki si stojita nasproti, pari pa si med seboj podajajo vsak svoj predmet.

18. Otroci individualno ali v skupini izvajajo z drobnim telovadnim orodjem (palice, trakovi, elastike, kiji, žoge, obroči, kvadratne ploščice, igrače ...) gibanja z rokami v različnih smereh: gor, dol, vstran nazaj ... Če otrok zaradi nerazumevanja ni sposoben samostojno izvajati posameznih

gibov, mu pomagamo z neposrednim vodenjem. Vaja je primerna tudi za otroke na vozičkih.

19. Otrok sedi v vozičku, v roke mu položimo obroč, da ga prime. Otrok se s prosto roko pripelje z vozičkom do stojala in nanj natakne obroč. Če se otrok ni sposoben sam pripeljati do stojala, ga pelje spremljevalec, otrok pa natakne obroč.

20. Vaja je v osnovi enaka kot zgoraj opisana, le da se otrok s tolkalom pripelje mimo gonga in udari po njem ter s tem ustvari zveneči glas.

21. Otrok je nameščen v vozičku; v določeni oddaljenosti pred njim je postavljen koš v katerega meče žogo (oddaljenost koša od vozička, velikost žoge in oblika naj bo prilagojena sposobnostim vadečega).

22. Otrok je nameščen v vozičku, v roke mu damo vrečko, ki jo meče v daljino. Vaja se lahko izvaja individualno, v dvojicah ali skupinsko. Nalogo popestrimo, tako da otroci mečejo vrečke preko nizke ovire, ki se postopno glede na posameznikove sposobnosti počasi oddaljuje ali dviguje.

23. Otrok sedi, pred njega postavimo prilagojeno napravo za zabijanje (mehka podlaga, kladivo, lesena palčka, žebelj). Otrok z eno roko drži »žebelj« z drugo pa zabija. Pomagamo glede na sposobnost otroka: držimo mu žebelj, mu vodimo roko s kladivom za usmerjanje zabijanja, mu pridržimo podlago, v katero zabija.

Sestavljena gibanja

Cilji

Otrok:

- razvija grobo motoriko,
- razvija prostorsko orientacijo,
- razvija moč rok, nog in trupa,
- razvija koordinacijo (predvsem rok in nog),
- vzpostavlja ravnotežje,
- ohranja ravnotežje,

- potisne predmet,
- se upira večji sili,
- se vleče po trebuhu po ravni podlagi,
- dvigne predmet nad glavo.

Navodilo

Tu gre za aktivnosti, ki temeljijo na začetnih preprostih gibalnih znanjih, vendar še niso vezana z gibanji v pokončnem položaju. So višja stopnja preprostih naravnih oblik gibanja, vsebujejo že več gibalnih faz in so nujna v vsakdanjem življenju, ker imajo tudi praktično vrednost. S temi aktivnostmi postajajo gibi vedno bolj koordinirani, čedalje spretnejši in gibanje hitrejše. Ker pa te aktivnosti zahtevajo že določen napor, moramo biti pozorni na obremenitev in bremena. Vse dejavnosti potekajo simetrično na večjih, čistih in gladkih površinah.

Vaje, naloge

Potiskanja in upiranja

1. Otrok leži na trebuhu. Tla naj bodo čista in gladka. Pred glavo mu položimo predmet (balon, žogo, medicinko, kocko, valj, igračo ...), ki ga otrok z glavo potiska naprej. Pri nerazumevanju vaje, delamo vajo istočasno skupaj z otrokom. Predmet naj bo večji: terapevtska žoga, podolgovati valj, debelejša blazina ... Vaja naj ne traja predolgo zaradi vleknjenosti v ledvenem predelu.

2. Vaja je enaka kot zgoraj, le da je otrok v štirinožnem začetnem položaju in predmeti, ki jih potiska, naj segajo do višine glave (terapevtska žoga, kartonska škatla ...)

3. Otrok sedi, za hrbet mu položimo večji predmet, ki ga otrok z drsenjem po zadnjici potiska nazaj. Za lažje razumevanje lahko v začetni fazi (namesto predmeta), s hrbtom proti otrokovemu hrbtu sedi specialni pedagog, ki z rahlim uporom spodbudi otroka, da potiska nazaj. Otroka,

ki še ne dojame začetka in smeri gibanja, primemo v komolčnem pregibu in ga vlečemo za seboj.

4. Dva otroka sedita na tleh s hrbtoma skupaj in potiskata nazaj. Kdo bo koga premaknil? Z rokami sta oprta v tla.

5. Vaja je enaka kot zgoraj, le da otroka sedita na gladki klopi v raznoženju.

6. Otrok leži na hrbtu z iztegnjenimi rokami ob telesu, z nogami odriva terapevtsko žogo in jo potisne proti specialnemu pedagogu, ki stoji pri otrokovih stopalih; ta mu žogo vrača.

7. Otrok sedi po turško ali s skrčenimi nogami. Iz primerne oddaljenosti proti njemu zakotalimo veliko žogo, ki naj jo otrok z rokami zadrži.

8. Dva otroka sedita s skrčenimi nogami eden proti drugemu. Z rokami se opreta na tla. S pomočjo pedagoga položita stopala skupaj in iztegneta noge. Če otroka nista sposobna samostojno iztegniti nog, jima pomagamo, tako da istočasno potiskamo kolena obeh otrok do iztegnitve, ki jo otroka zmoreta.

9. Otrok je v najbolj stabilnem sedečem položaju (turško, s skrčenimi nogami ali z nogami narazen), roki sta mu za oporo. S potiskanjem ga poizkušamo »prevrniti«, ta pa zadržuje stabilen položaj z nasprotnim upiranjem (ohranja ravnotežni položaj telesa).

10. Otrok sedi na telovadnem vozičku, drugi ga v štirinožnem položaju potiska po telovadnici v različnih smereh (naprej, nazaj, tja, sem ...).

11. Otrok kleči, z rokama se opira na terapevtsko žogo in jo potiska proti specialnemu pedagogu, ki žogo rahlo zadržuje.

12. Otrok kleči, z rokama se opira na telovadni voziček in ga potiska po telovadnici.

13. Vaja je enaka kot zgoraj, le da jo otežimo s tem, da na voziček damo breme (kocka, stožci, podstavki, škatla, otrok ...).

14. Otrok leži na trebuhu, z rokami se opira na tla in se pomika naprej – vozi samokolnico (s pomočjo). Primemo ga za stegnenico, da ne obremenjuje pri otroku ledvenega dela hrbtenice. Razdalja, ki jo opravi, naj bo kratka, prilagojena sposobnostim otroka.

Vlečenja

15. Otrok je na odeji (brisači) v položaju, ki je zanj najprijetnejši (leže na trebuhu ali hrbtu, sede, kleče ...), odejo vlečemo po prostoru: naravnost, slalom, med ovirami ali rahlo vrtimo v krogu.
16. Otrok leži na tleh (hrbtu oziroma trebuhu), primemo ga za roke in ga vlečemo po prostoru. Pri vlečenju po trebuhu pazimo, da ne pride do prevelike vleknjenosti v ledvenem predelu hrbtenice, da je otrok primerno oblečen in da so tla čista in gladka.
17. Otrok leži na hrbtu, ponudimo mu kolebnico (obroč, vrv, trak...), da se je oprime in ga vleče po prostoru. Ta oblika vaje naj traja krajši čas, nato otrok zavzame ležeči položaj na trebuhu, oprime se kolebnice in z vajo nadaljujeta. Otrok naj bo oblečen v oblačila, ki mu bodo omogočala lažje drsenje.
18. Otrok sedi ali kleči v kartonski škatli, ki jo vlečemo po prostoru. Višina stranic škatle naj bo prilagojena ravnotežnim sposobnostim otroka: sposobnejši naj imajo nižje stranice ali celo samo kartonsko ploskev, tisti s slabšim ravnotežjem pa višje stranice.
19. Otrok je na telovadnem vozičku v položaju, ki je zanj najbolj stabilen (sedeč, klečeč, ležeč), vlečemo ga po prostoru.
20. Otrok in specialni pedagog si sedita nasproti na blazini. V rokah držita trak, ki ga otrok vleče proti sebi, specialni pedagog pa mu daje rahel odpor.
21. Otrok leži na trebuhu na rahlo poševni gladki klopi ali deski z glavo navzdol. Po navodilih se otrok vleče z rokami s pritegovanjem, po klopi navzdol. Če otrok ne razume besednega navodila, mu pomagamo tako, da ga rahlo potiskamo navzdol za zadnjico.
22. Naloga je enaka, kot je opisana zgoraj, le klop je v vodoravnem položaju (potrebna je večja moč rok in pritegovanje).
23. V mrežo za shranjevanje žog damo različne predmete, ki jih otrok vleče po telovadnici (najprej vleče sam, nato v paru ali skupini).
24. Otroci vlečejo eden drugega, tako da eden leže s hrbtom na tla, drugi ga prime za roke ali noge. Nato vlogi zamenjata. Enako vajo lahko ponovimo, tako da otrok leži na trebuhu ali sedi.
25. Otrok sedi na telovadnem vozičku s kolebnico v rokah. Sovrstnik ga vleče po prostoru. Pri vaji smo previdni, da ne pride do poškodb, tako da omejujemo hitrost, da usmerjamo gibanje in zavarujemo ostre predmete.



26. Vaja je enaka kot prejšnja, le da namesto vozička uporabimo odejo.

Dviganja

27. Otrok sedi na tleh ali v vozičku, na kolenih drži terapevtsko žogo jo dvigne nad glavo in spusti nazaj na kolena (namesto žoge so lahko drugi predmeti oziroma igrače). Teža in velikost bremena naj bo prilagojena sposobnostim otroka.

28. Otrok kleči na tleh. Ob njem so predmeti, ki jih dviguje in prelaga na drugo stran. Če otrok ne zmore ali ne razume naloge, mu pomagamo, tako da primemo otroka za roke in ga vodimo ali pa sami primemo predmet in ga otroku pomagamo prenesti.

29. Ležimo na hrbtu na blazini, poleg nas kleči otrok in nam dviguje: roke, noge, glavo, zgornji del telesa ... Če otrok ni sposoben dvigovanja posameznih delov, mu pomagamo (samo toliko, kolikor je treba).

Naravne oblike gibanja

Lokomocije

Plazenje in lazenje

Cilji

Otrok:
- osvaja premikanje po prostoru,
- razvija prostorsko orientacijo,
- razvija spretnost plazenja,
- razvija koordinacijo rok in nog,
- razvija gibljivost,
- krepi mišice hrbta rok in nog,
- lazi,
- se plazi,
- s plazenjem premaguje ovire,
- se pravilno odziva na besedi pod in čez.

Navodilo

Pomembno je, da so tla, kjer bo potekala dejavnost čista in predvsem gladka. Otrok naj bo primerno oblečen (pajac) ter z golimi rokami in nogami. Prostor naj bo velik, s čim manj opreme.

To je prva otrokova gibalna dejavnost, katere namen je premikanje po prostoru in za dodatno širjenje obzorja. Plazenje in lazenje zaposli vse mišice in vse organe, vsestransko krepi telo in zelo dobro vpliva na pravilni razvoj hrbtenice.To gibanje je utrujajoče, zato ga je treba izvajati z vmesnimi odmori.

Plazenje se razvije iz lazenja in je prehodna oblika višjega in učinkovitejšega gibanja, kot sta opora na vseh štirih (opora na rokah in nogah) in opora klečno. Ni pa nujno, da otrok preide ravno ta vrstni red, ampak si prizadevamo, da spodbujamo tisto obliko gibanja, ki je otroku bližja in za katero je sposoben.

Čimveč bo otrok preživel na tleh, tem večja je možnost, da se bo začel plaziti v določenem položaju. Za vadbo mu pripravimo preproste poligone.



Vaje, naloge

Lazenje

1. Otrok leži na trebuhu. Pred njega položimo priljubljeni predmet v določeni razdalji in ga povabimo, naj se priplazi do predmeta. Če otrok ni sposoben naloge opraviti samostojno, mu lahko pomagamo, tako da se otrok opira s skrčenimi nogami ob zid. Pri večini spodbudi refleksno iztegnitev nog in s tem premik naprej. Pomagamo lahko tudi tako, da otroku ponudimo oporo.

2. Otrok leži na trebuhu. Pred njim sedimo v primerni razdalji in ga z iztegnjenimi rokami vabimo k sebi. Ko se nam približa, ga pohvalimo, pobožamo ali kako drugače nagradimo in se odmaknemo zopet za določeno razdaljo, dokler ne prelazi vse dolžine. Če otrok še ni sposoben samostojnega lazenja, mu pomagamo spredaj s pritegovanjem za obe roki ali za eno roko (najprej potegnemo za eno roko nato pa drugo – to je tudi vaja za koordinirano plazenje) ali od zadaj, kakor je opisano v prejšnji vaji.

3. Otrokom, ki so lazenje že osvojili, popestrimo vadbo z dodatnimi nalogami:
   - posnemamo lazenje polža, gosenice, črva, kače ...,
   - lazenje skozi tunel (obroč, okvir telovadne skrinje, kartonsko škatlo brez dna, predor, ki ga naredimo iz nizkih telovadnih klopi in blazin, med nogami v razkoračeni stoji ...),
   - lazenje med ovirami (slalom),
   - lazenje čez ovire (blazine, step klopce, polvalji, valji, iztegnjene noge ...).

4. Otrok leži na hrbtu. Spodbujamo ga da se pomika nazaj, tako da se odriva od podlage z rokami in s skrčenimi nogami. Če otrok potrebuje pomoč, ponudimo oporo z eno roko skrčenim nogam, z drugo pa rahlo potisnemo kolena navzdol, da otrok zdrsi nazaj.

Plazenje

5. Otrok leži na hrbtu in se plazi skozi tunel, ki ga naredimo, tako da se dva v položaju kleka (počepa, seda) primeta za roke ali da držimo palico vodoravno nad tlemi v višini, ki je za otroka primerna, da se splazi pod njo. Tla pod oviro, pod katero se otrok plazi leže na hrbtu, naj bodo ravna, da ne pride do odrgnin na hrbtu.



6. Otrok leži na trebuhu, pred glavo ima medicinko ali kakšen drug malo večji predmet, ki ga med plazenjem potiska z glavo naprej.

7. Otroka postavimo v klečeči položaj za plazenje po vseh štirih. Postavimo se za njim in ga rahlo zibljemo levo in desno in s tem vadimo prenos teže z enega kolena na drugega. Iz tega položaja naj otrok začne gibanje po vseh štirih. Če tega gibanja še ne zmore mu koleno, ki ne nosi teže, potiskamo naprej.

8. Otrok in specialni pedagog sta v štirinožnem položaju in se gibljeta po prostoru v različnih smereh; vodi specialni pedagog.

9. Otrok hodi v štirinožnem položaju s poudarjenim dvigovanjem ene in druge roke ter z zadrževanjem roke v zraku (opora je na dveh nogah in eni roki); s tem utrjuje ravnotežje in vadi gib za klečanje na eni nogi, ki je prehodna faza za stojo.

10. Ko otrok že dobro obvlada ravnotežje v štirinožnem klečečem položaju, lahko vadbo popestrimo z dodatnimi nalogami, ki jih izberemo glede na otrokove sposobnosti: splezati pod predmete in čez nje (čez noge, blazine, igrače; pod palico, klopjo, vrvjo, mizo, rjuho; skozi tunel obroč, vrečo ...).

Stoja na nogah

Cilji

Otrok:

- vzpostavlja ravnotežje,
- ohranja težišče telesa v mejah podporne ploskve,
- razvija moč mišic rok in ramenskega obroča,
- razvija moč mišic, ki sodelujejo pri vzdrževanju pokončnega položaja,
- razvija samozavest,
- vstane ob opori,
- samostojno stoji,
- se zna varno ujeti kadar pade,
- prenaša težo z noge na nogo,
- izvaja preproste naloge v stoječem položaju (zasuk, predklon, odklon, vzpon).

Navodilo

S spretnostjo v pokončni drži začne otrok obvladovati prostor in predmete v njem, utrjuje spretnost prenašanja teže in se uči vzravnalnih reakcij, da se obdrži v stoji. To aktivnost lahko otrok izvaja v kateremkoli prostoru, pomembno pa je, da okrog njega ni predmetov z ostrimi robovi, nestabilnih predmetov in predmetov, ki oddajajo visoko temperaturo. Aktivnosti, ki se izvajajo za osvojitev spretnosti stoje (pomembna za poznejše osnovno gibanje – hoja, tek), se začnejo s pomočjo ali ob opori predmetov. Ravnotežje med stojo je na začetku, ko se otrok postavlja v pokončni položaj težje ohranjati, kot pa narediti nekaj korakov. Marsikateri otrok lahko prej shodi, kot pa stoji nekaj sekund.

Na tej stopnji si bo otrok pomagal ohranjati ravnotežje z rokama in z stojo razkoračno (stopala so lahko še širše od širine ramen). Treba je popolno varovanje, da otrok ne pade, s tem bi se prestrašil in napredovanje bi zavrli.

Vaje, naloge

Vstajanje ob opori

1. Otrok je v štirinožnem klečečem položaju. Na višjo stabilno podlago (omaro, posteljo, fotelj ...) postavimo otrokov priljubljen predmet, tako da ga otrok vidi. Ker je predmet za otroka privlačen, ga bo poizkušal dobiti tako, da se mu bo približal po vseh štirih, nato pa se bo naslonil na stabilno podlago in potegnil v klečeč položaj na kolena in dosegel želeno. Če dviga ne zmore ali ne zna, mu pomagamo, tako da mu iz položaja na vseh štirih s prijemom pod pazduhama od zadaj pomagamo dvigniti zgornji del telesa.

2. Aktivnost je enaka kot v vaji, ki je opisana prva v tem sklopu, le da predmet, ki ga otrok želi doseči, postavimo na tako višino, da se mora otrok potegniti v stojo, zadržati ta položaj z oporo ene roke, druga pa je prosta za prijem želenega predmeta.

3. Otrok je v štirinožnem klečečem položaju. Povabimo ga k sebi na blazino, da se nam pridruži v klečeči položaj brez opore z rokami. Če otrok potrebuje pomoč, mu ponudimo eno roko, ki se je oprime, in ga potegnemo v klek, nato mu podamo še drugo.

4. Specialni pedagog in otrok sta v klečečem položaju eden proti drugemu, držita se za roke in izvajata vaje za utrjevanje ravnotežja:
- zibanje naprej in nazaj,
- odklon levo in desno,
- izmenično klek na eni nogi,
- iz kleka na eni nogi poteg otroka v stojo z držanjem za obe roki.

5. Otrok stoji ob opori (mizi, steni, regalu, letveniku, pomočniku ...), z zvočnim signalom za otrokom poizkušamo doseči, da obrača glavo levo-desno. Pozneje ob večji stabilnosti pa otroka poizkušamo spodbuditi, da se začne obračati tudi s telesom.

Stoja ob opori

6. Otrok stoji, z eno roko se drži za oporo, v drugi roki ima predmet, ki nam ga nam poda, ko stojimo za njim v takem položaju, da je zasuk otroka čimbolj navzven.



7. Otrok stoji ob opori, tako da je s hrbtom rahlo naslonjen na oporo. Roki ima prosti; z njima lahko izteza proti nam, ki mu dajemo popolno varnost. V rokah ima lahko predmet, ki ga podaja ali ga je sprejel.

8. Otroka držimo za obe roki in ga spodbujamo, da se prestopa levo-desno, stoji na eni nogi, se vrti okrog svoje osi, poskakuje, hopsa ... Pri izvajanju teh gibanj spodbujamo otroke k čim večji samostojnost in mu pomagamo le toliko, da je zagotovljena njegova popolna varnost.

9. Otroka držimo za roke in stojimo ob njem. Zadržujemo stoječi položaj z držanjem za eno roko. V drugi roki lahko otrok drži predmet za lažje uravnavanje ravnotežja.



10. Otrok stoji sam, obrnjen proti nam, skupaj poizkušava dvigniti roke v odročenje. Če otrok še ne zadrži ravnotežja mu pomagamo z rahlim držanjem za roke v odročenju (posnema let letala, let ptiča, kriljenje petelina s perutnicami ...).

11. Otrok stoji samostojno, specialni pedagog stoji za njegovim hrbtom in ga varuje.

Preproste naloge v stoječem položaju

12. Otroku pokažemo poskoke na mestu in ga povabimo, da to ponovi. Na začetku ga držimo za roke in ga privzdigujemo ob odrivu, da dobi občutek poskoka. Pozneje otrok poskakuje sam.

13. Otrok stoji na ponjavi, specialni pedagog je zunaj ponjave obrnjen proti otroku in ga drži za roke. Postopno zmanjšujemo pomoč in držimo samo še za eno roko. Če je otrok dobro osvojil ravnotežje lahko stoji za trenutek sam.

14. Otrok stoji na ponjavi, specialni pedagog je zunaj nje, obrnjen proti otroku in ga drži za roke. Otrok poskakuje kot v prejšnji vaji.

15. Otroka držimo za roke in ga vabimo na ravnotežno desko. Pri stopanju na gugajočo se desko moramo otroka popolno varovati, da ne pade ali se ustraši, kar bo oviralo vse poznejše aktivnosti. Stoji naj nekoliko v razkoraku, z držanjem za roke pomagamo, da se otrok »guga« levo-desno.

Padanje

16. Otrok se odriva in skače na hop žogi. Specialni pedagog hodi za njim in ga varuje, da ne pade nazaj.

17. Otroka zibljemo nad debelo blazino in ga spustimo, da pade nanjo. To vajo lahko izvajamo z manjšimi in lažjimi otroki.

18. Specialni pedagog in pomočnik držita otroka za roke in noge ter ga zibljeta nad debelo blazino. Po nekajkratnem zibanju ga spustita, da prosto pade na blazino.

19. Specialni pedagog in pomočniki držijo na dveh ali vseh štirih vogalih odejo oziroma ponjavo, v kateri je otrok, in ga zibljejo sem in tja, nato pa ga rahlo vržejo na debelo blazino.

20. Vaja je enaka kot prejšnja, le da otroka ujamejo v odejo oziroma ponjavo.

Hoja

Cilji

Otrok:

- vadi spretnost hoje,
- usklajuje gibe rok in nog,
- uravnava mišično napetost,
- razvija ravnotežje,
- razvija moč nog,
- razvija prostorsko orientacijo,
- krepi dihalne organe,
- poživlja krvni obtok,
- osvaja ritem hoje,
- pridobiva na samozavesti,
- hodi ob opori,
- pravilno postavlja stopala,
- hodi bočno,
- samostojno hodi,
- se izogne oviri,
- se skloni, da pobere predmet,
- počepne,
- prestopi oviro,
- vzdržuje smer hoje,
- izvaja preproste naloge v hoji.

Navodilo

Hoja je najpomembnejša oblika aktivnosti. Posebno še pri osebi s posebnimi potrebami, ki ima motorične okvare, je v velikokrat celo končni cilj. Pri hoji gre za široko področje spretnosti, ki osebi omogočajo prve korake k samostojnosti. Za vadbo hoje naj bo velik prostor s svežim zrakom, brez predmetov, ki bi bili otrokom nevarni. Obleka mora biti za otroka prijetna, ne sme ga ovirati pri gibanju. Otrok naj opravlja čim več aktivnosti z bosimi nogami pod določenimi higienskimi pogoji. Zelo pomembna je obutev, ki mora biti stabilna na stopalih, se ne sme sezuvati in drseti. Vadba naj bo zabavna, z lahkimi nalogami in obvezno v igralnih oblikah. Intenzivnost in čas vadbe naj bosta prilagojena otrokovim sposobnostim. Zelo primerna je vadba v skupini, ker je tako motivacija večja. Pri učenju te spretnosti bo otrok nekajkrat padel, kar pa ni nič narobe, če je zagotovljena taka varnost, da se ne poškoduje. Vedeti moramo, da otroci ob padcih razvijejo kar nekaj spretnosti.



Vaje, naloge

Hoja ob opori

1. Otrok stoji specialnemu pedagogu na stopalih, s hrbtom naslonjen na njegove noge, tako hodita po prostoru. Vajo lahko spremenimo, tako da je otrok obrnjen proti specialnemu pedagogu in hodita naprej ali nazaj. Če otrok potrebuje še večjo varnost, ga primemo pod pazduho ali za komolce.
2. Otrok stoji naslonjen s hrbtom na steno in se bočno pomika levo in desno. Stojimo pred njim in ga varujemo ali pomagamo z držanjem za roke pri premikanju vstran. Nadaljujemo lahko, tako da se otrok pomika bočno do konca stene in nazaj.
3. Otroka postavimo ob stabilni predmet v višini otrokovih prsi (mizo), nanjo postavimo priljubljeno igračo, ki jo odmikamo pred otrokom. V želji, da bi igračo dobil, se bo lahko otrok s preprijemanjem pomikal za igračo okrog mize.
4. Otroka držimo za eno roko, z drugo prosto roko pa pobira predmete, ki so razmetani po prostoru. Pobrani predmet odnese v veliko škatlo. Za obvladovanje ravnotežja, otroku pomagamo samo toliko, kolikor je potrebno za varnost.
5. Otrok stoji za stolom in se ga oprime v višini prsi (sedalo ali naslonjalo). Stol naj bo stabilen, lahko je obtežen s knjigami ali kakšnim drugim predmetom, da ne bo prelahek; na nogah stola naj bo nalepljena klobučevina, da bo lepo drsel. Stojimo poleg stola in ga spodbujamo, da ga potiska. Če otrok ne zmore te naloge mu pomagamo s tem, da odmaknemo stol za nekaj centimetrov. Otrok je nagnjen naprej in izgublja ravnotežje, kar ga moti, zato bo stopil za stol, ki se ga bo zelo trdno držal. Stol moramo držati, da uravnavamo hitrost drsenja in otroka popolno varujemo.
6. Aktivnost je enaka kot v prejšnji vaji, le da glede na sposobnost otroka in dane okoliščine lahko vadimo na različnih površinah (gladkih tleh, preprogi, asfaltu, travi ...) in z različnimi predmeti za potiskanje (navaden stol, stol na kolesih, kartonska škatla, otroški voziček, sanke ...).
7. Otroka držimo za roke in se sprehajamo v zaprtem prostoru ali v naravi. Držimo ga za zapestje, s tem pridobi otrok izkušnjo, da se ni treba vedno česa oklepati, da bi se počutili varno. Ko pride do večjega zaupanja, prijem postopoma popuščamo, tako da se roka med hojo že prosto premika.
8. Če se otrok še ne počuti dovolj varno in noče spustiti roke specialnega pedagoga, mu podamo konec palice ali kakšen drug podolgovati predmet, za katerega se prime in tako hodi po prostoru.

9. Po prostoru razporedimo obroče, specialni pedagog prime otroka za roke in ga vodi, da stopa iz obroča v obroč. Velikost obročev in razmik med njimi izberemo glede na velikost in sposobnost otroka. Obroče lahko zamenjamo z raznimi drugim primernimi predmeti: barvni krogi iz gume, obrisi stopal – paziti moramo le, da niso drseči, če stopa nanje.

10. Otrok stoji ob opori (stena, miza, omara ...), v primerni razdalji je druga opora, na kateri je igrača. Otrok naj premaga razdaljo, da pride do igrače. Glede na sposobnost otroka, mu ponudimo pomoč: prijem za obe roki; za eno roko; namesto roke ponudimo palico, obroč, vrv, prst; prijem od zadaj pod pazduho; prijem za boke s poravnavo.

Prehod v samostojno hojo

11. Otrok stoji s hrbtom naslonjen na steno. Od njega smo oddaljeni korak ali dva (toliko, da otroku še lahko ponudimo varnost) in ga s priljubljenim predmetom vabimo k sebi. Ko otrok pride do nas mu v začetnih fazah vedno podamo igračo oziroma ga objamemo. Pozneje, ko je otrok že bolj stabilen, se lahko postopno odmikamo in večamo razdaljo.

12. Otrok prosto stoji, v rokah ima predmet, ki ga na povabilo prinese specialnemu pedagogu. Na začetku je razdalja med njima le korak, pozneje pa se ta povečuje.

13. Otrok stoji na enem koncu prostora, specialni pedagog pa na drugem. Na povabilo pride otrok do njega. Pedagog ga pohvali in objame, nato gre na drugi konec prostora in znova povabi otroka k sebi.

14. V prostoru je razporejenih več oseb, ki jih otrok pozna. Otroka vsak posebej povabi k sebi. Pri tem ga usmerjajo, tako da ga od osebe pri kateri je otrok, odpokliče naslednji, ali pa da ga oseba, pri kateri je otrok, sama pošlje k drugemu.

15. S trakovi samolepilnih tapet označimo na tleh široko ravno cesto. Otrok hodi samostojno po njej, pazi da ne stopa zunaj označbe. Pomoč odraslega je potrebna, če otrok še nima povsem stabilnega ravnotežja, če linija hoje ni usmerjena in če motivacija ni dovolj močna, da bi nalogo opravil. Usmerjamo ga z napotki ali pa ga vodimo z neposrednim dotikom.

16. Predhodno vajo otežimo s tem, da cesto speljemo v rahlih zavojih.

Hoja med ovirami in čez ovire

17. Po prostoru razporedimo stole, polena ali kakšne druge predmete in povabimo otroka, da hodi med njimi, ne da bi se česa dotaknil.



18. Otrok prosto stoji pred narisano črto ali položenim trakom, na povabilo prestopi navidezno oviro. Na začetku si po vsej verjetnosti ne bo upal, ker sta trak oziroma črta zanj ovira. Ponudimo mu roko, da se nasloni nanjo pri prestopu ovire.

19. Otrok prosto hodi po prostoru in za sabo vleče: voziček ali avtomobilček, škatlo na vrvici, priljubljeno igračo, lahko tudi sanke ...

Pobiranje predmetov

20. V prostoru so na različnih mestih razporejeni predmeti, ki so otroku prijetni. Otroka napotimo, naj pobere predmete in jih odloži na določen prostor. Predmeti naj bodo različne oblike in velikosti, da bo otrok spoznal več načinov prijemov in prenašanja (papir, trak, krpa, stiropor, palica, kozarec, balon, žoge razne velikosti, kartonske škatle razne velikosti ...).

21. Na tleh v prostoru so razporejeni predmeti (kocke, obroči, napolnjene vrečke, polena ...). Otrok prosto hodi po prostoru in pobira predmete v košaro. To obliko aktivnosti izvajamo tudi v naravi, kjer lahko pobiramo različne naravne materiale (nabiranje rož, kamnov, storžev, dračja ...).

Preproste naloge v hoji

22. Otrok prosto hodi po prostoru in opravlja naloge, ki mu jih pokažemo: dvigne roke nad glavo, roke gredo narazen-skupaj, ploska, roke so na hrbtu ali sklenjene na prsih, koraka, tako da visoko dviguje kolena, hodi po prstih, hodi po petah, stopica, dela dolge korake ... Vse te aktivnosti izvajamo v igralni obliki, posnemamo živali, dogodke ... Zraven otroka, ki rabi pomoč, hodi pomočnik in mu pomaga.

23. Otroka držimo za roke, hodimo po prostoru in mu kažemo gibanja, ki jih posnema (počepi, hoja v štirinožnem položaju ...). Gibanja izvajamo hkrati z otrokom.

24. Vaje za utrjevanje hoje:
- hoja naprej, nazaj, bočno in v krogu,
- hoja po prstih, po petah, po zunanjem robu stopala,
- hoja z bosimi nogami po gladki površini, po reliefnih površinah.

Tek

Cilji

Otrok:

- krepi dihalne organe,
- razvija srčno žilni sistem,
- razvija koordinacijo,
- razvija mišice trupa in nog,
- razvija prostorsko orientacijo,

- se ravna po navodilih,
- teče s pomočjo,
- teče samostojno,
- med tekom se izogiba oviram,
- teče po rahli strmini navzdol,
- teče in pade na blazino,
- uri tehniko teka s tekalnimi igrami,
- začne razvijati hitrost.

Navodilo

Otrok začne teči pri treh letih, osebe s posebnimi potrebami pa glede na motnjo oziroma okvaro lahko veliko pozneje ali pa sploh ne. To je kar precej zahtevna aktivnost, saj mora biti že zelo dobro razvita ravnotežje in koordinacija in osvojena faza leta. Če pri otroku niso okvarjeni fiziološki in biološki dejavniki, se tek razvije samodejno zaradi velike želje otrok po tekanju. Čim mlajši je otrok, tem bolj je tek še neobvladan: teče togo, na celih stopalih, ni še pravega odriva, roke meče proč od telesa, ziblje se sem in tja, pogled je usmerjen preveč pred sebe, se zaletava ...

Tekalne igrice razvijajo pri otroku veliko spretnosti, ki so pomembne za njegov razvoj, zato ga k teku spodbujamo. Otroci naj ne tečejo predolgo časa, predvsem slabotnejši. Tek naj bo krajši in večkrat vključen v dejavnost. Začetke učenja teka izvajamo v obliki različnih preprostih igric.

Ko otrok teka v naravi, je pomembno, da teka po varnih površinah, da se ne bo poškodoval. Manjši padci so pri osvajanju naravnih gibanj sestavni del poti k samostojnosti. V zaprtem prostoru naj bodo stene ob izteku zavarovane, da se otrok ne poškoduje, če se zaleti v steno. Čim več se bo otrok naučil z izkušnjami, tem večje bodo njegove možnosti za razvoj sposobnosti do najvišje možne meje.



Vaje, naloge

Tekanje s pomočjo

1. Specialni pedagog in pomočnik držita otroka za roke in tečeta z njim. Tek naj ne bo prehiter, naj povesta otroku, naj »teče«. Če otrok ne razume navodila, ga naj rahlo potegneta naprej, da bo stopil.hitreje; če izgubi ravnotežje, naj tek upočasnita, da otrok zopet vzpostavi ravnotežni položaj.
2. Specialni pedagog in pomočnik držita otroka za roke; na znak »zdaj« začnejo teči, ob znaku »stop« pa se ustavijo. Za otroka in za vse poznejše aktivnosti je zelo pomembno, da otrok pozna pojme: zdaj, začni, pojdi, ki označujejo začetek gibanja, in pojme, ki gibanje končujejo: stoj, stop, konec, dovolj ...
3. Za roko držimo enega ali dva otroka in z njima tečemo po telovadnici. Na začetku, ko otrok še rabi pomoč, ga držimo nekaj časa za eno roko, potem pa drugo. Ko otrok ne potrebuje toliko pomoči, ga držimo za roko, le na začetku, potem pa ga izpustimo, da teče sam.

Samostojno tekanje

4. Po telovadnici kotalimo različne predmete, otrok pa teče za njimi (žoge, valji, zvočne žoge, tulci, plastenke ...).
5. Otrok sam vrže kotaleči predmet in steče za njim. Če otrok tega ne počne spontano, ga motiviramo s primernimi besedami ali neposredno s pomočjo (mu predmet položimo v roke, mu potisnemo roke toliko navzdol, da predmet pade na tla, ga primemo za roke in skupaj stečemo za predmetom).

Urjenje teka s tekalnimi igrami

6. Otrok z nogo brca žogo po tleh in teče za njo (to aktivnost lahko izvajamo v telovadnici, na igrišču, travniku in dvorišču).
7. Prosto tekanje – lovljenje po prostoru. S tekalnimi igrami se otrok navaja nadzorovati tek: nauči se izogibati, zavijati, spreminjati smer in ustaviti kar je izrednega pomena. Otrok lahko teče sam, teče skupina otrok, otrok lovi specialnega pedagoga, otrok lovi skupino otrok, otroci se lovijo med seboj:
   - otrok prosto teče po prostoru, spodbudimo ga s posnemanjem metulja, ki leti od cveta do cveta ali pa vozi avto in ga glasovno posnema ...;
   - enako kot zgoraj, le da to počnejo v skupini;
   - trak vijugamo po telovadnici, otroci tečejo za njim in poizkušajo trak uloviti (namesto traku lahko uporabimo tudi kolebnice ali druge privlačne predmete);
   - s skupino otrok, ki se med seboj držijo za roke, tečemo po prostoru; otrok, ki ni vključen v skupino, jih lovi; igrico ponovijo tolikokrat, da se vsi zvrstijo v vlogi lovca;
   - otroci so razdeljeni v dve skupini (vsaka skupina ima svojega vodjo – specialni pedagog, pomočnik), ki se postavita ena proti drugi; na znak stečeta in menjata prostor; če otroci ne stečejo sami, se ob pomoči vodje med seboj primejo za roke;

- z otroki se povzpnemo na travnati teren z rahlo vzpetino, na vrhu jim damo navodilo, da stečejo navzdol, pri tem se držijo za roke skupaj z nami. Tečemo lahko tudi pred njimi in otroci sami stečejo navzdol.

8. V večjem prostoru naredimo dve črti: start in cilj. Razdalja med njima je prilagojena tekalnim sposobnostim vadečih. Na tako pripravljenem prostoru je velika možnost za izvajanje tekalnih igric:
- tek otroka in specialnega pedagoga, ki se držita za roke,
- tečeta skupaj, ne da bi se držala za roke,
- tečeta dva otroka,
- teče skupina otrok,
- teče z balonom, žogo, kocko, igračo ...,
- teče naravnost, postrani, cikcak ...,
- teče čez črto, kolebnico, trak, zvito brisačo ...,
- teče z rokama v odročenju kot ptica, metuljček, letalo ...

Če otrok v zgoraj navedenih aktivnostih še ni samostojen, mu pomagamo. Še bolje pa je, da pomaga druga oseba, specialni pedagog pa vodi in opazuje izvajanje. Tako lahko zazna morebitno gibalno pomanjkljivost otroka.

9. Po prostoru postavimo več ovir (stole, škatle blazine, obroče ...), tečemo med temi ovirami, otroci pa za nami, spodbujamo jih, da nas ulovijo in pri tem pazijo, da ne zadenejo ovire. Pozneje otroci sami prosto tečejo med ovirami in pazijo, da se ne zaletijo.

10. Otrok steče na znak okrog določenega predmeta in se hitro vrne na začetno mesto. Na začetku bo obrat v velikem loku. Čim večkrat bo otrok v situacijah hitrih obratov, tem bolj se bo lok zmanjševal, vse do obrata na mestu. V začetku lahko otroku pomagamo, tako da ga pri teku držimo za roko. **Tekanje na znak**

11. Otrok se postavi za določeno oznako (črto, prag, nizko blazino ...), na različne startne znake otrok steče. Znaki so lahko glasovni (besede: zdaj, hop, gremo, naprej) zvočni (plosk, žvižg, udarec po tamburinu oziroma bobnu) ali vidni (zamah roke, zastave, rutice, znak z lučko ...).

12. Vaja je enaka kot prejšnja le da se otroci na dogovorjeni znak ustavijo.

13. Otrok stoji v določeni razdalji od debele blazine. Na znak steče do blazine in pade nanjo. **Zaustavljanje na znak**

14. Vaja je enaka kot prejšnja, le da mu določimo mesto padca na blazini s položeno brisačo ali z zarisanim krogom.



Plezanje in vzpenjanje

Cilji

Otrok:

- razvija spretnost plezanja,
- razvija koordinacijo gibanja,
- razvija ravnotežje,
- razvija sposobnost obvladovanja celega telesa,
- razvija gibljivost telesa,
- razvija samozavest in samostojnost,
- razvija prostorsko orientacijo,
- krepi mišice celotnega telesa,

- spleza na višjo površino,
- sestopi iz višje na nižjo površino,
- se vzpenja po stopnicah gor in sestopa,
- pleza po poševni lestvi gor in sestopa,
- pleza po letveniku gor in sestopi,
- se vzpenja na prste na nogah in dosega predmete.

Navodilo

Plezanje in vzpenjanje sta naravni obliki gibanja, ki ju otrok zelo rad izvaja. Še preden dobro shodi, že poizkuša splezati na stol, kavč, stopnico ... To je življenjsko zelo uporabno gibanje, kajti dobro vpliva na razvoj splošne moči, izboljša kakovost življenja, obenem pa je tudi podlaga za poznejšo športno dejavnost. Zato je pomembno, da ga vključujemo v učne ure kadarkoli je priložnost. Izvajamo ga lahko v naravnih pogojih, sicer pa za izvedbo uporabljamo: stopnice, steperje, lestev, hrib, kamen, panj, deblo ...

Plezanje je aktivnost, kjer gre za premikanje navzgor s pomočjo rok in nog. Vzpenjanje je gibanje navkreber brez pomoči rok. Pri vseh teh aktivnostih moramo poskrbeti za varno izvajanje in dodatno pomoč odrasle osebe. Pomemben dejavnik je tudi postopnost. Začeti moramo z nižjimi in lažjimi elementi, in šele ko jih otrok obvlada preidemo na višje in težje. Posebno pozornost moramo nameniti otrokom, ki jih je strah pred višino. Zato preden preidemo na igrice, ki vsebujejo elemente vzpenjanja in plezanja, individualno vadimo obe aktivnosti ob pomoči specialnega pedagoga, tako da bo otrok čutil popolno varnost. Vsi predmeti, na katere se bodo otroci vzpenjali in plezali, morajo biti stabilni, brez ostrih robov in hrapavih površin. Čim večkrat bomo otroku omogočili uporabljati plezalo, tem bolj bo napredoval v grobi motoriki.

Vaje, naloge

Plezanje in sestopanje

1. Za učenje vzpenjanja so najprimernejše stopnice, ker otroka zelo motivirajo, niso previsoke in dajejo otroku možnost, da se oprime za naslednjo stopnico. Zato ponudimo otroku čim večkrat to možnost. Otrok se postavi v klečeči položaj tik ob stopnico, z rokami se oprime zgornje stopnice in ga spodbujamo, da spleza nanjo. Če otrok ne razume ali ne zmore, mu pomagamo skrčiti eno nogo in počakamo, da sam skrči še drugo.

2. Vaja je enaka kot prejšnja, samo otrok spleza na drugo, tretjo ali četrto stopnico. Ves čas mora biti kdo ob otroku, da ga varuje, kajti na začetku se otrok pogosto vzravna v klek ali sedeči položaj in lahko omahne nazaj.

3. Če ni možnosti za vadbo na stopnicah, naredimo dve do tri lesene stopnice, sestavimo jih iz debelih blazin, step klopic ali razne embalaže. Vse te »umetne«stopnice morajo biti trdne, primerno visoke glede na starost in sposobnost otroka. Na višino, za katero specialni pedagog presodi, da jo je otrok sposoben doseči, položi priljubljeni predmet (predvsem tistim, kjer je zmanjšana motivacija ali potrebujejo več spodbud), ki ga otrok poizkuša dobiti.

4. Istočasno z učenjem plezanja navzgor, učimo sestopanje navzdol, ker je to za otroka najbolj logična in varna spretnost, da se vrne na tla. Začne naj vaditi na višjih podlagah. Otroka posadimo na posteljo, kavč ali klop in mu povemo, naj gre dol. Pomagamo mu, tako da mu zgornji del telesa nagnemo vstran in zasučemo, da otrok položi roke na kavč. Pri tem mu bodo noge zdrsnile na tla in otrok bo stal ob kavču. Ta oblika gibanja je zelo pomembna za varnost .

5. Otrok spleza na prvo, drugo, tretjo ... stopnico, odvisno od velikosti in sposobnosti otroka. Pohvalimo ga in mu predlagamo, da se vrne nazaj. Pomagamo mu lahko, tako da prestavi eno nogo na nižjo stopnico v položaj kleka in počakamo, da drugo prestavi sam. Istočasno mora prestaviti tudi roko nižje. V večini primerov je dovolj že to, da mu rahlo vodimo eno nogo, drugo premakne sam.

Vzpenjanje in sestopanje

6. Otrok stoji na začetku stopnic, z roko se prime držala ob strani. Na prvo stopnico se vzpne, tako da najprej stopi z eno nogo na stopnico, z drugo pa pristopi. Če se otrok ne čuti dovolj varnega, mu stojimo ob strani in ga podpiramo ali držimo za prosto roko.

7. Otrok se samostojno vzpenja po stopnicah z opiranjem za držalo in pristopanjem. Spremljamo ga od zadaj, da mu pomagamo, kadar rabi pomoč.

8. Otrok in specialni pedagog se vzpenjata po stopnicah, tako da se primeta za roke, z nogo stopita na prvo stopnico, z drugo na drugo stopnico, s prvo na tretjo stopnico in tako naprej. Varovanje je odvisno od posameznega otroka.
9. Otrok se vzpenja po stopnicah samostojno brez pomoči.
10. Otrok je na vrhu stopnic. Z eno roko je oprijet za držalo, za drugo ga drži specialni pedagog. Otrok stopi najprej z eno nogo na nižjo stopnico, drugo pristavi. Ob pomoči specialnega pedagoga nadaljujeta vse do konca.
11. Otrok samostojno sestopa po stopnicah z oprijemanjem za držalo in pristopanjem. Varujemo ga tako, da gremo pred njim in smo obrnjeni proti njemu, spremljamo spretnost sestopanja.

Plezanje po poševni podlagi gor in sestopanje

12. Otrok sestopa po stopnicah brez pomoči.
13. Telovadno klop ali desko položimo na letvenik ali kak drug stabilni predmet. Otrok iz položaja na vseh štirih pleza po poševni podlagi navzgor. Na cilju ga pohvalimo in povabimo, naj spleza nazaj. Pomagamo mu le toliko, da je smer gibanja pravilna in zagotovljena varnost.
14. Namesto deske položimo lestev. Ta naloga je zahtevnejša, ker mora otrok postavljati stopala in roke natančno na prečko. Za to mora imeti otrok dobro razvito koordinacijo in spretnost plezanja. Pomoč ponudimo le, če jo otrok še potrebuje (polaganje stopal in rok na prečko), v nasprotnem primeru pa stojmo nekoliko vstran, vendar še vedno tako blizu, da priskočimo na pomoč, če je treba.
15. Telovadno napravo sestavimo v obliki črke A. Na eni strani obesimo za kljuko poševno lestev navzgor, na drugi strani pa desko navzdol. Višina igral naj na začetku ne bo večja od višine otrokovih prsi. Naloga, ki jo otrok izvede, je naslednja: spleza po lestvi navzgor, na vrhu sede in se drsa po zadnjici dol. Pomoč bo verjetno rabil na vrhu pri prehodu iz plezanja v čep in nato v sed. Stojimo ob strani in mu z držanjem za roke pomagamo obdržati ravnotežje.

16. Vaja se izvaja na toboganu v prostoru ali na otroškem igrišču. Otrok naj samostojno zleze po lestvi na vrh in se spusti po drugi strani dol. Ko otroku to uspe, postaja vedno bolj pogumen in samostojen.



17. Otrok ob pomoči specialnega pedagoga pleza prečno po letveniku. Na začetku stopi le na najnižjo letvico, pozneje, ko to obvlada, se vzpenja tudi višje. Ob vzpenjanju stojimo za njim in mu ponudimo oporo. Če otrok ni samostojen, mu pomagamo, tako da mu prestavimo eno nogo, nato roko, nakar doda še drugo nogo in roko.

Plezanje po letveniku

18. Igrica »Ptički v gnezda«. Otroci prosto tekajo po prostoru oziroma v naravi, na znak stečejo do najbližjega predmeta, na katerega se lahko vzpnejo, tako da noge niso več na tleh.

Igra

19. Po prostoru postavimo poligon iz predmetov, na katere otrok pleza ali jih prepleza (kup tankih blazin, debela blazina, nizka gred, okvir švedske skrinje, plezalna kocka ...). Pri izvajanju nalog spremljamo otroka in mu pomagamo samo tedaj, če je ogrožena njegova varnost.

Poligon

Poskoki in skoki

Cilji

Otrok:

- izpopolnjuje tehniko skakanja,
- razvija koordinacijo,
- razvija ravnotežje,
- razvija mišice nog,
- razvija samostojnost,
- razvija pogum in odločnost,

- se sonožno odrine,
- navezuje poskoke,
- skoči v globino,
- skoči v daljino z mesta,
- doskoči na noge,
- pri doskoku obdrži težo telesa na nogah in ohrani ravnotežje,
- stoji na eni nogi,
- poskakuje z noge na nogo.

Navodilo

Tudi skakanje je sestavni del naravnih oblik gibanja. Otrok z motnjo v razvoju začne skoke uporabljati bolj pozno, kljub temu začnemo s poskakovanjem poizkušati takoj, ko je otrok pripravljen sodelovati (poskakovanje na nogah, postelji ...). Ta gibalna sposobnost zahteva zelo dobro koordinacijo; saj po odrivu sledi faza leta, ki se konča v mehkem doskoku. Za to popolno izvedbo, je potrebna starostna zrelost, motorična sposobnost ter veliko vaj. Zato bo pri tej aktivnosti na začetku veliko nepravilnosti in nepopolnosti (predvsem pri hipotonikih). Priporočljivo je, da je otrok bos, skače in poskakuje lahko povsod, ker za to ne rabi veliko prostora. Pazimo le, da ne skače blizu ostrih in koničastih predmetov. Pri osvajanju te naravne oblike gibanja ima otrok že kar dobro razvito ravnotežje, tako da varovanje večinoma lahko preide v pomoč in partnersko sodelovanje. Za motivacijo otrok vnaša specialni pedagog različne vadbene oblike. Posebno priljubljeni so razni poligoni v telovadnici ali v naravi, ker ponujajo veliko gibalnih možnosti ter doživljanja samopotrditve pri reševanju gibalnih nalog.

Vaje so zapisane v zaporedju, ki je najbolj primerno za postopno poučevanje zahtevnosti gibanja. Ni vseh vaj, pač pa izberemo nekaj vaj iz določenega sklopa.

Vaje, naloge

1. Otrok ali skupina otrok stoji, tako da se gledajo (krog, dve vrsti, eden proti drugemu). Nekajkrat sonožno poskočimo, otroci pa samostojno ponovijo. Vadbo popestrimo z dodatno besedno spodbudo:
   - »Mi smo vrabčki, poskakujmo! Vrabčki skačejo tiho.«
   - »Kako skoči velika rdeča žoga? Visoko!«
   - »Pa skačimo kot zajčki! Kje so ušesa?«
   - »Poskakujmo kot žabice!«
   - »Hi, konjiček!«

Sonožno odrivanje, navezovanje poskokov

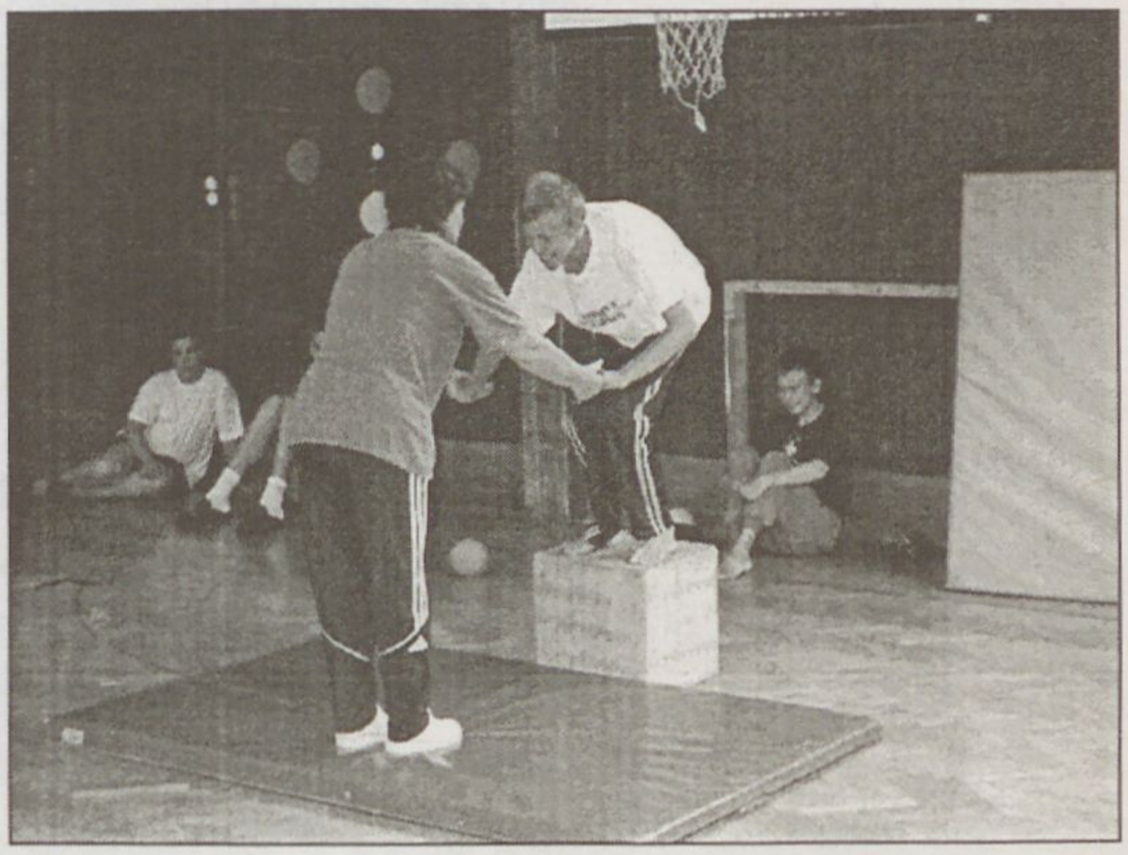
2. Otrok stoji na blazini ali prožni ponjavi, držimo ga za obe roki in mu nazorno pokažemo sonožni poskok. Otrok naj ga posnema. Pomagamo, tako da otroka malo privzdignemo in mu pomagamo v odriv (biti moramo pozorni, da ima otrok noge skrčene, ker je le tako odriv možen). Če otrok ne razume ali nima še občutka za odriv, se zibljemo z otrokom čepe. Postopno vedno manj pomagamo pri zibanju, da se otrok začne samostojno odrivati.

3. Otrok sedi na hop žogi z ročaji in prosto poskakuje po prostoru. Varujemo ga, tako da hodimo za njim v takšni razdalji, da ga lahko takoj primemo, če je otrokov nagib preveč nazaj.

4. Dva otroka stojita vzporedno, se držita za roke in sonožno poskakujeta. V nadaljevanju naj otroka stojita nasproti in se držita za obe roki ter poskakujeta. Ta oblika naloge je precej zahtevna, saj zahteva od otrok, da med skakanjem usklajujeta gibanje.

5. Otroka postavimo na višjo podlago (kocko, stopnico ...), pomagamo mu v počep in ga rahlo držimo za roki. Na dogovorjeni znak (zdaj, hop, skoči ...) se skozi vzravnavo odrine in skoči na tla. Doskok naj bo prožen in mehak. Do mehkega doskoka otroku pomagamo, tako da ga pridržimo pri dotiku tal in postopno spuščamo, da se z vso svojo težo obdrži na nogah. Pri tej dokaj zahtevni nalogi otroci pogostokrat sestopijo z višje podlage, zato vztrajamo pri skoku.

Skakanje v globino



6. Otrok spleza na višje orodje (višino določi oseba, ki pozna otrokove sposobnosti). Spodaj položimo debelo blazino, ki bo za otroka ob doskoku popolno varna. Otrok naj skoči na noge in na zadnjico. Otroci pri seskokih iz višjih orodij občutijo let, nad katerim so večinoma zelo navdušeni.



DEFEKTOLOGIJA

Skakanje v daljino z mesta

7. Otrok skače sonožno po navodilih:
- naprej v omejenem prostoru (od-do)
- z blazine na tla,
- z blazine v obroč, iz obroča na tla,
- skoči v obroč in iz njega ven,
- skoči levo, desno, naprej, nazaj.

8. Na tla narišemo dve črti ali nalepimo dva trakova v razdaljah 5 cm, 10 cm, 20 cm in 30 cm. Otrok postopoma preskakuje »jarke«. Preskakovati naj začne vedno najožji »jarek«, da dobi potrditev in nadaljuje do tiste širine, ki jo še preskoči. Odriv je za marsikaterega otroka velik ali celo nerešljiv problem. Mišice iztegovalke nog so ključnega pomena pri odrivu, in če je na tem področju izpad, potem tudi odriva ni ali pa je zelo slab.

Hopsanje

9. Otroci, ki so dovolj spretni v poskokih z noge na nogo – hopsanju, lahko izvajajo različne igralne oblike hopsanja: med ovirami, od črte do črte, okrog predmeta, v dvojicah, v skupini.

Poskoki po eni nogi

10. Otroka držimo za roke, najprej poskoči specialni pedagog na eni nogi, otrok ga posnema, nato poskakujeta istočasno, za tem poskakujeta samostojno, brez držanja za roke.

Poligon

11. Pripravimo poligon, kjer bodo naloge hoje, teka plazenja plezanja in skokov. Na primer: otrok steče s startne črte do kartonske škatle brez dna, splazi se skozi, hodi naprej po ozki »cesti« (30 cm samolepilna tapeta), preskoči jarek, spleza na kup blazin in na drugi strani doskoči.

Manipulacije

Metanje

Cilji

Otrok:
- razvija spretnost metanja,
- razvija spretnost usmerjanja k cilju,
- razvija natančnost zadevanja cilja,
- razvija koordinacijo oko-roka,
- razvija pravočasno spuščanje (izmet),
- razvija moč mišic zapestja in prstov,
- razvija moč mišic rok, ramenskega obroča in trupa,
- utrjuje sklepe,
- razvija prostorsko orientacijo,
- doživlja ugodje uspeha,
- pravočasno spusti žogo,
- vrže žogo z obema rokama,
- vrže žogo z eno roko,
- kotali žogo proti cilju,
- meče žogo proti cilju,
- ujame kotalečo žogo,
- ujame podano žogo,
- zadane cilj s kotaljenjem žoge,
- zadane cilj z metanjem žoge.

Navodilo

Pri metanju in ujemanju je potrebna gibljivost, hitrost odzivanja, natančnost in splošna koordinacija. Aktivnost ne zaposluje samo mišic prstov in rok, ampak mišice vsega telesa. Pomanjkljivost metov je v tem, da večina otrok dela z eno, prednostno roko. Zato moramo pri vadbi biti še posebno pozorni, da se vsaka oblika meta izvaja z levo in desno roko, čeprav bo v končni fazi otrok razvil prednost ene roke, ki bo vodilna pri vseh poznejših dejavnostih.

Za vadbo meta je primernejši manjši predmet, ki ga bo otrok lahko oprijel s prsti. Zato je zelo pomembno, da izkoristimo vse sprehode v naravi tudi za vaje metanja naravnih materialov, kot so kamni, storži, veje ..., ki jih mečemo prosto ali v cilj. Večje predmete (veliko žogo) naj otroci mečejo z obema rokama, tudi v tarčo. Otroci to radi delajo. Viseča tarča, naj bo velika in naj bo v višini otrokovih oči (viseča tarča je primernejša, če je bolj



oddaljena, manjša je primernejša blizu). Velike težave (predvsem osebam s slabšim razumevanjem) povzroča faza, ko roka predmet izpusti. Če je to prezgodaj ali prepozno, predmet pade pred otrokom na tla. Posebno težavo povzroča tudi izvedba meta, če mora otrok upoštevati ustna navodila. Oseba, ki izvaja to aktivnost, mora uskladiti: smer meta, pravočasnost spusta, vidno-gibalno koordinacijo in moč.

Opisane so samo vaje z žogo. Uporabljamo lahko tudi druge drobne predmete in naravni material. Poskrbeti moramo za varnost metanja in organizacijo le-tega, da se otroci ne poškodujejo.

Vaje, naloge

Spuščanje in ujemanje kotaleče žoge

1. Otrok in specialni pedagog si za mizo sedita nasproti in si kotalita žogo. Na rob mize položimo zvite brisače, da skotaljena žoga ne bo padla na tla. Če je treba, stoji pomočnik za hrbtom otroka in mu pomaga pri oddaji žoge proti specialnemu pedagogu.

2. Otrok in specialni pedagog si sedita nasproti z razširjenimi nogami in se dotikata s stopali. Žogo kotalimo proti otroku, ki jo ulovi in vrne. Pri izvajanju te naloge, pomočnik pomaga otroku, če jo ta potrebuje pri ujemanju in vračanju žoge.

3. Vaja je enaka kot prejšnja, le da si žogo kotalijo otroci v dvojicah. Na začetku imajo ograjen prostor (s stopali se dotikajo), pozneje pa postopno povečujejo razmik.

4. Otrok sedi na tleh s skrčenimi ali razširjenimi nogami in kotali žogo proti specialnemu pedagogu, ki menja položaje glede na položaj otroka (spredaj, zadaj, ob strani, blizu, postopno se oddaljuje ...); otrok ne spreminja položaja ampak samo zasuka zgornji del telesa proti specialnemu pedagogu, da mu lahko odda žogo.

5. S palicami ali debelejšimi vrvmi označimo široko cesto. Otrok hodi po cesti in pred sabo nosi žogo. Na koncu spusti žogo v koš, ki je v višini otrokove glave. Spremljamo ga in pomagamo pri vzdrževanju ravnotežja ali pri spustu žoge.

6. Otrok stoji, v rokah ima žogo. Stojimo nasproti njega v taki oddaljenosti, da lahko sprejme podano žogo. Če otrok ne razume spretnosti oddaje žoge, mu pomagamo tako, da stopimo za njega ali poleg njega, ga primemo za zapestje in potegnemo narazen, da žoga pade v roke pomočnika. To obliko vadbe ponovimo večkrat z različnimi predmeti, da otrok dobi občutek za spust predmeta.

7. Otroku položimo v roke manjšo žogo (tenis, terapevtsko) z navodilom, da jo prelaga iz roke v roko. Če je treba, mu pomagamo, tako da ga primemo za roko, v kateri je žoga in jo skupno preneseva v drugo roko.

Kotaljenje žoge proti cilju

8. V vrsto postavimo keglje, ki jih otroci podirajo s kotaljenjem žoge. Z besedami usmerjamo otroke, da kotalijo proti ciljem. Otroku, ki ima težave z usmerjanjem, lahko pomagamo, tako da kotali žogo po žlebu, ki je usmerjen proti kijem (otrok na vozičku ali stolu).

Metanje žoge z obema rokama

9. Z neposrednim vodenjem pomagamo otroku, tako da vržemo žogo z obema rokama. Na začetku so meti prosto po prostoru, pozneje pa jih z besedami usmerjamo in vodimo (»vrzi sem, vrzi tja, vrzi v kot ...«).

10. Otrok drži žogo z obema rokama nad glavo in jo vrže proti specialnemu pedagogu, ki jo ujame in vrne otroku (prinese).

11. Otrok in specialni pedagog stojita nasproti v oddaljenosti okrog enega metra. Otrok vrže žogo specialnemu pedagogu z obema rokama, ta ulovi žogo in jo vrne otroku, tako da mu jo vroči.

Metanje žoge z eno roko

12. Potek vaje je enak kot v prejšnji, le da otrok meče manjšo žogo najprej z eno, potem z drugo roko. Otroku, ki še nima osvojenega meta, pomagamo; z neposrednim prijemom za zapestje in z vodenjem roke, ki meče, pomagamo izvesti zamah. Met se najprej izvaja prosto po prostoru, pozneje, ko otrok že obvlada gibanje pa začnemo usmerjati met v cilj.

Zadevanje cilja s kotaljenjem oziroma z metanjem

13. Preko prostora napnemo mrežo ali vrv v višini otrokovih prsi. Otroci mečejo žogo z eno roko preko mreže, žoge jim kotalimo nazaj po tleh.



14. Skupaj z otroki sedimo ali stojimo v krogu, na sredi je velika žoga ali kakšna zanimiva igrača. Vsak otrok ima v rokah mehko žogo ali kakšen drug primeren predmet, s katerim skuša na znak zadeti žogo na sredini kroga. Otrok, ki še ne more metati, lahko cilja žogo s kotaljenjem.
15. Iz večjih kock, škatel, tulcev, polen ali pločevink postavimo stolp ali piramido. Otroci v primerni oddaljenosti (glede na sposobnost otrok) mečejo žogo in poizkušajo postavljeno podreti.

Ujemanje

16. Stojimo nasproti otroka v oddaljenosti okrog pol metra in mu vržemo žogo. Otrok jo s pomočjo pomočnika, ki stoji za njim, lovi z vsem telesom.

Ujemanje

Cilji

Otrok:

- uči se spretnosti ujemanja,
- razvija refleks prijemanja ob dotiku,
- razvija globinsko predstavo,
- razvija prostorsko orientacijo,
- razvija koordinacijo oko-roka,
- razvija ujemanje z rokami,
- prime predmet ob dotiku,
- usmeri gibanje rok proti predmetu,
- ujame predmet, ki se kotali, v naročje,
- ujame predmet iz razdalje 1 m,
- ujame predmet, ki pade iz višine,
- ujame predmet, ki pade iz različnih višin,
- sodeluje z vrstniki.

Navodilo

Ujemanje je zelo odvisno od načina lastnega ali partnerjevega metanja in je tudi veliko težje od meta. Dejavnost zahteva daljše obdobje za osvajanje, saj mora oseba dobro oceniti razdaljo, biti mora pripravljena na sprejem, obvladati mora tehniko ujema in dobro mora imeti razvito motoriko ročnih mišic. Pri ujemanju je zelo pomembno pravočasno izvesti določen gib in pravilno usmeriti roke v smeri leta žoge.

Začetek te spretnosti je že v čisto začetnem obdobju, ko otrok začne ravnati s predmeti. Takrat se prične razvoj mišic rok in prstov, ki pri ujemanju igrajo ključno vlogo. Najprej se mora naučiti žogo (predmet) prijeti in držati v roki. Primerni so baloni in manjše, lažje in mehkejše žoge, ki jih otrok lahko drži s prsti in so tudi počasnejše. Nadaljujemo z ujemanjem žoge, ki se kotali po tleh, po poševni klopi ali žlebu. Žoge so lahko tudi hitrejše, trše in težje.

Vadimo podajanje in ujemanje v različnih položajih in z različnimi predmeti. Način ujemanja se bo glede na osvojeno spretnost, starost in sposobnost otrok razlikoval: ujemanje s telesom v višini prsi, ujemanje v višini glave ali kolen, ujemanje z iztegnjenimi rokami, ujemanje z rokami v obliki »skodelic« ...

Pri osebah z motnjami v razvoju pa je osvajanje ujema še veliko težje. Zato ga z mlajšimi in težko gibalno oviranimi sploh ne bomo vadili. Ostali bomo na



spretnostih neposrednega sprejemanja in oddajanja oziroma polaganja v naročje in odvzemanja.

Vaje, naloge

Prijemanje predmetov ob dotiku

1. Otrok dobi žogo, s katero se naj prosto igra in jo spoznava. Namesto žoge je lahko tudi kakšen drug predmet, ki ga bo otrok metal in ujemal.

Ujemanje predmetov, ki se kotalijo

2. Otrok in specialni pedagog si sedita nasproti v razdalji, ko je možna še oddaja oziroma sprejem. Otrok ujame balon, ki se kotali proti njemu. V nadaljevanju vržemo balon otroku, ki ga ujame v naročje. Balon je primernejši od žoge za kakršnokoli vadbo, ker se giblje počasi in ima otrok več časa za odzivanje. To še posebno velja za otroke z zmanjšanimi telesnimi in duševnimi sposobnostmi.

3. Otrok sedi nasproti specialnega pedagoga z nogami narazen. Na začetku sta med seboj oddaljena toliko, da se še dotikata z nogami. Zakotalimo žogo proti otroku, ki jo ujame. Vadbo lahko nadaljujeta, tako da večata medsebojno razdaljo ali da izmenično kotalita in ujemata žogo. Otroci naj nalogo izvajajo z desno in levo roko.

Ujemanje predmetov iz razdalje in v različnih višinah

4. Otroci stoje v polkrogu, specialni pedagog pa v majhni razdalji pred njimi. Vsakemu vrže žogo, otrok jo ujame in vrne.

5. Stojimo nasproti otroka v oddaljenosti okrog enega metra in mu mečemo mehkejšo lahko žogo. Otrok bo na začetku poizkušal žogo ujeti v naročje. Otrok vrača žogo, tako da najprej meče z obema rokama, potem pa z eno.

6. Vadba naj poteka podobno kot prejšnja, le da mečemo žogo v različnih višinah: v višini glave, v višini bokov, v višini kolen, otrok pa jo ujame.

7. Vsak otrok ima svojo žogo, ki jo poljubno meče v zrak in jo poizkuša uloviti. Posamezniku pomagamo, tako da spodbujamo aktivnost in pomagamo pri lovljenju, tako da pokažemo način lovljenja, ki je glede na sposobnost otroka najprimernejši.

8. Dva otroka si stojita nasproti v primerni oddaljenosti in se »žogata«. Pomagamo tistemu, ki ima slabše sposobnosti ujema. Bolje je, da nekajkrat vmes ujame specialni pedagog, kajti zelo hitro se konča aktivnost, če otrok ne zmore ujemati in žoga vedno pade na tla. Če je otrok vedno neuspešen, močno upade samozavest in s tem motiviranost za aktivnost.

9. Dva, trije ali več otrok stoji v vrsti, pred njimi je specialni pedagog, ki oddaljenost prilagaja posamezniku. Po vrsti jim meče žogo srednje velikosti,

ki jo otroci ujamejo in vrnejo. Otrok, ki ni sposoben ujeti, mu čisto od blizu položimo žogo v roke. Pohvalimo vsakega, ne glede na to, iz kakšne razdalje je ujel. Ta oblika vadbe se razlikuje od aktivnosti s posamezniki po tem, da je posnemanje zgled že tudi tekmovanje, z njim sprožimo večjo aktivnost.

10. Vaja je enaka kot prejšnja, le da prej pokličemo otroka po imenu preden mu podamo žogo. S to obliko povečamo zahtevnost aktivnosti, saj se mora otrok najprej odzvati na svoje ime, potem pa še uloviti žogo.

11. Skupaj z otrokom hodimo po prostoru mimo pomočnika, ki otroku poda oziroma vrže žogo, otrok jo prime (ujame) in nadaljujeva pot. Specialni pedagog je spremljevalec, ki drži smer in pomaga otroku, če je treba.

Ujemanje žoge v vozičku

12. Otrok v vozičku je od specialnega pedagoga oddaljen približno en meter. Mečemo mu žogo, ki jo otrok ujame v naročje, ali sposobnejši tudi z iztegnjenimi rokami. Žogo lahko poda takoj nazaj in se tako »žogata«. Lahko pa si ulovljeno žogo položi na kolena in se z njo odpelje na drugi konec, tam poda nekomu drugemu ali vrže na koš.

13. Žogo na vrvici rahlo zanihamo proti otroku v vozičku, ta jo ujame in potisne nazaj proti specialnemu pedagogu. Pri tej vaji pazimo, da žoga ne zadene otroka v glavo, če le ta ni sposoben obrambnega odziva.



Udarjanje

Cilji

Otrok:

- razvija spretnost udarjanja,
- razvija spretnost prstov, dlani, rok in celega telesa,
- razvija koordinacijo rok,
- razvija pravočasnost udarca,
- razvija občutke dotikanja,
- spoznava obliko kvaliteto in zgradbo materialov,
- razvija ritem pri udarjanju,
- udarja predmete z roko,
- udarja predmete s prsti,
- udarja predmete z dlanjo,
- udarja s predmetom ki ga drži v roki,
- udarja po nihajočem predmetu,
- posnema različne udarce v zaporedju,
- brcne žogo z nogo,
- stopnjuje moč udarcev.

Navodilo

Udarjanje je aktivnost, ki je nadgradnja dotika in se pojavi pri otroku v zelo zgodnjem obdobju (udarjanje z ropotuljo). Z dotikom otrok spoznava lastnosti predmeta, z udarjanjem pa povratno reakcijo predmeta (odda zvok, skoči, se zakotali, se odbije ...).

Otrok zelo rad to dela, saj gre za sproščanje, za ustvarjanje zvoka in za povratno reakcijo predmeta, ki otroka zelo navduši in spodbudi za nadaljnje delo. Udarjanja je veliko na področju osvajanja ritma in glasbenih elementov ter na področju iger z žogo. To gibanje zahteva dobro razvito koordinacijo, spretnost usmerjenega gibanja in funkcionalno sposobnost rok ali nog.

Pri izvajanju nalog, ki vključujejo udarjanje moramo poskrbeti, da otroka s zmanjšanimi sposobnostmi namestimo v najbolj funkcionalno ugoden položaj, da bo lahko uporabljal roke ali noge. Če je treba zagotovimo podporo glave in ramen .

Udarjanje je tudi obrambna reakcija ali vrsta obnašanja, napad. V tem primeru moramo to aktivnost preprečiti in preusmeriti v pozitivno dogajanje.

Vaje, naloge

1. Otrok je nameščen v njemu najbolj ugodnem položaju (sede ob mizi, stoje ob mizi ...). Balon držimo v rokah nasproti otroka. Otrok ga najprej boža, nato ga rahlo treplja, na koncu pa udarja po njem. Ob udarcu skupaj z otrokom ugotavljamo efekt udarca: odboj, zvok, premik ...

Udarjanje z roko, s prsti, z dlanjo

2. Otrok udobno sedi za mizo (v vozičku), pred njim je boben ali kakšen drug primeren predmet. Navodilo povemo ali pokažemo udarjanje po bobnu. Če otrok nima prijema, mu predmet za udarjanje pritrdimo s trakovi ali kakšno drugo prilagojeno opornico. Ta oblika vadbe je zelo primerna za razvijanje takta in ritma ter za razvijanje slušne zaznave. Vadimo lahko individualno ali v skupini, ki bo posameznika še bolj motivirala.

3. Otrok naj ima terapevtsko žogo, ki je tako velika, da mu sega do kolen. Prime naj jo z obema rokama in udarja po njej, da se odbija od tal. Začetek te aktivnosti je lahko za marsikaterega težko rešljiv problem, ker je treba začeti z metom žoge ob tla in nadaljevati z udarjanjem, v tem primeru naj začne specialni pedagog in nudi pomoč v nadaljevanju, otroku pomaga če je treba.



4. Za mizo (ali otrok v vozičku) sedimo nasproti otroka. Udarjamo z rokami po mizi, bobnu, tamburinu, dlan ob dlan, s prsti ali s pestjo, otrok pa vse te udarce ponovi. Pomembno je, da se aktivnost izvaja postopno in počasi, da ima otrok dovolj časa za ponovitev. Pri manj sposobnih ali mlajših ne smemo biti prezahtevni in zahtevati takojšnjo osvojitev. Načine udarjanja in ponavlja menjavamo v določenem ritmu. Otrok začne spontano posnemati.

5. Otrok sedi, čepi ali kleči poleg prožne ponjave, na kateri je priljubljeni predmet. Z udarcem po ponjavi otrok doseže, da predmet odskoči v zrak. To otroka spodbudi, tako da stopnjuje moč udarca. Udarja lahko z eno ali obema rokama. Na prožno ponjavo lahko polagamo različne predmete.

6. Otrok stoji ali sedi v vozičku (v tem primeru v najbolj ugodnem položaju, da bo lahko uporabljal noge). Pred otrokove noge položimo žogo, ki jo z nogo udari, da spremeni smer, oziroma jo z udarcem zakotali proti specialnemu pedagogu, ki je oddaljen od otroka glede na moč udarca. Če otrok ni sposoben udarit, naj žogo potisne z nogo. Pri tej vadbi je po-

Brcanje z nogo

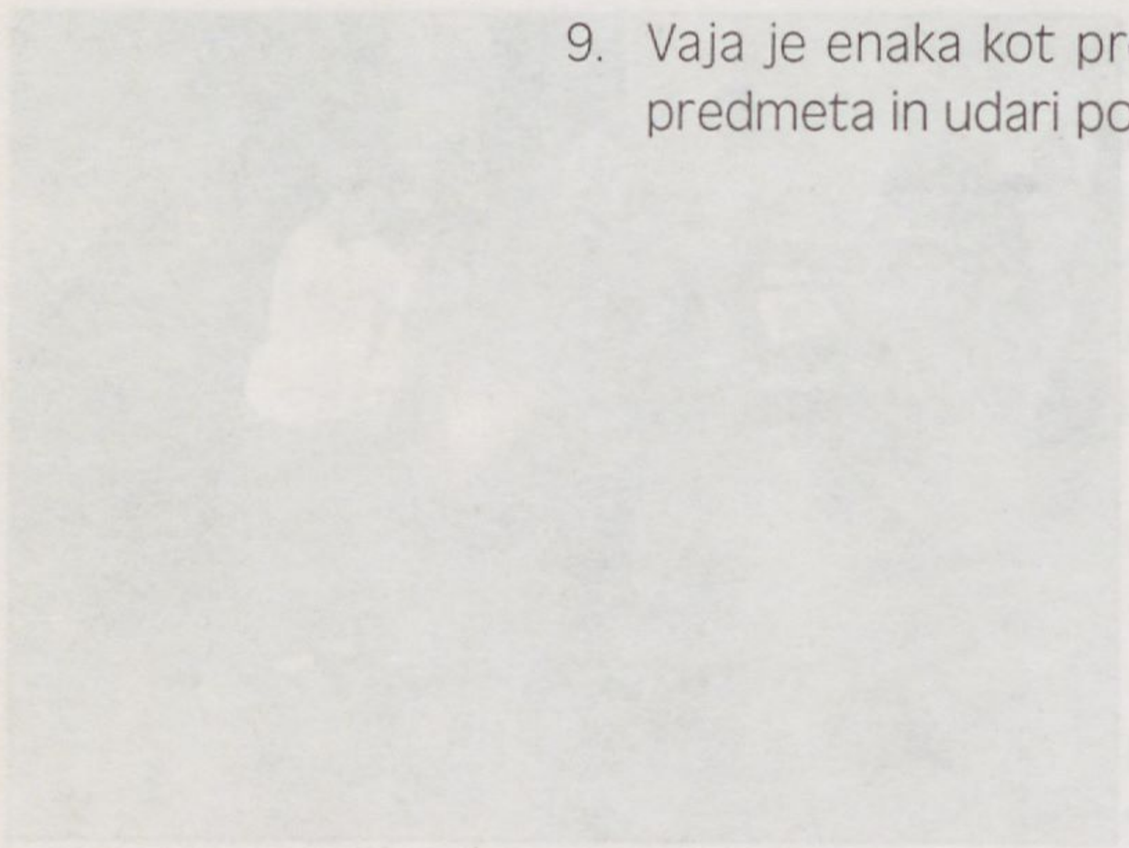
membno, da je otrok nameščen tako (posebno v vozičku), da žogo vidi. Uporabljajo naj se žoge različnih velikosti in barv.

Udarjanje po nihajočem predmetu

7. V primernem prostoru obesimo velik zveneči predmet (gong). Otrok se v vozičku samostojno zapelje mimo in udari po njem. Tiste otroke, ki so manj sposobni pelje, specialni pedagog.

8. Na vrvici je privezan balon ali lažja penasta žoga, ki jo zanihamo proti otroku. Ta jo odbije oziroma z obrambno reakcijo vrne. Če otrok ni sposoben obrambne reakcije oziroma udarca po žogi, to napravi pomočnik, tako da stoji za otrokom in z rahlim prijemom za otrokove roke udari predmet nazaj.

9. Vaja je enaka kot prejšnja, le da otrok teče ali hodi mimo zvenečega predmeta in udari po njem.



Sestavljena gibanja

Visenje

Cilji

Otrok:
- osvaja spretnost visenja,
- osvaja spretnost nihanja v vesi,
- razvija spretnost prijema,
- razvija spretnost držanja,
- razvija sposobnost spusta,
- razvija moč rok predvsem prstov in hrbtnih mišic,
- spoznava pojme visoko, nizko,
- utrjuje samozavest,
- razvija vzdržljivost,
- razvija sposobnost prepoznavanja nevarnosti,

- obvlada nadprijem,
- obvlada podprijem,
- visi na drogu,
- niha na drogu,
- guga se na vrvi,
- se pravočasno spusti z droga pri doskoku,
- oceni varno globino doskoka.

Navodilo

Otroci se radi obešajo na višje predmet, takoj ko so stabilni v hoji in ko jim ravnotežje to omogoča. Pozneje, ko je psihomotorični razvoj že dovolj razvit za reševanje najrazličnejših aktivnosti v kombinaciji z lastnimi idejami, se zelo radi obesijo za drog, kolebajo in skočijo na mehko podlago. Zato je priporočljivo, da so na voljo drogovi v različnih višinah in viseča vrv. Pod temi napravami mora biti mehko doskočišče (debela blazina). Čim manjši in slabotnejši so otroci, tem krajši je čas izvajanja teh aktivnosti, vendar pa jim mora biti dana možnost tudi teh naravnih oblik gibanja. Tudi v naravi (ob zagotovitvi primerne varnosti) vsakokrat ko smo na sprehodu, izkoristimo naravne možnosti za aktivnost visenja (veje, ograje, srebotovina, drogovi ...).

Pri vajah visenja se bo preizkušal tudi težje gibalno oviran otrok. Uporabljal bo zdravo roko in jo obremenjeval z vso svojo težo, kar pa ni priporočljivo za celotni telesni razvoj. Pri takih primerih pritrdi specialni pedagog z raznimi pripomočki slabotnejšo roko ali pa jo prime sam; da otrok lahko izvede vajo.



To je najprimernejši način, ker neposredni dotik in bližina dajeta otroku velik občutek varnosti.

Kljub temu pa je prijem pomemben tudi za otroke s posebnimi potrebami pri izvajanju spretnosti visenja. Ko otrok prosto visi, oziroma zadržuje svojo težo, bo uporabil nadprijem, pri katerem sta palca na notranji strani rok.

Ko pa težo telesa otrok priteguje, gre za podprijem, pri katerem sta palca na zunanji strani rok.

Vaje, naloge

Visenje z nadprijemom

1. Otrok leži na debeli blazini na hrbtu. Specialni pedagog in pomočnik držita palico vodoravno nad njegovimi prsi. Otrok se z obema rokama (nadprijem) obesi nanjo. Višino palice nad otrokom uravnavata glede na dolžino in moč otrokovih rok.

2. Specialni pedagog in pomočnik se primeta za roki, tako da naredita improviziran drog. Otrok se obesi na sklenjeni roki (nadprijem), skrči kolena in zadrži visenje.

Visenje s podprijemom

3. Specialni pedagog in pomočnik se primeta otroka za roke, kot pri prejšnji vaji, otrok se obesi na njune roke. Otroka nekoliko dvigneta od tal in zazibljeta naprej in nazaj. To aktivnost izvajamo le z manjšimi otroki. Otrok prime s podprijemom roki specialnega pedagoga in pomočnika.

Visenje na drogu

4. V prostor (telovadnico ali učilnico) namestimo drog v višini ramen. Otrok se oprime droga z obema rokama s podprijemom, skrči noge v vesi, nekajkrat zaniha naprej in nazaj; potem pa se postavi zopet na noge. Če otrok nima dovolj moči za držanje ali ima okvaro rok, mu pomagamo z neposrednim prijemom otrokovih rok okrog droga.

5. Otrok se prosto obeša na drog v višini ramen z nadprijemom. Skrbimo za popolno varnost.

Visenje na letveniku

6. Če imamo v prostoru letvenik ali več letvenikov, jih večkrat vključimo v vadbo. Otrok stopi na drugi klin letvenika, z rokama se oprime klina z nadprijemom nad glavo, rahlo ga dvignemo in ga spustimo, da prosto visi.

7. Otrok se oprime droga z nadprijemom v višini ramen. Z nogami se postopno pomika naprej tako dolgo, da mu zmanjka opore in zaniha nazaj.

Pri tej aktivnosti moramo nadzorovati prijem in držanje droga in obvezno stati za otrokom, da se ne bi spustil in padel vznak. Zato naj to vajo izvajajo le tisti otroci, ki se znajo pravilno prijeti in so dovolj močni da se dalj časa držijo.

8. Otroka povabimo, da se obesi na drog s podprijemom, skrči noge in jih potisne skozi obroč, ki ga držimo pod nogami. Če otrok potrebuje počitek, stoji v obroču; nato se zopet oprime droga, skrči noge in jih dvigne iz obroča. **Nihanje**

9. Otrok se obesi na debelejšo visečo vrv in zaniha sem in tja. Guganje naj ne traja predolgo. Veliko otrok se po oprijemu boji izpustiti, ker jih je strah globine pod nogami. V takih primerih preprosto primemo otroka okrog pasu in ga snamemo z vrvi, droga ali podobne naprave. **Nihanje na vrvi**

10. Tudi v parkih in igriščih je mogoče na lesenih plezalih in igralih utrjevati vaje za visenje in nihanje. **Pravočasno spuščanje z rokami**

Pozorni moramo biti, da igrala niso pokvarjena, da je doskočišče mehko (pesek, mivka) in da smo nenehno ob otroku, ko je na igralu.



Potiskanje, vlečenje

Cilji

Otrok:

- razvija grobo motoriko rok in nog,
- razvija prostorsko orientacijo,
- razvija moč rok, nog in trupa,
- razvija koordinacijo vsega telesa,
- razvija ravnotežje,
- uravnava prenos teže,
- premaguje zunanje sile,
- razvija občutek odnosa do ljudi,
- vleče lahke predmete za seboj,
- potiska lahke predmete pred seboj,
- vleče/ potiska lahke predmete mimo ovir,
- vleče/potiska vrstnika,
- vleče/potiska predmete po strmini navzgor oziroma navzdol.

Navodilo

Pri potiskanju in vlečenju gre za aktivnosti, kjer je treba povezati gibanje v prostoru in s predmeti. Lahko potekajo na dva načina: otrok vleče ali potiska svoje lastno telo ali pa vleče in potiska drugega otroka oziroma predmet. Te aktivnosti dajejo velike možnosti zadovoljevanja gibalnih potreb otroka. Ker so to gibanja, ki so v povezavi z osnovnimi gibanji (stoja, hoja, tek, vzpenjanje, plezanje ...) in dodatnimi nalogami (potiskanje, vlečenje, opiranje, nošenje, dviganje, visenje,) zahtevajo stopnjo motoričnega razvoja, ki ni več odvisna od tuje pomoči. Poleg tega mora biti primerno izoblikovano tudi psihomotorično področje (ravnotežje, koordinacija, moč ...), da oseba lahko izvaja določeno nalogo.

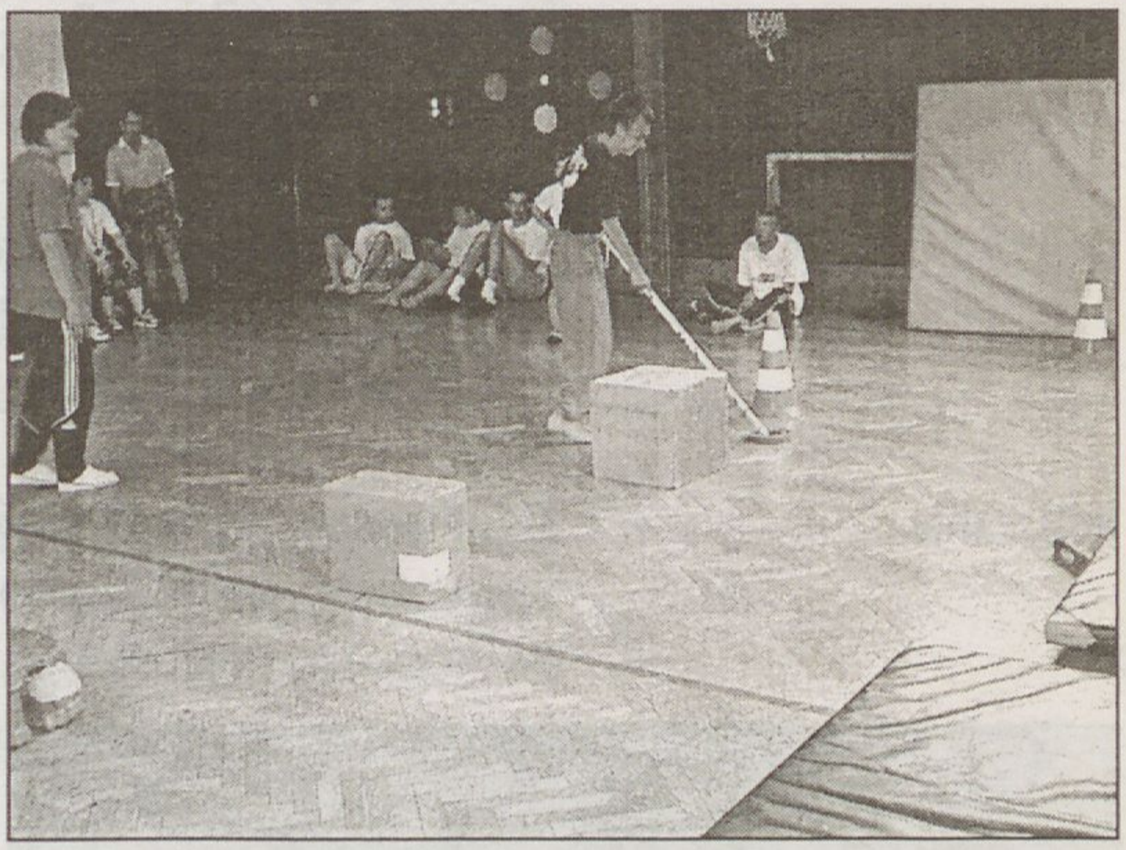
Potiskanje in vlečenje intenzivno aktivira moč vsega telesa pri premagovanju napora, razvija hitro odzivanje in več sposobnosti, ki osebi utrjujejo samozavest; saj gre pri vseh oblikah vadbe za premagovanje določenega napora in s tem potrjevanja samega sebe, če nalogo uspešno izpelje. Če so pri osebi motnje na motoričnem ali psihomotoričnem področju in zaradi tega izvedba ni mogoča, priskočimo na pomoč. Vse dejavnosti se izvajajo simetrično, na večjih čistih in gladkih površinah. Obremenitev mora biti prilagojena sposobnostim posameznika oziroma mora ustrezati moči otroka. Pri vajah dvojic morata biti osebi po moči enakovredni.

Vaje, naloge

Vlečenje

1. Otroku podamo vrvico, na kateri je privezana zanimiva igrača, ki ob premikanju ropota. Na začetku vlečenja se bo otrok po vsej verjetnosti ustavljal, gledal nazaj ali hodil ritensko. Poizkušamo mu dokazati in povedati, da igrača ropota le takrat, ko se premika. Ko otrok dojame nalogo, mu popestrimo nalogo še z ovirami, okoli katerih naj vleče predmet. Osebe s pomanjkljivim ravnotežjem držimo na tisti strani, ki je okvarjena.

2. Po prostoru položimo v vrsto v primerni razdalji več predmetov: polno žogo, poleno, medvedka ... Otrok vijuga med predmeti z obročem na palici, tako da hodi nazaj. Če otrok rabi pomoč pri hoji nazaj, ga od zadaj rahlo primemo za ramena. S tem ga usmerjamo in omogočimo varnost, ki se pri hoji nazaj v večinoma popolnoma poruši. Ta vaja je tudi dober kazalnik za obvladovanje ravnotežja.



3. Otrok sedi na tleh s skrčenimi nogami. Okrog pasu ima vrvico, na kateri je na koncu privezan predmet, ki ga bo vlekel za sabo (obroč, igrača, škatla ...). S podrsavanjem po zadnjici se prosto pomika po prostoru in za seboj vlači predmet. Vaja krepi trebušne mišice, mišice nog in stopala.

4. Specialni pedagog in otrok si sedita nasproti in se držita za debelejšo vrv, ki je zvezana v krog. Med njima je narisana črta. Otroka potegnemo čez črto, nato pa naj otrok potegne specialnega pedagoga, ki pri tem podrsava po zadnjici in daje otroku le rahel odpor, ki naj bo prilagojen otrokovi moči. S to obliko vadbe spoznava otrok učinek vlačenja in krepi svojo moč.

5. Otroci so v parih in se držijo se za obe roki. En otrok je konj; ta stoji pred drugim, ki sedi s skrčenimi nogami. Povabimo »konja«, da vleče »voz« po prostoru. Če otrok, ki vleče, tega ne zmore, pomagamo, tako da rahlo potiskamo otroka ki sedi.

6. Postavimo preprost poligon iz dveh telovadnih klopi, ki jih naslonimo na nizko oviro (cca 30 cm), tako da je ena klop nameščena navzgor, druga pa navzdol. Otroku na vrvico navežemo manjši predmet (avto, škatlo, obroč ...), ki ga vleče po klopi navzgor in na drugi strani navzdol.

7. Vzpetino naredimo, tako da na klop po vsej dolžini naložimo blazine. Otrok vleče telovadni voziček preko vzpetine.Vajo otežimo, tako da na voziček položimo različne predmete. Pomagamo: z usmerjanjem, z neposrednim držanjem za roke ali s potiskanjem vozička pri gibanju navzgor in z zadrževanjem pri spuščanju.

8. Enako kot zgoraj, le da en otrok sede na voziček in prime kolebnico (če tega ni sposoben, mu jo damo okrog pasu). Specialni pedagog skupaj z otrokom vleče navzgor. Ko se blazine prevesijo, vleče samo otrok; prehitro gibanje zaviramo s prijemom za voziček.

9. Iste vaje izvajamo tudi v naravi, izberemo rahlo položen teren s čim manj grbinami. Otroci vlečejo navzgor: poleno privezano na vrv, vejo, otroka, ki rabi pomoč pri hoji; v zimskem času pa sanke ...

Potiskanje

10. Pripravimo veliko kartonsko škatlo, primerno za vlečenje in potiskanje. Velikost škatle naj bo prilagojena sposobnostim otroka. Otroku damo nalogo, naj potiska ali vleče škatlo po prostoru. Če je treba, ponudimo pomoč le toliko, da otrok uspe v nalogi! To obliko vadbe izkoristimo vsakokrat, ko pripravljamo predmete za določeno aktivnost (blazine, okvirje, kocke, valje ...) in ko jih pospravljamo.



11. Na gladka tla postavimo stol zavarovan na spodnjih ploskvah, in damo otroku možnost, da prosto potiska in vleče stol po prostoru. Če je otrok sam dovolj spreten, mu dopuščamo samoaktivnost in sproščanje domišljije (vozi avto, motor, vlak, letalo ...), če pa ne, ga vodimo in usmerjamo besedno ali se sami udeležimo igre.

12. Otroci so v krogu in se držijo za debelejšo sklenjeno vrv. Na znak jo vlečejo vsak k sebi, spodbujamo jih z besedo. Če kateri od otrok naloge ne razume in ne ve, kam naj vleče, mu priskočimo na pomoč.

13. Eden od otrok ali pomočnik leži na tleh in predstavlja »hlod«, drugi otroci in specialni pedagog pokleknejo na eno stran poleg »hloda« in ga potiskajo po prostoru ali čez označeni prostor. Otrokom dopuščamo, da uporabijo čimveč svoje moči za premikanje ležeče osebe.

14. Na dvorišču, igrišču, parku ali katerikoli varni poti (ob varovanju) otroci potiskajo prazne vozičke ali vozičke z igračami, z otroki ...

15. Poševno širšo telovadno klop postavimo na višino, ki otroku sega približno do pasu. Otrok v klečečem položaju potiska večjo kartonsko škatlo navzgor, na vrhu jo prevrne čez. Stojimo ob koncu klopi in pazimo, da otrok pri potisku škatle ostane na klopi in se pomakne nazaj na začetek.

16. Vaja je enaka kot prejšnja, le da otrok potiska oziroma kotali večjo terapevtsko žogo do vrha v pokončni hoji in jo potisne »čez«. Tu spremljamo gibanje otroka in žoge ob strani in mu pomagamo pri vzdrževanju ravnotežja. Vrača se lahko v hoji nazaj ali pa se obrne in sestopa naprej.

17. Iz blazin napravimo blago strmino. Na vrh strmine se otrok povzpne preko kocke ali klopi. V položaju, ki je za otroka najudobnejši (stoja, klek, štirinožni položaj ali sed), potiska izbrani predmet navzdol do tal. Otroka varujemo ob strani in pomagamo slabotnejšim.

18. Na začetku strmine sedi otrok s skrčenimi nogami, drugi otrok je za njim v klečečem položaju z rokami oprt v hrbet tistega, ki je pred njim. Na povabilo začne otrok v klečečem položaju potiskati otroka pred seboj po strmini navzdol. Pomagamo pri potiskanju, če otrok tega ne zmore sam.

19. V zimskem času to obliko potiskanja izvajamo v nepregaženem snegu s sankami. Otroci lahko potiskajo prazne sanke, ali da na sankah kdo sedi.

Pri potiskanju navzdol moramo biti pozorni, da predmet, ki ga otrok potiska, ne drsi prehitro zaradi padca naprej.

Dviganje in nošenje

Cilji

Otrok:

- osvaja spretnost dvigovanja,
- osvaja spretnost nošenja,
- spoznava oblike predmetov,
- spoznava težo predmetov,
- razvija moč celega telesa,
- razvija koordinacijo,
- razvija partnerske odnose,
- razvija orientacijo v prostoru,
- krepi samopodobo,

- dviguje lahke predmete,
- prenaša lahke predmete,
- dviguje/nosi velike lahke predmete,
- dviguje/nosi težje predmete,
- dviguje/nosi predmete po stopnicah,
- nosi predmet na glavi,
- sodeluje v skupini pri nošenju/dvigovanju predmetov s ponjavo,
- sodeluje pri nošenju drugega otroka.

Navodilo

Med naravna gibanja prištevamo tudi dvigovanje in nošenje. To sta praktični gibanji, ki jih v vsakdanjem življenju nujno potrebujemo. Pri teh gibanjih otroci osvajajo pojme o raznih predmetih, o njihovi obliki in teži z uporabo svoje moči. Dvigovanja in nošenja krepijo celotno telo, predvsem hrbtne mišice, mišice ramenskega obroča in rok. Razvijajo spretnost prijemanja, zavzemanja primernega položaja, napenjanja posameznih mišic, spretnost hoje s predmeti, spretnost polaganja in odlaganja, ter vzpostavljanja ravnotežja in koordinacije. Pri kolektivnih nalogah dvigovanja in nošenja se navajajo na skupinsko delo.

Pri izvajanju teh gibanj moramo paziti, da predmeti niso pretežki, ker bi lahko kvarno vplivali na telesni razvoj otrok. Dobro moramo poznati sposobnosti otroka in njemu primerno določiti velikost in težo predmeta, ki ga bo dvigoval ali nosil. Ravno tako moramo biti pozorni, da vse aktivnosti potekajo simetrično. Otroka, ki vedno hoče biti po vsej sili najmočnejši in želi nositi predmete, ki so mu lahko nevarni, pa omejujemo, tako da mu odredimo njemu primerno breme. Ta gibanja lahko vključujemo vsakokrat na začetku vadbe, ko pripravljamo predmete za določeno aktivnost in na koncu, ko pospravljamo.

Vaje, naloge

1. Otroku položimo v naročje različne predmete, ki jih skupaj spoznavava glede na velikost, obliko in težo, nato pa jih odloživa na določeno mesto.

Nošenje lahkih predmetov

2. Otroku damo v naročje primerno breme in vadimo z njim dvig do višine prsi, nato do višine glave in dvig nad glavo. Pri tem menjavamo predmete glede na velikost, obliko in težo.

3. Manjši predmet položimo otroku v naročje (plišasto igračo, balon, knjigo ...) in ga napotimo z njim do druge osebe, ki predmet sprejme. Otrok naj ima vedno razlog, da nalogo opravi, npr.: »Prinesi k meni !« ali »Daj na stol!« ali pa «Daj punčko spat!«

4. Vajo otežimo s predmeti, ki so za otroka že manjša ovira (velik balon, veliko žogo, večjo škatlo, veliko igračo, vzglavnik, dve žogi ...). Otrok naj začne z balonom ali kakšnim drugim predmetom, ki ga mora nositi z obema rokama. Razdaljo, ki je na začetku krajša, postopno večamo, težo predmeta pa povečamo šele takrat, ko je otrok sposoben prenesti predmet na večji razdalji.

Nošenje velikih lahkih predmetov

Ker so predmeti veliki in jih mora otrok držati z obema rokama, ni možnosti za uravnavanje ravnotežja z rokami, zato smo pozorni, če otrok, ki nalogo opravlja, rabi pomoč. Pri prenašanju velikih predmetov navadno otrok ne vidi naprej, zato ga moramo voditi neposredno ali z besedo po prostoru.

5. Vaja je enaka kot zgoraj, le da predmete odlaga otrok na mesta po svoji izbiri, jih potem poišče in prinese nazaj.

6. Na tla položimo več predmetov: žogo, medicinko, vrečko peska, škatlo ... Otroka ali skupino otrok povabimo, naj dvignejo predmet, ki jim je všeč. Pri tem opazujemo kako pristopijo k predmetu, kakšen je prijem in kako ga dvignejo. Veliko otrok je sposobnih držati ali nesti predmet, ko jim ga položimo v roke, ne znajo pa ga prijeti in dvigniti, zato rabijo pri tej fazi aktivnosti pomoč druge osebe. Pri dvigovanju predmeta od tal vedno pazimo, da dvig začnemo iz počepa in iz tega položaja dvignemo breme.

Nošenje težjih predmetov

7. Otroku, ki že dobro obvlada stopnice omogočimo, da nosi predmet tudi po stopnicah. Predmet naj bo manjši in lažji, drži naj ga z obema rokama in nosi po stopnicah gor in dol. Za ograjo naj bi se ne držal, hodi naj počasi in postavlja na vsako stopnico obe nogi. Če se pri sestopu še vedno opira na ograjo, ga rahlo držimo za ramena, kar mu bo dalo občutek varnosti.

Stopnice



Nošenje na glavi

8. Otrok si položi na glavo večji balon (vrečko, deščico, lepenko, igračo ...), ga drži z obema rokama in hodi po prostoru. Vaja dobro vpliva na vzravnano držo in ravnotežje. Otrok izvaja nalogo po posnemanju odraslega.

9. Vaja je enaka kot prejšnja le da na glavo polagata predmete, ki ne zdrsnejo takoj z glave (vrečka s fižolčki, vrečka s peskom, zložena rutica ...) in hodita po prostoru ne da bi držala predmet na glavi.

Nošenje z rjuho

10. Na tla položimo rjuho take velikosti, ki je primerna velikosti otroka s katerim bomo vadili (dolžina stranice rjuhe naj bo približno takšna, kot je razpon rok otroka v odročenju). Na rjuho položimo predmete, ki jih ima otrok rad: medvedke, punčke, žoge ... Otrok in specialni pedagog primeta vsak vogal rjuhe z eno roko, jo dvigneta, malo zazibljeta in neseta na določeno mesto. Če otrok ni dovolj spreten ali ima okvarjeno roko, da bi lahko uspešno prijel vogal, mu pomaga pomočnik, da otrok nalogo lahko opravi.



11. Če vadimo s skupino otrok, uporabimo veliko rjuho ali veliko okroglo ponjavo iz platna, da vsi otroci primejo za ponjavo in nosijo, odbijajo, kotalijo predmete po ponjavi. Pri tej aktivnosti lahko omogočimo otrokom, da svobodno izražajo svoje zamisli, vodimo jih le toliko, da vsi sodelujejo in da se ne poškodujejo.

Nošenje otrok

12. Izberemo najlažjega otroka in ga povabimo naj leže na hrbet na blazino. Štiri do šest otrok počepne poleg ležečega, ga primejo na določenih mestih in ga dvignejo ter nesejo na drugo blazino.

Vedno stojimo za glavo in pazimo, da bo otrok varno prestavljen. Glede na sposobnost otrok, ki bodo nosili, jih razporedimo na dele telesa, ki jih bo otrok lahko nesel. To je zelo zahtevna vaja, ki terja pravilen prijem vsakega otroka, istočasno vztrajanje vseh nosačev in usklajeno gibanje pri nošenju.

13. Blazine razporedimo po vsej dolžini prostora. Postavimo se v štirinožni položaj. Pomočnik pomaga otroku, da se usede »okobal« na hrbet specialnega pedagoga. Počasi preidemo na drugo stran blazin. To obliko nošenja izvajamo le z lažjimi otroki, in če je potrebno, jih varujemo.

14. Specialni pedagog in pomočnik skleneta roki, tako da naredita »stolček«. Otrok sede nanj in ju prime okrog vratu. V tem položaju ga nosita po prostoru.

15. Lažje otroke lahko specialni pedagog nosi tudi štuporamo. Pri tem rabi pomočnika, da mu namesti otroka na hrbet. Če se je otrok sposoben sam držati za ramena specialnega pedagoga, hodita sama, v nasprotnem primeru pomočnik varuje otroka ob strani.

16. Dva otroka se primeta za roke in naredita stolček. Tretji otrok sede na sklenjene roke, z rokama pa objame svoja soigralca okrog vratu. Za varnost poskrbimo, tako da hodimo za njimi in pazimo, da otrok, ki ga nosita, ne omahne.



Vaje za razvoj funkcij

Vaje za odzivanje na zaznavno-gibalne dražljaje

Cilji

Otrok:

- razvija taktilno in kinestetično občutenje,
- razvija vidno občutenje,
- razvija slušno občutenje,
- sprejema in doživlja zunanje dražljaje,
- razlikuje dražljaje,
- pridobiva lastne izkušnje,
- spoznava pojme vezane na telo,
- spoznava sprostitev in napetost,
- razloči dotike (velikost, teža, temperatura, trdota, hrapavost ...),
- določi kraj dotika,
- se odziva na vidne spodbude,
- se odziva na slušne spodbude,
- posnema gibe s posameznimi deli telesa.

Navodilo

Zaznavanje telesa in okolja se pri otroku začne že takoj po rojstvu. Otrok sprejema sporočila preko svojih čutil. Čim mlajši je otrok, tem bolj je njegovo zaznavanje celostno, in razpršeno. Po četrtem letu mentalne starosti začne otrok povezovati nove zaznave s preteklimi izkušnjami. Procese zaznavanja ali senzorne procese je težko ločiti od procesov gibalne aktivnosti, zato govorimo o senzomotoričnem oziroma zaznavno-gibalnem razvoju. Čutila, ki sprejemajo dražljaje, so: čutilo za otip – koža, čutilo za ravnotežje v labirintu srednjega ušesa, čutilo za gibanja v mišicah, sklepih in kitah – kinestetični sistem, čutilo za okus na jeziku, čutilo za vid v očeh, čutilo za sluh v polžu srednjega ušesa in čutilo za vonj v nosu. Motnje zaznavanja nastanejo, če so okvarjena čutila ali če je moteno predelovanje čutilnih dražljajev na poti do možganov ali v njih. Prav teh motenj pa srečujemo pri delu s populacijo otrok z motnjo v telesnem in duševnem razvoju največ. Zato je pomembno, da pri svojem delu vnašamo čimveč vaj, ki omogočajo razvoj zaznav preko vseh vrst čutilnih dražljajev: taktilnega, vidnega, slušnega, okušalnega, vonjalnega. Na prvi stopnji bodo te vaje zelo preproste, odvisne od stopnje motoričnih sposobnosti in razumevanja otrok.

Vaje za odzivanje na zaznavno-gibalne dražljaje pomembno vplivajo na celotni otrokov razvoj.

Vaje, naloge

1. Otrok leži na mehki podlagi. Ob njem klečimo se dotikamo otrokovih delov telesa in jih poimenujemo: prijel sem te za nogo, roko, glavo, prst ... **Dotikanje** **Odzivanje**

2. Otrok leži na hrbtu, oči ima pokrite in da znak ali pove, kje smo se ga dotaknili, najprej s celo dlanjo, nato s pestjo, z dvema prstoma in na koncu še z enim prstom.

3. Otrok leži na blazini na trebuhu, z dlanjo ga rahlo pritiskamo na posamezne dele telesa, otrok da znak ali pove, kje čuti pritisk.

4. Pod odejo, rjuho ali večjo krpo damo nekaj priljubljenih otrokovih predmetov (igrač). Otrok jih prijema in ugotavlja kaj drži v rokah, ne da bi predmet videl.

5. Otroku zavežemo oči in mu damo v roke dobro znan predmet. Otrok ga s tipom prepozna in poimenuje.

6. Otroku, ki se sam odloči, zavežemo oči. Druge otroke razdelimo v primerni razdalji okrog njega. Eden izmed razporejenih otrok pokliče ime otroka z zavezanimi očmi, ta pa pokaže iz katere strani prihaja glas in se napoti v smer, od koder je zaslišal glas. Po potrebi pomagamo. Če je otroka strah pred zavezanimi očmi, mu pokrijemo oči le z rokami.



7. Otrok leži na trebuhu. Masiramo mu hrbet, zadnjico in noge s terapevtsko žogo, ki jo na posameznih mestih močneje pritiskamo. Otrok da znak ali pove, na katerem mestu čuti močnejši pritisk. **Razločevanje dotikov**

8. Otrok leži na blazini v poljubnem položaju. Na posamezne dele telesa mu polagamo različne predmete, kot so: balon, žoga, obroč, vrečko z rižem, medicinko ... Otrok da znak ali pove, kaj občuti: težo ali lahkost.

9. Specialni pedagog in otrok sedita eden proti drugemu in se igrata posnemanje, in sicer tako, da specialni pedagog najprej imenuje del telesa in naredi gib, otrok ponovi, nato pa vlogi zamenjata. **Posnemanje gibov, položaj telesa**

10. Specialni pedagog in otrok sedeta na stol, poklekneta na blazino, ležeta na hrbet, se prevalita na trebuh, se postavita v štirinožni položaj, poklekneta, vstaneta.

11. Otroke spodbudimo, da stopijo na prste, ali počepnejo, sedejo na tla s spodbujanjem: bodimo veliki, naredimo se majhne, vrtimo se v krogu ...

To obliko aktivnosti bomo izvajali z otrokom, ki ima osvojene in stabilne vse faze vstajanja in hoje, pri manj sposobnih pa bomo utrjevanje položajev telesa prilagodili glede na gibalne sposobnosti otroka.

12. S pripovedovanjem in izvajanjem pri otrocih dosežemo, da izvajajo z raznimi deli telesa aktivnosti: dvigovanja, spuščanja, vrtenja, mahanja, stresanja, skakanja, nihanja, odklanjanja ... Delo s skupino je za otroke, ki lahko posnemajo, zelo primerno, zlasti za tiste z manjšimi sposobnostmi.

13. Na našo pobudo otroci napnejo določene mišice ali mišične skupine: naredimo se močne.

14. Polovica otrok v skupini leže na tla z iztegnjenimi nogami, druga polovica jih poizkuša valjati. Nato vloge zamenjajo.

15. Enaka vaja kot prejšnja, le da otroke, ki ležijo na tleh, druga polovica vleče za roke po telovadnici. Pozorni smo na to, da sta v paru približno enako močna in težka otroka.

16. Otroci sedijo eden proti drugemu, tako da se dotikajo s stopali, noge so v razkoraku in si kotalijo žogo.

17. Otroka sedita, tako da se dotikata s hrbti. Žogo si podajata preko glave v koš. Usmerjamo jih, tako da tisti, ki žogo sprejme, odda žogo v koš in da ima prvi žogo vedno pri roki.

Vaje za razvijanje orientacije na telesu

Cilji

Otrok:
- doživlja položaje telesa,
- doživlja telo kot celoto,
- se uči telesnih gibov,
- zaznava dele telesa,
- poimenuje dele telesa,
- se odziva na besede, ki pomenijo dele telesa,
- posluša imenovanje delov telesa,
- pokaže dele telesa,
- imenuje dele telesa.

Navodilo

Vaje za razvijanje orientacije na telesu se nanašajo na telo kot celoto in na posamezne dele telesa. Če otrok na začetku svojega razvoja sprejema okolico skozi svoje telo, mora spoznati, kaj je njegovo telo in kako se giblje. Svoje telo otrok začne spoznavati, ko se začne zavedati:
- da lahko giblje dele telesa (roke, noge, glava, trup ...),
- kje se lahko giblje (na mestu, okrog sebe ali v prostoru),
- kako se lahko giblje (z svojo močjo ali s pomočjo drugih)

Spoznavanje delov telesa se začne v ranem obdobju, ko se pojavi potreba po najzgodnejši komunikaciji med materjo in otrokom. Otrok naj doživlja občutek ugodja, varnosti in čustvene topline.

V obdobju zavedanja pa poleg različnih dražljajev iz okolice začne otrok spoznavati konkretne dele telesa. To spoznavanje je velikega pomena za vse poznejše obvladovanje telesa v odnosu na okolico in stvari v njej. Začnemo s postopnim poznavanjem delov telesa. Najprej začnemo s tistimi, ki so otrokom najbližji glede na razumevanje, pomembnost in velikost: glava, hrbet, trebuh, lasje, oči, roka, noga, prsti, obrvi, laket, sredinec ...



Vaje, naloge

Odzivanje z gibanjem imenovanih delov telesa

1. Otrok leži na mehki podlagi, poimenujemo dele telesa, ki jih otrok najprej pokaže na sebi in nato še na pedagogu.



2. Otrok leži na blazini v položaju, ki mu je najbolj prijeten. Poimenujemo posamezne dele telesa, s katerimi otrok naredi gib.

3. Otrok leže na tla, da obrišemo njegovo telo s kredo. Po navodilih otrok na narisane dele polaga predmete (položi kocko na glavo, roko, nogo, trebuh ...).

4. Otrok leži na hrbtu na tleh. Spodbujamo ga, da pove po občutenju, s katerim delom telesa se dotika tal. Nato mu prazne dele zapolnimo z blazinami ali penasto gobo, tako da otrok občuti stik s podlago po vsem telesu. Isto ponovimo še v legi na trebuhu in na bokih.

5. Eden od otrok se uleže na tla na trebuh, drugi nanj oziroma preko njega. Skupaj ugotavljajo, kje telo močneje pritiska ob tla, ali je otrok, ki leži na vrhu, težak, na katerem delu telesa mu leži ...

6. Otroka si stojita nasproti, se izmenično dotikata delov telesa in jih poimenujeta. Najprej se dotikata svojih, nato nasprotnikovih delov telesa. Pri manj sposobnih otrocih vodimo in usmerjamo dejavnost.



Vaje za razvijanje orientacije v prostoru

Cilji

Otrok:

- se zaveda sebe v prostoru,
- se gibalno odziva v prostoru,
- sprejema zunanje dražljaje,
- s telesom zaznava prostor,
- utrjuje stare gibalne vzorce,
- pridobiva nove gibalne vzorce,
- uresničuje svoje gibalne potrebe,
- išče gibalne rešitve,
- izpopolnjuje grobo motoriko,
- razvija odnos do vrstnikov,
- sprošča napetost,
- pridobiva na samozavesti,

- poišče določen predmet v prostoru,
- se valja v ravni liniji,
- določi mesto predmeta glede na svoje telo,
- razume besede, ki označujejo prostor,
- se znajde v prostoru,
- z zaprtimi očmi spozna, kje je v prostoru.

Navodilo

Z vajami za razvijanje orientacije v prostoru omogočamo preizkušanje različnih gibalnih dejavnosti v okolju oziroma prostoru z vsemi čutili.

Pridobivanje izkušenj v prostoru poteka celostno. Otrok doživlja gibanje v prostoru kot celoto: izraža se z odzivanjem in delovanjem telesa, uporablja orodje in predmete ter pridobiva socialne izkušnje glede na odnose z drugimi vadečimi.

Aktivnosti s področja orientacije zahtevajo precejšno zbranost in motiviranost vadečih, zato nenehno ustvarjamo prijetne situacije in primerno vadbo, ki otroka notranje sprošča in ga vodi k umirjanju. Pri učenju prostorske orientacije moramo pogosto uporabljati govorne pojme, zato je pomembno, da jih otrok razume. Ravno tako so pogoste vaje z zavezanimi očmi, ki so lahko za otroka zelo nelagodne, zato ne vztrajajmo, če otrok ne želi imeti pokritih oči.

Te aktivnosti izvajajo otroci, ki se lahko gibljejo v prostoru, in sicer ne glede na stopnjo gibalne usposobljenosti (plazenje, štirinožna hoja, vožnja z vozičkom ali hoja).



Vaje, naloge

Iskanje določenih predmetov

1. Skupaj z otrokom hodimo po prostoru od predmeta do predmeta in jih poimenujemo. Pozneje otrok sam gre do predmeta, ki si ga je izbral za cilj. Če se otrok ne odloči samostojno za pot, ga usmerimo.

2. Otrok nas drži za roko in nas vodi do predmeta, za katerega se skupno dogovorita.

3. Z otrokom sedimo na večjem kosu krpe na gladkih tleh. S podrsavanjem obkrožimo prostor in sproti poimenujemo predmete, do katerih se pridrsamo.

Valjanje v ravni liniji

4. Otrok leži na hrbtu na začetku blazine, roke so ob telesu. Na povabilo se začne otrok valjati proti drugemu koncu blazine. Poizkuša naj obdržati smer gibanja, da ne bo zašel z blazine. Pri tej aktivnosti je potrebna že kar visoka stopnja orientacije, zato otroku neposredno pomagamo, da bo nalogo lahko opravil.

5. Otrok prenaša različne predmete z enega konca telovadnice na drugi konec. Predmet lahko polaga v določeno posodo na tla ali v posodo, ki je nameščena na višini, primerni njegovi velikosti. Seveda vse te vaje izvajamo v obliki igric, ki so za otroke zanimive.

Razumevanje besed, ki označujejo prostor

6. Specialni pedagog in otrok klečita na tleh ob telovadni blazini. S kredo rišeta po navodilih specialnega pedagoga po blazini:
- narišiva cesto spodaj – ravno črto,
- narišiva drevo ob strani – navpično črto,
- narišiva sonce v kot blazine – krog,
- narišiva hišo na sredino blazine – kocko,
- narišiva morje ob hiši – valovita črta ...

7. Vaja je enaka kot prejšnja, le da specialni pedagog dopušča otroku prosto risanje in brisanje.

8. Otroka govorno usmerjamo:
- pojdi na blazino,
- hodi ob steni,
- pojdi okrog mene,
- prinesi medvedka,
- splezaj pod mizo,
- odnesi punčko v posteljo,
- pripelji prijatelja ...

Razdalje, na katerih izvaja otrok dane naloge, naj bodo primerne glede na gibalno sposobnost otroka in razumevanje nalog.

9. Obroče prosto razporedimo po prostoru. Otrok si sam določi začetek gibanja in vrstni red prestopanja iz obroča v obroč. Če otroci aktivnosti ne bi zmogli, kroge samo narišemo na tla. **Orientacija v prostoru**

10. Spuščanje predmetov po improviziranem toboganu. V ta namen namestimo na letvenik klop s kljukami, približno v otrokovi višini. Otrok na vrhu klopi položi žogo, jo spusti, da se skotali navzdol. Žoga je na začetku večja, nato velikost zmanjšujemo. Namesto žoge lahko uporabljamo tudi druge predmete.

11. Iz velikih montažnih kock in ploskev postavimo skupaj z otroki kompozicijo, pod katero se lahko plazijo, hodijo po ozki brvi, prestopajo in preskakujejo.

12. Tobogan, ki je primeren za telovadnico namestimo na primerno mesto in ga obložimo z blazinami. Otroci drug za drugim splezajo nanj in se spustijo dol. Skrbeti moramo za varnost.

13. Otrok ima telovadno ali še bolje hokejsko palico, ki jo zatakne v obroč iz klobučevine (ali drug primeren obroč). S palico obroč prosto vodi po prostoru ali pa po navodilih.

14. Enaka aktivnost lahko poteka tudi z vozičkarji, ki so sposobni z eno roko voziti kolo, z drugo pa voditi obroč s palico. Pri otrocih, ki za prijem rabijo obe roki, voziček vodi specialni pedagog.

15. Otroku zavežemo oči in ga peljemo do mesta, ki je otroku znano (na blazino, na stol, za mizo, ob steno ...). Otrok mora povedati kje je. **Orientacija v prostoru z zaprtimi očmi**

16. Otrok ima zavezane oči. Peljemo ga pred zid, omaro ali pomočnika, na katerega se nasloni s telesom in ugotovi, pri kom stoji.

17. Otrok si izbere razdaljo do kroga, ki je narisan na tleh. Z zavezanimi očmi se pomika proti krogu, na znak se ustavi in preveri, če že stoji v krogu. Razdaljo mu lahko tudi predlagamo.



DEFEKTOLOGIJA

Elementarne igre

Elementarne igre so v osnovi preproste in so višja stopnja naravnih oblik gibanja. Razne naravne oblike gibanj, ravnanja s predmeti in sestavljena gibanja se v elementarnih igrah uporabljajo kot osnovni elementi. Igre so nekaj posebnega in se razlikujejo od vseh drugih aktivnosti. Igra je svobodna ali vodena dejavnost in upošteva notranje potrebe otroka. Te igre imajo prilagodljiva pravila, ki se morajo spreminjati glede na sposobnosti, znanje, možnosti in predvsem na potrebe otroka.

Elementarne igre niso namenjene samo igri in zabavi, ampak z vsako izbrano igro sledimo tudi določenemu cilju, ki ga želimo doseči. Zmaga pri igrah je motivacijsko sredstvo za dosego izbranega cilja. Zaradi velike gibalne pestrosti dajejo elementarne igre možnost za pridobivanje novih gibalnih izkušenj. Značilnosti elementarnih iger so še:

- igre imajo pravila, ki jih je treba upoštevati,
- pravila se lahko spreminjajo in sproti prilagajajo,
- število igralcev ni določeno,
- vsi lahko sodelujejo, nikoli ni odvečnih igralcev,
- igro popestrimo z dodatno nalogo ali olajšamo pravila,
- ni nujno dobiti zmagovalca.

Igre v telovadnici

Cilji

Otrok:

- se igra po pravilih,
- se orientira v omejenem prostoru,
- se sprošča in pomirja,
- zadosti notranjim potrebam po gibanju,
- premaguje razne ovire,
- sprošča domišljijo,
- izživi svoje napetosti,
- razvija gibljivost,
- razvija natančnost,
- razvija ravnotežje,
- razvija hitro odzivanje,
- sodeluje v skupinskih igrah,
- doživlja občutek ob zmagi in porazu,
- upošteva pravila,
- sodeluje v skupini pri igri,
- vztraja pri igri,
- je samostojen pri igri (pri organizaciji, upoštevanju pravil, tehniki izvedbe, pri sodelovanju s člani skupine ...),
- sprejme odgovornost za svoje vedenje,
- privošči uspeh drugim,
- izraža čustva na sprejemljiv način.

Navodilo

Otrokom lahko ponudimo igro, ko so telesno in duševno dovolj razviti. Z igro spoznavamo intelektualni razvoj otroka. Zato ima igra pri osebah z zmerno in težjo motnjo v razvoju še večji pomen in jo moramo vnašati v vsakdanje življenje. Razlika v igranju otrok z zdravim razvojem in otrok, ki so moteni v duševnem razvoju, je v tem: da je igra zdravega otroka spontana, njegova nuja in notranja potreba, medtem ko je igra pri otroku dejavnost, ki se je mora večinoma naučiti.

Igre naj bodo preproste, tako da lahko vsi sodelujejo. Če je v skupini otrok, ki v igri zaradi določenega vzroka ne more enakovredno sodelovati, naj mu pomaga pomočnik na področjih, kjer otrok ne zmore. Tako bo lahko doživljal igro enakovredno z drugimi in s tem pridobival na samozavesti.



V primerjavi z drugimi dejavnostmi naj bodo igre vedno skupinske, pravil naj bo malo, podana morajo biti, tako da jih vsi razumejo. Čim mlajši so otroci ali čim nižja je njihova intelektualna sposobnost, tem bolj dopuščamo spontano igro, vendar pa moramo najti pot in usmeriti igro za dosego načrtovanega cilja. V igri naj ne bo daljših tekov in zahtevnih nalog, gibanju naj vedno sledi počitek. Upoštevati je treba primeren prostor. Nekatere igre zahtevajo velik prostor, druge bodo bolj uspele v manjšem prostoru. Nikoli pa ne smemo pozabiti ugotoviti kdo je zmagal, če so tekmovali, in pohvaliti vse, ki so sodelovali v igri.

Igre

1. Pika, pika, pikica ...

Sedimo nasproti otroka. Pripovedujemo besedilo in istočasno s prstom kažemo na posamezne točke obraza pri otroku:
» Pika, pika, pikica, (pokaže eno in drugo oko, nos in usta)
to bo lepa slikica, (s prstom obkroži obraz)
dolga ušesa, kratek vrat, (pokaže ušesa in vrat)
a na glavi je kosmat!« (mu razmrši lase)

Nato vlogo zamenjamo, tako da primemo otrokovo roko, s katero potuje po svojem obrazu in izgovarja besedilo.

V naslednji fazi pripovedujemo besedilo, otrok pa igrico ponovi na sovrstniku.

2. Igra s prsti

Z eno roko držimo otrokovo zapestje, z drugo ga primemo za prste od palca do mezinca ter govorimo:
»Ta je rekel: Jejmo! (ga primemo za palec)
Ta je rekel: Pijmo! (prijem za kazalec)
Ta je rekel: Kje bomo dobili? (prijem za sredinec)
Ta je rekel: V mamini skrinjici! (prijem za prstanec)
Najmanjši je rekel: Jaz bom mami povedal, pa bomo vsi tepeni!«
Rahlo udarjamo otroka po prstih in govorimo: »Pac, pac, pac... !«.

3. Igra z nogami

Otrok sedi na stolu ali v vozičku, stojimo nasproti njega in izgovarjamo besedilo, ter spodbujamo otroka, da izvaja gibe:
»Ena noga binca bi rada pila vinca, (otrok iztegne eno nogo)
druga noga skače, rada bi pogače.«(otrok iztegne drugo nogo)

Če otrok ne zmore samostojnega giba z nogami, mu jih sami gibljemo.

4. Biba leze

Otrok lahko sedi ali leži. S prstoma potujemo od nog do glave in zraven izgovarjamo besedilo: »Biba leze, koka gre, tovor nese komaj gre. Kje bo pa počivala? Tukaj notri, tukaj notri ...« Na mestu, kjer se ustavimo, s prsti rahlo požgečkamo otroka.

5. Igra s prstanom

Otroci sedijo v krogu na tleh, na stolu ali na vozičku, roke imajo iztegnjene pred seboj z dlanmi skupaj. Hodimo od enega k drugemu in potiskamo med sklenjene dlani svoje roke, v katerih skrivamo prstan, in pri tem govorimo: »Prstan nosim, prstan nosim, nikomur ga ne dam«, a ga vseeno nekomu spustimo v dlani. Tisti, ki dobi prstan, nadaljuje igro. Otroka v vozičku sami premikamo, prav tako mu pomagamo izgovarjati besedilo.

6. Lovljenje žoge v ponjavo

Na tla položimo manjšo ponjavo, okrog katere stopijo otroci. Vsak otrok, vključno z specialnim pedagogom, prime za ročaj ponjave, na kateri leži žoga. Z dvigovanjem in spuščanjem ponjave mečemo žogo v zrak in pazimo, da žoga ne pade na tla, ali ponjavo dvigamo in spuščamo, tako da žoga potuje okrog.

7. Potovanje s ponjavo

Ponjavo, ki nam predstavlja avto ali vlak, položimo na tla, nanjo ležeta eden ali dva otroka. Preostali otroci in specialni pedagog primejo ponjavo na enem koncu in jo vlečejo po telovadnici. Določimo in označimo kraje, skozi katere bodo potovali. Na postajah se potniki menjajo.

8. Potovanje z vozički

Iz telovadnih vozičkov sestavimo vlak, na katerem sedijo ali ležijo otroci (če sedijo se primejo okrog pasu, pri ležanju se držijo za noge), vleče- mo jih za vrv, ki jo drži prvi otrok. Enako kot zgoraj potujejo iz kraja v kraj. Če so otroci preslabotni v rokah za držanje vrvi, le to pritrdimo na prvi voziček.

9. Vozimo vlak

Otroci naredijo vlak, tako da se primejo za roke, in določijo, kdo bo lokomotiva, ki bo vodila vlak po prostoru. Če vodilni otrok ne razume navodila, aktivnost pokažemo. Pri potovanju glasovno posnemamo sopihanje vlaka.

10. Lovljenje

Tečemo po telovadnici in spodbujamo otroke, da nas lovijo. Če je v skupini otrok, ki je manj aktiven, ga prime za roke pomočnik in skupaj lovita bežečega.



11. Lovljenje žoge

Večjo žogo vržemo po telovadnici, otroci stečejo za njo, najhitrejši jo ulovi in se za nagrado lahko sam igra z njo. Z metanjem žog nadaljujemo tako dolgo, da ima vsak otrok svojo žogo.

12. Kdo bo prvi

Vsak otrok ima svojo hop žogo z ročaji. Otroci se postavijo v vrsto in na znak skačejo na drugo stran. Kdo bo prvi? Določimo razdaljo med startom in ciljem glede na sposobnost otrok.

Igre v vodi

Cilji

Otrok:

- spoznava lastnosti vode,
- se prilagaja na vodo,
- se sprošča in izgublja strah pred vodo,
- izpopolnjuje gibalne izkušnje v vodi,
- spoznava varen položaj za dihanje,
- vzpostavlja ravnotežje pri hoji po vodi,
- utrjuje samozavest,
- se uči lastne varnosti,
- oceni globino vode,
- izbere primerno oblačilo v vodi in ob vodi,

- uživa v vodi,
- je prilagojen na vodo,
- hodi po vodi,
- teče po vodi,
- skače po vodi,
- drsi po vodi,
- zna potopiti glavo v vodo.

Navodilo

Plavanje je aktivnost, ki se ne da nadomestiti z nobeno drugo, je del splošne gibalne vzgoje vsakega človeka. Lastnosti vode omogočajo samostojno gibanje, kar je izredno velikega pomena predvsem za tiste, ki so pri gibanju odvisni od tuje pomoči ali ortopedskih pripomočkov. Velikokrat pa se pojavijo težave za dosego končnega cilja, ker lahko voda predstavlja strah zaradi prejšnjih slabih izkušenj. V splošnem pa se otroci vode ne boje, nasprotno,voda je zanje velika privlačnost, vendar je ne poznajo.

Spoznavanje vode in njenih lastnosti je najlažje skozi igro, kjer neplavalci spoznajo lastnosti vode in se naučijo nadzirati specifične težave ravnotežja. Igre morajo biti primerne sposobnostim otrok in stopnji njihove prilagojenosti na vodo.

Za uspešno izvajanje iger v vodi je treba posebno pozornost nameniti varnostnim ukrepom:

- aktivnosti v vodi lahko izvaja samo usposobljena oseba (v nadaljevanju: učitelj),
- otroci morajo biti neprestano pod nadzorstvom, da ne pride do lovljenja, potiskanja, skakanja ...,

- nobenega otroka ne smemo siliti v vodo; če se otrok boji, se mu posvetimo posebej, popolnoma individualno,
- vodo osvajamo počasi,
- igra mora vedno poudarjati otrokovo znanje, ne pa neznanje,
- voda naj ima primero temperaturo, nobenega otroka ne sme zebsti (zaradi tega je za začetnike primeren bazen s temperaturo vode okrog 30 stopinj in temperaturo zraka še kakšno stopinjo več),
- pri otrocih si moramo ustvariti popolno zaupanje,
- v vodo ne sme nihče brez dovoljenja,
- glede na plavalno usposobljenost, število in telesno zmogljivost otrok, mora biti zagotovljeno zadostno število plavalnih učiteljev (najbolj je varnost zagotovljena, če ima vsak otrok svojega spremljevalca).
- zagotoviti primerno globino vode za izvajanje igric,
- zagotoviti dobro komunikacijo z vsemi osebami (s problemi sluha, s slepimi in slabovidnimi in telesno prizadetimi).

Kadar izvajamo vodne aktivnosti v bazenu, moramo upoštevati specifičnosti vstopa v bazen, in sicer:

- da ni postopnega prehoda v vodo, ampak po stopnicah ali kar z roba bazena,
- da so tla okrog bazena in v bazenu gladka,
- da so zvočni in svetlobni efekti močnejši kot v naravi,
- da otrok pod vodo ne sliši,
- da je globina vode enakomerna in večinoma pregloboka za začetnike.

Igre v kopalnici

Otroka lahko navajamo na vodo že v kopalnici pri osebni higieni ali načrtovano. Posebno pozornost namenjamo otroku, ki odklanja kakršenkoli stik z vodo. Opravljanje osebne higiene spremenimo v igro:

- pri kopanju otroka v kadi damo v vodo razne posodice, v katere zajema vodo, jo preliva iz posode v posodo, dviga visoko in izliva, poliva po sebi, po naših rokah; v kad k otroku lahko damo tudi plavajoče predmete, ki jih potiska, potaplja, vozi po vodi, tolče z njimi po vodi ... itd.;
- prhanje lahko opravimo v dvoje: najprej ponudimo prho otroku, da usmeri curek v nas, nato ga spodbudimo, da oprha sebe in končamo skupaj pod prho (otroka lahko dvignemo v naročje in tako stojimo pod tušem);
- otroka, ki je motorično močno oviran, prhamo tako, da na tla položimo veliko brisačo. Nanjo položimo otroka, ki ga potem postopno prhamo od stopal do glave. Če je otrok močno napet in nesproščen, ga najprej masiramo z roko in malo vode, šele nato z večjim curkom vode.

Igre ob morju in rekah

1. Pobiranje kamenčkov

Učitelj zagotovi, da ima vsak otrok svojo posodico. Na sprehodu ob obali ali

plitvi vodi, ki ne sme biti višja od gležnja, nabirajo kamenčke. Poiščejo primeren prostor na kopnem in se igrajo z nabranim materialom (ločijo kamne od drugega materiala, polagajo kamne po narisu, naredijo večji in manjši kupček).

2. Metanje kamnov v vodo
Učitelj in otroci stojijo na obrežju, ki naj bo varno (ni čeri), prepadov in globine, kjer se ljudje ne kopajo in kjer ni nobenega plovila). Prosto pobirajo kamenčke in jih mečejo v vodo. Kdo vrže bolj daleč?

3. Spuščanje ladjic
Učitelj sam ali skupaj z otroki naredi ladjice iz papirja, ki jih potem polagajo v vodo in opazujejo njihovo gibanje.

4. Zalivanje rožic
Otroci zataknejo v mivko ali kamniti prod rožice, travo ali veje. S posodo hodijo po vodo in zalivajo posajene rastline.

5. Jezero
Vaja je enaka kot prejšnja, le da otroci najprej izkopljejo jamo in potem vanjo nalivajo vodo.

6. Padanje dežja
Otroci sede na suhem ali robu bazena in brcajo po vodi, tako da ustvarijo dež. V nadaljevanju sedijo v plitvi vodi; v bazenu lahko na stopnicah (voda ne sme segati čez boke v sedečem položaju) in ponovno z brcanjem uprizorijo dež.

7. Hoje in teki v vodi
Otroci in učitelj stojijo na obali eden poleg drugega. Na znak gredo v vodo, ki sega otrokom do gležnjev, se obrnejo in vrnejo na obalo.
V nadaljevanju hojo zamenjamo s tekom.
Hoja in tek v globino vode do kolen.
Takoj ko opazimo otroka, da ga je strah in da zaostaja za skupino, mu namenimo več pozornosti tako, da smo njegov partner pri nadaljevanju.

8. Poskoki v vodi
Učitelj poišče primerno dno v vodi (mivko, drobni prod) in povabi otroke, da skačejo. Globina vode naj bo nekoliko nad koleni. Skačejo lahko sami, v dvojicah ali skupini.

9. Hoja po vseh štirih
Na primernem prostoru, kjer ni ostrih in velikih kamnov, ter v globini, ki otroku ne sega čez gležnje, učitelj povabi otroke, da hodijo v štirinožnem

položaju. Če si otrok tega ne upa in izraža strah, naj učitelj hodi zraven njega v istem položaju in ga drži za roko, ki jo skupaj prestavljata.

10. Vlečemo čoln

Otrok in učitelj čepita eden proti drugemu in se držita za roke. Voda sega otroku približno do pasu. Učitelj se počasi čepe pomika nazaj in potegne otroka naprej. Otrok se postopoma iztegne, tako da leži na trebuhu in drsi po vodi. Učitelj mora biti ves čas v takem položaju, da ima vzpostavljen očesni kontakt z otrokom, ki drsi.

Vadbo nadaljujemo, tako da otrok pri drsenju brca z nogami.

11. Kača

Otroci naredijo kolono in se primejo za roke. Prvi v koloni je učitelj, ki je glava »kače« in vijuga po vodi različne globine (od stopal do bokov).

12. Mokra žoga

Otroci in učitelj naredijo krog, na sredini katerega je velika žoga. Dlani oblikujejo v posodico in mečejo vodo v žogo. Paziti morajo, da jim žoga ne pobegne iz kroga.

Igre v bazenu

1. Kako vstopajo v bazen osebe vezane na voziček

Učitelj je v vodi obrnjen proti otroku, ki sedi na robu bazena z nogami v vodi. Z rokami ga podpre pod pazduho, otrok se z glavo nasloni na učiteljeva ramena in se ga z rokami oklene. Učitelj dvigne otroka v vodo s popolno podporo.

2. Vstop v bazen s kratkim prijemom

Ta vstop je primeren za osebe, ki imajo težje motnje v gibalnem razvoju. Učitelj obrne dlani navzgor in prime otroka od zadaj za nadlaket. Če je potrebno, mu ponudi učitelj oporo še s telesom. Pri vstopanju se učitelj giblje nazaj, plavalec pa naprej.

3. Vstop v bazen z dolgim prijemom

Učitelj obrne dlani navzgor, otrok položi svoje nanje in ob takšni podpori vstopata v bazen. Učitelj hodi nazaj, otrok pa naprej z rahlo oporo na učiteljevih dlaneh. Ta vstop je primeren za otroke, ki še niso povsem prilagojeni na vodo in še občutijo nelagodnost.

4. Samostojni vstop v bazen

Otrok sam vstopa po stopnicah v bazen, učitelj ga ob strani spremlja in varuje ob morebitnem zdrsu.

5. Hoja po bazenu

Če je voda v bazenu otrokom v višini gležnjev, kolen ali celo malo višje, izvaja učitelj z otroki igrice hoje (hodijo naprej, nazaj, visoko dvigujejo kolena, hodijo posamezno, v parih ali v vrsti, stopicajo po prstih, delajo dolge korake ...).

6. Tek po bazenu

Otroci tečejo naprej, nazaj, pomagajo si z rokami, tekajo brez pomoči rok, tečejo posamezno, v parih ali skupini, tekajo v krogu, lovijo tovariša ali se lovijo med seboj.

7. Poskoki v bazenu

Otroci poskakujejo na mestu, poskakujejo naprej, nazaj, visoko. Najprej so poskoki nizki, nato jih stopnjujejo čim više: »Kdo skoči najbolj visoko?«

Vse vaje in igre, ki so navedene za igranje ob obali in nabrežju, lahko izvajamo tudi v bazenu s primerno globino vode. Če pa smo v bazenu, kjer otroci ne dosegajo dna, se postopek učenja in prilagajanja na vodo razlikuje od običajne poti učenja.

Igre na snegu

Cilji

Otrok:

- spoznava nove pojme,
- spoznava način gibanja po snegu,
- razvija spretnost hoje in teka na snegu,
- razvija koordinacijo,
- krepi zdravje,
- razvija ravnotežje,
- razvija vzdržljivost,

- oblikuje in vrže kepo,
- dela sledi v snegu,
- se driča po snegu,
- se valja po snegu,
- hodi po snegu,
- teče po snegu,
- vleče sanke,
- se sanka,
- se vzpenja po zasneženem pobočju,
- pozna smučarsko opremo (tekaško, alpsko),
- upošteva pravila varnega sankanja,
- pozoren je na osebe na sankališču.

Navodilo

V zimskem času, ko je mraz in sneg, ponudimo otrokom in mladostnikom aktivnosti, ki se po svoji specifičnosti močno razlikujejo od vseh drugih. Sneg, led in mraz so naravni elementi, ki omogočajo veliko dejavnosti, s katerimi otroci in mladostniki pridobivajo nove izkušnje, nova znanja in spoznavajo nove pojme, ki so vezani na zimski čas. Gibanje na svežem zraku tudi pozimi zelo ugodno vpliva na splošni otrokov razvoj, na njegovo zdravje, zato izkoristimo vsak lep dan za aktivnosti na prostem.

Pozorni pa moramo biti na to, da so otroci pozimi primerno oblečeni, predvsem je pomembna obutev, ki mora biti odporna na vlago in mraz. Vrhnja obleka mora biti primerna aktivnostim, ki jih izvajamo; če gremo samo na sprehod, bo obleka topla; ko pa na snegu tekamo, se igramo in smučamo, pa obleka ne sme biti preveč debela.

Igre

1. Lovljenje snežink v kozarce

Kadar sneži izkoristimo čas za prijetno igrico na prostem. Vsak otrok ima v rokah kozarec, v katerega lovi snežinke. Zaželeno je, da so kozarci barvni, ker se ulovljene snežinke bolje vidijo. Ob igri lahko tudi ugotavljamo, kaj se s snežinkami v kozarcu čez nekaj časa zgodi.

2. Hoja po celem snegu

Otroke primerno obujemo in oblečemo in gremo z njimi na travnik, kjer izvajamo naslednje igrice.

- Prosta hoja in tek po svežem snegu. Otroci hodijo in tečejo po svežem snegu in opazujejo svoje sledi v snegu.
- Odrasli gre po svežem snegu naprej, otroci drug za drugim za njim, na koncu opazujejo in opišejo gaz, ki so jo naredili.
- Vsak otrok naredi po svežem snegu svojo gaz. Katera je najbolj ravna?
- Odrasli hodi po snegu, otroci za njim posnemajo njegovo hojo, hodi s kratkimi koraki, dolgimi koraki, skače vstran, naprej, nazaj ...
- Otroke povabimo, da se povzpnejo na bližnji hribček, nazaj se dričajo po zadnjici ali valjajo.

3. Skakanje v sneg

Skupaj z otroki naredimo vzpetino iz snega na katero se vzpenjajo otroci in skačejo v globino. Na mestu doskoka mora biti vedno dovolj snega, da podlaga ni trda. Otroka, ki se boji globine, primemo za eno roko in mu ponudimo oporo pri doskoku.

4. Oblikovanje modelov in kep

Vsak otrok ima posodico v katero natlači sneg. Ko je posodica polna, "potičko" obrne na podlago (sneg, klop, desko, sanke ...). Na koncu skupaj ugotovimo, kdo je naredil večji kupček. Nadaljujemo lahko, tako da otroci jemljejo modele s kupčka, jih oblikujejo v kepe in mečejo prosto ali v določeni cilj.

5. Metanje kep

Otrokom pokažemo, kako naredimo kepo in jih povabimo, da to naredijo tudi sami. Oblikovane kepe mečejo v drevo: Kdo zadene? Aktivnost zahteva dobro koordinacijo in spretnost rok in prstov, zato marsikdo tega ne bo zmogel. Pomagamo mu, tako da skupaj z otrokom oblikujemo kepo.

6. Rišemo

Otrokom razdelimo palčke in jim pokažemo, kako lahko z njimi vlečejo po snegu, da puščajo sledi. Otroci prosto rišejo po celem snegu, manj spretnim pomagamo, tako da jim vodimo roko, s katero rišejo.



7. Dričanje

Poiščemo zmerno nagnjen in ne predolg hrib, brez ovir (drevesa, skale ...). Otroci se z lopatami za dričanje spuščajo navzdol. Pri tem moramo paziti, da na progi ni več kot en otrok, naslednji se lahko spusti šele takrat, ko je proga prosta. Lopate lahko nadomestimo s plastičnimi vrečkami ali debelejšimi kartoni. Otrok, ki ga je strah, se naj na začetku vozi s spremljevalcem.

8. Vlačenje polen

Na debelejšo vrv navežemo različna polena, ki jih otroci vlečejo po snegu in opazujejo, kakšno sled puščajo. Aktivnost otežimo, tako da polena vlečejo po klancu navzgor in nato navzdol. Pri vlečenju navzdol moramo biti pozorni, da jih polena ne dohitijo.

9. Vlečenje sank

Na poteptanem snegu vlečemo sanke skupaj z otrokom po ravnini, nato jih vlečeta dva otroka, na koncu otrok sam. Igrico popestrimo s prevažanjem priljubljenih predmetov ali pa pripravimo preprost poligon

10. Sankanje

Poiščemo primeren teren za sankanje, z blagim naklonom in ravnino za iztek. Prav tako moramo določiti in označiti progo, kjer se bodo otroci spuščali in ob strani stezo, po kateri se bodo vračali na vrh. Med sankanjem moramo biti pozorni, da se otroci drže pravil:

- spuščajo in vračajo se po določenih stezah,
- na progi je samo en otrok,
- iztek mora otrok čim hitreje zapustiti,
- otroka, ki ne razume pravil sankanja, ves čas spremlja pomočnik.

Otrok sede na sanke. Varno mu namestimo noge in roke ter ga spustimo po hribu navzdol. Ko se ustavi, vstane s sank in se varno vrne nazaj.



Ples

Nekateri pravijo, da ni plesa brez glasbe, vendar ni tako. V našem okolju je še veliko drugih stvari, ki spodbujajo ples, zato poizkušamo v vsakem otroku obuditi speči občutek za ritem, ki ga ne srečujemo le v glasbi, temveč tudi v najrazličnejših življenjskih pojavih v naravi. Vsi otroci radi skačejo, skakljajo, se vrtijo, in kadar se čisto sami znajdejo v ritmu vrtenja, pravijo, da plešejo. Plešejo tudi, ko se primejo za roke in v sklenjenem krogu hodijo naokrog. Še posebno pri otrocih z lažjo, zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju je ples aktivnost pri kateri zelo radi sodelujejo.

Vsebine otroških plesov poiščemo v svetu njihovega doživljanja, v naravnih pojavih, v gibanju oseb, živali, rastlin in predmetov, ki jih otrok pozna. Šele ko se bo otrok gibalno izrazil, bo tisto, kar bo v gibanju predstavljal, res osvojil. Iz vseh naravnih oblik gibanja, kot so plazenje, hoja, skakljanje, poskakovanje, potiskanje, vlečenje, vrtenje ..., se razvijajo vse gibalne igre in plesi. Večkrat, kjer so možnosti, ustvarjamo primerna razpoloženja za plesno izražanje otrok (na travniku, ob potoku, na morju ...). Ob primerih, ki jih opazujejo v naravi, naj se veliko pogovarjajo. Vsa ta opazovanja podkrepimo posnemalnimi igrami, kajti naši otroci se najlaže učijo s posnemanjem. Seveda spodbujamo otroke k samostojnemu gibalnemu izražanju. To pa dosežemo, tako da poleg opazovanja in posnemanja naravnih pojavov, gibanja živali, oseb, rastlin in predmetov, vključimo še glasbeno spremljavo in ritem.

V zimskem času peljemo otroke v naravo, kjer opazujejo, kako plešejo snežinke, se vrtinčijo, naletavajo, se poigravajo in kako se jih veselimo. Na sprehodu ob potoku opazujemo in se pogovarjamo o tem, kako studenček žubori, vijuga po svoji strugi in teče proti morju, kjer morje vzvalovi, ko se združi z njim. Na travniku vidimo rože, ki se odprejo, ko na njih sede metuljček in nato odleti nazaj v višave. V gozdu se zibljejo drevesa; ko zapiha veter, z njih padejo listi, ki se vrtijo v zraku, preden pristanejo na tleh. V različnih trgovinah in delavnicah otroci opazujejo gibanje delavcev pri delu (v slaščičarni, v trgovini s sadjem, na tržnici, v avtobusu, na železniški postaji, v kuhinji, na gradbišču), opazujejo stroje, plovila in vozila pri gibanju.



Plesno izražanje

Cilji

Otrok:

- se uči opazovati,
- razvija koordinacijo,
- razvija obvladovanje gibanja telesa,
- razvija sposobnost vživljanja,
- razvija sposobnost izražanja in ustvarjanja,
- se navaja na nastopanje pred skupino,
- se sprošča,
- razvija veselje do plesa,

- zna opazovati gibanja oseb, živali, rastlin, predmetov in naravnih pojavov,
- posnema gibanja oseb, živali, rastlin, predmetov in naravnih pojavov,
- poveže gibanja v preprosto koreografijo,
- svoje gibanje prilagodi spremembi ritma,
- se orientira v prostoru,
- se vživi v gibanje, ki ga posnema,
- je ustvarjalen pri plesnem izražanju .

Navodilo

Pri osebah z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju je lastna kreativnost pri posnemanju določenih pojavov zelo skopa, vendar damo otroku čim večkrat možnost, da sam opazuje in posnema pojave in gibanja, ki jih vidi. Pozornost otrok usmerjamo predvsem v gibanje. Na primer: V zimskem času, ko pada sneg, peljemo otroke na travnik ali dvorišče, kjer opazujejo padanje snežink. Otroke spodbujamo, da padanje snežink ponazarjajo z gibi prstov, z rokami, nogami in vsem telesom. Usmerjamo jih v ponazarjanje poplesavanja snežink, če rahlo zapiha veter. Spodbudimo jih, da tudi sami postanejo snežinke, ki plešejo. Najprej jih spodbujamo, da sami plešejo in poskakujejo. Omogočimo jim dovolj časa za lastno ustvarjanje, da s svojim načinom gibanja izražajo svoja občutja. Če se otroci ne odzivajo, jim pokažemo preproste gibe, ki ponazarjajo plesanje snežink. Naše gibanje naj bo spodbuda za otrokovo gibalno izražanje.

Na enak način usmerjamo otroke v opazovanje in posnemanje naravnih pojavov v drugih letnih časih in gibanj predmetov, strojev, vozil, živali ter oseb pri opravljanju različnih poklicev. Vključimo lahko tudi literarna dela (pesmi, pravljice) z vsebino, ki je otrokom znana ali je povezana z njihovimi izkušnjami.

Vaje, naloge

1. Posnemanje naravnih pojavov

Rahlo in tiho kot snežinka tečemo po prstih, da se komaj dotikamo tal. V gozdu rastejo drevesa, ki se ob pihanju vetra (kar ponazorimo z razširjenimi rokami) zibajo sem in tja. S prsti ponazorimo kako z dreves padajo listi in se zavrtimo po prostoru, ko zapiha močnejši veter. Veselo skačemo čez kamenček, ko sledimo žuborečemu potočku, z dolgimi koraki ponazorimo deročo reko s kratkimi in hitrimi skakljanjem potočka in z zamahi nakažemo valovanje morja, ko potoček pristane v njem. Na koncu lahko vključimo tudi petje, zvočne inštrumente ali glasbo.

2. Posnemanje živali

Podobno kot pri naravnih pojavih, vpeljemo otroka tudi v živalski svet in posnemamo:

- kako mačka tiho in na rahlo vstopa,
- kako miška urno steče,
- kako ptička leta po zraku,
- kako zajček skače,
- kako srnica teče po travniku,
- kako nerodno in počasi hodi medved,
- kako leze polžek in
- kako se zvija kača.

3. Posnemanje poklicev

Ko se pogovarjamo o poklicih, jih pri športni vzgoji tudi gibalno ponazarjamo. Otroci posnemajo tiste poklice, ki so jih sami že večkrat opazovali ali pa jih poznajo iz AV medijev. Izražanje z gibanjem vodimo tudi z govornimi spodbudami:

- kuhar kuha z veliko kuhalnico, ki jo drži z obema rokama in z njo meša jed v skledi;
- mizar tolče s kladivom in žaga (posnemamo zabijanje s kladivom in žaganje, vključimo lahko tudi pesem, ki zajema dejavnosti mizarja in jo pojemo ob izvajanju gibov;
- policist usmerja promet v križišču;
- voznik vozi avtobus (z obroči ponazarjajo volan – pri tej igri so otroci zelo ustvarjalni);
- strojevodja vozi vlak, eden je lokomotiva, drugi so vagoni, ki vozijo po prostoru;
- pilot vozi letalo – letalo leti po zraku, krila se nagibajo sem in tja (otroci so na srednje visoki gredi oziroma toliko dvignjeni od tal, da je za otroke še varno).



4. Posnemanje iz vsakdanjega življenja

Otroke spodbudimo, da posnemajo različne situacije s katerimi so se srečali na učnem sprehodu, izletu ali videli po televiziji:

- buldožer potiska velik kup zemlje in pri tem spušča zrak iz kompresorja PŠ, PŠ, PŠ;
- tovornjak pripelje pesek in ga stresa na novo nastalo cesto S,S,S;
- drugi tovornjak pripelje velike kamne in jih zvrne na cesto BUM, BUM, BUM;
- valjar s kladivom utrjuje cesto TK-TK, TK-TK, TK-TK,
- po cesti vozijo avtomobili BRRR;
- na izletu smo doživeli močno nevihto;
- v gozdu smo opazovali gnezdenje ptic.

5. Ples v krogu

Primemo se za roke in ob glasbi hodimo v krogu. Posamezne otroke spodbudimo, da pokažejo gibanje, ki ga vsi otroci posnemajo. Na primer: korakamo na mestu, gremo eden proti drugemu in ob srečanju dvignemo roke, se sklonimo naprej in dvignemo roke zadaj, dvignemo eno nogo, dvignemo drugo nogo, poskakujemo in tečemo okrog. Če noben otrok tega ne zmore, pokažemo gibanja sami.

Ko nekajkrat odplešemo zgoraj opisano gibalno igro, spodbudimo otroke, da otroci drug za drugim sami pokažejo gibanje, ki jim je bilo najbolj všeč, ali pa pokažejo še kaj drugega (drugačno zaporedje gibov).

6. Gibanje po prostoru

Na različno glasbeno spremljavo otroci prosto plešejo po prostoru. Spodbujamo jih, da menjavajo mesta, da vključujejo tudi roke in spreminjajo položaje telesa (sede, po veh štirih, po trebuhu, po zadnjici). Opozorimo jih, naj se ne zaletavajo med seboj.

7. Enaka vaja kot zgoraj, le da namesto individualnega plesa plešejo v parih.

Ritmično izražanje

Cilji

Otrok:
- razvija občutek za ritem,
- razvija sposobnost odzivanja,
- spoznava telo kot inštrument,
- spoznava glasbene instrumente,
- se sprošča,
- se ritmično giblje po prostoru,
- si krepi samozavest,
- ritmično udarja po mizi, tleh,
- ploska po ritmu,
- uporablja telo kot inštrument,
- korake poveže z besedilom pesmi,
- se orientira v prostoru.

Navodilo

Pri ritmično glasbenih dejavnostih je posebno izražena čustvena komponenta otroka z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. Vse kar živi se podreja spremembam v ritmu. To je značilno tudi za naravne pojave: menjava dneva in noči, menjava plime in oseke, menjava letnih časov itd. Nekatere osebe s težko motnjo v duševnem razvoju imajo zelo skromne ritmične asociacije ali jih sploh nimajo, tako da so v stanju samo sedeti ali se zibati naprej in nazaj (kot zgoraj navedeni naravni vzorci). Bolj sposobne osebe v svoje gibanje poizkušajo vnašati tudi od prej naučene ritmične vzorce. Gibanja so povezana z glasbo in govorom. Ritem glasbe prenašamo tudi na telesni ritem. To je osnovni proces, neodvisen od naše zavestne kontrole.

Znano je, da tudi osebe z nizkimi intelektualnimi sposobnostmi, doživljajo glasbeni ritem, kar je včasih edini način njihovega doživljanja.

Ritmično-glasbeno-gibalne igre naj bodo usmerjene v ritmično oblikovanje. Z njimi dosežemo usklajevanje različnih gibalnih smeri, spremljanih z glasbenim ritmom, ki so lahko kot:
- zibanja,
- ploskanja, topotanja in udarjanja v skladu z predvajanim ritmom brez glasbe,
- gibalna izvajanja glede na predvajani glasbeni ritem.

Pomembno je, da pri delu vnašamo čimveč vaj in iger, s katerimi spodbujamo otroke k ritmičnemu izražanju. V ta namen najprej uporabljamo to, kar ima-

mo vedno pri roki, svoje inštrumente: prste, roke, noge, šume z usti, tleski itd. Nadaljujemo s pripomočki, ki so v naši bližnji okolici: kamni, storži, krajše palčke, baloni, tamburini, boben. Pozneje vključimo tudi glasbo.

Vaje, naloge

1. Ploskanje z rokami

Ploskamo:

- z rokami (druga ob drugo),
- ob stegno (otroci sedijo na tleh in udarjajo z rokama po nogah v višini stegna),
- z nogami ob tla (otroci sedijo na tleh in topotajo z nogami, najprej izmenično, nato z obema hkrati).

Pri teh vajah najprej sami udarjamo preprost ritem, otroci ga za nami ponovijo. Manj spretnim pomagamo s prijemom za roke ali noge.

2. Hoja po ritmu

- Udarjamo na tamburin ali boben preprost ritem (2/4), otroci ga spremljajo s ploskanjem rok.
- Ko otroci osvojijo ritem, jih razdelimo v dve skupini: eni ploskajo, drugi hodijo.
- Hodijo samo ob udarjanju specialnega pedagoga na tamburin ali boben; dva otroka v paru držeč se za roke hodita spredaj in udarjata na tamburin ali boben.
- Poskakovanje na mali prožni ponjavi ob ritmični spremljavi (udarjamo ritem, pomočnik drži otroka za roke in mu nudi varno skakanje).
- Otroci prosto skačejo po prostoru ob udarjanju na tamburin.

Pri vseh vajah za ritmično izražanje sodelujemo sami. Najprej otrokom omogočimo, da sami določajo ritem, nato jih počasi vodimo k udarjanju ritma, ki ga udarjamo sami. Otrokom pokažemo, kako naj korakajo. Korakanje popestrimo še z udarjanjem na boben. Otroke, ki se ne vključujejo, primemo za roke in jih poizkušamo pritegniti, tako da z njimi korakamo. Za popestritev uporabimo v naravi kamenje, storže in podobne predmete, s katerimi otroci udarjajo drug ob drugega.

Prav tako lahko že v vsakdanjem razgibavanju vnašamo različne oblike ritmičnega izražanja, kot so:
- obračanje glave levo in desno (spomnimo jih, da je to lahko tudi ne, zraven govorimo ne, ne, ne),
- kimanje z glavo naprej-nazaj (ja, ja, ja)
- nihanje glave, telesa levo-desno (opozorimo jih na nihanje ure tika-taka)
- otroci sedijo po turško in po vzoru specialnega pedagoga izvajajo različne vrste posnemanja.

Po večkratnih utrjevanjih določenih ritmičnih vzorcev lahko v obliki vaj te povežemo v preproste koreografije, ki jih otrokom najprej pokažemo, nato nas oni posnemajo. Ritmično izražanje utrjujemo ob že znanih pesmih, ki te elemente vsebujejo.

3. Igramo se
Skupaj z otroki sedimo v krogu na blazinah in tolčemo z obema palcema po tleh in pojemo:
Igramo se, igramo se, veselo trkamo.
ko palec se utrudi, kazalec se ponudi,
(zdaj začnejo udarjati s kazalcema in pojemo spet od začetka)
igramo se, igramo se, veselo trkamo.
Kazalec se utrudi, sredinec se ponudi ...
Sredinec se utrudi, se prstanec ponudi ...
Prstanec se utrudi, mezinec se ponudi ...
Mezinec se utrudi, pa roka se ponudi ...
Roka se utrudi, komolec se ponudi ...

Otroci največkrat ne znajo besedila, zato poje specialni pedagog oziroma pomočnik. Otroku, ki mu zaradi okrnjene motorike rok dela težave udarjanje in posnemanje pomagamo, tako da ga primemo za roki in vadimo izvajanje dejavnosti.

4. Naša četica koraka
Otroke postavimo v kolono in se primejo za ramena. Sami stopimo na čelo kolone. Ob petju pesmice »Naša četica koraka« poudarjeno korakamo v koloni po telovadnici v različnih smereh.

5. Ritmično gibanje po prostoru
Udarjamo preprost ritem (dvočetrtinski) po katerem se otroci prosto gibljejo po telovadnici. Vajo popestrimo, tako da se dva otroka držita za roke in ob udarjanju hodita po telovadnici.

6. Udarjamo na tamburin, otroci pa hodijo v ritmu in obenem ploskajo.

Rajalne, ljudske in družabne plesne igre

Cilji

Otrok:

- spoznava osnove plesnih tehnik,
- razvija temeljne gibalne sposobnosti,
- se čustveno sprošča,
- se uči novih pesmi,
- uprizarja besedila z gibom,
- se navaja na delo v skupini,
- vzpostavlja stike s sovrstniki,

- se postavi v pravilno plesno držo,
- se nauči osnovnih korakov rajalnih plesov,
- se nauči osnovnih korakov družabnih plesov (polka, valček),
- se orientira v prostoru,
- samostojno izvede plesne korake pred skupino vrstnikov,
- samostojno nastopa.

Navodilo

Rajalne igre omogočajo otroku igro s svojim telesom. Izvajajo se v skupini, v krogu ali v vrsti. Otroci ob gibanju pojejo ali govorijo preprosta besedila. Posamezniki v igri imajo drugačno gibalno nalogo. Najstarejša rajalna igra je »Ringa raja«, ki je razširjena po vsem slovenskem narodnostnem ozemlju. Primerne gibalne rajalne igre za otroke s posebnimi potrebami na prvi stopnji so tudi izštevanke. Ob izštevankah otroci opazujejo gibanje in poslušajo glas specialnega pedagoga, se ga dotikajo in skupaj z njim gibljejo.

Ljudski ples je del duhovnega ljudskega izročila, je ljudska umetnost, ki se pojavlja na raznih prireditvah, proslavah, veselicah in televizijskih oddajah. Ti plesi so značilni za najširše plasti ljudstva. Izvirajo iz izročila, ki je lahko podedovano iz davnine in jih časovno ne moremo natančno opredeliti.

Družabni ples je bil prvotno ples določenega sloja družbe, v glavnem plemstva, šele pozneje je postal last vseh ljudi, torej neke vrste ljudski ples. Bistvo družabnega plesa je v tem, da ni bil nikoli vezan na kakršnokoli regijo ali obred, ampak je vedno služil le zabavi.

Ljudski in družabni plesi imajo že vnaprej določeno obliko. Otroci naj se naučijo le nekaj prvin teh plesov v obliki ljudskih in družabnih plesnih iger. Prvine ljudskih in družabnih plesov so v tudi v rajalnih igrah.

Plesne igre

1. Ringa ringa raja

Ringa ringa raja,
muca pa nagaja,
kužek pa priteče
pa vse na tla pomeče.

Kokot kikiriče,
čipke čopke kliče,
putka kokodajsa,
ker je znesla jajca.

Otroci se držijo za roke in skupaj z njimi plešemo v krogu in pojemo. Ob besedilu »kužek pa priteče, pa vse na tla pomeče« sedemo na tla. Prav tako pri drugi kitici ob besedilu »putka kokodajsa, ker je znesla jajca« počepnemo na tla. Namesto kužka ali muce lahko vstavimo ime katerega od otrok.

2. Didl didl dajčka

Primemo se za roke ter v krogu plešemo in pojemo:

Didl didl dajčka,
mi imamo zajčka,
noge ima štiri,
niso nič pri miri.

Ena, dva, tri
en, dva tri
zajček si zdaj ti.

Preden začnejo otroci plesati, se skupaj dogovorimo, kdo bo zajček na sredini. Ob petju prve kitice zajček na sredini pleše, pri »ena, dva, tri, en dva tri« (dvakrat), naredi tri poskoke, ob »zajček si zdaj ti« z iztegnjeno roko pokaže na nekoga, ki ga zamenja v krogu.

3. Bela, bela lilija

Bela, bela lilija,
v krogu pleše deklica (deček),
deklica se okrog vrti
in si enga izvoli.
Poskoči enkrat,
poskoči dvakrat,
zapri oči in
enega (eno) izberi si.

Plešemo v krogu, pojemo in se držimo za roke. Eden izmed otrok sam pleše v krogu ob besedilu »poskoči enkrat, poskoči dvakrat« poskakuje, nato zapre oči in z zaprtimi očmi izbere vrstnika, s katerim želi plesati. Ostali njun ples spremljajo s ploskanjem in petjem: »Zdaj se vidi, zdaj se zna, koga (ime) rad-ča ima.«
Ples v sredini nadaljuje izbrani otrok.

4. Pika poka

Pika poka pod goro,
tisto dekle moje bo.
črno gleda, drobno gre,
tisto bo za me.

Otroci stojijo drug za drugim v koloni. Prednjega v koloni držijo za ramena. Prvi v koloni je lahko glava polža, ki ponazarja rožičke z rokama (pred seboj, nad glavo, drži sklenjeni roki, med petjem in gibanjem premika roki gor in dol). Manj spretnim pri držanju za rame pomagamo in ukrepamo, če se kolona pretrga. Poskrbimo, da se na čelu kolone zamenjajo vsi. Ples odplešemo trikrat; prvič počasi, drugič malo hitreje in tretjič najhitreje, seveda v okviru sposobnosti otrok.

5. Ob bistrem potočku je mlin

Ob bistrem potoku je mlin,
a jaz sem pa mlinarjev sin.
Ko mlinček ropoče in voda šumlja,
srce mi veselo igra.

Če mlinček pri miru bi stal,
bi mlinar in kmet žaloval.
In otrok bi jokal in tožil glasno,
kako je brez kruha hudo, hudo.

Dva otroka si stojita nasproti in se držita za roke. Na besedilo prvih dveh vrstic rahlo zanihata roki levo oziroma desno, na tretjo in četrto vrstico se s pomočjo specialnega pedagoga primeta v komolcu pod roki in se zavrtita enkrat okrog. Druga kitica se ponovi enako. Na prvi stopnji plešemo samo to varianto, na drugi lahko vključimo poklek pri drugi kitici.



Športni program

V procesu vzgoje in izobraževanja oseb z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju ne sme biti zanemarjen gibalno-športni program, ampak mora biti ustrezno vključen v celoten sklop gibalne in športne vzgoje. Gibanje oziroma šport štejejo sodobna spoznanja, za eno od zelo pomembnih dejavnikov otrokovega razvoja in se vedno bolj uveljavlja v sodobnem načinu življenja.

V priročniku ne opredeljujemo športa samo kot tekmovalno panogo. Tu želimo opredeliti šport kot način življenja posameznika, kot sredstvo za bolj kvalitetno življenje oseb s posebnimi potrebami. Šport je področje na katerem se te osebe lahko dokazujejo in pridobivajo na samozavesti.

Športna področja, navedena v priročniku, so sestavni del tekmovalnega sistema specialne olimpiade, ki razvija tiste športe, katere osebe s posebnimi potrebami lahko osvojijo glede na intelektualne in gibalne sposobnosti, lahko osvojijo. Organiziranost tekmovalnega sistema je takšna, da lahko tekmuje vsak med sebi enakimi. Sledenje ciljem olimpijskega programa in z upoštevanjem tekmovalnega načina so najboljše smernice za športni program naših oseb. Za osvajanje tega programa ni starostnih mej, ampak so telesne, psihične in intelektualne sposobnosti posameznika, ki ga opredelijo v primerno skupino. S koliko športi se bo kdo lahko ukvarjal ali aktivno tekmoval in kakšno stopnjo športnega znanja bo dosegel, je odvisno od interesa vsakega posameznika, možnosti za ukvarjanje s športom in njegovih sposobnosti.

Pomen športnega programa na prvi stopnji je v tem, da se otrok čimprej sreča z določenimi elementi posameznega športa (na primer: samostojno gibanje, gibanje s pripomočki, gibanje na določeno razdaljo, gibanje po označeni progi, gibanje na čas) in da začne osvajati osnovna pravila (štartno črto, ciljno črto, štartna povelja ...), ne zahtevamo pa še kvalitetne tehnične izvedbe gibanja.

Ne glede na zgoraj navedeno dejstvo, ima vsak pravico do športa, če to želi. Naša naloga pa je, da mu poiščemo pot in način za ukvarjanje s tistim športom, ki mu bo dvigoval kvaliteto življenja. Športni program ni igra, ampak vadba brez dodatnih nalog za popestritev.



Atletika

Hoja

Cilji

Otrok:
- razvija koordinacijo gibanja pri hoji,
- razvija hitrost hoje,
- izboljšuje tehniko hoje,
- krepi mišice nog,
- prilagaja način hoje pogojem, v katerih se izvaja,
- si dviguje samozavest,

- otrok se postavi na start,
- začne hoditi na znak (reagira na startno povelje),
- ostane na svoji označeni progi,
- se ustavi po prečkanju ciljne črte.

Vaje, naloge

1. Otroka primemo za roko in skupaj z njim prehodimo krajšo razdaljo. Poudarek je na začetku hoje, kjer oba upoštevata znak za start, in na hoji po progi, ki je ob straneh omejena.

2. Otrok stoji za startno črto, na znak »ZDAJ« prične hoditi proti cilju, kjer ga čaka vrstnik. Po prihodu na cilj in pomočnikovemu znaku »ZDAJ« začne hoditi vrstnik v nasprotni smeri. Na enak način se razvrstijo vsi otroci.

3. Na znak za start začne otrok hoditi in ob spodbudah hodi tako dolgo, da pride do cilja, ki mu ga določimo. Dolžino proge določimo glede na sposobnosti otroka. V začetku vadbe je proga krajša, po večkratni vadbi dolžino proge podaljšujemo do 50 m za tiste, ki hodijo samostojno, in 10 m za tiste, ki hodijo s pomočjo.

Tek

Cilji

Otrok:

- razvija motoriko vsega telesa,
- razvija splošno telesno vzdržljivost,
- krepi mišice nog,
- razume preprosta navodila,
- se postavi na začetek proge,
- na znak začne teči,
- preteče določeno razdaljo,
- se ustavi na cilju.

Vaje, naloge

1. Lovljenje v omejenem prostoru

Otrokom povemo, da se bodo lovili v prostoru in jim pokažemo, do kod je omejen. Razložimo jim, kje bodo tekli in do kod še lahko lovijo tiste, ki bežijo. Na znak začnejo teči: če se tisti, ki lovi, do označenega prostora koga dotakne, prevzame ulovljeni njegovo vlogo. Manj aktivnim pomagamo, tako da jih primemo za roko.

2. Kdo bo hitrejši?

V večjem praznem prostoru (telovadnica) se otroci postavijo v vrsto ob steno. Na znak otroci stečejo. Kdo bo prvi pri črti na drugi strani? Pri tej vaji smo pozorni na to, da vsi otroci stojijo pri steni in ne stečejo pred znakom za start.

3. Prenašanje žoge

Otroke postavimo v dve vzporedni koloni, prva dva v koloni imata veliko žogo. Na znak specialnega pedagoga stečeta do označenega mesta (stožca), stečeta okrog njega in se vrneta ter predata žogo naslednjemu. Ko se razvrstijo vsi, je igra končana. Katera vrsta je bila prej?

Pri tej in podobnih igrah naj ima specialni pedagog pomočnika, saj otroci potrebujejo veliko časa, da osvojijo vrstni red postavljanja in prenašanja. Te vaje so zelo zaželene zaradi tega, ker se otroci že v obliki igre navajajo na pravila, ki so pri tekmovalnem teku nujna. Najbolje je, da že v tej fazi uporabljamo ista povelja in pravila, kot so na tekmovanju.



4. Tek na določeno razdaljo

To vajo izvajamo takrat, ko otroci že osvojijo pravila, da se postavijo za črto in začnejo teči na povelje »zdaj«. Z vadbo teka začnemo z določeno krajšo razdaljo, ki jo z večkratno vadbo podaljšujemo do 50 m.

5. Tek v naravi

Ob najrazličnejših priložnostih (načrtovani vadbi, sprehodu, krajšem izletu) izkoristimo priložnost za vadbo teka v naravi. Narava ponuja vse polno možnosti za učenje posameznih elementov teka. Štart lahko vadimo, tako da postavimo otroke na rob travnika, jase, poljske poti ... in jim damo znak, da stečejo.

Če je v bližini srobotovina, jo položimo na tla in že imamo štartno črto. Uporabimo lahko veje, drobne kamenčke, razno zelenje ... Vse to po uporabi pospravimo. Cilj določimo glede na sposobnosti otrok, vedno pa naj bo dosegljiv za vse.

Skok v daljino z mesta

Cilji

Otrok:

- razvija odrivno moč nog,
- krepi mišice nog in telesa,
- si dviguje samozavest,
- premaguje strah pred globino,

- stoji pred črto na odrivni deski,
- se sonožno odrine,
- skoči naprej,
- skoči v globino,
- sonožno doskoči,
- po doskoku gre naprej.

Vaje, naloge

1. Na sprehodu v naravi izberemo rahlo položen teren, ki omogoča nižje doskočišče z rahlo strmino navzdol. Otroke povabimo, da stopijo na določen prostor, ki ga označimo s palico. Otroci drug za drugim skačejo z označenega mesta po rahlem bregu navzdol. Pozorni smo na naslednje stvari: teren za doskok mora biti mehak (trava), otroci se naj odrivajo sonožno, po doskoku gredo naprej oziroma navzdol, v kar jih usmeri sam teren.
2. Na enega izmed spodnjih klinov letvenika postavimo švedsko klop ali širšo podlago, tako da je njen položaj nekoliko poševen. Nanjo položimo blazino, prav tako naložimo blazine na koncu klopi na tla za doskočišče. Otroke drug za drugim postavljamo na klop, da skačejo na blazine na tleh. Če se kateri od otrok boji globine, mu specialni pedagog ali pomočnik ponudi oporo, tako da stoji ob njem in ga drži za roko.
3. Na tla položimo trak ali vrvico, otroci skočijo čez trak. Pozorni smo na to, da ga otroci ne prestopijo in da se sonožno odrivajo.



Met žogice

Cilji

Otrok:

- krepi mišice rok,
- krepi koordinacijo oko-roka,
- sprejema občutek zmage in poraza,
- razvija samozavest,
- drži žogo v roki,
- vrže žogo v smeri naprej,
- vrže žogo naravnost,
- pozna osnovna pravila metanja.

Vaje, naloge

Metanje storžev

1. Na sprehodu po gozdu z otroki vadimo met in pri tem uporabimo storže, ki jih je v gozdu dovolj. V ta namen pripravimo teren, ki je podoben tekmovališču. Začetek meta mora biti omejen z 2 m dolgo ravno črto, ki se nadaljuje v lijak. Pri metanju storžev navajamo otroke na upoštevanje vrstnega reda, na to, da ne prestopijo črte, da se po metu obrnejo in zapustijo prostor za met v nasprotni strani od črte (prestop). Navajamo jih tudi na metanje z levo in desno roko. Pozorni moramo biti tudi na osnovno koordinacijsko napako, ki se pri otrocih pogosto pojavlja, da pri metu stojijo z napačno nogo naprej. Seveda moramo poskrbeti pri metanju tudi za varnost.

2. Vaja je enaka kot prejšnja, le da namesto storžev mečemo kamne.

Metanje žogice v cilj

3. V ta namen pripravimo desko (cca 1m krat 1m) ali karton z izrezano odprtino premera 50 cm. To pritrdimo približno 2 m od otroka. Sami vržemo žogo v odprtino in rečemo otroku, naj to ponovi za nami. Na drugo stran lahko pritrdimo vrečko, kamor pade žoga. V vrečko pripravimo tudi kakšno manjšo nagrado (bonbon, čokolado). Otrok, ki zadene, skupaj z žogo pobere iz vrečke tudi nagrado.

4. Med dvema stebroma, palicama (v naravi drevesi) ali v telovadnici med stenama napeljemo elastiko ali daljšo vrv. Otroci mečejo žogo preko napeljane vrvi.

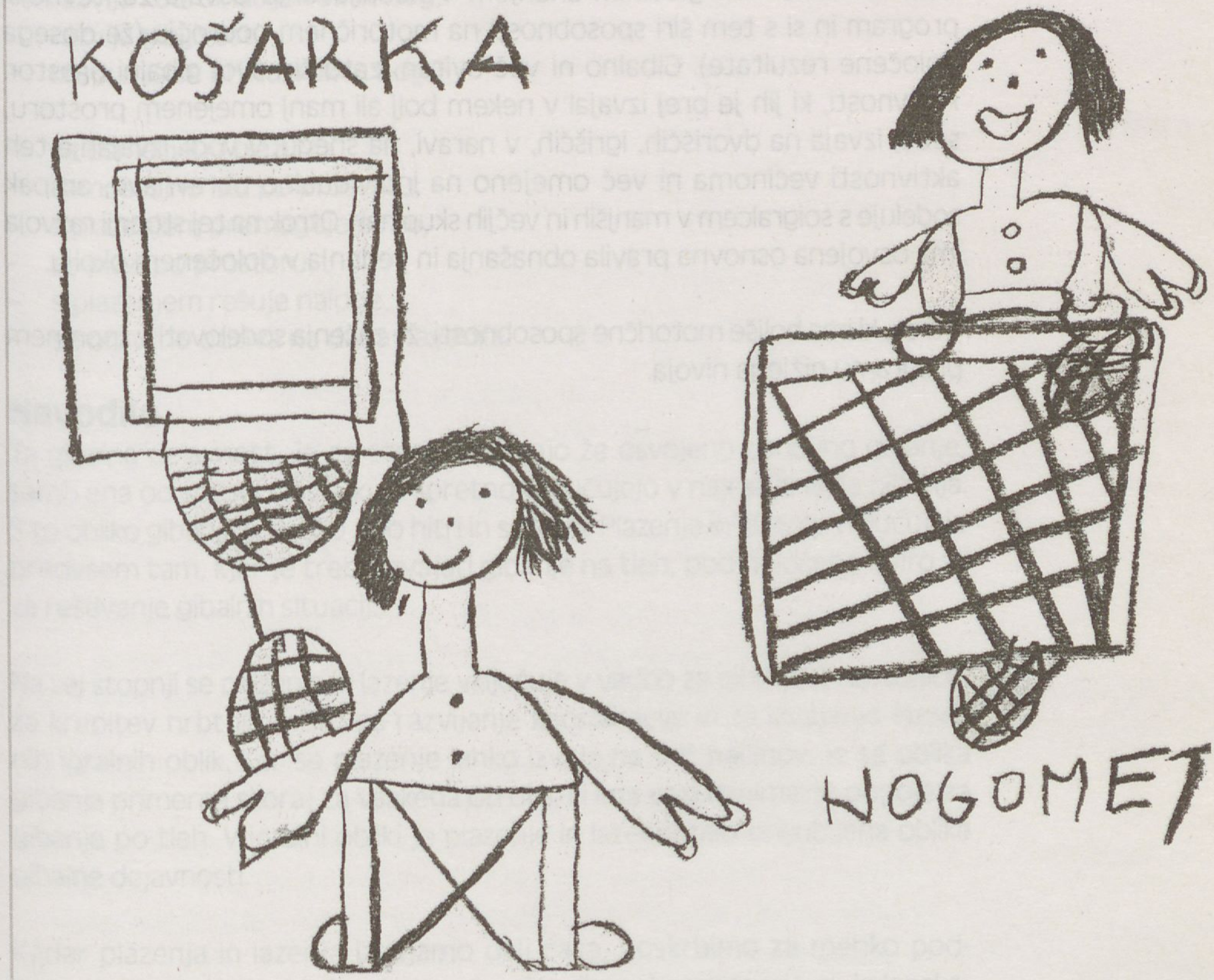
5. Met žogice, težke 250 g



Osnovna pravila metanja bodo otroci osvojili že ob metanju storžev in kamnov, če bomo le dovolj dosledni. Pravila specialne olimpiade pa dopuščajo mete na katerikoli način, zato pri otrocih z motnjo v duševnem razvoju ne vztrajamo ravno pri določeni tehniki, saj si otrok velikokrat najde tehniko, ki je njemu lastna in ki mu najbolj ustreza.



II. stopnja



Košarka, *(oglje), Albin Šenveter, 21 let, mentor: Andreja Štrucl, CUDV Črna na Koroškem.*



DEFEKTOLOGIJA

Gibalne sposobnosti so izoblikovane do te stopnje, da otrok samostojno ali ob minimalni pomoči izvaja določene aktivnosti v vseh gibalnih situacijah. Otrok ima do neke mere razvite temeljne gibalne sposobnosti, potrebuje pa še veliko utrjevanja, spopolnjevanja tehnik posameznih gibanj in predvsem spopolnjevanje in razvijanje psihomotoričnega področja.

Razumevanje je na stopnji, ko otrok izvaja dane naloge ob demonstraciji in ob besednih navodilih. Pomoč ponudimo v smislu korekcije napačno izvedenih gibov in kot pomoč pri slabotnejših in psihomotorično manj sposobnih otrocih.

Poleg gibalne usposobljenosti in razumevanja gibalnih nalog mora otrok prepoznati tudi nevarnost in se je znati varovati.

Otrok z osnovnim gibalnim znanjem v nadaljevanju osvaja zahtevnejši program in si s tem širi sposobnosti na motoričnem področju (že dosega določene rezultate). Gibalno ni več oviran, zato širi svoj gibalni prostor. Aktivnosti, ki jih je prej izvajal v nekem bolj ali manj omejenem prostoru, sedaj izvaja na dvoriščih, igriščih, v naravi, na snegu, v vodi. Izvajanje teh aktivnosti večinoma ni več omejeno na individualno obravnavo, ampak sodeluje s soigralcem v manjših in večjih skupinah. Otrok na tej stopnji razvoja ima osvojena osnovna pravila obnašanja in vedenja v določenem okolju.

Otrok, ki ima boljše motorične sposobnosti, že začenja sodelovati v športnem programu nižjega nivoja.



Naravne oblike gibanja

Lokomocije

Lazenje in plazenje

Cilji

Otrok:
- premaguje lastno telesno težo,
- razvija prostorsko orientacijo,
- razvija koordinacijo rok in nog,
- razvija gibljivost,
- krepi mišice hrbta, rok in nog,

- se usmerjeno plazi,
- samostojno lazi po prostoru,
- s plazenjem premaguje ovire,
- se plazi po prostoru,
- s plazenjem rešuje naloge,
- se pravilno odziva na dana navodila.

Navodilo

Ta gibalna dejavnost, je za otroke, ki imajo že osvojeno osnovno gibanje, samo ena od sposobnosti, ki jo spretno vključujejo v najrazličnejša gibanja. S to obliko gibanja so lahko zelo hitri in spretni. Plazenje in lazenje vključujejo predvsem tam, kjer je treba izvajati gibanje na tleh, pod določeno oviro ali za reševanje gibalnih situacij.

Na tej stopnji se plazenje in lazenje vključuje v vadbo za gibljivost hrbtenice, za krepitev hrbtnih mišic, za razvijanje koordinacije in za izvajanje številnih igralnih oblik. Ker se plazenje lahko izvaja na več načinov, je ta oblika gibanja primerna skoraj za vsakega otroka, ki ima vsaj minimalne pogoje za gibanje po tleh. V igralni obliki je plazenje in lazenje zelo priljubljena oblika gibalne dejavnosti.

Kadar plazenja in lazenja izvajamo dalj časa, poskrbimo za mehko podlago, da se izognemo odrgninam ali poškodbam komolčnega ali kolenskega sklepa.



Vaje, naloge

Prosto, samostojno plazenje

1. Na tla položimo blazine v velikosti vzglavnika, na katere otroci ležejo na trebuh. V tem položaju se plazijo po prostoru, tako da med dejavnostjo blazina ne zdrsne izpod telesa.

2. Otroci ležijo ob steni na trebuhu. Glava je obrnjena v smer gibanja. Na nasprotni strani dvorane otroke povabimo k sebi. Vsakega, ki premaga razdaljo, pohvalimo in ga stisnemo k sebi. Če je v skupini otrok, ki ne bo zmogel določene razdalje, se mu specialni pedagog približa in nagradi enako kot druge otroke.

3. Skupaj z otroki napihnemo in zavežemo balone. Položimo jih na tla in otroci ležejo na trebuh pred svojim balonom. Vsak otrok prosto potiska balon po prostoru z glavo. Pri tej vaji morajo biti precej spretni, da jim balon ne pobegne in obenem paziti na to, kako se bodo znašli v prostoru (naj bodo pozorni, da se ne bodo med seboj ovirali zadevali ali poškodovali). Manj aktivnim po potrebi ponudimo dodatno pomoč.

Štafetno plazenje

4. Otroke postavimo v dve koloni. Prvi v vsaki koloni se splazi do določenega cilja (kij, stožec, kocka, valj ...) in se vrne na izhodišče. Ko se dotakne prvega v koloni ta nadaljuje. Katera kolona bo prej?

5. Na sredino prostora namestimo eno ali dve blazini (odvisno od števila otrok v skupini). Otroci se plazijo po prostoru kot tjulni (z rokami se vlečejo naprej). Na znak se vsi odplazijo v gnezdo – na blazino. Vajo nadaljujemo, tako da se otroci plazijo še kot: žabe (soročno in sonožno), močeradi v vodi (desna roka – desna noga in obratno) in močerad na suhem (desna roka – leva noga in obratno). Te oblike plazenja so lahko za posamezne otroke zelo zahtevne, zato jih ne silimo preveč. V ospredju naj nam bo sproščena igra, in sicer ne glede na to, kako se otrok plazi.

6. Otroke razporedimo leže na trebuhu v ravni liniji eden za drugim, tako da so drug od drugega oddaljeni. Na znak se prvi splazi do drugega, drugi do tretjega ... zadnji se splazi do balonov, ki so na cilju in jih razdeli drugim.

7. Na tla narišemo večji krog s kredo. Otroke razporedimo ob krogu, tako da so nekoliko razmaknjeni. Vsi otroci ležejo na trebuh. Z njimi se dogovorimo, kdo bo prvi pričel z nalogo. Plazenje poteka ob obodu kroga eden do drugega, in ko se zadnji priplazi do prvega, se vsi skupaj odplazijo v sredino kroga, kjer jih čaka škatla z nagradami. Taka oblika vadbe z nagradami je primerna ob zaključku vadbe.

Plazenje v sklopu poligona

8. V prostoru postavimo preprost poligon z elementi plazenja: narišemo cesto, po kateri bodo otroci hodili, položimo okvir telovadne skrinje, skozi

katerega se otroci splazijo, in blazino, po kateri naj otroci skačejo kot zajčki. Zahtevnost in dolžino poligona prilagajamo sposobnostim otrok in prostorskim možnostim.

Vse opisane vaje otežimo, tako da namesto plazenja uporabimo lazenje.



Stoja na nogah

Cilji

Otrok:

- ohrani ravnotežni položaj telesa v različnih položajih stoje,
- vzdržuje ravnotežje,
- razvija moč mišic celega telesa,
- krepi mišice iztegovalke trupa,
- utrjuje samozavest,

- vzpostavi prvotni položaj pri izgubi ravnotežja,
- zadrži ravnotežje,
- zadrži ravnotežje v stoječem položaju,
- izvaja zahtevnejše naloge v stoječem položaju.

Navodilo

Spretnost stoje je pomembna za gibanje hoje in teka in za izvajanje vseh gibalnih nalog kjer se pojavlja stanje (pokončni položaj telesa) kot element v sklopu določenega gibanja. Skozi različne oblike stoje razvija otrok ravnotežje in utrjuje samozavest. Stojo velikokrat vključujemo v gibalne naloge zaradi urjenja nadzorovanja telesa v mirovanju. Pomembna je tudi na športnotekmovalnem področju, kjer je v večini primerov stoječ startni položaj.

Pri hiperaktivnih otrocih je stoja na mestu zelo zahtevna naloga, saj se mora otrok za nekaj trenutkov umiriti, zato jo velikokrat vključimo v vadbo. Paziti pa moramo, da otroka ne silimo z dalj časa trajajočim mirovanjem.
Stojo na mestu uporabimo tudi kot sredstvo za umirjanje otrok pri vadbeni uri.

Pogoj za izvajanje nalog je, da otrok varno samostojno stoji.

Vaje, naloge

Zadrži ravnotežje

1. Otroke razporedimo po prostoru, tako da nas vsi vidijo. Stojijo naj vzravnano, z nekoliko razmaknjenimi stopali, roke so ob telesu. Pred njimi izvajamo različna preprosta gibanja, ki jih otroci posnemajo:

- v odročenju ponazarjamo let ptice,
- v vzročenju pokažemo kako smo veliki,
- v počepu kako smo majhni,
- v vzročenju posnemamo nihanje drevesa, ki ga ziblje veter,
- s stojo na eni nogi ponazorimo štorklje ...

Glede na sposobnost otrok naj pomočnik pomaga izvajati gibe otrokom, ki tega niso sposobni popolnoma samostojno.

2. Otroci stojijo prosto v prostoru, pred njimi na tleh so obroči. Povabimo jih, naj poberejo obroč z obema rokama, se zasučejo na drugo stran, ga položijo poleg sebe na tla in se vzravnajo. Nato ga zopet poberejo z obema rokama, se zasukajo in spet položijo na tla ... Pomoč ponudimo z neposrednim vodenjem pri delu naloge, ki je otrok ne zmore samostojno (pri pobiranju in polaganju obroča vzdrževati ravnotežje ali usmeriti zasuk).

3. Otrokom, ki stojijo vzravnano, položimo na glavo zložene brisače; pri tem jih opozarjamo, naj brisače ostanejo čim dlje na glavi. Otroku, ki mu brisača pade na tla, ponovno namestimo. Nalogo lahko otežimo, tako da otroke, ki zadržujejo brisačo dalj časa na glavi, povabimo, naj naredijo nekaj korakov naprej, nazaj, levo in desno.



4. Otroku, ki stoji na mestu, zavežemo oči. Od spredaj ga primemo za ramena in ga rahlo potisnemo levo, nato desno. Otrok mora zadržati ravnotežni položaj. Potisk mora biti zelo rahel, da otrok ne pade. Drugi otroci stojijo v bližini in s pihanjem ponazarjajo veter.

5. Po prostoru razporedimo step klopi; otroci samostojno stopajo nanje in zadržijo nekaj časa položaj stoje. Če tega niso sposobni narediti sami, počakajo na pomoč (nekateri se bojijo stopiti na višjo podlago, še večji problem pa jim predstavlja sestop).

6. Otroke povabimo, naj se prosto postavijo po prostoru, tako da se vsi vidijo med seboj. Če navodila ne razumejo, jih razporedi pomočnik. Postavijo se v vzravnano stojo z rahlo razklenjenimi stopali. Pokažemo jim preprosto gibanje, otroci pa nas posnemajo: nagib na levo, desno, na prste, na pete, stoja na eni nogi, na drugi nogi.

Izvaja zahtevnejše naloge v stoji

Posamezno nalogo večkrat ponovimo. Pri otrocih, ki te naloge ne zmorejo samostojno, pomaga pomočnik neposredno s prijemom za ramena in jih vodi skozi gibanje.



7. Posameznega otroka postavimo na ravnotežno desko in ga ob varovanju prepustimo lastni iznajdljivosti pri zadrževanju stoje. To vajo izvaja vsak otrok posebej zaradi varovanja ob morebitni izgubi ravnotežja.

8. Skupaj z otroki prosto hodimo po prostoru. Pri tem ves čas opozarjamo otroke, naj opazujejo, kaj bomo naredili, in nas oponašajo. Na besedo STOJ se ustavimo. To obliko vadbe večkrat ponovimo, da se vsi ustavijo na znak.

Vzpostavi prvotni položaj pri izgubi ravnotežja

9. Otroci se postavijo v vrsto ob steno. Držijo se za dolgo vrv, ki jo sami držimo na eni strani, na drugi strani pa jo drži pomočnik. Na znak naredijo vsi skupaj korak naprej in se ustavijo, pogledajo levo in desno če so še v vrsti in če vrv teče ravno. Če je otrok zunaj linije, ga opozorimo, naj popravi svoj položaj. Nadaljujejo na drugi konec prostora.

10. Na tla narišemo poti, ki se križajo. Otroci po navodilih hodijo po zarisanih poteh, na križišču se ustavijo in pogledajo levo in desno, preden nadaljujejo pot.

11. Na tla zarišemo startno črto. Otrok, ki ga pokličemo, se postavi za črto in na znak steče do konca prostora.

Bodimo pozorni, da se otroci ne zaletavajo v steno, ker si poškodujejo zapestje. Mesto ustavljanja označimo s kijem, obročem, stojalom, približno meter oddaljenim od stene.

Hoja

Cilji

Otrok:

- utrjuje pravilno hojo,
- razvija splošno koordinacijo,
- utrjuje ravnotežje,
- razvija prostorsko orientacijo,
- premaguje ovire v hoji,
- razvija pravilno telesno držo,
- razvija prožno hojo,
- pridobiva na samozavesti,
- razvija skladno delovanje rok in nog,

- pravilno postavlja stopala,
- hodi z menjavo smeri,
- hodi z nošenjem predmetov,
- hodi čez in med ovirami,
- hodi z različno dolgimi koraki,
- hodi po različno širokih podlagah,
- hodi usmerjeno,
- hodi v ritmu,
- hodi z obrati,
- hodi na daljše pohode.

Navodilo

Hoja na drugi stopnji je že popolnoma samostojna, če ni motenj v gibalnem razvoju. Čeprav je hoja naravno gibanje, pa jo je treba načrtno razvijati in ji nameniti veliko pozornosti. Da bomo razvili lahkotno, prožno hojo, z vzravnano držo, s pravilnim postavljanjem stopal in pravilnim gibanjem v kolenih, je treba veliko gibalnih vaj, posebno še pri otrocih z motnjami v razvoju. Pri teh hoja večkrat ostane na stopnji grobe koordinacije. Odstopanja v hoji so lahko zelo pogosta in se kažejo kot neenakomerni ritem, skrčena ali preveč toga kolena, neenakomerni koraki, neusmerjeno, brezciljno gibanje, slaba prostorska orientacija, nekoordinirano gibanje z rokami itd. Zato je hoja bistvenega pomena za veliko oseb, motenih v gibanju, in jim je podlaga za reševanje najnujnejših življenjskih potreb. Pri takih osebah moramo hojo razviti do najvišje možne stopnje in jo ves čas utrjevati. Poleg tega je hoja dokaj preprosta oblika gibanja in zato primerna za vse oblike rehabilitacije.

Vse oblike vadbe naj bodo igralne, na velikih površinah, po možnosti na različnih podlagah in različnih terenih. S hojo si otroci pridobivajo številne druge

sposobnosti, ki so pomembne v njihovem razvoju, kot so: ravnotežje, hitrost, koordinacija v prostoru (ritem in orientacija), moč, vztrajnost, zadovoljstvo itd.

Vaje, naloge

Samostojna hoja z menjavo smeri

1. Otroke, ki stojijo v skupini, povabimo k sebi. Otroci se nam čim hitreje približajo, nato zamenjamo prostor in jih zopet povabimo k sebi. Otroka, ki navodila ni razumel, niti ne posnema sovrstnikov, vodi pomočnik za roko v smeri gibanja.

2. Skupaj z otroki stojimo na določenem mestu. Nato le z besedami napotimo skupino na drugi konec, sami pa ostanemo na mestu. Otroke spodbujamo in usmerjamo samo z besedami. Neposredno pomoč ponudimo šele takrat, ko ugotovimo, da otrok ne bo zmogel naloge izvesti samostojno.

3. Otroke postavimo v vrsto na sredino prostora, držijo se za roke. Sami se postavimo na sredino vrste. Povabimo jih, da skupaj naredimo nekaj korakov naprej, nato nazaj, se pomaknemo v eno stran, nato v drugo itd. Če je skupina velika ali razumevanje precej okrnjeno, izvajamo nalogo skupaj s pomočnikom, tako da vsak na enem koncu s potegom usmerja gibanje vrste.

4. Vaja je enaka kot prejšnja, le da se ne držimo za roke, ampak za debelejšo vrv. Ta oblika zahteva višjo stopnjo usklajevanja gibanja v skupini.

5. Otroke razporedimo v kolono, tako da se z desno roko držijo za vrv (vrv z obročki). Sami držimo vrv na čelu kolone in jih vodimo po prostoru: naravnost, v krogu, vijugasto, po širini, nazaj ... Nato se postavimo na drugi konec vrvi, vsi otroci se obrnejo in primejo vrv z levo roko in nadaljujejo hojo, kot jih sami vodimo. Pomočnik spremlja gibanje in pomaga tistim, ki se ne držijo ali naloge ne razumejo.

6. Otroke razporedimo po prostoru. Po imenu pokličemo vsakega posameznika in ga napotimo do drugega. Npr.: Ivo pojdi do Jureta in se postavi na njegovo mesto; Jure pojdi do Jana, Jan pojdi do Nine ... itd. Vajo nadaljujemo tako dolgo, da se izmenjajo vsi otroci. Pomembno je, da se otroci med seboj dobro poznajo. Pomagamo le otroku, ki se ne more sam orientirati v prostoru.

Hoja s pravilnim postavljanjem stopal

7. Otroke postavimo v ravno vrsto na eni strani prostora, sami se postavimo na začetek vrste. Na znak gremo vsi naprej (otroke opozarjamo na pravilno postavljanje stopal), na drugi znak se ustavimo, na znak zopet nadaljujemo pot. To ponavljamo tako dolgo, da pridemo do konca pro-

stora. Na začetku hodimo skupaj z njimi, pozneje pa hodijo sami, le ob ustnih navodilih. Otroke, ki težje razumevajo navodila, postavimo na sredino vrste, da jih skupina »vleče« s seboj.

8. Otroci nam v gruči sledijo, ko hodimo in spreminjamo smer gibanja po prostoru. Pomočnik je zadnji in nadzoruje, da vsi otroci sledijo smeri gibanja. Na začetku naj bo gibanje počasnejše v bolj ravnih linijah, pozneje pa hodimo hitreje in bolj »zavito«. Otroci, ki so mlajši ali naloge ne razumejo dobro, se držijo za roke.

9. Skupaj z otroki hodimo hitro po prostoru. Počasnemu otroku pomaga držati tempo pomočnik z držanjem za roke. Ritem hoje narekujemo sami s hojo, ploskanjem ali z udarjanjem na tamburin.

10. S trakom ali kredo označimo na tleh široko cesto (zelo primerna je širša deska, ki pa mora biti pritrjena). Posameznega otroka vodimo počasi, korak za korakom po vsej dolžini. Postopno zmanjšujemo stopnjo pomoči in otroci sami nadaljujejo hojo v koloni po označeni poti. Pri izvajanju naloge naj skušajo ves čas stopati »po cesti«.

Hoja po različno širokih podlagah

11. Na tla narišemo ali nalepimo ravno črto v živahni barvi. Posameznemu otroku pomagamo hoditi po njej, tako da postavlja stopala na črto. Naloga je precej zahtevna, zato se zadovoljimo že s tem, da otroci postavljajo stopala delno na črto ali poleg nje in se trudijo obdržati smer hoje.



12. Na tla narišemo krog premera otrokovih odročenih rok. Postavimo se na sredino kroga in primemo otroka, ki stoji na črti kroga, za roke. S počasnim vrtenjem na sredini ga vodimo po obodu narisanega kroga in ga usmerjamo, da stopa po črti. V nadaljevanju, lahko vodimo po obodu dva otroka hkrati, oba držimo za isto roko (desno ali levo) oba hodita v isti smeri.

13. Otroke vodimo posamično po telovadni klopi. Pomoč ponudimo tistim s slabšim ravnotežjem, drugi naj preidejo klop samostojno.

14. Vaja je enaka, kot prejšnja, le da hodijo po nizki gredi. Pri tej vadbi ne rabijo pomoči le najbolj spretni, vsem drugim pa ponudimo vso varnost in pomoč. Pod gred in na mesto sestopa z gredi postavimo blazine.

15. Na tla položimo nedrseče barvne kroge ali samolepilne modele stopal v ravni liniji in v razmiku normalnega koraka (glede na velikost vadečih). Otroci preidejo eden za drugim s postavljanjem stopal na oznake. Te oznake stopal lahko nalepimo ali narišemo trajno na tla, da nam omogočajo vadbo vsakokrat, ko se otroci zadržujejo v tem prostoru.

16. Po prostoru razporedimo veliko obročev, najbolje je, če prekrivajo ves prostor, tako da se dotikajo. Otroke razporedimo vsakega v svoj obroč. Povabimo jih, da prosto stopajo iz obroča v obroč in pri tem pazijo, da se ne zadevajo med seboj in da vedno najdejo prosto mesto v obroču. Pri tej obliki vadbe morajo otroci vedno stopiti v omejeni prostor, kar jim lahko povzroča veliko težav, zato jim po potrebi ponudimo pomoč.

17. Vzdolž prostora položimo kolebnice ali vrvi v več linijah. Otroci, ki so ob steni, stopajo na povabilo vsak po svoji cesti med dvema vrvema, ki so med seboj oddaljene približno pol metra. Otroci hodijo posamezno, nato v paru iz dveh sosednjih cest ali v vrsti (držijo se za roke in gredo vsak po svoji cesti).

18. Postavimo poligon z ovirami (po tleh položimo vrvi za oznako ozke poti, nizko klop, nizko gred, trak ...). Otrok hodi vzdolž poligona in premaguje ovire. Na začetku hodimo skupaj z otrokom, a postopno zmanjšujemo pomoč. Občasno ali pri bolj zahtevnih nalogah, kot je poligon, naj na koncu otroke razveseli manjša nagrada.

Hoja z nošenjem predmetov

19. V košaro pripravimo raznobarvne papirčke različnih oblik (jeseni pisano listje). Otrokom, ki so zbrani okrog košare zastavimo nalogo, naj nosijo posamezne papirčke na drugi konec prostora, kjer na steni z lepljenjem oblikujejo fantka, punčko, hišo, drevo, veliko žogo ... Namesto papirčkov lahko uporabijo večje kocke in gradijo stolp, ali kakršen koli primeren material. Tako obliko vadbe manj sposobni otroci zelo radi izvajajo, ker so neposredno udeleženi pri oblikovanju likov.

20. Pripravimo predmete različnih velikosti in različnih oblik v kotu prostora. Otroke povabimo, naj si izberejo vsak svoj predmet in ga odnesejo na drugi konec. Na začetku prepustimo, da otroci sami izberejo predmet po svoji presoji, pozneje pa jim predmet določimo (večji in močnejši večje predmete, s telesnimi okvarami – predmet, ki ga lahko prime, z oslabelimi mišicami – lahke predmete ...).

21. Po prostoru razpnemo večjo odejo, ponjavo ali močnejšo rjuho. Otroci se postavijo okrog in skupaj ugotavljamo, kaj bi lahko počeli. Vsako idejo otrok poizkušamo tudi uresničiti, če so le predlogi izvedljivi (se skrijejo pod odejo, se vanjo zavijejo vsi ali trije ali dva ali pa zavijejo samo enega; imajo

streho nad glavo, tako da sedijo ali hodijo; kotalijo zavite hlode ...). Ko izčrpajo vse ideje, pa na predlog izberemo najlažjega otroka, ki sede ali leže na sredino, vsi drugi primejo za vogale in robove odeje in ga nesejo na drugi konec prostora. Nalogo izvajamo tako dolgo, da se zvrstijo vsi otroci; če je kdo pretežak, ga ne nesemo, ampak vlečemo po prostoru.

22. Otroke razporedimo v pare. Vsak par ima brisačo, ki jo drži za vogale. Na brisačo položimo manjši predmet, ki ga otroka odneseta na drugi konec prostora, kjer predmet »zvrneta« v košaro. Vajo otežimo, tako da na brisačo položimo žogo, ki je manj stabilna in pri nošenju zahteva od para veliko pozornosti in spretnosti, da se ne skotali na tla.

Hoja čez ovire in med ovirami

23. Na tla nalepimo trak, širine približno štiri centimetre. Otroke povabimo, da stopijo čez. Otroku, ki si tega ne bo upal, ponudimo roko in mu pomagamo prestopiti »oviro«.

24. Ko otroci osvojijo prestop črte, nalepimo še en trak, kar zahteva prestop z daljšim korakom. Namesto črte lahko postavimo različne predmete, ki bodo določali višino in dolžino koraka pri prestopanju.

Vaja je lahko zelo zahtevna za gibalno motene in jim že sama črta lahko pomeni veliko oviro. Pri takih osebah ponudimo veliko pomoči v obliki držanja pri prestopanju in tako zmanjšamo širino ovire.

25. Step klop postavimo v določeni razdalji od otrok. S posameznim otrokom hodimo do klopi, stopamo nanjo, sestopimo in nadaljujemo pot. Isto nalogo lahko opravijo pari, ali vsa skupina, ki naredi »vlak«, ki pelje preko ovire. Otroku, ki ima težave, ponudi pomoč pomočnik.

26. Po prostoru razporedimo stole, polena, stožce ali kaj podobnega. Otroci hodijo med postavljenimi predmeti, tako da ne zadevajo vanje. Sposobnejši naj hodijo sami, otroci z motnjami pa naj vajo izvajajo tako, ta jih usmerjamo z besedo ali neposredno z dotikom.

27. Obroče položimo v ravno strnjeno kolono na tla. Otroci hodijo okrog njih, naprej in nazaj. Nadaljujejo, tako da ena noga stopa v obroč, druga zraven. Na koncu pa stopajo iz obroča v obroč. Pri vseh oblikah vadbe je pomembno, da se ne dotaknejo obroča. Vaja zahteva popolno koncentracijo in dokaj razvito ravnotežje, zato bo marsikateri otrok z motnjami v razvoju imel težave. Vsakemu posebej pomagamo pri izvajanju vaje.

28. Skupino otrok odpeljemo v naravo: hodijo med drevesi, med grmi, splazijo se pod nizko vejo, prestopijo kamen, preskočijo jarek, gredo po strmini navzgor, na drugi strani stečejo dol, preplezajo bruno ... Ta naloga zahteva precejšno skrb za varnost otrok, zato naj skupina ne bo velika, da bomo lahko vsakemu pravočasno priskočili na pomoč in zagotovili varnost.

Usmerjena hoja

29. Iz telovadne klopi in blazin naredimo manjšo vzpetino (blazine položimo počez preko klopi). Posamezni otrok, v dvojicah ali vsaa skupina gre čez vzpetino. Pri izvajanju naloge otroke ves čas spodbujamo.

30. Vaja je enaka kot prejšnja, le da pripravimo lažji poligon iz dveh telovadnih klopi, ki jih naslonimo na okvir telovadne skrinje. Otroci hodijo po klopi navzgor, prestopijo na drugo klop in gredo navzdol. Za hojo klop ne sme biti strma. Varujemo vsakega otroka posebej pri hoji navzgor in navzdol, da se ne zaleti v steno.

31. Po prostoru razporedimo tesno skupaj step klopi. Otroci stopajo po njih posamezno. Ker je podlaga dokaj široka, naj nalogo izvajajo samostojno. Kljub temu pa bodo nekateri potrebovali pomoč pri stopanju na klop, in to pri prehodu in pri sestopu. Pomagamo jim z neposrednim držanjem za roko.

Ta pomoč naj bo le v najnujnejših primerih, pri drugih pa otroke spodbujamo in bodrimo, da bodo nalogo opravili čim bolj samostojno in si s tem utrjevali samozavest in ravnotežje. Ravno te oblike gibalnih nalog so najbolj učinkovite pri potrjevanju samega sebe in za izgubljanje strahu pred malo višjimi ovirami (stopnice, naravna ovira, brv, pločnik, vstop na avtobus ali vlak ...).

32. Na tla položimo dve ali tri rjuhe, zložene na cca 15 cm širine. Otroke povabimo, naj se vsi sezujejo in posamično stopajo po zloženi rjuhi. Podlaga je lahko za nekatere preozka in rabijo pomoč, vendar prijetna na dotik, tako da otroci zelo radi izvajajo to gibalno nalogo.

33. Na sredino prostora položimo debelo vrv, po kateri vodimo posameznega otroka. Otroci naj bodo pri hoji po vrvi bosi, kar omogoča boljše oprijemanje in s tem boljše vzdrževanje ravnotežja. Stopala naj otroci postavljajo čimbolj ravno na vrv, kar pa bo za nekatere zelo težavno. Ti lahko hodijo nekoliko počez ali pa povsem bočno s prečnim postavljanjem stopal.

34. Na sredino prostora namestimo nizko gred, ki jo zavarujemo z blazinami. S posameznim otrokom prehodimo vso dolžino gredi, tako da otroku pri hoji ponudimo pomoč le toliko, kolikor je nujno potrebuje. Otroka, ki je

sposoben samostojno preiti gred, varujemo le s hojo poleg njega. Otroka, ki bo odločno zavračal hojo po določeni dvignjeni ploskvi, ne silimo, ampak z njim vadimo hojo na tleh po različnih oznakah in materialih. Pod gred in ob njo lahko postavimo blazine do višine gredi in jih med vadbo postopoma umikamo.

35. Daljšo vrv držimo za en konec, drugi pa je na tleh pred otroki. Počasi stopamo nazaj, vijugamo z vrvjo in povabimo otroke, naj stopijo nanjo. Otroci sledijo izmikajoči se vrvi in poizkušajo stopiti nanjo. Če komu to uspe, dobi nagrado.

36. Otroci prosto hodijo po prostoru. Navodilo povemo v obliki zgodbe. Ob pripovedovanju zgodbe, ki jo sproti oblikujemo glede na sposobnosti otrok. Ob določenem znaku, ki ga prej napovemo, vsi otroci sedejo (počepnejo ali pokleknejo, se obrnejo) oziroma naredijo nekaj, za kar smo se poprej dogovorili. Otrokom s težjim razumevanjem pomagamo izvesti dogovorjeno nalogo.

37. Skupaj z otroki razporedimo po prostoru različne predmete (izberemo take, ki so posameznemu otroku všeč). Ko so predmeti razporejeni, se otroci zberejo na določenem mestu, od koder pošiljamo posameznega otroka po predmet, ki ga je izbral. V tem primeru otrok sam izbere smer hoje in predmet. V nadaljevanju pa usmerimo otroka s tem, da mu določimo, kateri predmet naj prinese. Če otrok ni sposoben izpeljati naloge po navodilih, ga mora kdo spremljati in usmeriti z besedo.

38. Skupaj z otroki sedimo v krogu na tleh (ali v kakšni drugi obliki). Po naših navodilih posamezni otroci hodijo do vrat, do mize, do stene, v kot, okrog stola, po črti, po vrvi ... Manj sposobne in gibalno težje motene pošiljamo na krajše razdalje in s spremstvom.

39. Naloga je enaka prejšnji, le da napotimo otroke ven iz prostora: do sosednje učilnice, do stranišča, do stopnic, na vrh stopnic, na dvorišče, na vrt ... in nazaj. Pri tej obliki vadbe se morajo otroci znati orientirati v ožji okolici. V nasprotnem primeru moramo zagotoviti spremstvo ali pa ga sami nadzorovati oziroma spremljati.

40. V roki držimo tamburin ali kakšno drugo tolkalo. Po razlagi ali določeni pripovedi stopajo otroci na drugo stran prostora v taktu, ki ga udarjamo. Hoja v določenem ritmu je zelo prijetna oblika vadbe, vendar dokaj zahtevna. Otrok navadno ne ujame ritma, ker je to še dodatna naloga k že tako nestabilni hoji.

41. Vajo lahko naprej izvajamo tudi, tako da se otroci držijo za roke, na obeh straneh pa sta pomočnika, ki z zadržanjem ali vlečenjem vrste uravnavata tempo in ritem gibanja.

Hoja v ritmu

42. Otroke razporedimo v krog, držijo se za roke in hodijo v krogu ob petju pesmice ali ritmični spremljavi. Lahko jih razporedimo tudi v kolono, prvi v koloni naj bo najsposobnejši otrok ali pomočnik, da ga drugi otroci lahko posnemajo. Z udarjanjem na tamburin dajemo ritem gibanju vlaka, avtomobila, medveda, lisice, muce ...

43. Vaja je enaka kot prejšnja, le da hodijo z različno dolgimi koraki.

44. Skupaj z otroki korakamo v vrsti na drugo stran prostora. Nekje na sredini pomočnik glasno zaukaže, naj se ustavimo, obrnemo in hodimo nazaj. Po nekaj korakih nas pomočnik zopet ustavi, se obrnemo in nadaljujemo naprej ... Sami se postavimo na sredino vrste, da bo lažje voditi in nadzorovati gibanje vrste.



45. Pri tej obliki vadbe vrsta, skupina, trojica, dvojica ali posameznik samostojno hodi po prostoru, na znak se obrne in nadaljuje gibanje. Pomembno je, da se prej dogovorimo za znak, pri katerem se bodo obrnili. Pri začetnih vadbah pomagamo otrokom, ki ne razumejo pomena »ustaviti se«. Otroka fizično zadržimo ali v trenutku znaka stopimo pred njega in mu nakažemo obrat in gibanje v drugo smer.

46. Otroci hodijo v isti smeri po veliki krožni črti, označeni na tleh. Na znak (tamburin, piščalka, žvižg, določena beseda ...) se obrnejo in nadaljujejo v drugo smer. Opozarjamo jih, naj hodijo čimbolj po zarisanemu krogu. Nekateri otroci imajo težave z obračanjem na mestu (obrnejo se, tako da naredijo večji ali manjši krog), zato jim ponudimo pomoč, da bo obrat izvedli čimbolj na mestu.

Hoja na daljše pohode

47. Daljši izleti ali pohodništvo
Dolžino izleta izberemo glede na sposobnost skupine, vendar naj bo telesni napor nekoliko večji od vsakodnevnega napora. Izlet naj bo vabljiv in poučen, z jasnim ciljem, ki je otrokom zanimiv. Pot moramo dobro poznati. Izlet načrtujemo vedno v lepem vremenu in na njem je treba

izkoristiti vsako priložnost za širjenje znanja. Izlet je tudi priložnost za utrjevanje osnovnih gibalnih sposobnosti, kot so: hoja, tek, skoki, preskoki, poskoki, meti, lovljenja ...

Hitrost hoje se ravna po najpočasnejšem, ki hodi na začetku skupine. Hiperaktivne otroke vključimo na sredino ali v neposredno bližino. Paziti je treba tudi na to, da jim ni prevroče med hojo (slečejo zgornje dele obleke); ko prispejo na cilj, se ogrnejo ali oblečejo. Počitek prilagodimo utrujenosti otrok in poiščemo varno mesto. Skupina naj se ves čas drži skupaj. Če mora kdo na potrebo, ga spremlja spremljevalec, drugi pa počakajo.

Pri bolj napornih in daljših izletih je treba še posebno paziti:
- da ne gremo na izlet v slabem vremenu,
- da dobro poznamo bolezni otrok (epilepsije, astme, alergije),
- da imajo otroci primerno obutev (žulji),
- da po vrnitvi vsakega otroka pregledamo (klopi),
- da imamo s seboj torbico za prvo pomoč,
- da takoj oskrbimo praske in odrgnine.



Tek

Cilji

Otrok:

- krepi delovanje srca in dihalnih organov,
- krepi žilni sistem,
- razvija koordinacijo,
- razvija hitrost,
- razvija vzdržljivost,
- razvija odzivnost,
- razvija vztrajnost, kot osebnostno lastnost,
- teče z ustavljanjem,
- teče z menjavo smeri,
- teče po oblikah – pravilnih in nepravilnih likih,
- teče čez ovire,
- teče med ovirami,
- teče v ritmu,
- se lovi,
- teče s predajo štafetne palice,
- tekmuje,
- razume in upošteva pravila.

Navodilo

Vadbena oblika teka na tej stopnji je intenzivnejša in usmerjena na višjo stopnjo osnovnih tekalnih igric. Od otroka zahteva fiziološko izdatnejše delo, popolnejšo koordinacijo in večjo vzdržljivost. Otroka navaja na hitrejše odzivanje, upoštevanje določenih pravil, spretnejše obvladovanje svojega telesa in s tem na večjo samozavest. Vse oblike teka so igralne in vedno s končnim ciljem, ki pa mora biti glede na otrokove sposobnosti dosegljiv.

Otrokom, ki potrebujejo veliko gibanja, je tek tista oblika sproščanja, ki je najpreprostejša in možna kjerkoli, ob vsakem času. Za počasne in gibalno manj spretne pa tek lahko uporabimo kot obliko gibanja, s katero vplivamo na razvoj hitrosti gibanja. Veliko otrok odklanja vzdržljivostni tek, ker morajo vanj vložiti določen napor. Če tak otrok nima zdravstvenih omejitev, vztrajamo, da sodeluje z zmanjšanimi obremenitvami. Pri tem razvijamo tudi otrokovo osebnostno lastnost – vztrajnost.

Tek naj ne bo dalj časa trajajoča vadbena oblika, ampak vedno sestani del gibalne dejavnosti, navadno na začetku, da otroke ogreje in pripravi za na-

daljnje delo. Najbolje je tekati v naravi na svežem zraku, kar pa vedno ni možno, zato moramo poskrbeti za zračnost prostorov.

Pri tekmovalnem teku pa moramo rezultate vedno razglasiti, otroke pa nagraditi (medalja, diploma, priznanje, trak, značka, igrača ...).

Vaje, naloge

1. Otroci prosto tekajo po prostoru, na naš znak se ustavijo in počakajo. Počakamo tako dolgo, da vsi stojijo; če kdo od otrok ne razume, niti ne posnema ostalih, ga nekdo ustavi. Na naslednji znak zopet stečejo.

Tek s prekinitvami

2. Vaja je enaka ko prejšnja, le da so otroci v parih. Pare sestavimo, tako da sposobnejši pomaga tistemu, ki pomoč potrebuje.

3. Po prostoru razporedimo toliko obročev v dveh različnih barvah, kolikor je otrok (rdeče, zelene). Vsak stoji v svojem obroču. Na znak (»rdeči«), stečejo iz obroča do stene otroci, ki stojijo v rdečih obročih in počakajo, da se ugotovi, ali so res vsi rdeči obroči prazni. Vrnejo se nazaj. Nato naznanimo drugo barvo »zeleni« ... Pomočnik naj usmerja manj spretne, da lahko sodelujejo v igri.

4. Na zunanjem igrišču ali stadionu tečejo otroci v skupini, v dvojicah ali posamezno. S piščalko določamo razmerje teka in mirovanja. Na prvi žvižg stečejo, na drugega se ustavijo, na tretjega zopet stečejo in tako dalje. Ta oblika zahteva dobro koncentracijo, hitro odzivanje in precejšnjo telesno usposobljenost, zato nalogo izvajamo vaje le s tistimi, ki imajo vse te sposobnosti.

5. Otroci prosto hodijo po prostoru ali igrišču. Ob ritmu tamburina preidejo otroci od hoje v hitrejšo hojo, tek, hiter tek, še hitrejši tek... in postopno nazaj do umirjene hoje. Pozornost otrok na hitrost ritma mora biti precejšna, česar pa ne bodo zmogli vsi in bodo potrebovali pomoč pomočnika, ki jim bo z vodenjem za roko pomagal vzdrževati hitrost.

6. Otroci stojijo na enem koncu prostora. Na naš znak stečejo na drugo stran. Če je prostor manjši, otrok pa več, morajo paziti eden na drugega, da ne pride do padcev. Spodbujamo in pohvalimo tudi zadnjega. Vajo večkrat ponovimo, da otroci čim hitreje zamenjajo strani.

Tek z menjavo smeri

Pozorni bodimo na to, da določimo ciljno črto, da zaradi zaletavanja otrok v steno ne bi nastala poškodba.



7. Otroci prosto tekajo po prostoru. Na znak stečejo proti predmetu, ki ga imenujemo: proti vratom, proti omari, proti nam ... Ker se morajo hitro orientirati in spremeniti smer teka, jih moramo pred vadbo nekajkrat opozoriti na nevarnost zaletavanja med seboj.

8. Stene prostora označimo z barvami (vsako steno z drugo barvo), tako da na steno nalepimo barvni lik. Otroci so na sredini prostora in na naš znak skupinsko, v dvojicah ali posamezno tekajo k barvi, ki jo nekdo imenuje.

9. Vsi se postavijo v kot. Nato pokažemo in povemo v kateri kot bodo otroci tekli in naredili enako kot mi (sedli po turško). Tečejo v naslednji kot in se usedemo na pete. Ob tem glasno ugotavljamo, kdo hitro opravi nalogo. Tek v kot večkrat ponovimo in menjamo različne položaje. Pri takšnih vajah se otroci naučijo pazljivosti in hitrega odzivanja.

10. Pri tej nalogi samo z glasom usmerjamo otroke, ki prosto tekajo po prostoru: tecite naravnost, zavijte v levo, tecite naprej, obrnite se proti vratom in zavijte desno ... Za to obliko vadbe morajo otroci poznati desno in levo stran. Če tega ne obvladajo vsi, jih razdelimo v dvojice, od katerih eden nalogo razume.

Tek preko ovir

11. Na tla nalepimo živobarvni trak, preko katerega skupaj z otroki stečemo, ne da bi stopili nanj. Nalogo lahko izvajamo, tako da se držijo za roke in steče vsa vrsta, lahko se držijo trije skupaj, lahko preteka dvojica ali vsak posameznik. Vajo po nekaj uspelih poizkusih otežimo, tako da nalepimo še en trak in s tem povečamo širino, ki jo morajo premagati (pretečejo: potok, jarek, hlod, brv, desko ...).

12. Daljše barvne trakove (samolepilne tapete) nalepimo poljubno po prostoru v raznih smereh. Otroke pošljemo na drugi konec prostora: »Miha, steci preko modrega traku na drugi konec prostora, preko drugih trakov ne smeš, ampak teci med njimi! Tinka, teci preko rumenega traku ...«. Otroka, ki ne pozna barv vodi pomočnik.

13. Na tla razporedimo nedrseče barvne kroge diagonalno v prostoru. Skupaj z otroki tekamo z ene na drugo stran preko krogov. Pri tem morajo vadeči paziti, da ne stopijo na krog. Namesto nedrsečih krogov se lahko položimo druge nedrseče predmete, da otroku v primeru, da kdo stopi na predmet, ne zdrsne.

14. Na tla se uleže eden od otrok, vsi drugi stečejo preko njega. Pri tej obliki igre naj se tisti, ki bo legel na tla, sam odloči. Nekaterim je ležeč položaj na hrbtu ali trebuhu neprijeten ali pa se bojijo, da bi kdo stopil nanje.

15. Obroče srednje velikosti razporedimo po prostoru v obliki kroga. Otroci tekajo iz obroča v obroč, paziti morajo, da ne stopijo na rob. Vadba zahteva precejšnjo spretnost in zbranost, zato bodimo na začetku znotraj kroga in z držanjem za roke pomagamo posamezniku tekati iz obroča v obroč.

Tek med ovirami

16. Po prostoru so razporejeni obroči, v katerih stojijo otroci. Na določen znak (udarec na gong, na tamburin, glas, začetek glasbe, žvižg piščalke ...) začnejo otroci tekati po prostoru med obroči. Medtem odstranimo en obroč. Na drugi znak otroci skočijo v obroč, ki jim je najbližji. Tisti, ki ostane brez obroča, je izločen iz igre. Igra se tako dolgo, da ostane samo en igralec, ki je zmagovalec.

Pri takih gibalnih igrah se bo zgodilo, da se otrok ne bo držal pravil in bo hotel nadaljevati igro. V tem primeru moramo vztrajati pri doslednosti upoštevanja pravil, ker ravno s tem navajamo otroka na poraze, ki so sestavni del življenja in športa.

17. Otroci razporedijo polena prosto po prostoru. Ko jih postavijo, se pomaknejo do stene; od tu stečejo na drugo stran prostora med poleni in pazijo, da jih ne podrejo. Posebno moramo biti pozorni do tistih, ki se ne zmorejo izogibati in jih usmerjamo med poleni.

18. Otroke razporedimo, tako da prosto tekajo po prostoru. Brez napovedi začnemo rahlo udarjati na tamburin ritem, ki ga zaznamo pri opazovanju prostega teka. Glasnost postopoma povečujemo in narekujemo hitrejši ritem. Veliko otrok bo začelo ritmično tekati, mi pa ritem poudarjamo še z besedami (hop, hop ... bam, bam ...). Po določenem času postopno zmanjšujemo glasnost. Obliko vadbe lahko večkrat ponovimo z vmesnimi počitki.

Ritmični tek

19. Otroci se držijo za roke v koloni in tekajo po prostoru. Na začetku vrste je pomočnik, ki jih vodi. S tolkalom poudarjamo ritem teka. Kolona lahko predstavlja vlak, ki najprej pelje počasi, nato vedno bolj hiti, pred naslednjo postajo pa se zopet ustavlja. Pri taki obliki vadbe teka so otroci precej motivirani, ker jih privlačijo zvočni efekti.

20. Otroci stojijo v krogu. Tisti, ki ga pokličemo po imenu, steče za nami okrog kroga in nas poizkuša uloviti. Po večkratnih ponovitvah prevzame vlogo »bežečega« eden izmed otrok. Za večjo spodbudo se pustimo nekajkrat ujeti.

Lovljenje

21. Otroci so razdeljeni v pare (sposobnejši z otrokom, ki potrebuje pomoč). Izbrani par dobi v roke dve rutici (vsak otrok eno) in začne loviti druge,

ki morajo bežati. Pred tem razložimo, da se jih rutica ne sme dotakniti in da morajo bežati proč. Par, ki so ga ulovili, dobi rutici in postane lovec.

22. Ob koncu igre razdelimo rutice vsem otrokom in vsi tekajo z ruticami po prostoru.
23. Otrokom zavežemo rutice okrog zapestja – polovici otrok rdeče, drugi polovici pa rumene rutice. Po navodilih in na znak začnejo rdeče rutice loviti rumene. Otrok z rumeno rutico, ki so ga ulovili mora izstopiti iz igre. Po določenem času se vloge zamenjajo.

Veliko otrok pri igrah lovljenja ne beži, ker ne želi proč od aktivnosti ampak želi sodelovati in preprosto stoji, počaka ali celo steče nasproti. V takih primerih je priporočljivo lovljenje v parih pod pogojem, da eden od para razume pravila.

Štafetni teki

24. Otroke razdelimo v dve skupini, ko si stojita nasproti, vsaka na svojem koncu prostora in v vsaki skupini je kdo, ki usmerja dejavnost. Na dogovorjeni znak iz vsake skupine steče en otrok istočasno v nasprotno skupino, se dotakne prvega v nasprotni skupini, ki steče na drugo stran, sam pa se umakne nazaj. Paziti mora na to, da stečeta oba otroka hkrati in da se ne zaletita. V nadaljevanju lahko pretečejo dvojice, ki se držijo za roke, ali na koncu stečeta obe skupini hkrati in zamenjata prostore.
25. Otroke postavimo v kolono. Na nasprotno steno nalepimo velik kos papirja. Na znak prvi otrok v koloni, ki ima debelo pisalo, steče do papirja in nanj nariše dogovorjeni znak (piko, krog, zvezdico, ime ...), se hitro vrne do naslednjega v koloni, mu preda pisalo, sam pa se umakne nazaj. Ponavljajo tako dolgo, da se vsi zvrstijo. Pomoč je potrebna pri menjavi pisala.
26. Otroke razdelimo v več skupin. Vsi v skupini imajo na rokah privezane barvne trakove (število otrok in barv mora biti v vseh skupinah enako). V enaki razdalji od skupin postavimo stožce. Ko imenujemo barvo (na primer rdeča), vsi otroci z rdečimi trakovi stečejo okrog svojega stožca nazaj na svoje mesto; nato napovemo drugo barvo ...
27. Otroke enakomerno razporedimo v vse štiri kote prostora. Enemu od otrok damo v roke štafetno palico, s katero steče do skupine, ki je v levem kotu in preda štafetno palico prvemu; ta zopet steče naprej v smeri urnega kazalca do naslednje skupine in preda štafetno palico.

Tekajo tako dolgo, da se vsi zvrstijo. V nadaljevanju lahko tekajo počez ali diagonalno iz kota v kot. Orientacijsko je igra zelo zahtevna, zato je treba pri manj sposobnih zagotoviti pomočnike, ki bodo usmerjali otroke.

28. Vaja je enaka kot prejšnja, le da jo izvajamo na igrišču ali v primerni naravi (parku, gozdni poti, travniku ...). Namesto štafetne palice lahko uporabimo vejo, storž, lubje, kamenček, rožico, bilko ...

29. Otroke razdelimo v dve koloni. V določeni razdalji od kolon pripravimo dva enaka kupa raznih predmetov (žoge, kocke, kije, stožce, igrače, kose oblačila ...) in poleg postavimo pokrov telovadne skrinje ali kartonsko škatlo. Na znak stečeta prva otroka v vrsti do kupa, izbereta predmet in ga položita vsak v svojo škatlo, nato pa se kar najhitreje vrneta do izhodišča, se dotakneta naslednjega v svoji skupini in se postavita kot zadnja v koloni. Igra se nadaljuje tako dolgo, da se vsi zvrstijo. Skupaj s pomočniki skrbimo, da se vsi ravnajo po pravilih.

Te oblike štafetnega teka so v osnovi enake, izvedejo pa se lahko v številnih variantah: zadevanje v cilj, postavljanje v razne oblike, predstavitev po imenu, imenovanje prijatelja, imenovanje učiteljev ...

Tekmovalni tek

30. V prostoru označimo startno črto. Vsak posameznik se postavi za črto, tako da ni s stopalom na oznaki. Na znak ZDAJ ali HOP steče na drugo stran. Nadalje podaljšamo čas starta s poveljem POZOR – ZDAJ. Končna oblika starta pa je PRIPRAVLJENI – POZOR – ZDAJ. Start moramo velikokrat ponavljati, ker so otroci zelo nestrpni in velikokrat pobegnejo prej. To izkoristimo pri številnih gibalnih nalogah. Pravilno izvedeni start je prvi pogoj za tekmovanje. Ravno tako je pomembno, da damo otroku dovolj časa, da se pripravi na startno pozicijo in da s startom ne čakamo predolgo.

31. Otroke odpeljemo na stadion, kjer so tekalne steze ali v naravo, kjer je možno teči načrtovano dolžino. Najprej se ogrejejo s prostim počasnejšim tekom in naredijo nekaj gibalnih vaj za noge. Preden otroke pošljemo na start jim povemo, da ni pomemben rezultat -čas, ampak naj tečejo, tako da bodo določeno razdaljo vzdržali. Cilj, do katerega otroci tečejo, mora biti dobro viden (zastavica, širok trak, pomočnik ...). Otroci lahko tečejo posamično, v dvojicah ali skupini. Pomembno je, da se že pri pripravah na tek odločimo, kaj bomo razvijali. Če se bomo opredelili za vzdržljivost, časa ne bomo merili, ampak bomo otroke spodbujali, da bodo predvideno razdaljo pretekli. Pri razvijanju hitrosti pa bomo otroke spodbudili z merjenjem in razglašanjem rezultatov. Pri tekmovalnem teku



moramo otroke navajati na pravilno razporeditev moči, da bodo zmogli celo progo. Navadno se tekmovalci zaletijo, kolikor morejo, potem pa omagajo. Zato v začetku teče z njimi tisti, ki pozna sposobnosti otrok in narekuje tempo. Otroci naj tek trenirajo predvsem, tako da veliko tekajo vse leto v najrazličnejših tekalnih igrah.

Nekateri otroci so počasni, nezainteresirani in zavračajo kakršnokoli aktivnost. V takih primerih tečemo z otrokom in ga spodbujamo (primemo ga za roko, če je nujno, drugače naj ima otrok roke proste za gibanje). Lahko tečemo nekaj korakov pred njim – otrok nas lovi; ali vzporedno z njim in ves čas tekmujeva, kdo bo hitrejši – za večjo motivacijo spustimo otroka za korak pred sabo.

Plezanje in vzpenjanje

Cilji

Otrok:

- utrjuje spretnost plezanja in vzpenjanja,
- razvija splošno moč telesa,
- utrjuje koordinacijo gibanja,
- utrjuje ravnotežje,
- razvija motoriko celotnega telesa,
- razvija samostojnost,
- razvija prostorsko orientacijo,
- krepi samozavest,
- premaguje strah pred višino,
- spleza na telovadna orodja,
- pleza po plezalih,
- pleza po vrvi,
- pleza po drogu,
- se vzpne na strmo pobočje ali hrib.

Navodilo

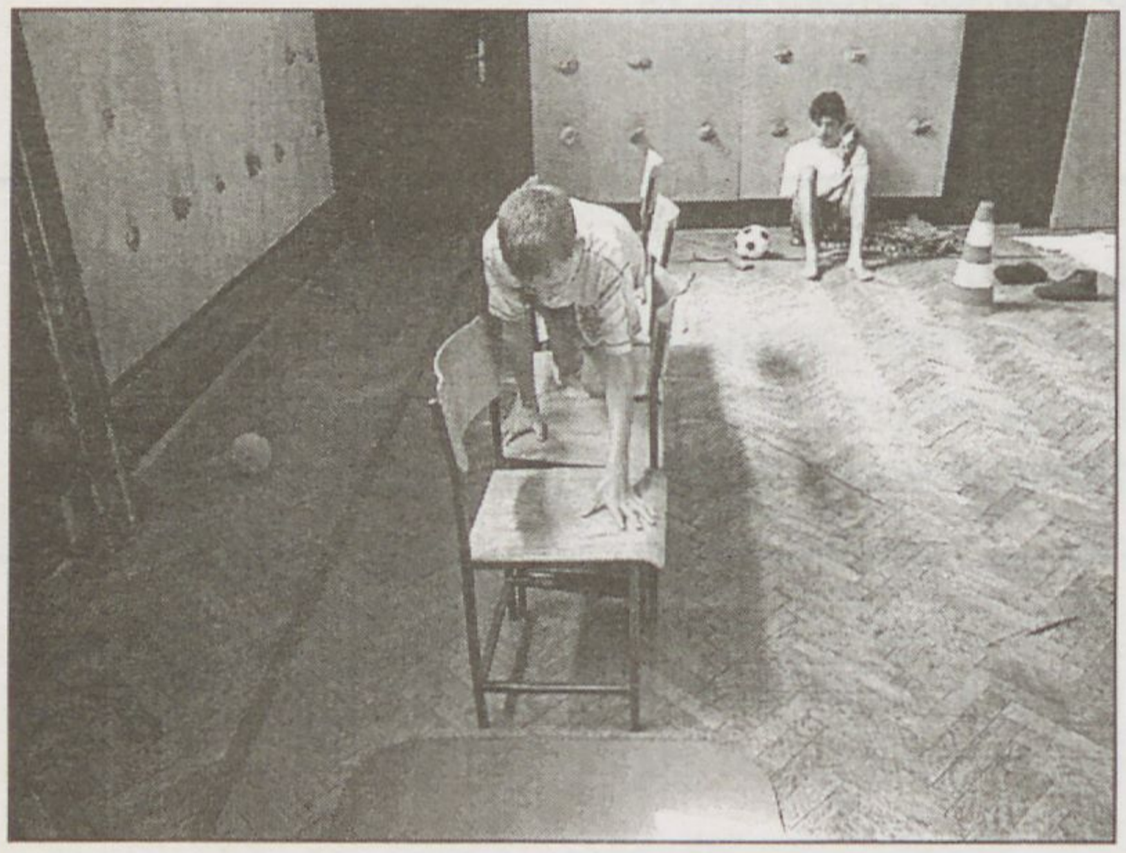
Na tej stopnji so otroci že bolj pogumni in podjetni, premagujejo že višje ovire, ki segajo približno do ramen. Spretnost plezanja in vzpenjanja ima tudi uporabno vrednost, ki otroku omogoča odkrivanje in raziskovanje na višji ravni. Plezanje in vzpenjanje izboljšuje koordinacijo dela rok in nog in razvija moč vsega telesa. Velikega pomena je za utrjevanje samozavesti, kajti čim više se otrok vzpne tem bolj ponosen je nase (več samozaupanja).

Z obvladovanjem spretnosti plezanja in vzpenjanja poveča otrok zaupanje vase in s tem njegova varnost. Izvaja se lahko na raznih plezalih v telovadnici, na igriščih; spleza lahko na drevo, na kozolec, na kup sena, po strmem pobočju ali z ene ovire na drugo.

Čimbolj pogosto bo otrok imel možnosti uporabljati plezala, tembolj bo napredoval na področju grobe motorike in s tem dosegel večjo samostojnost. Otrokom dopuščamo, da sami premagujejo ovire in pri tem uporabljajo vso svojo iznajdljivost. Varujemo in pomagamo samo toliko, da se ne poškodujejo.

Vaje, naloge

Plezanje po orodjih



1. Skupaj z otroki postavimo 6-8 stolov v vrsto, tako da je eno naslonjalo na eni strani, naslonjalo naslednjega stola pa na nasprotni strani. Otrok naj spleza na prvi stol in se počasi plazi po rokah in kolenih naprej, na zadnjem stolu pa zleze dol. Po potrebi ob strani spremljamo vsakega otroka, ga opozarjamo, naj se pomika po sredini sedeža, sestop pa prepustimo iznajdljivosti posameznika.V naslednji nalogi lahko hodijo pokonci, manj spretni naj se oprijemajo naslonjal. Na koncu pa lahko dodamo še seskok na mehko podlago.

2. Na sredino prostora postavimo telovadno skrinjo, ki naj bo tako visoka, da otrokom sega malo nad pas, in jo obložimo z blazinami. Otroci eden za drugim splezajo nanjo in na drugi strani dol – vsak po svojih sposobnostih. Višino skrinje prilagajamo z odvzemanjem ali dodajanjem okvirjev. Tako dopuščamo, da otroci samostojno opravijo nalogo. Pomoč ponudimo le takrat, ko otrok res ne zmore splezati na skrinjo ali se boji spustiti na tla.

3. Telovadno skrinjo postavimo z daljšo stranico ob letvenik in jo obložimo z blazinami. Otroke povabimo, naj splezajo na skrinjo. Tisti, ki so manj sposobni in gibalno ovirani, si lahko pomagajo s plezanjem po letveniku na skrinjo in na drugi strani po letveniku sestopijo.

Plezanje po plezalih

4. Na letvenik zataknemo telovadno desko na višino, ki bo primerna za otroke. Otrok spleza po letveniku do višine kjer je zataknjena deska, in se po trebuhu z nogami naprej po njej spusti na tla. Nalogo lahko izvedejo tudi manj spretni in gibalno ovirani, strmina deske se prilagaja sposobnostim otroka!

5. Najprej nalogo pokažemo, tako da sami splezamo po letveniku do višine, da se lahko z rokami oprimemo zadnje prečke in počasi sestopamo na tla. Povabimo vsakega posameznega otroka, da poizkuša priti do vrha in ga varujemo od spodaj. Otroka, ki ga je strah višine, ne silimo do vrha. Z večkratnim poizkušanjem vzpenjanja do višine, ki jo otrok zmore, bo polagoma izgubljal strah in krepil samozavest.

6. Če je v prostoru več letvenikov, lahko otroci izvajajo gibalno nalogo tako, da se povzpnejo po letveniku do višine, ki jo zmorejo, prečkajo letvenike počez in na drugem koncu dol. Od spodaj varujemo vsakega posameznika.

7. Pod vrv za plezanje položimo debelejšo blazino Posamezni otrok se obesi na vrv v višini, ki mu je dosegljiva, ter zaniha sem in tja. V nadaljevanju spodbujamo otroke, da plezajo po vrvi navzgor. Kdo zmore do rdečega traku? Za lažje plezanje držimo vrv za spodnji konec (vajo izvajamo lahko tudi na drogu).

Plezanje po vrvi, drogu in plezalni steni

8. Otroke preizkusimo v plezanju tudi na plezalni steni. Z našo pomočjo naj posameznik spleza do določene višine, tako da se z rokami oprijema in z nogami stopa na plezalne oprimke. Naloga je zelo zahtevna in jo bodo zmogli le otroci, ki so spretni in s precejšnjo močjo v prstih na rokah.

Plezanje je odlična vaja za vadbo vzdrževanja ravnotežja in prenašanja teže telesa z rok na noge. Pomembno je upoštevati pravilo treh opornih točk, ki zagotavlja varnost. Pod plezalno steno vedno postavimo blazino.

9. Zunaj na igriščih in parkih izkoristimo različna plezala. Otrokom omogočamo, da naloge čim bolj samostojno izvajajo in s tem uresničujejo svoje ideje in želje. Varujemo le toliko, da ni poškodb!

10. Otroke peljemo do strmega pobočja in se skupaj z njimi vzpnemo na vrh. Primerni so razni robovi nad poljsko ali gozdno potjo, ki se nadaljujejo v položnejši travnik ali gozd. Teren naj bo travnat in predvsem suh. Preden začnemo premagovati strmino, povemo, da se lahko povzpnejo na vrh, kakor želijo. Pomoč jim ponudimo z besednim spodbujanjem ali neposrednim vlečenjem za roke.

Vzpenjanje na hrib

11. Na tej stopnji izvedemo kar nekaj izletov na bližnji vrh, ki ima primerno strmino za vzpon.



Poskoki in skoki

Cilji

Otrok:

- utrjuje tehniko skakanja,
- razvija koordinacijo,
- razvija ravnotežje,
- razvija odrivno moč,
- krepi mišice nog,
- razvija samozavest,

- sonožno poskakuje,
- poskakuje po eni nogi,
- skoči v globino,
- doskoči mehko in prožno,
- obdrži težo telesa na nogah,
- skoči z mesta v daljino,
- se odrine z eno nogo,
- skoči čez oviro,
- skoči v cilj,
- pozna tekmovalna pravila,
- postavi stopala za tekmovalno črto,
- se sonožno odrine,
- sodeluje pri oblikovanju pravil,
- po doskoku stopi naprej.

Navodilo

S številnimi igralnimi oblikami skokov in poskokov težimo h končnemu cilju, ki naj bi na tej stopnji bil skok v daljino z mesta. Vadimo veliko sonožnih poskokov, skokov po eni nogi, bočnih poskokov, skokov v globino, skokov preko ovir. Ta oblika vadbe bo spontano privedla do same tehnike skoka v daljino, ki je za zdravega otroka razmeroma preprosta.

Otroku z motnjo v razvoju lahko predstavlja zahtevno obliko gibanja, če je porušena koordinacija in ni odrivne moči. Najustreznejša oblika vadbe je samo skakanje, organizirano, tako da otroci skačejo čimveč in na različnih podlagah: blazinah, drobnemu pesku, mivki, travi itn. v različnih situacijah.

Pri skoku v daljino z mesta stoji otrok z nekoliko skrčenimi koleni na celih stopalih, roke so sproščene ob telesu. Stopala so vzporedno in razmaknjena v širini ramen. V začetnem delu skoka gre otrok v počep in hkrati potegne nekoliko skrčene roke nazaj. Takoj nato se sonožno odrine in z rokami

zamahne naprej. Med fazo leta naj noge potisne čimbolj naprej in doskoči na obe nogi. Doskok naj bo mehak, doskočišče pa naj zapusti v smeri doskoka (naprej!). Skok z mesta je v tekmovalnem sistemu nižji nivo, ki naj bi ga osvojili vsi, ki zmorejo osnovno motoriko, kot sta hoja in tek.

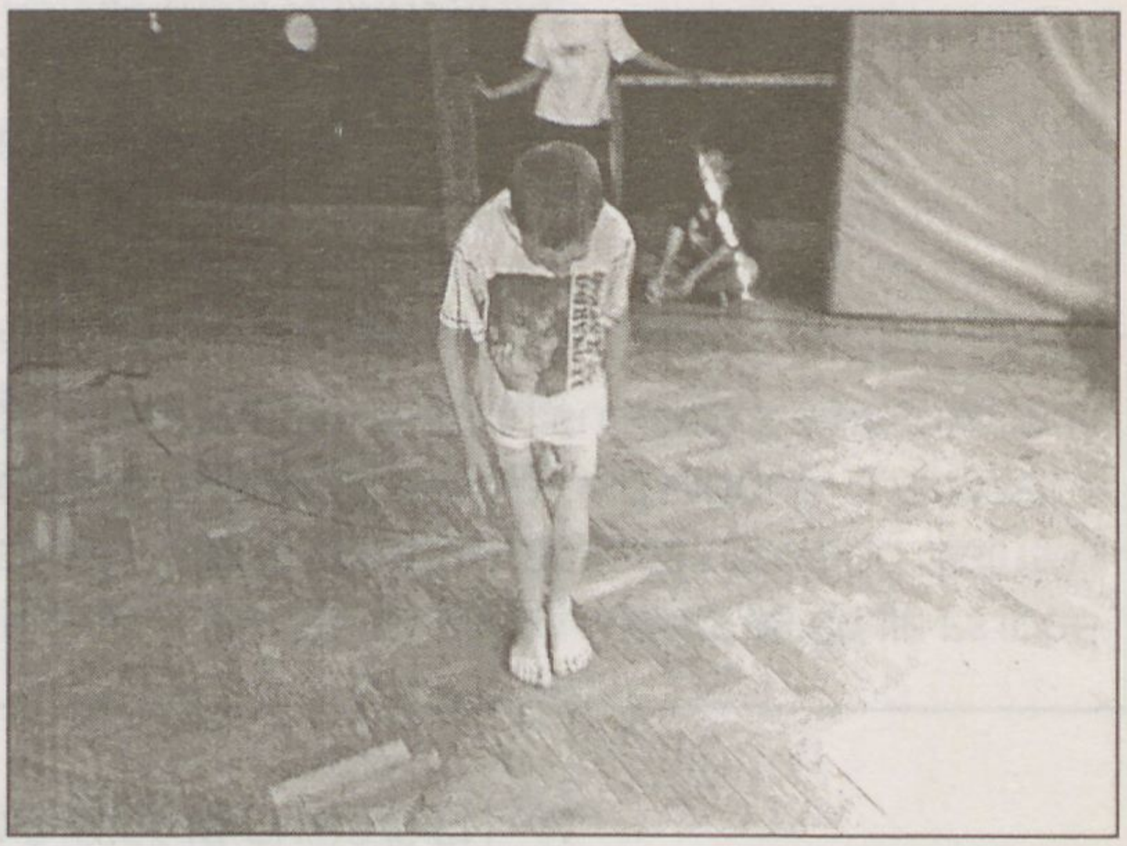
Vaje, naloge

1. Otroke razporedimo po prostoru in skupaj z njimi poljubno poskakujemo: hitro, počasi, naprej, nazaj, levo, desno, visoko, nizko, dolgo, kratko ...

   Otrok, ki ima slab odriv in slabo koordinacijo, poskakovanja v takem obsegu ne bo zmogel. Zato naj poskakuje, tako da ga z držimo za roke pri odrivu ter ga malo privzdigujemo, da tako dobi vsaj delni občutek za odriv. (Držimo za obe roki hkrati, ker otroka le prijem za eno roko bolj moti, kot olajša nalogo.)

Poskoki s sonožnim odrivanjem

2. Vsakemu otroku ponudimo vrečko, napolnjeno s fižolom (je bolj groba in ne zdrsi tako hitro kot polnjena z drobnim materialom). Vadečim pomagamo, da jo namesti med kolena in odskaklja po prostoru. Skačejo lahko prosto ali do določenega mesta. Če otroku zdrsne vrečka na tla, si jo poizkuša sam namestiti nazaj. Namesto fižolove vrečke lahko uporabimo tudi balon ali penasto žogo.



3. Otroke povabimo, naj skačejo skupaj z nami kakor zajčki. Vsakdo, ki želi biti zajček, dobi na glavo ušesa (ušesa, prišita na elastiko) in skače tako, kot pokažemo:
   - skoči 1-krat in počiva,
   - skoči 2-krat in počiva,
   - skoči 3-krat in počiva,
   - skoči 5-krat in počiva,
   - skoči naprej – nazaj in počiva,
   - skoči levo – desno in počiva.

Težja je oblika zajčkovih poskokov z rokami na glavi, ki nakazujejo ušesa. Poskoki so bolj trdi in togi, ker so odrivi brez sodelovanja rok in je ovirana spontana koordinacija.

4. Otroci poskakujejo v dvojicah, tako da se po dva otroka držita s prekrižanimi rokami in poskakujeta v krogu vsak v svojo desno stran.



Ta oblika zahteva dobro koordinacijo in orientacijo v prostoru, zato naj na začetku način gibanja in smer gibanja usmerimo z neposrednim vodenjem. Če se v prostoru vrti več parov, jih opozarjamo na možnost zaletavanja, da pri hitrem vrtenju slabotnejšemu lahko popusti prijem in da naj menjavajo smer gibanja.

Poskoki z enonožnim odrivanjem

5. Na tla nalepimo velik lik (krog, kvadrat, pravokotnik, šesterokotnik ...) iz trakov samolepilnih tapet. Otroke povabimo, naj skačejo po eni nogi po črtah lika. Po eni črti naj skačejo z eno nogo, po drugi črti pa z drugo nogo, potem zopet s prvo. Namesto lika lahko nalepimo barvne trakove in damo otrokom nalogo, da po rdečih trakovih skačejo z levo nogo, po rumenih pa z desno nogo. Trakove lahko nadomestimo tudi z nedrsečimi barvnimi krogi.

6. Otroke povabimo, da poskakujejo iz noge na nogo prosto po prostoru. Opozarjamo jih, da se ne bodo zaletavali med seboj. Nadalje usmerjamo poskakovanje z noge na nogo; levo, desno, naprej, nazaj, diagonalno ...

Poskakovanje z noge na nogo je zahtevna koordinirana oblika gibanja, ki je za otroka z motnjami v razvoju v mnogih primerih neosvojena. V vadbo večkrat vključujemo to gibanje, ki naj ga otroci rešujejo po svojih sposobnostih (preskoči z noge na nogo, samo nakaže dvig noge in stopi naprej, podrsa ali pa se samo nagiba vstran ...).

7. Na sredino prostora nalepimo več trakov, ki so med seboj oddaljeni za dolžino stopala. Otroke povabimo, da preskočijo trakove, tako da skočijo v prvi prostor med trakoma z eno nogo, v naslednji medprostor pa z drugo nogo. Za lažje razumevanje na začetku trakove prestopajo, nato jih pretečejo, šele potem preskakujejo.

8. Vaja je v gibalni nalogi enaka kot prejšnja, le da na tla položimo obroče, otroci pa skačejo iz obroča v obroč.

Preskakovanje ovir

9. Otroci sonožno preskakujejo vrv, položeno na tleh, naprej in nazaj. Stojijo tik ob vrvi (vrv se ne sme dotakniti prstov nog). Nato pomočnika vrv dvigneta za 1–2 cm in otroci jo eden za drugim preskakujejo, ne da bi se vrvi dotaknili. Kasneje nalogo otežimo, tako da se vrv rahlo ziblje sem in tja.

10. Na tla položimo dve blazini. Vsak otrok stopi na konec prve blazine in skoči na drugo. V nadaljevanju drugo blazino odmaknemo, da nastane jarek,

ki ga otroci preskakujejo . Blazino odmaknemo le toliko, da otrok komaj še skoči nanjo.

11. Naloga je enaka kot prejšnja, le da otrok, ki ne preskoči jarka, izpade iz igre in počaka na naslednjo nalogo.

12. Iz samolepilne tapete izrežemo »luže«, ki jih v obliki kroga v primerni medsebojni razdalji nalepimo v vadbenem prostoru. Otrokom damo nalogo, da tečejo v krogu in preskakujejo »luže«. Če bo otrok potreboval pomoč pri preskakovanju, ga primemo za roko in ga privzdignemo pri preskoku.

13. Vzdolž vadbenega prostora položimo enega za drugim v primerni medsebojni razdalji manjše predmete, ki ne drsijo (gumijaste trakove ali kroge, kose penaste gobe, gumijaste vrvi ...). Otroci med tekom preskakujejo predmete. Ker je to koordinacijsko dokaj zahtevna naloga, bo marsikateri otrok potreboval pomoč, ki mu jo ponudimo tako, da ga bomo držali za eno roko in tekli z njim.

Skoki v daljino

14. Ob blazino postavimo odrivno desko (ali na blazini zarišemo startno črto). Otrok se postavi na startno mesto in preskoči na blazino položen predmet (vrv, trak, mehko igračo, zvito brisačo ...). Ko se zvrstijo vsi otroci, predmet odmaknemo od odrivnega mesta. Predmet odmikamo tako dolgo, da ga nihče več ne doseže. Ta oblika vadbe motivira otroke za čim daljši skok.

15. Na tla položimo blazine in na prvo zarišemo ali nalepimo startno črto. Vsak otrok se postavi s stopalom za odrivno črto in se odrine z obema nogama hkrati. Pri tej vaji je pomemben sonožni odriv. Otrokom, ki imajo težave s sonožnim odrivom, pomagamo, tako da se postavimo ob njega in ga namestimo v počep z rokami zadaj. Na znak HOP otrok iztegne noge v sonožni odriv, z rokami zamahne naprej in odrine naprej – gor. Pred odrivom veliko otrok zdrsi s stopali naprej, tako da prestopijo startno črto. Tak otrok naj stopi za toliko nazaj, kolikor je dolžina zdrsa.

16. Na blazino označimo »jarek«, ki naj bo širok toliko, kolikor je najkrajša dolžina skoka. Ko otroci nekajkrat preskočijo »jarek« ga razširimo za nekaj centimetrov. »Jarek« širimo le malo. Otroci, ki preskočijo razdaljo (za katero menimo, da je približno polovica načrtovane razdalje), ostanejo, tisti ki ne zmorejo večje razdalje, gredo na drugo blazino k pomočniku, kjer je širina »jarka« manjša. Tako se oblikujeta dve skupini (lahko tudi več) in dobimo pregled nad manj oziroma bolj sposobnimi. Tako dosežemo, da vadba poteka na različnih nivojih.



Manipulacije

Metanje in ujemanje

Cilji

Otrok:
- razvija spretnost metanja in ujemanja,
- se uči tehniko meta,
- razvija natančnost usmerjanja k cilju,
- razvija spretnost ujemanja,
- utrjuje ujemanje z rokami,
- razvija koordinacijo oko-roka (ali oko-noga),
- razvija prostorsko orientacijo,
- razvija moč mišic zapestja in prstov,
- razvija moč ramenskega obroča,
- sodeluje s člani skupine,
- doživlja tekmovalne uspehe,
- pravilno prime predmet meta,
- meče z obema rokama,
- meče z eno roko,
- se pravilno postavi pri metu,
- meče žogo v daljino,
- ujame od tal odbito žogo,
- ujame žogo s pomočjo telesa,
- ujame žogo z rokama,
- zadane cilj,
- podaja si žogo v paru,
- sodeluje v igrah z žogo,
- upošteva pravila pri igrah z žogo,
- tekmuje v metu žogice.

Navodilo

Z metanjem in ujemanjem želimo na tej stopnji doseči večjo in bolj pestro aktivnost, zato ju ne bomo ločevali kot na prvi stopnji. Pri mlajših otrocih in manj sposobnih (prva stopnja) mete in ujeme učimo, tako da je partner pri izvajanju aktivnosti predvsem specialni pedagog, pomočnik ali oseba, ki to spretnost obvlada; pri večjih in bolj sposobnejših pa se ta aktivnost izvaja predvsem med njimi samimi.

Metanje in lovljenje primernih predmetov (vrečke s fižolčki, žoge iz cunj, penaste žoge, mehke igrače, razne žoge ...) je odlična oblika za razvijanje koordinacije oko-roka in sta pri nadaljnjem razvoju športa zelo pomembni gibalni sposobnosti, ki vplivata tudi na razvoj splošne inteligence.

Metanja in lovljenja z mesta ne zahtevajo toliko spretnosti, kot če to izvajamo med hojo, tekom ali skoki.

Vso vadbo usmerimo v cilj, ki bo otroka usposobil za metanje žogice v daljino, kar je tekmovalna panoga. Hkrati pa sta metanje in ujemanje aktivnosti za organizirano igro z žogo, s katero se srečamo v usposabljanju in pozneje pri športu. Zato dajemo otrokom možnost, da se veliko igrajo z žogo, da prosto vadijo v metanju, lovljenju in tudi brcanju: posamezno, v dvojicah, skupini ali proti steni.

Pri izvajanju teh aktivnosti je treba zagotoviti varnost, da ne pride do poškodb (metanje kamnov ali težjih žog). Mečejo naj vsi istočasno in v isto smer.

Prav tako je pomembno, da sta pri izvajanju te aktivnosti partnerja (oseba ali predmet) v primerni razdalji. Primerna razdalja naj bi bila tista razdalja, kjer je otrok skoraj vedno uspešen (zadane v koš, gol, zadene tarčo, poda soigralcu, in da lahko ujame podane predmete). Pri manj sposobnih bo ta razdalja zelo kratka, vzporedno s pridobljeno sposobnostjo metanja in ujemanja pa se razdalja veča.

Bodimo pozorni na primerne pripomočke v posameznih fazah učenja: v začetku izberemo balone, balonaste žoge, mehke žoge itn, da ne zaboli nos pri nerodnem ujemanju. Šele pozneje uporabimo tudi trde žoge.

Metanje žogice v daljino pa vadimo z enako žogico, kot bo na voljo na tekmovanju.

Vaje, naloge

1. Otrokom, ki stojijo v krogu, razdelimo napihnjene balone. Vsak otrok vrže balon v zrak in ga poskuša ujeti. Pomagamo tistim, ki ne zmorejo naloge izvesti samostojno. Veliko otrok izvede met, potem pa ne ujame vrženega predmeta, ker se boji. Zato pri otrocih začnemo z lahkimi predmeti (najprimernejši je balon, ker je lahek, giblje se počasi in otrok ima čas reagirati, ima pa to slabost, da ga je zaradi lahkotnosti težko prijeti).
2. Postavimo se na sredino prostora, okrog sebe prosto razporedimo otroke. Vsakemu vržemo vrečko s fižolčki. Otrok vrže vrečko v zrak in jo poizkuša ujeti. Če mu to uspe, se postavi poleg nas in počaka na druge. Ko so vsi ujeli svoje vrečke, z vadbo nadaljujemo.

Metanje in ujemanje z obema rokama

3. Otroci prosto hodijo po prostoru, v rokah imajo vrečke s fižolčki. Na naš znak vržejo vrečko v zrak in jo ujamejo. Nekaterim bo vrečka padla na tla. Ko jo poberejo, nadaljujejo hojo in vržejo vrečko ponovno v zrak.

4. Otroke razdelimo v pare, čimbolj enakovredne po sposobnostih. Vsaka dvojica ima vrečko s fižolčki in je med seboj oddaljena toliko, da si lahko lepo podata vrečko. Ko jima nekajkrat uspe, stopita vsak za pol koraka nazaj in si zopet podajata vrečko. Nato zopet stopita za pol koraka nazaj. Razdaljo med seboj povečujeta tako dolgo, da komaj še uspeta ujeti vrečko.

Ujemanje od tal odbite žoge

5. Otrokom razdelimo žoge, ki jih držijo z obema rokama. Na znak žogo vržejo navpično navzgor. Ko pade na tla, jo poberejo in zopet vržejo v zrak. Otroci naj mečejo in pobirajo le svojo žogo (priporočljivo je, da ima vsak otrok žogo drugačne barve).

6. Vaja je enaka kot prejšnja, le da otroci vrženo žogo poizkušajo uloviti.

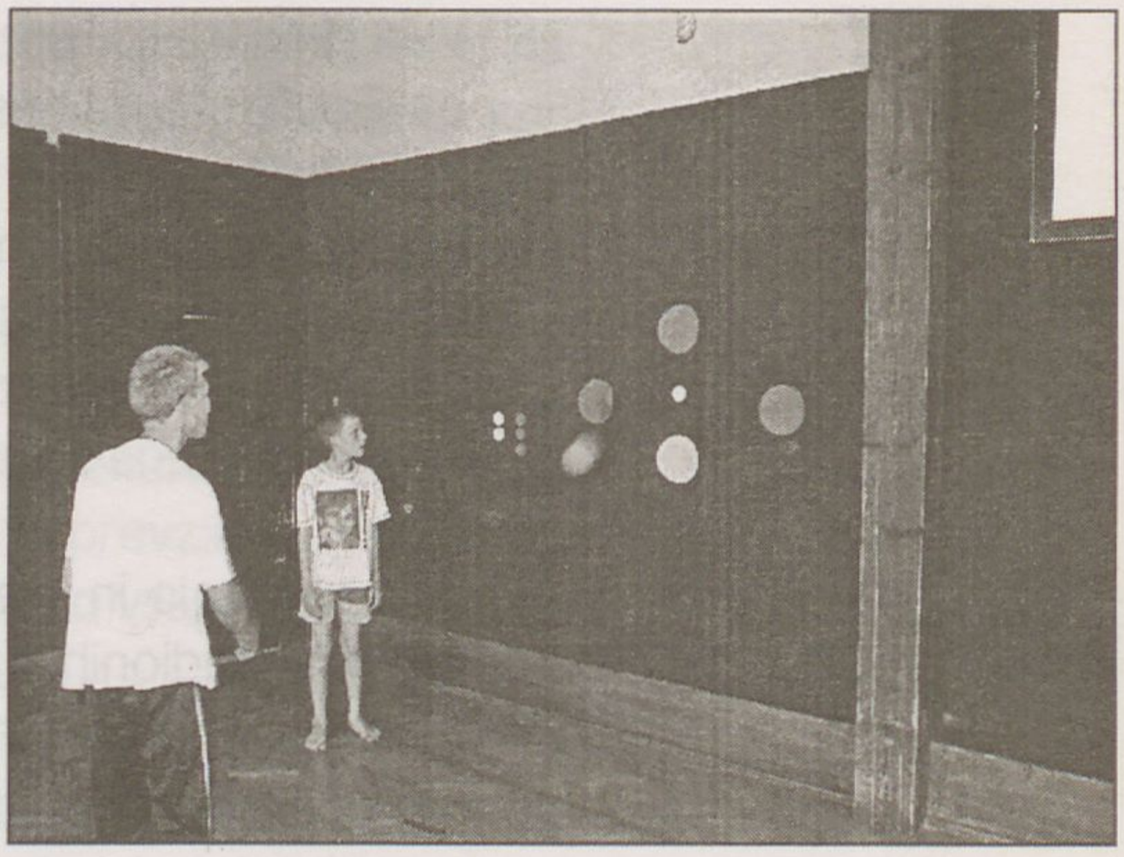
7. Na tla narišemo večji krog s poudarjeno barvo. Otrok je oddaljen približno za korak, v rokah drži žogo, ki jo na znak vrže v sredino kroga. Sami odbito žogo ulovimo in jo vročimo otroku, ki nalogo ponovi. Ko vajo nekajkrat ponovita, vlogi zamenjata: mečemo mi, otrok pa lovi. Ta oblika vadbe je zelo primerna na začetku, da se »soigralec« prilagaja otrokovim sposobnostim in reagiranju, pozneje ko otroci že bolj obvladajo ravnanje z žogo, pa lahko izvajata vajo dva otroka.

8. Vadeči žogo najprej vrže v zrak in jo skuša ujeti po odboju od tal.

Zadevanje cilja

9. Na tla položimo velike obroče. V določeni razdalji od njih položimo dolgo vrv ali narišemo črto. Otroci stojijo za vrvjo in mečejo vrečke v krog. Glede na sposobnosti otrok prilagajamo oddaljenost obroča od vrvi. Razporejanje otrok v skupine po sposobnostih lahko izvedemo že po omenjenem načinu: vsi otroci mečejo vrečke v prvi obroč, ki je najbolj oddaljen; tisti otroci, ki so zadeli, ostanejo drugi se premaknejo do drugega obroča, ki je bliže vrvi; otroci, ki so tu zadeli, ostanejo s pomočnikom in nadaljujejo, vsi drugi gredo do tretjega obroča, ki je najbližji in s tega mesta mečejo v obroč.

10. Če imamo možnost s stropa spustiti na treh vrvicah obroč (kot lestenec), otrokom to omogočimo. Zelo radi mečejo žoge v odprtino obroča. Pri tem pa moramo usmerjati igro, tako da je pod obročem samo en otrok, ki nalogo izvaja. Otrok naj žogo tudi ujame.



11. Na steno nalepimo živobarvni krog (premera okoli 30 cm). V primerni oddaljenosti od stene položimo na tla obroč. Vsak otrok stopi v obroč in žogo meče v krog na steni. Spodbujamo jih, naj skušajo zadeti krog (za vsak zadetek je otrok nagrajen). Postopoma oddaljujemo obroč od stene, vendar samo tako daleč, da lahko še vsi zadenejo krog.
12. V prostor namestimo tablo ali nalepimo velik kos papirja na steno. V primerni razdalji potegnemo črto ali položimo vrv, za katero stojijo otroci. Vsak otrok vzame žogo in jo zažene v tablo. Na mesto zadetka vpišemo ime metalca. Kdor ne zadane table, se njegovo ime ne zapiše. Ko se vsi zvrstijo, skupaj preverijo, če so vsa imena na papirju.
13. Na stalno mesto v prostoru namestimo veliko tarčo z barvnimi krogi, premera okrog 5-8 cm. Vsak krog je vrednoten s točkami, katerih vrednost narašča od zunaj proti sredini. Pika v centru je vredna največ. Tako nameščena tarča je vedno pripravljena za prijetno igro zadevanja v cilj. Na tleh označimo mesto, od koder bodo otroci ciljali. Pred začetkom se skupno dogovorimo, koliko metov ima vsak otrok, ki sproti sešteva število točk, te pa zapisujemo na vidno mesto. Po končani igri vedno razglasimo rezultate. Če zapisujemo rezultate daljše obdobje, lahko tako spremljamo napredovanje otrok.

Sodelovanje pri oblikovanju pravil

14. Skupaj z otroki postavimo kije v kako obliko (krog, kvadrat, vrsto ...). V določeni razdalji od postavljenih kijev označimo mesto, od koder bodo otroci z metanjem žoge kije skušali podreti. Število podrtih kijev pomeni število doseženih točk za posameznika. Pred igro se dogovorimo za pravila, ki se jih morajo vsi držati (število metov; kaj bodo metali: žoge, vrečke, zvite brisače ...; kako bodo metali: stoje, sede, kleče, čepe, leže na trebuhu ... ; kdo postavlja podrte kije, kdo pobira predmete, ki jih bodo metali in kdo vodi igro).

Podajanje v paru

15. Čez sredino prostora napnemo vrv. Otroke razporedimo na eni strani vrvi. Vsak ima žogo, ki jo vrže preko vrvi in steče za njo na drugo stran. Vsak otrok naj ima žogo svoje barve, da jo bo lahko našel na drugi strani (meče naj toliko otrok, kolikor različnih barvnih žog imamo). Višina napete vrvi mora biti prilagojena najslabšemu metalcu.

16. Vaja je enaka kot prejšnja, le da razdelimo otroke na obe strani vrvi, tako da si para stojita nasproti in si žogo podajata čez vrv. Pare oblikujemo po sposobnostih, da bo aktivnost čimbolj enakovredna, kadar želimo utrjevati sposobnost meta in ujema (oba dobro mečeta in dobro lovita ali oba dobro mečeta pa slabo lovita ali oba slabo mečeta in slabo lovita). Če želimo izboljšati spretnosti pri manj sposobnih, pa dodelimo slabšemu igralcu boljšega soigralca, ki se mu bo prilagajal in mu bo obenem vzor.

17. Vaje metanja in ujemanja izvajamo večinoma na igriščih, travnikih, vrtovih, stadionih, kjer izkoristimo vsako priložnost, da otrokom ponudimo žogo (ali kakšen primeren naravni material) in jim s tem damo možnost, da izživijo in preizkusijo svoje ideje in sposobnosti.

18. Otroke razporedimo v polkrog, od njih smo oddaljeni 2–3 m, v rokah imamo mehkejšo žogo. Žogo vržemo prvemu v vrsti, ta nam jo vrne, nato vržemo drugemu, le-ta nam jo zopet vrne ... vse do konca vrste. V nadaljevanju aktivnosti vlogo »podajalca« prevzame otrok, ki bo sposoben lepo metati in voditi igro. Vajo lahko popestrimo, tako da vsak otrok ploskne, počepne, poskoči ali pa se zavrti, preden sprejme žogo ali pa potem, ko žogo ulovi se zavrti, počepne, dvigne žogo nad glavo, zapoje pesmico..., nato pa žogo poda nazaj.

19. Otroci so v krogu, sami pa se postavimo na sredo kroga, tako da smo od njih oddaljeni 3-5 korakov. Otroka najprej pokličemo po imenu in mu podamo žogo, le ta jo ulovi in nam jo vrne, nato pokličemo drugega ... Na začetku lahko kličemo in podajamo po vrsti; pozneje pa pokličemo naključnega otroka in mu podamo žogo. To vajo večkrat vključimo v igralne oblike, ker z njo povečujemo pozornost in medsebojno poznavanje.

Upoštevanje pravil pri igrah z žogo

20. Počez v prostoru postavimo telovadno klop, nizko gred, šolske klopi ali napeljemo elastiko ali vrv. Na vsako stran razporedimo enako število otrok. Z žrebom določimo, katera stran začne z igro: eden od otrok poda žogo prvemu soigralcu na isti strani, tisti, ki jo ulovi, poda naprej drugemu soigralcu še na isti strani, ta pa jo poda čez na drugo stran. Na drugi strani jo otrok ulovi, poda soigralcu, ta še enemu soigralcu, le ta pa zopet nazaj na prvo stran. Igra je dokaj zahtevna, terja določen red, precejšnjo koncentracijo in izmenjavanje podanih žog. Na začetku se lahko ta oblika igre izvaja z velikimi baloni, ker imajo otroci več časa za odzivanje. Praktično izvajanje igre pa je preprosto. Ko otroci že bolj osvojijo pravila igre, poudarjamo natančnejše in hitrejše podaje in ujemanje.

Učenje tehnike meta

21. Otroke razporedimo v pare. Vsak par je med seboj oddaljen za približno dve stopali. Oba držita z desno roko isto žogo v višini glave (žoga mora

biti tako velika, da jo lahko držita z eno roko). Nato žogo počasi, ne da bi jo izpustila, potiskata najprej proti enemu, nato proti drugemu. Ker gre za precej usklajeno gibanje, pri vsakem paru posebej začnemo gibanje z neposrednim prijemom za žogo in potiskanjem zdaj proti enemu, nato proti drugemu, ne da bi otroka žogo izpustila.

22. Vaja je enaka kot prejšnja, le da ima žogo v rokah en otrok, ki jo počasi pomika proti drugemu otroku. Ta nastavi dlani in prevzame žogo; nato pa jo na isti način vrne soigralcu. Tudi pri tej vaji bo vsaj na začetku potrebna naša pomoč.

23. Otroka sta odmaknjena eden od drugega v razdalji, ki jo določimo glede na sposobnosti otroka. Med seboj si podajata žogo z obema rokama izpred prsi. Pozornost pri tej vaji je usmerjena predvsem v lovljenje oziroma sprejemanje žoge.

24. Otroka sta med seboj oddaljena 3-5 m in si podajata žogo z eno roko. Sami ves čas spremljamo mete in opozarjamo, da metalec usmerja žogo proti soigralčevi glavi (ker je ta višina najbolj primerna za lovljenje žoge!). Sproti prilagajamo razdaljo med igralcema glede na sposobnosti otrok.

Metanje v daljino

25. Vadeče razporedimo ob steno prostora. S pravilnim metanjem in pravilno postavitvijo za startno črto mečejo penaste žogice v daljino. Tekmujejo, kdo bo vrgel najdalj! Če je prostor prekratek, nalepimo na nasprotno steno nekoliko višje od višine glave tarčo, ki jo zadevajo. Kdo bo večkrat zadel?

26. Vaja je enaka kot prejšnja, le da met žogice v daljino izvajamo na igrišču ali kakšni drugi primerni lokaciji, ki mora biti velika za dolžino najdaljšega meta. Vadbo organiziramo, tako da s trakovi označimo lijak oziroma prostor, kamor žoga prileti. Ob strani stojita dva pomočnika (pobiralca žog), ki vračata vržene žoge, tako da jih zakotalita pa tleh. Mečejo se 250 g težke žogice.

Bodimo pozorni na varnost na metališču. Natančno določimo pravila metanja (ko je metališče prazno).

V nadaljevanju pri metu žogice v daljino merimo rezultate in jih zapisujemo. Skupaj z otroki se dogovorimo o načinu tekmovanja.



Udarjanje

Cilji

Otrok:

- utrjuje spretnost udarjanja,
- razvija spretnost vodenja,
- razvija moč prstov, dlani in rok,
- razvija koordinacijo oko – roka,
- razvija koordinacijo oko – noga,
- razvija smer in moč udarca,
- utrjuje ritem pri udarjanju,
- udarja predmete z roko na mestu,
- udarja predmete v gibanju,
- vodi predmete v gibanju z rokami,
- vodi predmete z nogami,
- prilagaja moč udarcev,
- udarja predmete z nogo.

Navodilo

V nadaljnjem otrokovem razvoju se udarjanje že usmeri v konkreten cilj in je v večini primerov prehodna dejavnost cilja, ki je na:

- športnem področju vodenje žoge in vse igre z žogo,
- na glasbeno ritmičnem področju igranje na tolkala,
- na delovnem področju zabijanje, pribijanje, spajanje, oblikovanje.

Uporabnost te gibalne dejavnosti je v poznejšem obdobju velika in razvija psihomotorične sposobnosti. Udarjanje vadimo skozi igralne oblike za doseganje določenega cilja in tudi kot terapevtsko sredstvo za sproščanje napetosti in agresije.

Vaje, naloge

Udarjanje predmetov v gibanju

1. Vsakemu otroku podamo napihnjen baloni in lopar. Otrok udarja balon z loparjem neprekinjeno, kakor dolgo mu uspeva. Če mu balon pobegne, ga ulovi in nadaljuje z igro.

2. Vsak otrok (ali po dva skupaj) ima veliko terapevtsko žogo, ki jo z udarjanjem ob tla z eno ali z obema rokama vodi po prostoru. Če otrok ni sposoben neprekinjenega vodenja, naj žogo udari enkrat, jo ujame z obema rokama in tako nadaljuje aktivnost.

3. Vaja je enaka kot prejšnja, le otrokom nazorno pokažemo, kako naj terapevtsko žogo z udarjanjem vodijo po prostoru.

Vodenje z roko

4. Otroci naj sedejo v vrsto ali polkrog nasproti nas, noge so v razkoraku. Vsak ima penasto žogo in predmet, s katerim bo udarjal (leseno, gumijasto ali plastično kladivo). S kladivom udarja po žogi. Če žoga odskoči ali se odkotali, jo otrok pobere in se vrne na svoje mesto. Otroke spodbujamo, da udarjajo le po žogi, da ne bo slišati nobenega »poka« (udarca mimo žoge). Za večjo aktivnost in popestritev vadbe lahko ritem udarjanja spremljamo z udarjanjem na tamburin.

5. Začetni položaj otrok je enak kot v prejšnji vaji, le da ima otrok pred seboj napihnjen balon, po katerem udarja z roko. Ko se le ta odbije in dvigne od tal, ga poizkuša ujeti. Otrok naj pri tej vaji sam ugotovi moč udarca za dvig balona.

Udarjanje – vodenje začnemo vaditi z velikimi žogami ali baloni, ker je gibanje teh žog počasnejše, imajo večje površine za dotik z rokami in ima tako otrok več časa in večjo površino za stik in za potiskanje predmeta.

Prilagajanje moči pri udarcu

6. Otroci stojijo v krogu in udarjajo – odbijajo v zrak velik napihnjen balon, ki ne sme pasti na tla. Čim večji je balon, tem močnejši morajo biti udarci, da ostane v zraku; zato velikost balona prilagodimo sposobnostim otrok.

7. Vrv napnemo v višini, ki sega malo nad velikost otrok. Polovico otrok razporedimo na eni strani, drugo polovico pa na drugi strani. Z udarjanjem si podajajo balon čez vrv. Pazijo, da jim balon ne pade na tla. Če otrok ni sposoben z udarcem vrniti balona na drugo stran, ga ujame in potem udari na drugo stran.

DEFEKTOLOGIJA

Sestavljena gibanja

Potiskanje, vlečenje

Cilji

Otrok:

- pravilno razporeja težo telesa in vzdržuje ravnotežni položaj telesa,
- izboljšuje grobo motoriko vsega telesa,
- razvija moč rok, nog in trupa,
- preizkuša svojo moč,
- razvija prostorsko orientacijo,
- razvija koordinacijo gibanja,
- razvija spretnost vlečenja in potiskanja,
- razvija odnos do partnerja,
- zazna nevarnost,
- vleče in potiska predmete po ravnini,
- vleče in potiska predmete po strmini gor in dol,
- vleče in potiska vrstnika,
- vleče in potiska v skupinskih igrah,
- premaguje ovire,
- vleče in potiska vrstnike na voziČkih ali enovrstnih kotalkah (rolerjih),
- upošteva pravila igre.

Navodilo

Z motoričnim in psihomotoričnim razvojem otrok se precej spremenijo tudi aktivnosti potiskanja in vlačenja. Gibi so vedno bolj koordinirani, spretnejši in vsa gibanja so hitrejša. Če je otrok prej potiskal in vlačil za seboj manjše predmete, ki so ropotali, sedaj želi predvsem dokazovati svojo moč in premagovati večje napore. Svojo moč želi preizkušati predvsem na vrstnikih, tako da jih potiska ali vleče. Otrok, ki vleče, mora biti nagnjen naprej, otrok, ki pa se vleče ali potiska, se mora držati nekoliko nazaj in dajati odpor. Pri tem pazimo, da ne nastanejo poškodbe. Vadbo organiziramo, tako da bo vedno vzpostavljen red. Vadijo večkrat kratek čas, ne pa enkrat daljše obdobje. Ravno tako bodimo pozorni, da bo otrok obremenjeval obe strani telesa enakomerno.

Pri osebah z zmanjšanimi telesnimi in duševnimi sposobnostmi velikokrat ne bomo dosegli zastavljenega cilja, ker tega ali onega ne bodo zmogle doseči. Upoštevati moramo tudi razlike med dečki in deklicami. Pomembno je, da

osebe poskušajo nalogo izvesti in manj, kako jo izvajajo. Pomagamo jim, da bodo izvajali aktivnosti po svojih zmožnostih. To velja za vse delo z našimi osebami, ne glede na to, za katero aktivnost gre.

Vaje, naloge

Potiskanje

1. Za vsakega otroka pripravimo metle in krpe. Na krpo, ki jo razprostremo na tla, otrok položi metlo in potiska krpo po naših navodilih: naravnost, desno, levo, okrog in med predmeti. Namesto krpe lahko potiska kocko, blazino, igračo ... Vaja zahteva precejšnjo zbranost, saj mora biti otrok pozoren na držanje metle, na potiskanje metle, na krpo, na hojo naprej, na smer gibanja in na predmete in druge soigralce v prostoru. Manj sposobni bodo potrebovali pomoč.

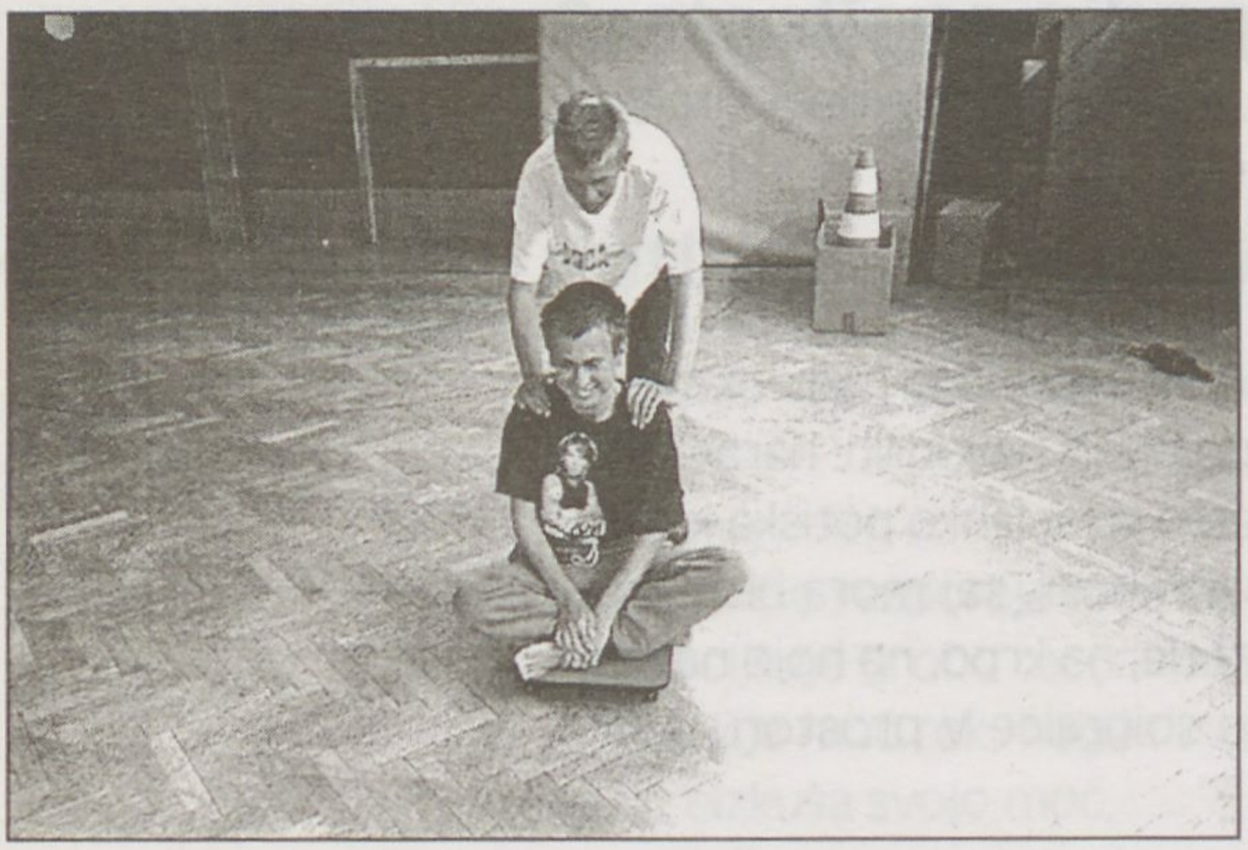
2. Otrokom razdelimo večje krpe blaga, ki jih položijo na tla in nanje pokleknejo. V položaju na vseh štirih (noge so na krpi, roke pa na tleh) se potiskajo nazaj oziroma vlečejo naprej.

3. Otroke razdelimo v pare. Par sede na tla s hrbtoma skupaj. Na znak skušata s potiskanjem drug drugega premakniti z mesta. Kdo bo koga premaknil? Enako vajo lahko otroci izvajajo na telovadni klopi.

4. Par si sede nasproti s skrčenimi nogami, stopala se dotikajo. Na znak oba hkrati iztegneta noge in se potisneta narazen. Če otroka naloge ne razumeta, pomagamo, tako da potisnemo kolena obeh hkrati dol.

5. Pripravimo enega ali več stolov s klobučevino na drsnih ploskvah. Eden od otrok sede na stol, drugi ga od zadaj potiska po prostoru. Potiska ga lahko naravnost, okrog ovir ali slalom med ovirami. Otroku, ki ima premalo moči, priskočimo na pomoč, če je nujno.

6. Pripravimo kartone velikosti približno 50 x 50 cm (ali kakšen drug material, ki dobro drsi: tapison, debelejša volnena tkanina, blazina ...). Po dva otroka imata en karton, na katerega se eden usede s skrčenimi nogami (kleči, sedi po turško ali sedi na petah ...) drugi pa ga z oporo na hrbtu potiska naprej. Nato vlogi zamenjata. Oblikujemo pare po enakih sposobnostih in približno enaki telesni teži. Otrok, ki sedi na kartonu, mora dajati upor s hrbtom, česar nekateri ne bodo razumeli. V tem primeru se naj otrok z zgornjim delom telesa nasloni na skrčene noge in z rokami objame kolena.



7. Vaja je enaka kot prejšnja, le da namesto kartonov pripravimo telovadne vozičke. Vadbo izvajamo z manjšim številom parov, da zagotovimo varnost.
Otrok, ki potiska voziček, mora paziti, da se ne zaleti z drugim parom ali v steno. Zato naj na začetku aktivnost izvaja vajo en par, drugi pa ga opazujejo in usmerjajo. Potiskajo lahko v različnih smereh, med ovirami ali okoli ovir.

8. Otroke razdelimo v dve skupini na nasprotnih straneh vadbenega prostora. Na telovadni voziček se s skrčenimi nogami, po turško ali sede na petah namesti otrok, z rokami se oprime stranskega roba. Prvi v vrsti ga potisne k drugi skupini na nasprotni strani. Tisti, do katerega se pripelje voziček z otrokom, ga obrne in potisne nazaj. Vse oblike vadbe z vozički nadzorujemo, da potiski niso preveč grobi, močni in neusmerjeni. V sedenju na vozičku se naj zvrstijo vsi otroci.

9. Vaja je enaka kot prejšnja, le da so otroci razporejeni v krogu in si potiskajo voziček znotraj kroga.

10. Na 2–4 telovadne vozičke položimo blazine, na katere se usede nekaj otrok. Drugi otroci potiskajo »sestavljeno vozilo« po prostoru. Otroke, ki potiskajo, opozarjamo na enakomerno in usklajeno potiskanje. Čez nekaj časa vloge zamenjajo.

11. V večjih prostorih (telovadnici) lahko skupaj z otroki sestavimo daljšo kompozicijo (vlak). Pod telovadno desko ali klop (na začetek, sredino in konec) podložimo telovadne vozičke. Na »vlak« sede nekaj otrok, drugi pa jih potiskajo na drugi konec telovadnice. Nato se zamenjajo, sedeči obrnejo in potujejo nazaj.

12. Sposobnejšim in spretnejšim otrokom pripravimo dvovrstne ali enovrstne kotalke (rolerje). Otrok obut v kotalke počepne, drugi otrok, brez kotalk, ga od zadaj potiska naprej. To vajo na začetku izvajamo individualno ob zagotavljanju popolne varnosti (čelada, varovala za roke, komolce in kolena). Enako aktivnost lahko v zimskem času izvajamo na alpskih ali tekaških smučeh.

13. V zimskem času lahko potiskanje in vlečenje poteka s sankami, katere otrok potiska – vleče prazne ali »polne«, po ravnini ali blagi strmini navzgor. Otrok naj potiska – vleče sam, brez pomoči do mesta, do katerega je sposoben, nato pa se naj odpelje navzdol. Želja, da pride na vrh (ki mu je realno dosegljiv), bo tako velika, da bo vložil vse moči. **Vlečenje**

14. Otrok sede na krpo, karton ali blazino na tleh; v roke mu damo kolebnico, ki se je oprime na sredini. Dva otroka primeta kolebnico vsak za svoj konec in vlečeta sedečega po prostoru. Tisti, ki sedi in se oprijema kolebnice, mora imeti toliko moči v rokah, da ne izpusti. Otroku z okvarami rok pritrdimo kolebnico z ježki in mu tako omogočimo sodelovati pri dejavnosti. V nadaljevanju poizkušajo močnejši otroci sami vleči soigralca; v tem primeru kolebnico sklenemo v krog.

15. Oblikujemo pare enakovredne po moči. Eden od para se uleže na trebuh, prime na sredini za vrv in malo dvigne sprednji del telesa in glavo. Drugi prime oba konca vrvi in vleče ležečega po prostoru, tako da stopa nazaj. Čez kratek čas se zamenjata.

16. Posamezni otrok se uleže na trebuh in samo z rokami vleče telo in noge za seboj.

17. Otroke razporedimo v trojice, ki se primejo za roke. Srednji otrok se usede na tla, ne da bi druga dva, ki ga vlečeta po prostoru, spustil. Srednji otrok naj ima oblečeno trenirko, da bo lepo drsel; čez nekaj časa zamenjajo vloge.

18. Iz telovadne skrinje in klopi naredimo blago strmino. Otroci zlezejo na eni strani skrinje gor, ležejo na trebuh in se z rokami po deski vlečejo navzdol.

19. Aktivnost je enaka kot prejšnja, le da se otrok vleče po poševni klopi navzgor, noge ima iztegnjene, se postavi v štironožni položaj in zleze na drugi strani dol. Način sestopa s skrinje prepustimo iznajdljivosti otrok!

20. Uporabimo obrnjeni gugalnik ali mostnico. Povabimo otroke, da se z iztegnjenimi nogami vlečejo po trebuhu navzgor, potem pa na drugi strani navzdol. Ko pridejo na tla, se odplazijo po vseh štirih.

21. Otroke razdelimo v dve enakovredni skupini, ki se primeta vsaka na drugo stran vrvi. Vrv držimo na sredini in na znak začne vleči vsaka skupina na svojo stran. Katera skupina je močnejša? Enako vajo lahko naredijo v sedečem položaju, kjer pa gre samo za nagib kolone z zgornjim delom telesa naprej oziroma nazaj.



22. Pare razporedimo na začetku vadbenega prostora. Vsak par ima obroč in večjo krpo. Eden od para se po turško usede na krpo in prime za obroč, drugi stopi pred njega, prime za obroč in na znak začne vleči na drugi konec prostora. Kdo bo prvi? Igro večkrat ponovimo in vsakokrat zamenjamo vloge.

23. Otroke postavimo v krog. Tisti, ki se sam javi, stopi na sredino kroga, kjer mu zavežemo oči, ga od zadaj primemo za ramena in rahlo potisne proti nekomu v krogu. Ta ga zaustavi, obrne in zopet rahlo potisne k naslednjemu v krogu. Čez nekaj časa otroka na sredini zamenjamo.

24. Vaja je enaka kot prejšnja, le da mora otrok, ki je v sredini, uganiti, do koga je prišel, ko ga le ta pokliče po imenu. Če ugane, zamenjata vlogi, v nasprotnem primeru ga le ta potisne k drugemu soigralcu, kjer zopet ugiba, kdo je.

Dviganje in nošenje

Cilji

Otrok:
- uri spretnost dvigovanja,
- utrjuje spretnost nošenja,
- preizkuša težo predmetov,
- razvija moč vseh delov telesa,
- razvija koordinacijo,
- razvija medsebojne odnose,
- utrjuje orientacijo v prostoru,
- krepi samopodobo,

- dviguje in prenaša predmete,
- dviguje in prenaša predmete v paru ali skupini,
- nosi soigralca v paru ali skupini,
- nosi predmete po strmini navzgor in navzdol,
- sodeluje pri igrah dvigovanja in nošenja.

Navodilo

Dvigovanje in nošenje sta pri starejšem otroku predvsem uporabni aktivnosti, ki ju vključi pri zadovoljevanju določenih potreb (da si nekaj prinese, odnese, dvigne ...) in za izvajanje programa delovne vzgoje. Zato v program gibalno športne vzgoje uvrščamo aktivnosti, ki vsebujejo elemente dvigovanja in nošenja.

Pri načrtovanju moramo predvsem upoštevati sposobnosti otrok, katerim je namenjena taka aktivnost. Poglavitno vlogo pri teh dveh dejavnostih ima moč, ki je pri vsakem posamezniku drugačna. Upoštevati moramo, da nekateri otroci ne znajo vzpostaviti potrebne moči za posamezne motorične aktivnosti ali pa je moten mišični tonus. Glede na posameznikovo posebnost izberemo primeren predmet (velikost, oblika in predvsem teža).

Prav tako moramo biti pozorni na to, da se težji predmeti pravilno dvigujejo (iz počepa ali klečanja na eni nogi). Na tej razvojni stopnji že načrtujemo več aktivnosti v dvojicah, trojicah in skupini in otroke hkrati navajamo na medsebojno sodelovanje ter prilagajanje na skupinsko dinamiko.

Vaje, naloge

1. Na sredino prostora postavimo večjo posodo (dva sestavljena okvirja telovadne skrinje), v njej pa veliko žog (10-15), ki jih eden od otrok meče po prostoru. Drugii otroci jih kar najhitreje pobirajo in nosijo nazaj v

Nošenje predmetov

posodo. Če otrok po določenem času ne uspe sprazniti skrinje, ga zamenjamo z drugim.

2. Otrokom razdelimo servirne pladnje, s katerimi hodijo po prostoru. Vsakokrat, ko gre otrok mimo nas, mu položimo na pladenj določen predmet (kocko, stožec, vrečko, plastenko ...). Komu ne bo padlo nič na tla? Aktivnosti ne izvajamo predolgo zaradi obremenitve hrbtenice.

3. Otroka primeta telovadno lestev vsak na enem koncu. Na sredino položimo veliko terapevtsko žogo, ki jo neseta na drugi konec prostora in pri tem pazita, da žoga ne pade na tla. Namesto žoge je lahko tudi kak drug predmet, ki ne bo zdrsnil med klini.



4. Vaja je enaka kot prejšnja, le da namesto lestve otroka nosita telovadno klop in na njej predmete, ki so manj stabilni (kij, stožec, plastenka, žoga ...). Aktivnost zahteva veliko zbranost para, dobro koordinacijo in usklajenost pri gibanju, zato je vaja primerna za sposobnejše.

5. Postavimo se v krog okoli velikega padala ali rjuhe. Na sredino položimo večje število žog in jih skupaj nosimo po navodilih po prostoru: do stene, do vrat, okrog stola, vrtimo se ... Pri tem se bodo otroci različno gibali in pazili, da jim žoge ne padejo na tla.

6. Na tla položimo okvirje telovadne skrinje. Dva ali trije otroci stopijo v okvir, ga primejo za spodnji rob in vsi hkrati dvignejo ter nosijo po prostoru. Pri tej aktivnosti je potrebna precejšnja usklajenost dvojic oziroma trojic, ker je gibanje omejeno le na prostor znotraj okvirja. Na začetku naj gibanje pomagamo uskladiti. Prvi v okvirju naj bo sposobnejši otrok, na sredini pa je lahko otrok, ki ima težave z ravnotežjem.

7. Sestavimo skupine po pet otrok, približno enake velikosti in enake teže. Eden se uleže na hrbet na tla, drugi štirje primejo ležečega vsak za eno roko ali nogo ter ga nesejo na drugi konec prostora. Vloge menjajo tako dolgo, da se vsi zvrstijo.

Nošenje vrstnika

Otroci dvigujejo in nosijo telovadne naprave, ki jih bodo uporabljali pri določeni aktivnosti. Tako navajamo otroke, da bodo stvari pospravljali na svoja mesta. Ravno tako nenehno na vseh področjih vključujemo otroke v aktivnosti nošenja in dvigovanja, saj s tem vsestransko pozitivno vplivajo na telesni razvoj.



Vaje za razvoj funkcij

Vaje za odzivanje na zaznavno-gibalne dražljaje

Cilji

Otrok:

- utrjuje taktilno kinestetično občutenje,
- utrjuje vidno občutenje,
- utrjuje slušno občutenje,
- sprejema in doživlja zunanje dražljaje,

- pridobiva izkušnje s samim seboj,
- s tipanjem prepozna predmet,
- se giblje po prostoru z zaprtimi očmi,
- prepleza različne ovire z zaprtimi očmi.

Navodilo

Pri vajah za odzivanje na zaznavno-gibalne dražljaje je pomembno, da so osnovne psihomotorične sposobnost osvojene v taki stopnji, da lahko z otrokom utrjujemo tista področja, kjer ima otrok največ izpada (vidnem, slušnem in taktilno-kinestetičnem področju). Pri našem delu pa se velikokrat srečujemo z otroki, ki imajo ravno na tem področju motnje, le tega pa pogojujejo težave na vseh drugih področjih. Zato naj specialni pedagog vnaša pri svojem delu tudi veliko vaj, ki omogočajo razvoj taktilno-kinestetičnega občutenja. Te vaje potekajo v glavnem z zaprtimi očmi, kar pa predstavlja za naše otroke v večinoma veliko težavo (zato jim oči zavežemo). Preden pa to storimo, se z njimi pogovorimo in jim vaje vnaprej predstavimo.

Vaje, naloge

1. Otroci ležijo na trebuhu na tleh, nekaj metrov naprej položimo predmet, ki je za njih privlačen. Otroci se z zaprtimi (zavezanimi) očmi splazijo do predmeta, sami pa jih usmerjamo z besedo. Če je predmet čokolada, jo na koncu razdeli med vse.

2. Otrok hodi po telovadnici s pokritimi očmi, vodimo ga od predmeta do predmeta, ki ga otipa in poimenuje.

3. Enako kot zgoraj, le da vmes postavimo oviro, ki jo mora otrok prestopiti.

4. Enako kot zgoraj, le da po telovadnici postavimo več ovir, ki jih mora otrok preplezati z zaprtimi očmi. Pri tem po potrebi ponudimo pomoč.

5. Ob udarjanju na tamburin hodimo po prostoru. Otroci z zavezanimi očmi stopajo za nami do cilja, za katerega se prej dogovorimo. Hodimo tik pred skupino, da lahko otroci stopajo za zvokom.

6. Nekoliko prilagodimo znano igrico »Jakec, kje si?«. Otroci naredijo krog in sedejo na tla. Enega postavimo na sredino in mu zavežemo oči, nato ga usmerimo, da leže na tla. Eden izmed otrok v krogu pokliče ležečega po imenu; ta se nato odplazi do njega. Če se priplazi do pravega, zamenjata mesti.

Vaje za razvijanje orientacije na telesu

Cilji

Otrok:
- doživlja in zaznava položaje telesa,
- občuti pritisk na telo,
- občuti dotik na telesu,
- spoznava telo kot celoto,
- spoznava levo in desno stran na telesu,
- se odziva na različne taktilne dražljaje,
- izvaja dejavnosti s posameznim delom telesa po posnemanju,
- se odziva z imenovanim delom telesa,
- se dotika predmetov z imenovanim delom telesa,
- poimenuje dele telesa.

Navodilo

Otrok se zaveda svojega telesa in ga spoznava predvsem preko dražljajev, ki so lahko taktilni, vizualni in akustični. V nadaljnjem razvoju vplivajo na razvoj poznavanja delov telesa vsa področja otrokovega razvoja. Čimbolj ta področja zajemajo poznavanje telesa kot celote, tembolj gradijo na otrokovi samozavesti in s tem na čim boljši predstavi o samem sebi.

Veliko otrok ima napačno predstavo o telesu in s tem tudi moteno telesno občutenje. To lahko razvijamo s številnimi izkušnjami pridobljenimi na področju motorike v obliki vaj in igric.

Vaje, naloge

1. Otroke razporedimo po prostoru. Povabimo jih, naj vsi desno roko predročijo, nato jo odročijo in z njo zamahnejo še bolj nazaj, tako da se zavrtijo za njo v desno (ves čas se vrtijo za desno roko). Ko so zopet obrnjeni kot na začetku vrtenja, desno roko priročijo in isto vajo ponovijo z levo. Pomembna je nazorna ponazoritev, da lahko otroci za nami posnemajo.

2. Otroke postavimo približno 20 cm od stene, tako da so z obrazom obrnjeni proti njej. Po naših navodilih vadeči naslonijo eno roko na steno, nato drugo, odmaknejo prvo, dotaknejo se stene s kolenom, koleno nazaj, dotaknejo se s prsti na nogah, pa še s čelom ... Ves čas nadzorujemo otroke, da izvajajo naloge čimbolj po navodilih.

3. Otroci sedijo na tleh, kolena imajo skrčena, stopala na tleh. Nalogo izvajajo po navodilih: prekrižaj roke na prsih, dvigni obe roki nad glavo, primi se z

rokami za kolena, daj glavo na kolena, iztegni obe nogi naprej, nasloni se z rokami nazaj, primi se za nos ...

4. Pripravimo lutko (lutko na vrvici, »možiček kopitljaček«) in pred otrokom na lutki izvajamo gibe, ki jih otroci ponavljajo. Pri manj sposobnih ob izvajanju teh vaj pomaga pomočnik, da otrok dobi predstavo o gibanju istočasno z gibanjem lutke.

5. Pripravimo termopack vrečke (tople in hladne). Na blazino se otrok uleže na trebuh; na en del telesa mu položimo toplo vrečko, na drugi del pa hladno. Otrok mora ugotoviti, na katerem delu telesa je topla vrečka in na katerem hladna.

6. Otroke razdelimo v pare. En otrok leži na tleh, drugi kleči poleg njega. Imenujemo posamezne dele telesa (koleno, lasje, nos, trebuh ...). Otrok, ki kleči, se z roko dotakne vrstnikovega dela telesa, ki ga imenujemo. Nato vlogi zamenjata. Nekateri otroci ne prenesejo dotika in zato jih ne silimo v to aktivnost.

7. Otroci so v parih, približno enaki po velikosti in teži. Par se uleže na blazino, stisne tesno skupaj in se tako objet valja do konca blazine. Paziti morata, da je linija valjanja ravna.

8. Otroke razporedimo po prostoru, tako da ima vsak dovolj prostora in da nas vsi vidijo. Po navodilih, ki jih dajemo z besedo in po posnemanju, izvajajo skupaj naloge: stopijo korak v desno, nato korak nazaj, hitro sonožno poskočijo, se zavrtijo okrog svoje osi, počepnejo, hodijo naprej do povelja STOP, se uležejo na tla, vstanejo ...

9. Posameznik skače na prožni ponjavi in pri tem pazi, da obdrži telo v pokončnem položaju. Pomoč ponudimo otroku, ki ni dovolj spreten za samostojno skakanje, tako da ga od spredaj držimo za obe roki.

10. Pripravimo enega ali več vozičkov (odvisno od števila otrok). Otroci ležejo na trebuh na voziček in se z rokami prosto vozijo po prostoru.

11. Enako kot zgoraj, le da določimo smer vožnje in cilj.

12. Otrokom ponudimo daljšo vrv, za katero se sede na vozičku oprimejo, s pomočjo pomočnika ali sami vlečemo otroke po prostoru sem in tja. Pozneje lahko našo nalogo prevzameta dva otroka.

Iste vaje lahko izvajajo v ležečem položaju na hrbtu, sede, kleče ... Pri aktivnostih z vozički moramo posebno paziti na varnost (otroci se morajo držati reda, ne smejo se voziti v stoječem položaju, prilagoditi hitrost ...).



Vaje za razvijanje prostorske orientacije

Cilji

Otrok:

- se zaveda sebe v prostoru,
- se gibalno odziva na dražljaje v prostoru,
- s telesom zaznava prostor,
- utrjuje stare gibalne vzorce,
- pridobiva nove gibalne vzorce,
- uresničuje svoje gibalne potrebe,
- upošteva navodila,
- sprošča napetost,
- spozna padec,
- pridobiva na samozavesti,

- opazuje padanje predmetov navzdol,
- pleza po plezalih gor in dol,
- hodi po ozki, višji podlagi,
- se spušča po poševni podlagi,
- se valja,
- pade na blazino,
- izpolnjuje dane naloge po navodilih,
- se znajde v prostoru,
- razume besede, ki označujejo prostor,
- pridobiva izkušnje pri padanju.

Navodilo

Otrok na nižji stopnji preizkuša in se uči različnih gibalnih izkušenj v določenem prostoru. Ta prostor pozna in ga obvladuje glede na njegove gibalne sposobnosti. Čimbolj je otrok motorično sposoben, tem večje bo področje, ki ga bo poizkušal obvladovati. Na višji stopnji ima otrok že več izkušenj in zato bo tudi njegov prostor, v katerem se bo orientiral, že veliko večji.

Pri otrocih z motnjo v duševnem razvoju pogostokrat opazimo slabo telesno podobo, ki je posledica primanjkljaja v prostorski orientaciji, kaže pa se v nenamernem zaletavanju, spotikanju in izgubljanju smeri gibanja proti cilju. Razen tega imajo otroci težave tudi s presojanjem višine, teže in predvsem globine. Zato večkrat napačno presodijo navodila glede prostorskih zahtev, ki jim jih v različnih nalogah postavljamo. Za premagovanje naštetih težav vnašamo v svoje delo veliko vaj in iger, ki vsebujejo premagovanje ovir, stopanje v različne like ali okvirje, plazenje skozi tunele in različne odprtine, plazenje pod klopmi in stoli ...

Te vaje lahko izvajajo v telovadnici ali na prostem ter tako izboljšujejo svojo orientacijo v širšem prostoru.

Vaje, naloge

1. Otroci držijo v rokah žogo, na naš znak jo spustijo na tla. Skupaj nato ugotovijo, kaj se je zgodilo z žogo, ko so jo izpustili – pada proti tlom, zemlji.
2. Otroci z rokami ponazarjajo padec žoge (iz stoječega položaja počasi počepnejo).
3. Namesto žoge spustimo na tla balon, palico, obroč ali kakšen drug predmet.
4. Otroci ob naši pomoči in pod nadzorom splezajo na vrh letvenika in nazaj. Skupaj ugotovijo, kje so bili prej (na vrhu letvenika), in kje so sedaj (na tleh).
5. Debelo blazino namestimo pod plezalno vrv. Otroci plezajo po plezalni vrvi (do koder zmorejo). Skupaj ugotovimo, kako daleč so priplezali, tako da privežemo barvni trak na doseženo mesto. Opozorimo jih, da morajo pri spuščanju vrv preprijemati, da si ne poškodujejo dlani.
6. Otroci drug za drugim hodijo po klopi ali nizki gredi. Če se kdo višine boji, mu ponudimo oporo z roko. Ob hoji poudarjamo, da hodimo vodoravno.
7. Na letvenik naslonimo poševno klop s kljukami. Otroci se posamično plazijo po klopi tako daleč, da se dotaknejo letvenika, nato se po zadnjici spustijo navzdol. Pod klop za varnost postavimo blazino. Poudarjamo poševnost spuščanja.
8. Na tla položimo tunel (iz obročev, vreč, plastike ...), otrokom damo nalogo, naj se splazijo skozenj.
9. Na sredino prostora položimo debelo blazino (ali 2-3 tanjše eno na drugo). Otrok naj stopi poleg blazine in prosto pade nanjo naprej ali nazaj. Otroku, ki kaže strah pred padcem, pomagamo, tako da ga podpremo z rokami pod ramena in ga počasi spuščamo na blazino. Zelo primerna za to aktivnost (predvsem za tiste, ki odklanjajo spremembo položaja telesa) je vodna postelja, ki po padcu še nekaj časa valovi in vzbuja zelo prijetne občutke.
10. Debelo blazino (25 cm) skupaj z otrokom postavimo pokonci in jo zadržimo v pokončnem položaju. Otrok se s hrbtom ali trebuhom nasloni

na blazino. Blazino spustimo, tako da skupaj z otrokom pade na tla. Padec z blazino ustvarja pri otroku zelo prijeten občutek. Ustvari se precej močan pok, ki otroke še dodatno stimulira za izvajanje. Tesen stik z blazino otrokom daje občutek varnosti, zato pri tej vaji skoraj ni otroka, ki ne bi hotel sodelovati.

Podobnih vaj si lahko izmislimo še več. Ko posamezne vaje po večkratnem utrjevanju otroci že delno obvladajo, lahko iz njih sestavimo preprost poligon.

Primer

Prva postaja
Pripravimo koš ali višjo košaro, ob kateri je pripravljena žoga. Otrokova naloga je, da pobere žogo in jo spusti v koš.
Druga postaja
Otrok po opravljeni prvi nalogi priteče do letvenika in spleza do vrha in nato nazaj na tla. Naša naloga pri tem je, da poskrbimo za otrokovo varnost.
Tretja postaja
Od letvenika se otrok preseli na naslednjo postajo, ki zahteva hojo po telovadni klopi.
Četrta postaja
Po doskoku s telovadne klopi poklekne in se skozi tunel splazi na drugo stran.
Peta postaja
Nato steče do naslednje, in pleza po vrvi.
Z živobarvnim trakcem označimo, do kod je treba preplezati. Ta višina je na drugi razvojni stopnji le nekoliko dvignjena od tal (po izkušnjah največ šest prijemov). Pri plezanju upoštevamo vsa navodila, ki so navedena že ob prvi vadbi.
Šesta postaja
Otrok priteče s prejšnje postaje do blazin, nanje leže na trebuh ali hrbet z iztegnjenimi rokami in nogami ter se povalja do roba obeh blazin. Naša naloga je, da ga pri tem usmerjamo.
Sedma postaja
Na koncu postavimo kocko ali kakšen drug predmet, da se otrok vzpne ali spleza nanj in s tem je njegova naloga končana.

Kadar se odločimo za poligon, moramo otrokom dati možnost za vadbo posameznih postaj. Ko je to že delno osvojeno, lahko pridemo do premagovanja vseh ovir. To je lahko na koncu v obliki tekmovanja z merjenjem časa, kar je za otroke dodatni motiv.

Elementarne igre

Igre v telovadnici

Cilji

Otrok:

- zadosti notranjim potrebam po gibanju,
- razvija hitrost,
- razvija spretnost in preciznost,
- krepi posamezne dele telesa,
- razvija koordinacijo,
- razvija ravnotežje,
- razume pravila,
- se vključi v igro,
- sodeluje v skupinski igri,
- upošteva pravila,
- vztraja pri igri,
- se orientira v prostoru glede na igro,
- se hitro odziva,
- premaguje razne ovire,
- je samostojen pri igri,
- sprejme odgovornost za svoje vedenje,
- se veseli zmage,
- razume poraz in ga prenese,
- na sprejemljiv način se vživi v igro.

Navodilo

Cilji elementarnih iger za otroke na tej stopnji ostajajo skoraj enaki, ker je igra, ki zahteva razumevanje pravil pri naši populaciji z znižanimi intelektualnimi sposobnostmi, omejena na najbolj preproste igre. Pomembno je, da dobro poznamo otroke in zahtevnost iger prilagajamo razvojni stopnji otroka, ne pa njegovi kronološki starosti. Le tako bo otrok lahko sodeloval. Pri uvajanju iger v program moramo predvideti daljše obdobje, ker je za uspešno igranje treba veliko ponavljanj. Igra mora potekati vedno ob naši navzočnosti, da jih opozarjamo na pravila in da jih sproti spodbujamo in usmerjamo, saj imajo nekateri zmanjšano sposobnost videti cilj. Ravno tako ni v ospredju tekmovalni cilj (čeprav ga zaradi motivacije popolnoma ne opustimo), ampak si prizadevamo, da oseba nalogo opravi po svojih sposobnostih (ne kdaj, ampak kaj!).



Elementarne igre na tej stopnji načrtujemo tako, da sledimo tistim ciljem, ki bodo najugodnejše vplivali na otrokov psihomotorični razvoj in sposobnejše pripravljali na športni program.

Igre v telovadnici

Igre za hitrost

1. Hitro na blazino

Na sredino prostora položimo 1-2 blazini. Otroci tekajo ob taktu tamburina po prostoru. Na znak – močnejši udarec na tamburin, vsi stečejo na blazino. Nekateri otroci bodo počasni, ali ne bodo razumeli navodila. Tem pomagamo, da bodo kar najhitreje na blazini.

2. Poiščimo svojo barvo

Na razna mesta v prostoru nalepimo večje barvne kroge, otrokom pa razdelimo trakove v enakih barvah kot so krogi (število krogov in otrok s trakovi naj bo enako). Skupaj z otroki prosto tekamo po prostoru in s trakovi izvajamo razne gibalne naloge (mahamo, tresemo, dvigujemo ...). Na znak otroci stečejo na mesto, kjer je nalepljen krog v barvi njihovega traku. Otroku, ki tega ne zmore, pomagamo najti pravo mesto.

3. Zbiranje rutic

Na steno, letvenik ali kak drug predmet pritrdimo toliko rutic, kolikor je otrok. Otroke razdelimo v dve skupini in jih postavimo na vsako stran rutic. Na znak prvi otrok v vsaki skupini sname rutico in steče z njo na drugo stran, kjer jo odloži (obesi, pripne) na prej dogovorjeno mesto; se hitro vrne nazaj v svojo skupino in z dotikom da soigralcu znak, da sname naslednjo rutico, steče ... Pri izvajanju igre ponudimo sami pomoč na eni strani, na drugi pa pomočnik.

4. Čigav je predmet

Otroke razdelimo v dve skupini, ki sta vsaka na svojem koncu prostora. Na sredino položimo velik obroč. Vsak otrok ima v rokah nekaj svojega (žogo, kocko, igračo, ruto, kapo, nogavico, uro ...). Na znak stečeta prva dva iz skupine do obroča in vanj položita svoj predmet, se obrneta in hitro stečeta do svoje skupine in se postavita kot zadnja v koloni. Nato stečeta druga dva ... itd., dokler niso vsi položili svojih stvari v obroč. Katera skupina je prva opravila nalogo? Aktivnost nadaljujemo, tako da prva dva v skupini zopet stečeta do obroča in vzameta svoj predmet. Katera skupina bo prva pobrala predmete? Otrokom, ki so počasni in ne prepoznajo svojih predmetov, ponudimo pomoč.

5. Lovljenje žog

Otroke postavimo ob steno prostora. Posameznemu otroku ponudimo žogo (manjšo bolj sposobnim, večjo pa manj spretnim in počasnejšim), da jo

zakotali po prostoru, steče za njo in jo ulovi. Kdo je dohitel žogo in jo prijel? Žoge lahko zamenjamo z obroči, kar pa je zahtevnejša oblika igre.

6. Prenašanje stolov

Igre za moč

Otroci so razdeljeni v dve skupini čimbolj enaki po sposobnostih. Pred vsako skupino je stol. Na znak prvi iz vsake skupine prime stol in ga nese okrog stožca, ki je oddaljen od skupin glede na sposobnost nazaj k svoji skupini. Takoj ga prevzame drugi in opravi isto nalogo. Ali so zmogli vsi nesti stol? Manj sposobnim postavimo stožec bliže, kot močnejšim in spretnejšim.

7. Prenašanje predmetov

Vaja je enaka kot prejšnja, le da jo za sposobnejše otežimo, tako da na stol položimo še predmet (kocko, plastenko, škatlo, knjigo ...), ki ne sme pasti na tla.

8. Nošenje klopi

Otroke razdelimo v pare približno enakih sposobnosti. Otroka, ki sta v paru, primeta klop vsak na svojem koncu, jo preneseta na drugi konec, postavita na tla (skupaj ugotovimo, kako klop stoji: ravno, poševno, navpično ...). Nato jo zopet primeta in neseta nazaj do naslednjega para. Nosača spodbujamo, da neseta klop čimbolj naravnost po širini na drugo stran in jo postavita vzporedno s steno.

9. Ptički v gnezdu

Otroke razdelimo v skupine po pet. Vsaka skupina ima odejo ali večji kos platna. Eden od skupine leže na odejo, drugi štirje pa primejo za vogale. Na znak odnesejo odejo s soigralcem na drugo stran. Katera skupina bo prenesla soigralca, ne da bi odeja drsela po tleh? V nadaljevanju se menjajo tako dolgo, da se vsi zvrstijo na odeji. Če skupina ni dovolj močna, da bi nesla, lahko vleče odejo na drugo stran.

10. Vodenje žoge

Igre za koordinacijo

Otroke postavimo v kolono in ponudimo prvemu košarkaško žogo. Ta jo prime z obema rokama, vrže ob tla in jo po odboju zopet prime z obema rokama, pri tem se pomika proti obroču položenem po tleh. Otroku, ki uspe žogo »voditi" do obroča in jo položiti vanj, vsi drugi zaploskajo. Nato jo pobere iz obroča in prinese naslednjemu v vrsti.

11. Skozi in čez

Po prostoru razporedimo izmenično okvir telovadne skrinje (po širini) in step klopco. Prvi otrok se splazi skozi okvir telovadne skrinje, nato stopi čez klopco, se zopet splazi skozi okvir in zopet čez klopco ... vse do konca. Pri tem bodo nekateri otroci potrebovali pomoč pri plazenju skozi okvir, drugi pa pri



stopanju na klopco. Za večjo stimulacijo lahko specialni pedagog meri čas posameznika, ko opravlja nalogo.

12. Slalom

Vzdolž prostora postavimo s primernim razmakom stožce. Otroci naj hodijo med stožci (vozijo slalom). Kdo je pravilno prišel skozi? Ta naloga je precej zahtevna in jo nekateri otroci ne bodo zmogli pravilno izvesti (zaporedje, smer, zavoji ...), zato pomagamo z besednim usmerjanjem ali pa z neposrednim vodenjem.

13. Dotikanje s palico

V polkrogu menjaje postavimo palico s podstavkom in hop žogo. Posameznik hodi ob postavljenih predmetih in se dotika: palice, hop žoge, palice, hop žoge ... vse do konca. Kdo se bo dotaknil vseh palic in žog?

14. Skakanje v vrsti

Vaja je enaka kot prejšnja, le da po nekaj poizkusih otroci odstranijo palice, sedejo na hop žoge v vrsti in na naš znak vsi naenkrat skačejo na drugo stran. Kdo zna skakati in kdo skače najhitreje?

15. Cikcak hoja

Otroke razdelimo v dve skupini; v isto linijo pred njima položimo obroče v cikcak obliki. Prva dva otroka iz vsake skupine na znak začneta istočasno stopati iz obroča v obroč. Ko otroka izvajata nalogo, drugi opazujejo, ali stopita v vsak obroč. Ko prideta do konca, ob strani stečeta nazaj v svojo skupino in z dotikom določita naslednjega.

16. Premagovanje ovir

Iz telovadnega orodja, ki ga imamo na voljo sestavimo poligon, ki je bo po zahtevnosti primeren za posamezne otroke. Pri izvajanju poligona lahko merimo čas, vendar naj bo pomembnejša, da otrok vse predvidene naloge opravi. Pri tem ponudimo pomoč manj sposobnim, da bodo tudi oni prišli na cilj.

17. Premagovanje ovir

Skupaj z otroki naredimo krog. Z držanjem za roke nekaj časa hodimo v eno smer, nato pa v drugo. V nadaljevanju spustimo prijem za roke, pokličemo nekoga po imenu, le-ta stopi na sredino in izvede poljubno dejavnost (stopi na eno nogo, stopi na prste, se zavrti, zapre oči in prime za nos, poskakuje na eni nogi ...). Če otrok opravi nalogo pravilno, vsi okrog njega zaploskajo, on pa se vrne na svoje mesto.

18. Hoja po cesti

Iz trakov samolepilnih tapet v prostoru vzporedno označimo dve enako ozki

»cesti". Na začetek vsake postavimo po enega otroka, ki kar najhitreje stečeta vsak po svoji »cesti«. Kdo ne bo stopil mimo in kdo bo prvi na cilju? Širino ceste določimo glede na gibalne sposobnosti otrok. Kjer nalogo izvajamo z vozički, pa mora biti »cesta» primerno široka.

19. Preko brvi

V daljšo vrsto položimo v svaljek zvite rjuhe po katerih hodijo otroci bosi. Kdo ne bo stopil na tla? Otrokom s pomanjkanjem ravnotežja pomagamo z rahlim držanjem za roke.

20. Ciljanje velike žoge

Igre za natančnost

Hop žogo za ročaj obesimo, tako da je približno 1m oddaljena od tal. Na vsaki strani žoge je enako število otrok. Prva dva otroka iz vsake skupine stopita v obroč, ki je pri obeh skupinah enako oddaljen od žoge, in vržeta manjšo žogo proti veliki viseči žogi. Tisti, ki žogo zadene, se vrne v skupino in na vrsti je naslednji. Otrok, ki pa ne zadene, meče žogo tako dolgo, da mu uspe zadeti. Katera skupina bo prva končala nalogo? Velikost viseče žoge prilagajamo glede na sposobnost skupine (sposobnejšim manjše žoge in obratno).

21. Zbiranje krogcev

Na steno nalepimo dva večja kroga različnih barv (rdeč, rumen). V primerni razdalji od krogov stojita skupini. Ena skupina ima iz zmečkanega papirja rumene žoge, druga pa rdeče. Prva otroka iz vsake skupine vržeta žogo v krog svoje barve. Če otrok zadene, poleg velikega kroga nalepimo krogec enake barve (vsak zadetek en krogec). Katera skupina bo imela večje število krogcev?

22. Polnjenje košare

Na košarkaški koš na vrvici obesimo košaro z ročajem. Na vsako stran viseče košare razporedimo enako število otrok z vrečkami (manjšo žogo, penasto gobo, tenis žogo ...) v rokah. Na znak poizkušata prva otroka iz vsake skupine vreči vrečko v nihajočo košaro. Ko vrečko vržeta, se postavita nazaj v svojo skupino, ne glede na to, ali sta vrečko vrgla v košaro ali mimo. Ko so otroci zmetali vse vrečke, ugotovijo vsi skupaj, kje jih je več (v košari ali na tleh).

23. Kdo ima več vrečk

Vaja je enaka kot prejšnja, le da skupini izvajata aktivnost izmenično in med seboj tekmujeta, katera bo imela več vrečk v košari.

24. Metanje obročev

Sestavimo več skupin otrok, čimbolj enake po sposobnostih, in jih razporedimo po prostoru. Pred vsako skupino postavimo palico na podstavku (sposobnejšim v večji razdalji, manj sposobnim pa bliže). Na znak vse skupine

Igre za orientacijo v prostoru

mečejo manjše obroče na pokončno palico. Na koncu skupaj ugotovimo, katera skupina ima več obročev na palici.

25. Izvajanje nalog po navodilu

Skupaj z otroki sedemo na sredino prostora v obliki kroga. Z razgovorom ugotovim, kje so v prostoru. Nato po imenu pokličemo otroka, da opravi določeno nalogo: Ivo, pojdi do vrat! Miha teci okrog nas! Janja splezaj na letvenik! ... V nadaljevanju pokličemo dva, tri otroke, da opravijo isto ali različne naloge.

26. Polaganje trakov

Med otroke razdelimo enako število barvnih trakov (tri rdeče, tri rumene, tri zelene ...). V primerni razdalji od njih narišemo na tla velik krog. Posamezniku zavežemo oči in ga usmerimo proti krogu. Ko otrok ocenini, da je prehodil pot do kroga, odloži trak na tla, sname rutico in se vrne na svoje mesto. Ko vsi končajo, skupaj ugotavljamo, katere barve je največ v krogu.

Igre za hitro odzivanje

27. Klicanje imen

Z otroki se postavimo v krog. Otrok, ki se sam javi, stopi na sredino kroga, kjer mu zavežemo oči in ta pokliče nekoga po imenu. Poklicani se mora oglasiti: TUKAJ, »slepi« pa z roko pokaže, od kod prihaja glas. Če ne ugane, pokliče še enkrat isto ime ali pa drugo. Na sredini ostane tako dolgo, da ugane smer glasu.

28. Korakanje vojakov

Otroci stopijo v kolono. S tamburinom dajemo ritem korakanja kolone po prostoru. Ko je udarec močnejši se otroci ustavijo, ob naslednjem močnem udarcu nadaljujejo pot. Pri tej obliki igre lahko uporabimo številne aktivnosti: hoja-stoja, hoja-tek, hoja-počep, hoja-skok, hoja-obrat, hoja-dvig rok ... Na začetku in na koncu kolone skupaj s pomočnikom vodimo in usmerjamo igro.

29. Posnemanje gibov

Otroci so po prostoru razporejeni, tako da lahko vsi vidijo izvajanje naših gibov in jih ponavljajo za nami (dvig leve roke, zasuk glave k oknu, stanje na eni nogi, poskok, zamah z desno roko, predklon ...). Otrok, ki giba dalj časa ne naredi, izpade iz igre in gre k pomočniku, s katerim vadi gib, zaradi katerega je zapustil igro.

30. Kdo bo hitrejši

Z otroki v krogu sedemo na tla. Potem pokličemo enega od otrok po imenu, ta hitro vstane, ploskne z rokama in sede nazaj. Če se otrok ne odzove na svoje ime, ga opozori pomočnik, ki ves čas spodbuja poklicane, da čim hitreje vstanejo, plosknejo in sedejo nazaj.

31. Hitri start

Otroke postavimo v vrsto, na znak vsi hkrati stečejo na drugo stran prostora. Tiste, ki so start zamudili, pokličemo nazaj na startno mesto, da še enkrat hitro stečejo na znak. Tako lahko dobimo tri ali več skupin, ki se odzivajo z značilno hitrostjo.

32. Gnilo jajce

Otroci počepnejo v krogu. Eden ostane zunaj, hodi okrog kroga In govori: »Glejte vodico, kako se blešči, kdor se ozira po hrbtu dobi!« Če se otrok res ozre, ga lahko tisti, ki hodi okrog, rahlo udari po hrbtu. Nenadoma pa mora otrok enemu izmed čepečih spustiti robec za hrbet, tisti pa, ki robec začuti, steče za njim. Če ga ne ujame, nadaljuje drugi še enkrat z robcem naokrog, če ga ujame, pa mora isti na sredino kroga. V tem primeru ga lahko otroci imenujejo tudi »gnilo jajce». Ves čas igre otroke usmerjamo, jim pomagamo, če je treba, na začetku tudi rahlo nakažemo, kje je obležal robec in pomagamo pri petju pesmic. Ko otroci igrico osvojijo, ne rabijo več pomoči.

33. Ali je kaj trden most

Otroci se postavijo v kolono in se primejo za roke, nato potujejo naokrog, dokler ne pridejo do »mosta», ki ga z rokami naredita dva otroka. Otrok, ki je v vrsti prvi, vpraša:

»Ali je kaj trden most?«
»Kakor kamen kost!« odgovorita otroka.
»Iz česa ste ga zidali?«
»Iz bele repe rezane!«
»Al sme naša vojska skoz?«
»Če nam zadnjega pustite!«

Igrico prilagodimo, tako da gre nato vojska (kolona) skozi, otroka, ki pa oblikujeta most, poizkušata zadnjega uloviti. Ulovljeni se priključi enkrat eni, nato drugi strani mostu. Na koncu narišemo črto, »mostninarja«» se primeta za roke, drugi za njima pa okrog pasu in začnejo vleči vsak na svojo stran. Tista skupina, ki drugo potegne preko črte, zmaga.

Igre v vodi

Cilji

Otrok:

- spozna lastnosti vode,
- pridobiva gibalne izkušnje v vodi,
- spoznava varen položaj v vodi,
- spoznava odpor vode,
- vzpostavlja ravnotežje v vodi,
- utrjuje samozavest,
- spoznava varno gibanje v vodi,
- je prilagojen na vodo,
- se sproščeno igra v vodi,
- hodi in teka po vodi,
- skače po vodi,
- drsi po vodi,
- gleda pod vodo,
- izpihuje pod vodo,
- se potaplja,
- pobira potopljene predmete.

Navodilo

Igre v vodi bomo izvajali v bazenih in na morju (v času šole v naravi). Na tej stopnji je lahko psihična prilagojenost na vodo že veliko večja, zato bo možno izpeljati številne igre in vaje, ki naj bi otroke pripeljale do popolne sprostitve v vodi in do določenega napredovanja (drsenja).

Organizacija vadbe v vodi je zahtevna predvsem zaradi zagotavljanja varnosti. Zagotovljeno mora biti dovolj pomočnikov glede na plavalne sposobnosti skupine. Čim manj so otroci prilagojeni na vodo, tem število pomočnikov (prostovoljci, starši, študentje ...) je treba.

Vstop v bazen oziroma kopališče je samo v spremstvu odrasle osebe – plavalnega učitelja, pomočnika, staršev; tudi prostora ne smejo zapuščati sami. Še posebno je treba otroke opozoriti, da ne bodo opravljali male potrebe v vodi (treba jih je spremljati na stranišče).

Pred vstopom v bazen jih navajamo na tuširanje. Če smo na morju ali zunanjem kopališču, zavarujemo otroke pred sončnimi opeklinami.

Ker jih igre v vodi zelo prevzamejo, moramo biti pozorni, da ne trajajo predolgo.

Igre

Igre za prilagajanje na vodo

1. Tek vrste

Z otroki se držimo za roke v ravni vrsti in skupaj stečemo po vodi (voda sega približno do pasu). Pazimo na to, da nihče ne zaostaja za vrsto, ampak jo vsak poizkuša prehiteti. Ko pridemo do konca, se ne obrnemo, ampak tečemo hrbtno. V nadaljevanju lahko namesto teka izvajamo poskoke.

2. Gibanje po vodi

Vaja je enaka kot prejšnja, le da otroci samostojno stečejo v vodo. Aktivnost nadaljujejo, tako da hodijo po vodi: po prstih, po petah, z dolgimi koraki, poskakujejo kot kenguruji, se vrtijo kot vrtavke ter od nizkega poskakovanja preidejo k čim višjim skokom.

3. Vrtiljak

Skupaj z otroki v vodi naredimo krog. Z držanjem za roke se gibljemo v eno smer (na začetku počasi, potem pa vedno hitreje), na znak se ustavimo in začnemo gibanje v drugo stran. Hitrost vrtenja povečujemo le do takrat, ko še imajo vsi stik z dnom (da koga ne spodnese zaradi izgube ravnotežja).

4. Kenguru poskoki

Oblikujemo pare približno enake po velikosti, ki se držijo za roke. Poskakujejo v krogu kot kenguruji in se pri tem ne spustijo. V nadaljevanju poskakujejo v eno smer, tako da eden poskakuje naprej, drugi v paru pa nazaj. Nato zamenjata vlogi.

5. Vlak

Z otroki oblikujemo kolono, tako da se sodelujoči oprimejo sprednjega za boke. Sposobnejšega in večjega otroka postavimo za strojevodjo. Na znak se začne vlak gibati, sprva počasi, potem pa vedno hitreje.

Zaradi upora vode se bodo »vagoni« pri večji hitrosti vedno težje držali skupaj, zato jih ves čas opozarjamo, naj bo prijem rok dovolj močan.

Vaje za odpor vode

6. Kdo bo hitrejši?

Otroci so v vodi, ki sega do prsi, in izvajajo aktivnosti:

- tekajo s pomočjo rok,
- tekajo brez pomoči rok,
- tečejo naprej,
- tečejo nazaj,
- tečejo bočno,
- poskakujejo naprej in nazaj.



Ker je globina vode večja kot pri prej opisanih vajah, jih izvajamo z otroki, ki so že dobro prilagojeni na vodo. Gibanja so počasnejša in nestabilna zaradi zmanjšane specifične teže.

7. Mlinsko kolo

Otroke razporedimo po vodi, tako da ima vsak dovolj prostora okrog sebe. Kroženje z iztegnjenimi rokami kot mlinske lopute (dlani odrivajo vodo). Globina vode je do pasu.

8. Tlačenje in rezanje vode

Razporeditev je enaka kot v prejšnji igri, le da tokrat vodo tlačijo (potiskajo z dlanmi dol) in režejo z dlanmi (dlani so pravokotno na vodo). Kdaj gre dlan lažje skozi vodo? Globina vode je do pasu.

9. Potiskanje pod vodo

Pripravimo razne plavalne predmete (žogico za namizni tenis, napihnjen balon, pluto, plavalno desko, žoge raznih velikosti ...), ki jih otroci potapljajo v vodo, spustijo in opazujejo kako priplavajo na površje. Otroci si naj predmete med seboj menjavajo!

10. Vodenje po vodi

Vsak otrok ima svojo žogo (balon) na površini vode pred seboj, ki jo potiska po bazenu brez pomoči rok. Glede na globino vode jo bodo vodili: s koleni, s trebuhom, s prsi, z brado.

Igre drsenja po vodi

11. Vlačenje vreč

Vsakega otroka posamezno »vlečemo« po vodi, tako da ga držimo za določene dele telesa, odvisno od prilagojenosti otroka na vodo. Pri tistih, ki imajo dobro plovnost in jih ni strah vode, bo dovolj že nežen dotik rok. Čimbolj se otrok boji in še ni sproščen v vodi, tembolj se prijem približuje centru težišča telesa (za zapestje, za komolce, pod pazduho, pod prsi).
Sposobnejši lahko to igro izvajajo sami v parih, vloge menjajo.

Igre za potapljanje in gledanje pod vodo

12. Kdo zmore?

Otroke povabimo v krog, da lahko eden drugega opazujejo. Z vprašanjem: Kdo zmore? otroke spodbudimo, da se potopijo do ramen, do brade, do nosu, do oči in z glavo pod vodo. Otrok, ki se zelo boji vode, naj se sam potaplja do tiste globine, ko se še počuti varnega. Večjo varnost mu ponudimo z držanjem za roke in se skupaj z njim poizkušamo potopiti čimbolj pod vodo.

13. Pod mostom

Individualno, v dvojicah ali skupini otroci hodijo po bazenu mimo pomočnika, ki drži palico vodoravno na gladini vode. Da pridejo mimo, morajo potopiti

glavo v vodo in čepe preiti pod »mostom« na drugo stran. Pri otroku, ki si še ne upa potopiti glave pod vodo, pomočnik dvigne palico toliko, da potopi le del glave ali obraza.

14. Rezanje glav
Otroci so razporejeni v krogu, sami pa se na sredini vrtimo s palico in jo vodimo tik nad gladino vode. Ko pride do otroka, se mora le-ta potopiti, da ima palica prosto pot. »Boječe« otroke palica preskoči.

15. Potovanje okrog sveta
Otroci se v krogu držijo za roke. Tisti, ki želi potovati okrog sveta, izstopi iz kroga. Njegova pot poteka slalom med stoječimi, in to, tako da glavo potopi pod vodo pri sklenjenih rokah, splava ven, zajame zrak in pri drugih sklenjenih rokah v krog. Nadaljuje tako dolgo, da pride nazaj na svoje mesto. Kdo je prišel okrog sveta?

16. Skozi tunel
Obroč držimo navpično v vodo, tako da ga je tričetrtine pod vodo. Otrok se potopi in s pomočjo pomočnika zdrsi z iztegnjenimi rokami naprej skozi obroč in se na drugi strani postavi pokonci.

Tiste otroke, ki jih je še strah, naj na drugi strani obroča prime za roke pomočnik in jih potegne skozi z glavo tik nad gladino.

17. Pobiranje školjk
Pobiranje potopljenih predmetov iz globine enega metra!
Nekateri otroci se ne znajo ali se zaradi prevelike plovnosti ne zmorejo potopiti, zato jim pomagamo tako, da jih potisnemo navzdol, ali pa se otrok ob naših nogah »potegne na dno«. Opozarjamo jih na gledanje pod vodo!

18. Pihanje vetra
Otroke povabimo v krog. Primejo se za roke in gledajo nasprotnika v oči. Začnejo pihati kot veter, naravnost naprej, nato se potopijo do brade in zopet pihajo naprej, na koncu se potopijo do ust in pihajo v vodo in še vedno se gledajo v oči (da ne potiskajo sklonjene glave v vodo, ampak da gredo v počep, če gledajo preveč iz vode). Pri otrocih, ki nimajo izpiha, vaje pihanja v vodi omejujemo, da ne bi popili preveč vode.

19. Pihanje jajčk
Otroci so v vodi potopljeni do ramen, pred sabo imajo na gladini vode jajčka (žogice za namizni tenis s krilci), ki jih s pihanjem vodijo in obračajo po bazenu. Pomoč ponudimo od zadaj s prijemom za pas tistim otrokom, ki so nestabilni zaradi pomanjkanja ravnotežja, ali pa so premajhni, da bi dosegli dno.



20. Spuščanje mehurčkov

Individualno potapljanje v vodo in spuščanje mehurčkov pod vodo.

Z vajami pihanja ne pretiravamo, ker so zelo utrudljive in povzročajo vrtoglavico. Izvajamo jih le krajši čas in z večkratnim kratkim vključevanjem v posamezne aktivnosti.

Igre na snegu

Cilji

Otrok:

- spoznava zimo in njene značilnosti,
- spoznava nove pojme,
- utrjuje gibalne izkušnje na snegu,
- se prosto giblje,
- utrjuje osnovna gibanja na snegu,
- razvija koordinacijo,
- razvija ravnotežje,
- razvija natančnost,
- spoznava zimska oblačila,
- se primerno obleče in obuje,
- hodi po celem snegu naravnost,
- vijuga po celem snegu,
- hodi po ozki gazi,
- oblikuje male in velike kepe,
- zadeva v cilj,
- preskakuje kupe snega,
- oblikuje skulpture iz snega,
- potiska sanke,
- vleče sanke,
- se sanka,
- tekmuje v sankanju.

Navodilo

Snežna podlaga daje velike možnosti za utrjevanje osnovne motorike in razvijanje novih spretnosti, ki so značilne za sneg (drsenje, dričanje, sankanje, smučanje), zato izkoristimo zimski čas in ponudimo otrokom nove izkušnje. Igre na snegu naj bodo otrokom v veselje. Najprimernejše so živahne igre, s katerimi otroke ogrejemo. Otroci se z igro navadijo na gibanje po snegu. Preden se odpravimo na sneg poskrbimo za primerno obutev in oblačilo, da otroka ne bo zeblo. Sicer bo izgubil vse veselje do zimskih radosti in ogrozili bi njegovo zdravje.

Te igre navadno potekajo na ravnini ali rahli strmini, ni pa nujno, da bi bila podlaga vedno steptana. Če snega ni veliko, gremo z otroki na dobro znan teren, da ne nastanejo poškodbe zaradi ostrih predmetov, globokih jam ali drugih naravnih ovir, ki jih pokriva le tanka snežna odeja.



Poleg vodenih in organiziranih iger pustimo otrokom velikokrat svobodno gibanje po snegu, da lahko izživijo svojo kreativnost in s tem zadovoljijo individualne potrebe po gibanju. Poskrbeti moramo samo za varnost.

Igre

Hoja

1. Prosto gibanje

Poiščemo zasnežen travnik, kjer ni nobenih ovir. Skupaj ugotovimo glavne značilnosti snega (da je bel, mehak, mrzel, lahko se iz njega oblikuje, puščajo se sledi v njem ...), nato pa otrokom dovolimo, da delajo, kar hočejo. Nekateri izmed njih ne bodo začeli nobene aktivnosti, ampak bodo stali in opazovali druge. Te otroke primemo za roke in z njimi tekamo, skačemo, se vrtimo, sedemo v sneg, se valjamo po snegu ...

2. Po ozki poti

Naredimo zelo ozko ravno gaz v celem snegu; otroci s pomočnikom stojijo na začetku in nas opazujejo. Ko pregazimo določeno razdaljo, se ustavimo, obrnemo proti skupini in jih povabimo k sebi. Pomočnik pošlje prvega otroka in mu naroči, da mora hoditi samo po določeni poti. Ko pride ta do nas, gre na pot naslednji, vse do zadnjega. Sedaj ponovno nadaljujemo z gazenjem po celem snegu, le da je tokrat pot speljana v vijugah.

3. Slalom med vejami

V sneg zapičimo veje. Otroci, ki stojijo na začetku označenega prostora, tečejo slalom med vejami, tečejo okrog vej, tečejo mimo vej in jih izpulijo med tekom. Otrokom, ki igre ne razumejo ali ne obvladajo zaporedja, pomaga pomočnik, tako da teka z njimi.

4. Skok preko vej

Na sneg položimo smrekove vejice v primerni oddaljenosti ene od druge. Otroke povabimo, naj skupaj preskakujejo vejice. Težja je ta aktivnost v celem snegu, bo pa zato vzbudila večje veselje otrokom. Če je sneg primeren, lahko namesto vejic otroci naredijo večje kepe in te preskakujejo.

Pozor – mehko doskočišče!

5. Vlak

Skupaj z otroki poberemo veje, ki so jih uporabljali pri prejšnjih igrah in jih uporabimo, tako da držita otroka vsak na svojem koncu eno vejo in tako naredijo vlak. Sami vodimo vlak proti prostoru, kamor bodo odvrgli veje.

6. Nošenje kep

Nošenje

Oblikujemo dve enako številčni skupini. Vsaka skupina si naredi toliko kep, kolikor je članov v skupini. V primerni razdalji od obeh skupin sta z barvo označeni mesti (krog). Vsaka skupina ima pladenj. Na znak prva dva otroka obeh skupin položita kepo na pladenj in jo odneseta do označenega mesta. Nazaj tečeta s praznim pladnjem in ga predata naslednjemu tekmovalcu. Katera skupina bo imela več kep na označenem mestu?

7. Podiranje stožcev

Zadevanje cilja

Stožce postavimo v obliki piramide na zid, ograjo, klop ali kako drugo mesto, kjer zadaj ne bo predmetov, ki bi se poškodovali. V primerni razdalji od postavljene piramide stojijo otroci, ki s kepami poizkušajo zadeti stožce. Tisti, ki jih podere, naredi novo piramido po svojih sposobnostih za naslednjega soigralca.

8. Koga nese bolj daleč?

Drsenje

Otroke peljemo na primerno strmino, kjer je še cel sneg. S seboj vzamemo velike vrečke za smeti. Na vrhu strmine sedemo na zadnjo tretjino vrečke, ostalo vrečko potegnemo med nogami naprej in jo primemo z obema rokama. Z nagibom zgornjega dela telesa nekoliko nazaj in s potegom nog naprej, pričnemo drseti po strmini navzdol. Ker po celem snegu slabo drsi, se bomo kmalu ustavili. Nato pomočnik pomaga pravilno namestiti otroka na vrečko in ga spusti po isti progi. Ker je del proge že narejen, bo hitrost drsenja večja in s tem daljša pot. Nadaljujejo tako dolgo, da se vsi otroci spustijo z vrečkami po isti progi. Vsak otrok bo naredil daljšo progo.

Pred spustom moramo preveriti varnost terena. Površina naj bo brez vej, izrastkov, skal in drugih ovir.

9. Dolge smučke

Iz desk naredimo 10 cm široke in 1 m, 2 m ali več dolge »smuči«, ki so na sprednjem delu zaobljene. V razdalji okrog 45 cm so na njih pritrjeni pasovi. Smuči postavimo na raven teren. Toliko otrok, kolikor je pritrjenih pasov, stopi na smuči, tako da stopala zataknejo za pasove. Prvi stoji samostojno vsi drugi pa rahlo oprimejo soigralca pred sabo. Na znak vsi naenkrat in z isto nogo potisnejo smučko naprej, sledi potisk druge smučke in tako naprej vse do cilja. Koliko časa porabi posamezna skupina za isto pot?
Igra je zelo zahtevna, ker terja dobro koordinacijo in ravnotežje ter usklajeno gibanje, vendar je zelo zabavna in prijetna za otroke, zato jo večkrat uporabimo za sprostitev.



Varno sankanje

Za varno igranje s sankami in za samo sankanje moramo upoštevati naslednje:

- izbira terena
  - za mlajše in manj sposobne izberemo zmerno strm in ne predolg breg, kjer ni skal, dreves in drugih ovir,
  - za sposobnejše in spretne je proga bolj strma in daljša,
  - sankaška proga se ne sme končati na cesti;
- skrb za varnost in pravila sankanja
  - določimo in označimo progo, po kateri se bomo spuščali in ob strani pot, po kateri se bodo vračali,
  - pazimo na red in upoštevanje pravil,
  - otroci se ne smejo sankati tesno drug za drugim,
  - na progi za sankanje se ne sme nihče zadrževati ali ustavljati,
  - če kdo pade, naj se hitro umakne s proge ali pa mu pomagamo,
  - vračanje na vrh je le po določeni poti ob strani,
  - spustiti se smejo šele tedaj, ko je proga prosta,
  - ko se sanke ustavijo jih je treba hitro odstraniti;
- tehnika sankanja
  - zavirajo naj s celotnim stopalom, ne le s peto,
  - otroka, ki se začne sankati, moramo poučiti, kako sedi na sankah,
  - noge mora držati, tako da se ne zapletejo med sani;
- vloga odraslega
  - z boječimi se naj sanka pomočnik,
  - pri zaustavljanju naj pomaga pomočnik, če je prostor prekratek, da bi se sanke same ustavile, ali če otrok ni sposoben sam zavirati
  - vsi otroci naj bodo čim več časa v gibanju,
  - število sank naj bo tako, da bo omogočena aktivnost vsem otrokom,
  - če ni dovolj sank, se morajo menjati ali voziti po dva skupaj,
  - po sankanju lepo očistimo sanke in spravimo na določen prostor.

Ples

Plesno izražanje

Cilji

Otrok:

- opazuje in posnema,
- razvija koordinacijo gibanja,
- se vživlja v prikazane preproste položaje,
- se sprošča,
- razvija sposobnost plesnega izražanja,
- nastopa pred skupino,
- posnema različna gibanja,
- se giblje ob glasbi,
- se orientira v prostoru,
- se vživi v gibanja, ki jih posnema,
- poveže gibanja v preprosto koreografijo.

Navodilo

Otrokom damo čim več krat možnost, da posnemajo različne pojave in doživetja iz vsakdanjega življenja s plesnim izražanjem. Začnemo jih navajati na lastno ustvarjalnost pri plesu. Oboje se na drugi stopnji le še izpopolnjuje. Pri plesnem izražanju bomo vnašali vaje posnemanja iz vsakdanjega življenja, plesali preproste plese, ki smo se jih že naučili in dodali še nekaj osnovnih plesnih iger in plesov. Otroci z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju zelo hitro pozabijo, kar so se naučili, če to nenehno ne utrjujejo in vadijo.

Vsi plesi navedeni v priročniku so opisani le kot primer. Specialni pedagog naj pri izboru narodnih in družabnih plesov upošteva sposobnosti otrok in značilne plese svoje pokrajine.

Večji poudarek naj bo na lastnem plesnem izražanju. Podlaga za plesno izražanje naj bodo vsakdanje življenjske situacije, s katerimi spodbujamo otroke h gibanju v prostoru. Tako otroci najlaže spoznavajo in osvajajo prostor. Otroke čim manj usmerjamo ustno, nove prvine nakažemo s poudarjenim gibanjem svojega telesa. Pri vajah, kjer pa gre za spremembo smeri, pa tudi ustno poudarimo smer (levo, desno, naprej, nazaj ...).



Vaje, plesne igre

1. Veselje, žalost, jeza

Hodimo po prostoru in z ustreznim gibanjem izražamo različne občutke iz vsakdanjega življenja (žalost, veselje, razigranost ...).

2. Ogledalo

Otroke razdelimo (ali si sami poiščejo) v pare. Eden izmed otrok pokaže gib, drugi enak gib ponovi. Igro najprej razložimo, in če je treba pokažemo oziroma ponudimo še individualno pomoč.

Dejavnost lahko poteka na mestu ali po vsem prostoru. Otroke spodbujamo, da spreminjajo smeri gibanja in si izmišljujejo različne gibe in položaje.

3. Kipi

Otroci se prosto gibajo po telovadnici, na znak se ustavijo v drži v kateri trenutno so (kip). Otroke lahko razdelimo v dve skupini, eni so kipi, drugi ocenjujejo, kateri kip je najlepši.

4. Posnemanje situacij iz narave

Izvedemo učni sprehod, kjer opazujemo situacije, pojave ali predmete, ki so lahko vezani na učno snov ali tudi ne. Spodbujamo otroke, da opazovane stvari gibalno predstavijo.

5. Igraj in pleši

Otroke razdelimo v pare. Eden v paru igra instrument (zvonček tamburin, triangel), drugi spremlja igranje z gibanjem. Nato vlogi zamenjata.

6. Posnemanje

Otroke razdelimo v pare. Otroka stojita eden za drugim, prvi izvaja določene gibe, drugi ga posnema. Nato se zamenjata.

7. Ples v menjajočem tempu

Udarjamo na inštrument, otroci se gibljejo po telovadnici. Svoje gibanje prilagajajo tempu in glasnosti igranja: hitro in počasi, s kratkimi in dolgimi koraki, z nizkim in visokim dvigovanjem kolen pri hoji ...

8. Srečanje v prostoru

Plešemo po prostoru, se srečujemo in ob srečanju izražamo: pozdrav, nasmeh, slovo itn.

9. Karneval

V otrocih s pripovedovanjem vzbudimo asociacijo na pustni karneval. Najprej si otroci izberejo katero masko bodo predstavljali, nato izbrano masko gibalno



predstavijo. Na koncu se vsi skupaj zberemo v sprevodu in hodimo v svojih vlogah po prostoru.

10. Uprizarjanje zgodbice z gibanjem

Otrokom povemo zgodbico. Spodbudimo jih, da posamezne dele zgodbice gibalno izrazijo. Vsak lahko z gibanjem izrazi svoje videnje zgodbice, drugi ga posnemajo. Na koncu vsa gibanja povežemo in sestavimo koreografijo.

11. Trnuljčica

a) Trnuljčica je lep otrok.
b) Trnuljčica le pazi se, hudobna vila gre!
c) Hudobna vila je že tu in govori:
č) Trnuljčica zaspi trdo in vsi tako.
d) Okoli pa je zrasel plot, velik plot.
e) Tedaj pa pride kraljevič, on govori:
f) Trnuljčica le zbudi se in vsi tako!
g) Tedaj se rajanje začne, se začne.
h) Tedaj se rajanje konča, se konča!

Izberemo vloge: Trnuljčico, vilo in kraljeviča. Vsi otroci stojijo v krogu, Trnuljčica je na sredini. Ko pojejo besedilo:

- pod a) se držijo za roke in hodijo po krogu,
- pod b) otroci žugajo Trnuljčici, vila se ji približa,
- pod c) otroci stojijo na mestu, vila hodi okoli Trnuljčice,
- pod č) vila kroži z rokami pred Trnuljčico, ki počasi počepne, nato vila pokaže na vse otroke, ki tudi počepnejo ali ležejo – vsi spijo; vila se vrne v krog,
- pod d) vsi spijo in pojejo,
- pod e) vsi spijo, kraljevič stopa proti Trnuljčici in okoli nje,
- pod f) kraljevič s kazalcem čara okrog Trnuljčine glave, ki počasi vstaja, nato kraljevič pokaže še na druge otroke, ki ravno tako vstanejo,
- pod g) kraljevič in Trnuljčica se primeta za roke, drugi pa se v parih ali v trojicah vrtijo v eno stran,
- pod h) na koncu vsi plešejo in počepnejo.

Besedilo pesmi otroci že znajo ali se ga lahko naučijo že pri glasbeni vzgoji.

Glede na gibalne in spoznavne sposobnosti otrok, specialni pedagog izbira literarna dela in koreografijo.

Ritmično izražanje

Cilji

Otrok:
- razvija občutek za ritem,
- se odziva na predvajani ritem,
- se sprošča,
- se v ritmu giblje po prostoru,
- posnema predvajani ritem,
- udarjanje poveže z besedilom pesmi,
- korake poveže z besedilom pesmi.

Navodilo

Prav tako kot pri plesnem tudi pri ritmičnem izražanju utrjujemo že znane ritmične vzorce in dodajamo nove. Primerne so izštevanke in pesmi, za katere ni nujno, da otroci osvojijo besedilo, vendar jih na različne načine ritmično spremljajo.

Večji poudarek damo tudi ritmičnemu gibanju v prostoru in osvajanju različnih smeri (naprej, nazaj, levo, desno).

Vaje, igre

1. Hoja po prostoru

- Otroci hodijo po prostoru. Na tamburin ali boben udarjamo preprost ritem, otroci se gibljejo v predvajanem ritmu.
- Enako kot zgoraj, le da spreminjamo hitrost ritma (hitro, počasi).
- Ob udarjanju na boben otroci hodijo v eno smer, ko boben utihne, se obrnejo in ob ponovnem udarjanju hodijo v drugo smer.

2. Hoja ob glasbi

Vključimo primerno glasbo in spodbudimo otroke, da hodijo v ritmu glasbe. Vajo popestrimo, tako da jih razdelimo v pare:
- pari hodijo po prostoru, nato jih lahko usmerimo na sredino prostora, tam se delijo, tako da gre en par levo, drugi desno,
- lahko se primejo za obe roki, obrnjeni drug proti drugemu, in roke dvignejo – en par gre pod dvignjenimi rokami, nato gredo za njim še vsi drugi (lahko hodijo naprej ali zadenjsko).

3. Posnemanje hoje živali

Na različne instrumente udarjamo ritem, ob katerem otroci posnemajo hojo živali:

- medved hodi počasi, zato na boben udarjamo ritem, ki ustreza hoji medveda,
- zvončki veselo cingljajo, otroci pa tekajo kot miške,
- triangel – skačejo kot zajčki.

4. Miške in mačka

Miške bežijo pred mačko po telovadnici (lahko tudi po travniku) in se skrijejo v luknjo (označimo jo s kredo ali vrvico). Mačka jih išče, a jih ne najde. Ko je nevarnost mimo, začnejo prepevati:

Jaz sem mala miška,
saj me vsak pozna.
Moja mala hiška
luknji dve ima.

Škrab, škrab, škrab,
grem z dežja pod kap.

Otroci sedijo v krogu drug proti drugemu, v vsaki roko držijo kamen: vsi pojejo po taktu in udarjajo ob tla,

ploskajo s kamni, par ob par
ali vsak otrok posamezno ob tla.

Način ritmičnega spremljanja je pri naslednjih kiticah enak.

5. Ti bumsi bum

Le v šolo nikar, ti bum, si bum, si bum,
primi, drži, da ne boš tepen.

Po taktu podajamo kamenčke (ali kaj drugega). Na »primi» kamen zadržimo in z njim udarjamo po tleh do konca verza. Ko začnemo spet peti »le v šolo», kamen podamo naprej.

Izštevank je veliko. Izbiramo izštevanke s preprostimi besedili ali pa si jih izmislimo sami. Pomembno je, da so preproste in primerne otrokovim sposobnostim.

Ljudski in družabni plesi

Cilji

Otrok:
- se gibalno razvija,
- se čustveno sprošča,
- se uči novih plesov,
- se navaja na delo v skupini,
- vzpostavlja stike,
- se orientira v prostoru,
- zna osnovne plesne korake,
- poveže osnovne plesne korake v koreografijo,
- sledi ritmu glasbe,
- ponazarja besedilo z gibom,
- samostojno nastopa.

Navodilo

Otroci z motnjo v duševnem razvoju plešejo zelo radi. Naj bo to na različnih zabavah, prireditvah ali raznih osebnih praznikih. Zato jih naučimo nekaj preprostih plesov s katerimi lahko nastopajo na različnih prireditvah v ustanovi ali tudi kje drugje. Prav je, da jih seznanimo in poizkušamo naučiti nekaj osnovnih plesnih korakov, ki jih srečujemo ob različnih družabnih priložnostih. Ob učenju posameznih plesnih korakov, pa ne smemo pozabiti tudi na osnovna pravila bontona, ki naj bi ga poznal tudi naš otrok.

Izbiramo plese, ki se plešejo v pokrajini in so primerni sposobnostim otrok. Navajamo nekaj preprostih ljudskih plesov, ki so po izkušnjah primerni za drugo stopnjo.

Plesi

1. Izidor ovčice pasel

Izidor ovčice pasel,
lepo žvižgal, lepo pel,
cingl, cing, cingl cingl, cong, cingl, cing, cingl, cong.
Ko ovčice je napasel,
stopil je v vojaški stan,
cingl, cing, cingl cingl, cong, cingl, cing, cingl, cong.

Pesmico se otroci lahko naučijo že pri glasbeni vzgoji. Ples pa jih naučimo pri športno-gibalni vzgoji. Osnovna postavitev je krog.
- Ob petju prve kitice »Izidor ovčice pasel, lepo žvižgal, lepo pel« gredo vse

deklice v desno smer med fanti tako dolgo, da pridejo do svojega mesta (prepletanje). Na melodijo »cingl, cong« dajo roke ob bok in se zibajo na mestu, fantje ploskajo.
- Ob petju druge kitice vse, kar so prej delala dekleta, delajo fantje, ob »cingl, cong« dekleta ploskajo, fantje pa se zibajo.

Pri učenju plesa potrebujemo pomočnika. Na začetku je treba poleg demonstracije in razlage otroke tudi fizično usmerjati in jim tako kazati pravilno smer gibanja.

2. Tam ob potočku

Tam ob potočku na trati zeleni
Janezek kliče: »Polonca prid k meni,«
tralala, tralala, tralala, la.

Saj bi prišla, pa poti ni nobene,
voda globoka odnesla bi mene,
tralala ...

Oj ti Polonca, le brž se zasukaj,
en dva tri, en dva tri, saj sem že tukaj,
tralala ...

Otroke postavimo v dve vrsti, drug proti drugim (deklice proti fantom). Besedilo gibalno predstavimo. Deklice pojejo za Polonce, dečki pa za Janeze. Medtem ko eni pojejo in kažejo, ima nasprotna stran roke v boku oziroma pasu ter se nekoliko ziblje v levo in desno. Na »tralala« se vsi skupaj zavrtijo okrog svoje osi.

Ples je preprost, ker je podlaga posnemanje gibanja. Vrtenje okrog sebe in v paru je otrokom že znano od prej, saj so podobne vaje že izvajali pri vajah orientacije v prostoru.



3. Šuštarska

Mi smo štirje šuštarji,
bi radi šivali.
Ko bomo pa zašivali, pa plesat pojdemo,
tralala, tralala, tralala la la la la,
tralala, tralala,tralala la la.

Mi smo štirje kuharji ...



Osnovna oblika je lahko krog ali vrsta. Otroci pokleknejo z eno nogo na tla, drugo imajo za oporo. V parih stojijo, tako da so obrnjeni drug proti drugemu (fantje proti dekletom). Z rokami ponazarjajo gibe šivanja, kuhanja ali kakšnega drugega poklica. Ob petju »tralala« vstanejo, se primejo pod roke in gredo naprej. Drugi del »tralala« je lahko tudi dvokoračna polka.

4. Polka

Učenje polke prilagodimo sposobnostim otrok. Lahko učimo pravi polkin korak, ki pa je dokaj zahteven ali pa samo korak, kjer poskočimo na eni nogi, drugo pa rahlo dvignemo in skrčimo v kolenu.

Predvaje za dvokoračno polko:
- stopi na desno, levo dvigni,
- stopi na levo, desno dvigni,

- stopi na desno, poskoči,
- stopi na levo, poskoči.

Vse te predvaje dalj časa ponavljamo na mestu.

Otroci imajo večje težave s prepoznavanjem desne in leve strani, zato bomo namesto izrazov leva, desna uporabljali: noga pri steni, noga pri oknu, pri vratih, seveda pa zraven poudarili tudi leva oziroma desna. Npr.:

gibanje v hoji naprej
- stopi po krogu naprej z desno, poskoči,
- stopi po krogu naprej z levo, poskoči;

gibanje v hoji nazaj
- stopi po krogu nazaj z desno, poskoči,
- stopi po krogu nazaj z levo, poskoči;

gibanje v parih
- otroka se primeta pod komolci in gresta oba hkrati naprej desno, poskočita,
- nato poskočita še z levo.

Pri vseh predvajah otroke ustno usmerjamo, jim štejemo, z besedami poudarjamo s katero nogo stopijo naprej, stopnjujemo hitrost, izvajamo do hitrosti plesa. Ko otroci v osnovi osvojijo gibanje, vključimo tudi glasbo. Namen teh vaj je poleg učenja plesa tudi orientacija v prostoru.

5. Čačača

Čačača je ples s preprostim ritmom, ki ga otroci radi plešejo, zato se ga hitro naučijo.

Ples se začne z dvema počasnima korakoma in tremi hitrimi. Plesalca si stojita nasproti, on začne z desno nogo, ona z levo.

Ritem:ena, dva, ča, ča, ča – prva dva koraka sta počasna, drugi trije hitri,
počasna koraka sta na mestu,
trije so vedno vstran,
pahljača nazaj (ena, dva stopimo križno zadaj, ča, ča, ča pa ostane vstran),
pahljača naprej (ena, dva, križno spredaj, ča, ča, ča pa vstran),

Ko otroci osvojijo te osnovne plesne slike, jih lahko povežemo v različne kombinacije.



DEFEKTOLOGIJA

Športni program

Tekmovalni sistem za otroke z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju je organiziran, tako da lahko po pravilih specialne olimpiade tekmuje vsak med sebi enakimi. Za osvajanje olimpijskega programa ni strogih starostnih mej, ampak se upošteva telesne, psihične in intelektualne sposobnosti posameznika.

Tekmovalna komisija je predlagala delitev športnih disciplin na višji in nižji nivo. Sposobnosti otrok na prvi in drugi stopnji ustrezajo zahtevam programa nižjega nivoja. Če kdo izmed teh otrok v določenem športu odstopa navzgor, ga vključimo v program višjega nivoja.Tudi program nižjega nivoja je že na tekmovalni ravni, zato mora biti otrok, ki ga v to vključimo na taki intelektualni ravni in toliko socializiran, da je sposoben slediti pravilom in zahtevam tekmovalnega sistema.

Vadbo športnega programa popestrimo in dopolnjujemo tudi z elementarnimi igrami.

Atletika

Hoja na 10, 25 in 50 m

Cilji

Otrok:
- utrjuje koordinacijo gibanja pri hoji,
- razvija tehniko hoje,
- razvija hitrost hoje,
- krepi mišice celotnega telesa,
- krepi srčno-žilni sistem,
- funkcionalno uporablja pomagala,
- si dviga samozavest,
- se postavi na start,
- začne tekmovati na znak,
- hodi po svoji progi,
- s pomagali prehodi 10 m,
- prehodi 25 metrsko razdaljo,
- prehodi 50 metrsko razdaljo,
- tekmuje samostojno,
- se ustavi po prečkanju ciljne črte.

Tekmovanja v hoji na 10 m s pomagali, na 25 m in na 50 m se odvijajo po pravilih specialne olimpiade Slovenije.

Vaje, naloge

1. Otroke peljemo na stadion, kjer skupaj z njimi opravimo vaje za ogrevanje. Nato jih postavimo na atletsko stezo in začnejo hoditi. Pri tem poudarjamo delo rok in pravilno postavljanje stopal. Ves čas hoje verbalno spodbujamo otroke.

Hoja po svoji progi

2. Enako kot prejšnja vaja, le da določeno razdaljo hodijo počasi, nato hitro. Menjavo ritma hoje nekajkrat ponovijo. Pri hitri hoji otroke opozarjamo, da ne tečejo.

3. Otroci stojijo v skupini na atletski stezi, tako da ne bodo ovirali drug drugega. V rokah držimo zeleno in rdečo zastavico. Po prejšnjem dogovoru otroci hitro hodijo, ko dvignemo zeleno zastavico in obstanejo na mestu, ko dvignemo rdečo zastavico. Kdor se zmoti v dogovorjenih nalogah, izstopi iz skupine in skupaj s pomočnikom izvaja dodatne vaje.



DEFEKTOLOGIJA

Hoja s pomagali

4. Z otrokom, ki pri hoji uporablja pomagala (palico, bergle, hoduljo), vadimo predvsem individualno in ob pomoči asistenta. Otroka postavimo na start in na znak začne le-ta hoditi ob varovanju in pomoči, če jo potrebuje. Proga, po kateri tak otrok hodi, mora biti gladka, brez najmanjših ovir (jamic, kamenčkov, raznih vdelanih letvic ...).
5. Postavimo se poleg otroka s pomagali, na znak začneta oba hkrati hoditi. Bodimo pozorni, da bomo ves čas korak ali dva pred otrokom in ga spodbujamo, naj nas dohiti. Ker je motiviranost otroka velika, moramo preceniti, koliko smo lahko pred otrokom, da ne bo padel.

Začetek tekmovanja na znak

6. Otroke postavimo za startno črto. Skupaj preverijo startni položaj: da stojijo za črto (prestop), da ne stojijo preveč zadaj, da je pogled usmerjen naprej (ne pod noge) in da so pozorni na starterja, ki bo startal z zamahom zastavice (PRIPRAVLJENI – zastavica v vzročenju, POZOR – zastavica v predročenju, ZDAJ – zamah v priročenje). Otroka, ki prehitro starta ali zamudi start, ponovno postavimo za startno črto in nalogo z njim ponovimo.
7. Da bi povečali hitrost hoje, izvedemo nekaj vaj v obliki tekmovanja. Na start postavimo dva otroka, ki na znak, ki je opisan v prejšnji vaji, začneta hoditi. Kateri bo prvi na cilju? Bodimo pozorni, da hoja ne preide v tek, da otroka hodita vsak po svoji progi in da se med hojo ne ovirata. Med hojo jih verbalno spodbujamo in dajemo navodila, na cilju pa skupno ocenimo dosežek (pohvala!).
8. Enaka vaja kot zgoraj, le da naenkrat starta toliko otrok, kolikor je prog. Če ne vadimo na stadionu, proge označimo s trakovi ali čim podobnim.

Tek

Cilji

Otrok:

- razvija gibalne sposobnosti celotnega telesa,
- razvija splošno telesno vzdržljivost,
- krepi mišice telesa,
- krepi srčno žilni in dihalni sistem,
- utrjuje samozavest,
- se socializira,
- razume navodila starta,
- pravočasno starta,
- teče po svoji progi,
- preteče 50-metrsko razdaljo,
- pri teku je samostojen,
- razume pomen ciljne črte in se ustavi, ko jo preteče,
- primerno sprejme dosežen rezultat.

Navodilo

Preden peljemo otroke na stadion, že v telovadnici ali na dvorišču vadimo tek v različnih igralnih oblikah. Zelo primerne so štafetne in elementarne igre, ki vsebujejo tudi pravila tekmovalnega teka. Že pri teh igrah navajamo otroke na primeren način sprejemanja zmage ali poraza. Ker je to aktivnost, pri kateri otrok razvije maksimalno hitrost glede na svoje sposobnosti, ne smemo zanemariti ogrevanja, da ne nastanejo poškodbe.

Vaje, naloge

1. Otroka stojita pred črto, na znak začneta teči in pred seboj kotaliti žogo. Tečeta ravno do podstavka s palico, ga obkrožita in tečeta ob kotaljenju žoge nazaj. Tisti, ki prvi prestopi označeno polje cilja, je zmagovalec.

Pravočasni start

2. Enako kot v prvi vaji, le da namesto kotaljenja prenašata določen predmet (žogo, balon, kocko, palico ...).

3. Kadar je v skupini več otrok, jih razdelimo v dve številčno enaki koloni, ki med seboj tekmujeta. Zmaga tista kolona, katere otroci prej opravijo dano nalogo (prenašanje predmeta). Pri tem moramo biti pozorni, da otroci v obeh kolonah dosledno upoštevajo pravila in jih z besedami spodbujamo, da tečejo čim hitreje.



4. Enaka vaja kot prejšnja, le da otroci ne prenašajo več predmeta, ampak čim hitreje pretečejo določeno razdaljo in se vrnejo. Ob dotiku prvega v koloni, steče le ta, tisti, ki je nalogo opravil pa stopi, v kolono kot zadnji. V začetku je potrebna pomoč, pozneje pa se igre večina nauči.

5. Vadimo tek v krajših razdaljah, pozorni pa bodimo na pravilen start (da ni prestopa, da pravočasno starta, da teče po svoji progi).

Tek po svoji progi, tek preko ciljne črte

6. Tek na 50 m. Ko otroci obvladajo pravila starta, začnemo z vaditi tek na 50 m. Sedaj pozornost usmerimo na to, da otroci tečejo ves čas po svoji progi in da pretečejo ciljno črto. Število ponavljanj teka na tej dolžini je prepuščeno naši presoji, zato moramo dobro poznati sposobnosti in zmogljivosti otrok, da od njih ne zahtevamo preveč ali premalo.[1]

[1] Podrobnejši opis postopka vadbe je naveden v priročniku Atletika – tehnike učenja atletike in programi dela, prevod: Stojan Turičnik, Tamara Vižintin 1996, Zavod za usposabljanje Janez Levec, Ljubljana.



Skok v daljino z mesta

Cilji

Otrok:

- razvija odrivno moč nog,
- krepi mišice nog in telesa,
- si dviguje samozavest,
- razvija koordiancijo gibanja – usklajeno delo zamaha z rokami in odriva ter ublažitev pri doskoku,

- se postavi pred črto na odrivno desko,
- se sonožno odrine,
- skoči v smeri naprej čim dlje,
- sonožno doskoči,
- po doskoku gre naprej.

Navodilo

Vadbo skokov z mesta vključimo pri vsaki priložnosti, ki se ponudi na sprehodih v naravi, telovadnici in seveda na stadionu na pravem doskočišču. Problem pri otrocih s posebnimi potrebami je predvsem sonožni odriv. Zato moramo izvesti veliko vaj preden začnemo vaditi prave skoke. Ves čas vadbe poudarjamo, da se odrivajo sonožno. Pri skoku v daljino z mesta je pomemben tudi zamah z rokami naprej in gor. Pozorni smo na prožen doskok, ki ga otroci izvedejo, če doskočijo z rahlo skrčenimi koleni.

Vaje, naloge

Sonožni odriv

1. Na sprehodu izkoristimo priložnost in spodbujamo otroke, da vadijo sonožni odriv. Odrivno črto označimo s palico, vejo, storži ali drugim naravnim materialom. Otrok se postavi pred narisano črto, se sonožno odrine in skoči naprej-gor. Na začetku lahko otroku pomagamo s prijemom za roke, pozneje skače samostojno.

2. Skakanje na prožni ponjavi. Otrok skače na ponjavi, tako da se odriva sonožno. Držimo ga za obe roki in ga spodbujamo, da se sonožno odriva. Pozneje lahko otrok skače sam, vendar moramo poskrbeti za njegovo varnost.

3. Namesto prožne ponjave lahko uporabimo odrivno desko.

Sonožni doskok

4. Skok v daljino z mesta s sonožnim odrivom in doskok na obe nogi. Pri tem moramo biti pozorni na to, da je odrivna črta ali deska dobro označena, da opozarjamo oziroma spodbujamo otroka, da pred odrivom skrči kolena, potegne roke nazaj, nato z zamahom rok naprej sonožno odrine



in doskoči na obe nogi. Vmes večkrat pokažemo pravilni skok. Po doskoku nenehno poudarjamo, da mora otrok stopiti naprej in zapustiti doskočišče v tej smeri. Da otrok dobi boljšo predstavo, do kod lahko na odrivni deski stopi, na odrivno desko nalepimo obrise stopal.[2]

[2] Podrobnejši opis postopka vadbe je naveden v priročniku Atletika – tehnike učenja atletike in programi dela, prevod: Stojan Turičnik, Tamara Vižintin 1996, Zavod za usposabljanje Janez Levec, Ljubljana.

NARODNA IN UNIVERZITETNA KNJIŽNICA LJUBLJANA

Met žogice

Cilji

Otrok:

- krepi mišice rok,
- se uči tehnike meta,
- razvija koordinacijo oko-roka pri metu žogice,
- razvija natančnost usmerjanja meta,
- razvija prostorsko orientacijo,

- pravilno drži žogico v roki,
- se postavi v pravilni začetni položaj,
- vrže žogico v smeri naprej,
- pozna osnovna pravila pri metu žogice,
- tekmuje v metu žogice,
- primerno sprejema tekmovalne uspehe in poraze.

Navodilo

Ko izvajamo met, žogo v roki držimo, tako da je dlan ob strani, palec pa zgoraj, nato žogo potegnemo nazaj v višino glave nekoliko stran od nje (dlan mora biti za žogo in ne pod njo). Z zamahom zasučemo telo in stopimo z nasprotno nogo naprej brez prenosa teže, istočasno sledi izmet žogice z upogibom zapestja in iztegnitvijo prstov.

Tudi met je lahko za gibalno oviranega otroka zelo zahteven, zato ga bomo učili izključno z igralnimi oblikami. Ko ima otrok v osnovi osvojeno gibanje (poveže pripravo, gibanje, izmet), lahko neprisiljeno popravljamo napake in s tem izboljšujemo tehniko meta.

Napake, ki se pogosteje pojavljajo, so naslednje:

- nepravilna postavitev,
- napačna noga spredaj,
- prepočasen zamah ali pa ga sploh ni (žogica pade pred njim na tla),
- zamašna roka je preveč skrčena (žogica pred glavo, za njo ali tik ob njej),
- nasprotna roka od zamašne tik ob telesu,
- ni zasuka,
- ni prestopa z nogo naprej,
- prestop črte, ki omejuje metalni prostor,
- prenizka ali previsoka krivulja meta.



Vse te napake sproti dosledno popravljamo, čeprav za vsako ceno ne vztrajamo pri natančni tehniki, saj si gibalno ovirani otrok velikokrat najde tehniko, ki je njemu lastna, mu ustreza, ne krši pa osnovnih pravil.

Vaje, naloge

1. Otrok meče storže, kamne ... Na sprehodih v naravi izkoristimo priložnost za utrjevanje meta z metanjem različnih naravnih materialov. Pri tem smo pozorni na to, da pri igri že utrjuje osnovna pravila meta (označi prostor za met, pazi na prestop, navaja na pravilni prijem predmeta, ki ga bo otrok vrgel, in na pravilno krivuljo meta). Po končanem metu mora otrok zapustiti prostor preko zadnje črte.

2. Metanje žoge v cilj. Označimo prostor za met žogice na stadionu, igrišču ali travniku. Z otroki vadimo met žogice z upoštevanjem vseh osnovnih pravil.[3]

[3] Podrobnejši opis postopka vadbe je naveden v priročniku Atletika – tehnike učenja atletike in programi dela, prevod: Stojan Turičnik, Tamara Vižintin 1996, Zavod za usposabljanje Janez Levec, Ljubljana.

Balinanje – elementi balinanja

Bližanje

Cilji

Otrok:
- razvija spretnost balinanja,
- razvija koordinacijo oko-roka,
- razvija koncentracijo,
- krepi mišice rok in nog,
- razvija socialne odnose,
- se pravilno ogreje,
- pravilno prime balin,
- pravilno zamahne,
- pozna pravilni položaj telesa pri izmetu balina,
- izvede uspešen met k balinu,
- razume izraze pri balinanju,
- upošteva pravila,
- se zna primerno obleči.

Navodilo

Program elementov balinanja je prilagojen in namenjen osebam z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. Izvaja ga lahko redni učitelj športne vzgoje ali defektolog.

Ker je balinanje zelo preprost šport, ponuja velike možnosti tudi za manj sposobne in starejše osebe. Poleg tega omogoča prijetne medsebojne socialne stike.

Osebe se lahko (ne glede na njihovo starost in motorično sposobnost) v zelo kratkem času naučijo osnov balinanja. Mnoge starejše osebe ali manj telesno sposobne živijo razmeroma neaktivno in ravno balinanje je ena od primernih aktivnosti za koristno ter zabavno izkoriščanje prostega časa.

Pri balinanju poleg točk, ki jih tekmovalec nabira, navdušuje tudi dober met balina, ciljanje balinčka (tarče) in izbijanje nasprotnikove krogle.

Da bi balinanje potekalo kar najbolj tekoče in predvsem prijetno, moramo zagotoviti:
- ustrezen prostor za balinanje,
- ustrezno telesno pripravljenost vadečih,



- dobro poznati lastnosti skupine,
- vsakokrat načrtovati vadbo,
- dobro poznati pravila igre,
- vztrajati pri vadbi dovolj dolgo (pomembno za doseganje dobrih rezultatov),
- dobro razlago in demonstracijo,
- primeren red za zagotavljanje varnosti.

Oprema, ki jo pri balinanju potrebujemo:

- balin (majhna kroglica s premerom 35 mm–75 mm),
- večje krogle za balinanje – kovinske ali plastične (premera od 90–110 mm),
- balinišče (3–4 m široko in 27.5 m dolgo).

Vaje, naloge

Igre s prvinami balinanja

1. »Balinanje« izvajamo ob priložnostih, kot so: sprehodi, športni dnevi, izleti. Vadimo z naravnim materialom. Primer: Na poti ali prostoru kjer počivajo, položijo kamenček, ki ga v določeni razdalji poizkušajo zadeti z drugim kamnom (v smeri metanja se ne sme nihče zadrževati). Namesto kamnov lahko uporabimo storže, divje kostanje, veje, v zimskem času kepe ...

Ogrevanje, prijem balina

2. Na začetku vsake vadbe na balinišču, moramo ogreti otroke. To lahko opravimo že s samo hojo do balinišča, če je le-to bolj oddaljeno. Otroke razporedimo ob strani balinišča in nadaljujemo z razteznimi vajami: posebno pozornost namenjamo mišicam rok, nog, ramen in zapestja. Otroci posnemajo vaje, manj sposobnim pa pomaga pomočnik.

   Otrokom nazorno pokažemo prijem krogle za balinanje: prime se z dominantno roko, drži se s celotno dlanjo in razširjenimi prsti. Nato vsak otrok individualno vadi prijem, pomagamo in popravljamo nepravilnosti pri tistih, ki prijema ne osvojijo takoj.

Pravilni položaj

3. Nadaljujemo z učenjem položaja za ciljanje. Zopet nazorno pokažemo, kako se zavzame ustrezen položaj ob črti: obrnjen v pravo smer z nasprotno nogo stopi naprej, druga je iztegnjena nazaj oziroma v položaju, da si zagotovi ravnotežje in da pogled osredotoči na cilj. Otroci posamezno zavzamejo prikazani položaj, vsakega posebej po potrebi popravljamo.

4. V naslednji vaji pa otrok že izvaja met proti balinčku, tako da:

- zavzame ustrezen položaj,
- pravilno prime kroglo,
- kroglo porine rahlo naprej od telesa,
- zapestje usmeri v zamah,
- kroglo spusti s prstov,
- zadrži ravnotežje.

5. Ko otroci osvojijo tehniko meta balinarske krogle, začnemo vaditi element bližanja po pravilih specialne olimpijade : **Bližanje**

a) balinček vržemo v 5-metrski prostor, ki je oddaljen 15 m od osnovne črte igralca;
b) otrok kotali (bliža) svojo kroglo k nepremakljivemu cilju (balinčku), vsak otrok ima svojo barvo balina ali kako drugače označenega;
c) vrednotimo:
   - kdo je najbolj približal svoj balin k cilju,
   - merimo oddaljenost krogle od cilja, vsak centimeter razdalje velja eno točko,
   - zmaga tisti, ki je najbolje bližal in tako dosegel najmanj točk.

6. Vadba je enaka kot prejšnja, le da ima vsak otrok po dve, tri ali štiri krogle za balinanje. Tekmuje lahko vsak otrok zase, po dva skupaj, trije ali skupina proti skupini. Rezultat je seštevek vseh bližanj.

7. Uradna tekmovanja: **Tekmovanje**

- vsak igralec ima najmanj štiri krogle, od katerih se najslabše bližana ne šteje za končni rezultat; manj kot tri bližanja se ne morejo šteti za tekmovalčev rezultat;
- tekmovanje se odvija le v eno smer in traja le toliko časa, da igralec odigra vse svoje razpoložljive krogle;
- pravilno odigrana krogla mora s celotnim premerom ostati v igralnem prostoru; izgubljeni krogli (krogla, ki obstane zunaj igralnega prostora) se piše 300 kazenskih točk;
- če se s kroglo premakne cilj (balinček), se le ta postavi nazaj na prej označeno mesto in se nato meri;
- izmerjena krogla se odstrani iz igralnega prostora;
- za ekipno konkurenco se štejejo rezultati štirih najbolje uvrščenih posameznikov.[4]

[4] Podrobnosti in pravila so v priročniku Balinanje, iz seminarja v Tolminu, marca 1997.

Plavanje

Plavanje na 10 in 15 m s pripomočki

Cilji

Otrok:
- se prilagaja na vodo,
- doživlja ugodje ob stiku z vodo,
- krepi dihalni sistem,
- krepi srčno žilni sistem,
- krepi samozavest,
- krepi mišice telesa,
- se socializira,
- doživlja ugodje ob stiku z vodo,
- uri koordinacijo gibanja,
- uporablja pripomočke,
- obvlada položaj telesa s pripomočkom,
- vzpostavi začetni položaj,
- vztraja v plavalnem položaju na celotni razdalji 10-15 m,
- kontrolira dihanje,
- razume in upošteva pravila tekmovalnega plavanja,
- tekmuje,
- primerno sprejema svoj rezultat.

Navodilo

V okviru programa specialne olimpiade je v sklopu plavalnih tudi program plavanja s pripomočki, ki je namenjen manj sposobnim osebam ali osebam s telesnimi pomanjkljivostmi, ki se ne zmorejo naučiti neodvisnega plavanja. Program plavalnih spretnosti izvajajo za to področje posebej usposobljene osebe (plavalni inštruktorji usposobljeni preko plavalnega seminarja za učenje otrok z motnjami v razvoju).

Delo s takimi osebami zahteva še dodatno pozornost, večjo varnost in več oseb, ki izvajajo aktivnost. Aktivnost se izvaja v plitvem delu bazena, da lahko otrok ob izgubi ravnotežja vzpostavi prvotni položaj. Število v skupini za učenje takih otrok ne sme biti večje, kot je število inštruktorjev oziroma oseb, ki pomagajo izvajati aktivnost. Če se to ne da zagotoviti, mora biti med vadbo zagotovljen reševalec iz vode.

Vaje so tako individualne in specifične za vsakega otroka posebej, da bo tu navedenih le nekaj osnovnih napotkov za varno delo.

Navodila za varnost v bazenu

Otrokom, ki zelo želijo, da bi se naučili plavati in ki imajo glede na telesne pomanjkljivosti vsaj malo možnosti, za uživanje v vodi, moramo to omogočiti. Skupaj, (z zato usposobljeno osebo) organiziramo vadbo v bazenu. Pri tem pa je treba upoštevati:

- da so to otroci, ki potrebujejo nenehno pomoč asistenta (prihod v bazenski kompleks, slačenje v ozkih slačilnicah, spolzka tla, drugačni slušni in vidni efekti, vstop v bazen – robovi, stopnice ...);
- da je treba zagotoviti dovolj pripomočkov, ki jih otroci potrebujejo;
- da prilagajamo vsebino vadbe, ki jo izvajamo z drugimi otroki, in sicer samo tam, kjer ta otrok rabi pripomoček; vse druge vaje se ne razlikujejo od običajnih vaj za prilagajanje na vodo, za odpor vode, za izpihovanje v vodo, za potapljanje in gledanje pod vodo, za vaje drsenja in učenja plavanja;
- da se otroku neposredno pomaga samo toliko, kolikor je treba za varnost;
- da je otrok »samostojen« v napredovanju pri plavanju takrat, ko bo zaupal sebi in pripomočku in ne bo več potreboval neposredne pomoči inštruktorja;
- da je otrok pripravljen za tekmovanje, ko je sposoben:
  - startati s svojim plavalnim pripomočkom,
  - začeti plavati na dani znak,
  - preplavati s svojim pripomočkom 10 m oziroma 15 m,
  - se na cilju dotakniti roba bazena s katerimkoli delom
  - svojega telesa,
  - ostati na svoji stezi do konca tekmovanja.[5]

[5] Vsa podrobnejša navodila o vadbi in pravilih so navedena v priročniku Pridružite se zmagovalcem (1992), ki ga je izdala Zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije v Ljubljani.



Plavanje 25 m prsno, hrbtno in prosto

Cilji

Otrok:

- je psihično popolnoma prilagojen na vodo,
- krepi dihalni sistem,
- krepi srčno-žilni sistem,
- krepi mišice celotnega telesa,
- krepi samozavest,
- se socializira,
- drsi na vodi,
- se potaplja,
- nemoteno diha,
- obvlada položaj telesa v vodi,
- vzpostavi začetni položaj telesa v vodi za izbrano tehniko plavanja,
- se uči posamezne tehnike,
- koordinirano plava,
- pravilno starta,
- razume pravila tekmovanja,
- tekmuje,
- zna sprejeti svoj rezultat.

Navodila

Preko iger v vodi, ki jih izvajamo v prejšnjih obdobjih, pripeljemo otroka do plavalne usposobljenosti, ko se začne učiti posamezne plavalne tehnike. Učenje tehnik plavanja izvajajo za to področje usposobljene osebe (učitelj plavanja, učitelj športne vzgoje, plavalni inštruktor, usposobljen na plavalnem seminarju za učenje otrok z motnjami v razvoju). Pri svojem delu v bazenu vključujemo plavalne elemente, ki so jih otroci osvojili pri učenju plavanja in prilagajanju na vodo.

Pripravo na vadbo načrtujeta inštruktor in defektolog skupaj. Predhodno je treba preveriti lastnosti bazena ali morja: globino vode, način vstopa v vodo, dno bazena ali morja, kjer bo potekalo plavanje; pripraviti je treba pripomočke za vadbo, seznaniti udeležence s pripomočki in oblikovati skupine, homogene po sposobnostih.

V nadaljevanju bodo sledile vaje za prilagajanje, ki so skupne za učenje vseh treh slogov, medtem ko samo tehniko učenja prepuščamo izključno osebi usposobljeni za učenje plavanja.

Vaje, naloge

1. Za prilagajanje na vodo in na odpor vode:
- metanje kamnov v vodo (pri tem je treba poskrbeti za popolno varnost),
- nabiranje kamnov in školjk na plaži in plitvi vodi,
- hoja po štirih naprej in nazaj,
- škropljenje (posamezno, v parih, ena skupina proti drugi),
- leže na trebuhu in z rokami v opori na tleh brcanje z nogami v vodi, ki sega otrokom do kolen,
- spuščanje in lovljenje barčic iz lubja, papirja, plastike (po končani vaji vse pospraviti),
- hoja po plitvi vodi (posamezno, v parih, v vrsti – držeč se za roke),
- tekanje po plitvi vodi,
- hoja iz plitve proti globoki vodi,
- hoja v vodi do pasu, pozneje do prsi (s pomočjo veslanja z rokami),
- igre v hoji in teku:
  - v vodi do pasu določimo start in cilj; kdo bo prvi s pomočjo rok in kdo brez pomoči rok,
  - tek s hrbtom proti cilju,
  - tek po štirih (voda do kolen),
  - lovljenje v vodi do pasu.

2. Za potapljanje in gledanje pod vodo (plavalni učitelj sam oceni globino vode, primerne za posamezno vajo):
- potapljanje obraza v vodo do ust,
- potapljanje glave v vodo do oči,
- potopitev glave s počepom,
- potopiti glavo v vodo in pri tem vztrajati 3–5 sekund,
- »Noč-dan«; ko je noč, počepnejo, ko je dan stojijo v vodi (glava je ves čas nad vodo),
- »Mačka in miška«; otroci stoje v krogu in se držijo za roke; dva izmed njih se lovita (mačka lovi miš) pod rokami otrok, ki se držijo v krogu (roke morajo biti v vodi!),
- »Ribice v mreži«; otroci, ki stojijo v krogu in se držijo za roke, so ribiči; nekaj otrok stoji na sredini kroga in se skušajo rešiti pod rokami ribičev,
- »Povodni mož«; otroci se love na omejenem prostoru v bazenu; eden izmed njih je povodni mož, ki lovi druge (rešiš se, tako da se potopiš pod vodo),
- »Iskanje zaklada«; otroci morajo z dna prinašati kamne ali druge predmete, ki jih prej vržemo v vodo.

3. Za izpihovanje v vodo:
- izpihati vodo z dlani,
- pihati v gladino vode,
- pihati žogico za namizni tenis (ali druge plavajoče predmete) na gladini vode,



- potopitev obraza v vodo z daljšim izpihom skozi usta,
- potapljanje glave z izpihom skozi usta in nos,
- ritmično izpihovanje v vodo,
- pihanje v plastično piščalko pod vodo.

4. Za plovnost oziroma lebdenje:
- potopitev v vodo in mirovanje 3–5 sekund (voda nas nosi),
- v vodi do pasu iztegnejo roke in telo naprej, globoko vdihnejo, zadržijo zrak in se z rahlim odrivom iztegnejo na vodo,
- »vrtiljak," otroci se v krogu držijo za roke; vsak drugi otrok leže na hrbet, noge iztegne naprej; tisti, ki stojijo, vrtijo vrtiljak,
- otroci ležejo v vodo na hrbet, razširijo roke in vztrajajo 3-5 sekund,
- otrok zajame zrak in se uleže na vodo z iztegnjenimi rokami naprej; ko se umiri, se upogne, tako da glavo približa kolenom (naredi gobico), se zopet iztegne in postavi v začetni položaj,
- iz ležanja na prsih v vodi, se obrne na hrbet in spet nazaj na prsi.

5. Vaje drsenja v vodi:
- dva primeta tretjega za roke in ga vlečeta po vodi,
- eden hodi po vodi, drugi se ga od zadaj za ramena rahlo drži in drsi,
- otrok se drži za obroč z iztegnjenimi rokami in glavo v vodi, obroč vleče nekdo v hoji,
- odriv od roba, roke iztegnjene naprej, glava v vodi – drsenje do cilja (inštruktor, soigralec rob bazena ...),
- drsenje naravnost naprej,
- drsenje skozi obroč,
- drsenje med razkoračenimi nogami,
- drsenje pod oznakami za proge.[6]

[6] Vsa podrobnejša navodila o vadbi in pravilih so navedena v priročniku Pridružite se zmagovalcem (1992), ki ga je izdala Zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije in v priročniku za plavanje v Ljubljani.

Košarka – elementi košarke

Cilji

Otrok:

- osvaja vodenje, podajanje in ujemanje košarkarske žoge,
- razvija sposobnost meta,
- razvija natančnost,
- razvija hitrost,
- razvija koordinacijo oko-roka,
- razvija moč rok in ramenskega obroča,
- izpopolnjuje orientacijo v prostoru,
- sprejema posebnosti skupinske igre,
- razvija medsebojne odnose,
- sprejme kritiko,

- meče v cilj,
- vodi košarkarsko žogo,
- meče na koš,
- ujame košarkarsko žogo,
- poda košarkarsko žogo,
- zadeva v koš.

Navodilo

Košarka je poleg nogometa najbolj priljubljena kolektivna igra tudi pri otrocih s posebnimi potrebami. Igrajo jo predvsem odrasle, bolj sposobne osebe. Vendar lahko s posameznimi elementi razvijamo številne gibalne sposobnosti, tako da jo vključujemo v program gibalne vzgoje na vseh stopnjah.

Uvodne igre za košarko se skoraj vedno izvajajo z žogo. Že zelo majhni in tudi manj sposobni otroci večinoma takoj začnejo metati na koš, če le imajo možnost za to. Največja motivacija za otroke je tekma, ki zahteva zelo usposobljene ekipe. Zato so v sistemu specialne olimpiade oblikovani posamezni elementi košarke, ki omogočajo tekmovanja športnikov, ki so na nižji ravni.

Tekmovanja v elementih košarke so na nižjem nivoju in niso namenjena športnikom, ki se že vključujejo v igro. Otroke pred tekmovanjem razvrstimo v skupine, in sicer glede na dosežene rezultate elementov košarke. Učenje elementov košarke in pozneje igre izvajajo učitelji športne vzgoje ali drugi, ki se usposobijo na seminarjih za učenje elementov košarke. Uporabljamo žoge različnih velikosti in različne trdote.[7]

[7] Vsa košarkarska tekmovanja potekajo v skladu z uradnimi pravili Specialne olimpiade, ki so navedena v priročniku Košarka, prevod: Branka Jurišič.



Met v cilj

1. Skupaj z otroki se ogrejemo in razvijamo spretnosti z žogo. Vsak ima svojo košarkaško žogo in opravlja vaje, ki jih pokažemo:
- ujemanje žoge po enkratnem odboju od tal,
- soročno odbijanje žoge ob tla,
- odbijanje z levo roko, nato desno na mestu,
- odbijanje z desno roko med hojo,
- odbijanje z levo roko med hojo,
- izmenično odbijanje z levo in desno roko,
- tek po prostoru in odbijanje žoge od tal (vodenje).

2. Otroke razdelimo v dve enako številčni vrsti, ki si stojita nasproti. Ena vrsta ima košarkarske žoge. S soigralcem nasprotne vrste izvajata naslednje vaje:
- met ob tla pod kotom, odbito žogo ujame soigralec nasprotne vrste in jo na isti način poda nazaj,
- otroci prve vrste enoročno vodijo žogo do soigralcev druge vrste, jim prepustijo žogo in se zadenjsko vrnejo na svoje mesto; isto nalogo izvede druga vrsta,
- met žoge ob tla, ujem in podaja soigralcu, ta jo vrže ob tla ujame in poda nazaj,
- vodenje žoge okrog svoje osi, podaja soigralcu, ki žogo ujame, vodi okrog svoje osi in poda žogo nazaj,
- obe vrsti se enakomerno bočno pomikata v eno smer (proti vratom) in si podajata žoge, nato v drugo smer,
- vrsti se s prisunskimi koraki hitro pomikata bočno sem in tja in si podajata žoge.

3. S kredo ali samolepilno tapeto na steno označimo kvadrat (stranica 1 m). Spodnja stranica kvadrata mora biti 1m nad tlemi. Iz oddaljenosti 2,4 m zadevajo otroci z riževimi vrečkami kvadrat na steni.

4. Vaja je enaka kot prejšnja, le da kvadrat na steni zadevajo s košarkaško žogo

5. Specialni pedagog z otroki vadi met v cilj po pravilih, ki so navedena v priročniku Košarka.

Vodenje žoge 10 m

1. Vsak otrok naj ima svojo košarkarsko žogo, ki jo prosto vodi po prostoru. Čez nekaj časa zahtevamo hitrejše vodenje. Poleg vodenja mora otrok biti pozoren še na soigralca in na gibanje po prostoru.

2. Vsak otrok ima košarkarsko žogo, ki jo vodi po telovadnici v hoji; na znak (udarec na tamburin) začne teči in s tem hitreje voditi žogo, nato spet hodijo in vodijo žogo.

3. Na tleh vadbenega prostora označimo s kredo ali samolepilno tapeto in stožci 20 m dolg in 1,5 m širok prostor. Stožci so na vsaki strani starta in cilja. Otrok se postavi s košarkaško žogo na startno črto, na znak vodi žogo do cilja, pri tem mora paziti, da žoge ne vodi zunaj označenega prostora. Ko pride na cilj, prime žogo in se vrne v svojo skupino, medtem pa začne voditi žogo naslednji.

4. Vaja je enaka kot prejšnja, le da je treba žogo voditi na vsej dolžini z eno roko.

5. Z otrokom, ki je na vozičku, vadimo na enaki progi, le da mora otrok na vozičku izmenično dvakrat poriniti voziček in dvakrat odbiti žogo.

6. Preverjanje spretnosti vodenja žoge.

Otrok se postavi na startno črto med dvema stožcema. Na znak začne z vodenjem. Naloge:

- ves čas vodi z eno roko,
- če izgubi kontrolo nad žogo, jo lahko pobere innadaljuje z vodenjem,
- če gre žoga zunaj označenega prostora, lahko otrok pobere najbližjo rezervno žogo in nadaljuje,
- meri se čas od znaka » zdaj« pa vse dokler ne prekorači ciljne črte in ne prime žoge ob koncu vodenja,
- otrok ima možnost poizkusiti dvakrat.

Točkuje se po pravilih, ki so podrobno opisana v priročniku Košarka.

Met na koš

1. Otrokom razdelimo košarkarske žoge s katerimi se prosto ogrejejo. Na to položimo obroč ali s kredo označimo prostor pod košem. Vsak otrok stopi v označeni prostor, vrže na koš in pobere svojo žogo; meče naslednji.
2. Vaja je enaka kot prejšnja, le da ima vsak otrok na voljo pet metov na koš, sami pa beležimo za vsakega otroka število zadetkov.
3. Pod košem označimo dve mesti, enega na levi, drugega na desni. Aktivnost poteka enako kot v prejšnjih dveh vajah, le da otroci zadevajo koš z obeh strani.
4. Pod košem postopoma večamo število označenih mest (do 6). Otroci mečejo iz vsakega označenega mesta in poizkušajo zadeti koš. Razdalja do koša je ves čas enaka.



5. Nadaljujemo vadbo meta na koš po pravilih, ki so v priročniku Košarka.



Spretnosti moštvene košarke

1. Pri tej športni aktivnosti se otroci prvič srečajo s kolektivno igro. Igra v skupini zahteva od otroka drugačne odnose s soigralci kot pri individualnem športu. Naša naloga je tu precejšnja: skozi igro skušamo otroke seznaniti z določenimi zakonitostmi kolektivne igre.

2. Ta športna aktivnost omogoča smiselno tekmovanje za osebe (športnike) na nižji ravni sposobnosti.

3. Vadi in tekmuje se po pravilih, ki so navedena v priročniku Košarka (prevedla Branka Jurišič).

Zimski športi

Hoja in tek na smučeh

Cilji

Otrok:
- razvija ravnotežje,
- razvija koordinacijo gibanja rok in nog,
- spoznava tekaško opremo,
- obuja tekaške čevlje,
- sezuje tekaške čevlje,
- hodi s tekaškimi smučmi,
- zna vstati, če pade,
- hodi po ravnem naprej,
- hodi po ravnem v krogu,
- se obrača,
- drsi na tekaških smučeh,
- se odriva z nogami,
- prenaša težo z noge na nogo.

Navodilo

Z vadbo teka na smučeh začnemo že »na suhem«, kjer vključujemo različne igrice in vaje za vadbo drsenja, razvijanje koordinacije roka-noga in prenosa ravnotežja. V začetni fazi naj bo hoja na snegu s tekaškimi smučmi brez palic. Vadbo na snegu popestrimo z igricami lovljenja, metanja v sneg, pobiranja, kepanja. Preden začnemo z vadbo teka, z otroki vadimo vstajanje s tal s pripetimi smučmi (na smučeh lahko tudi zapojejo in zaplešejo »Ringa- raja«, tako da se ne držijo za roke in da na tla sede po eden otrok ali vsi naenkrat). Večkrat nazorno pokažemo in razložimo tehniko vstajanja, na začetku je potrebna tudi fizična pomoč, pozneje večina otrok vstaja, kot jim je bilo pokazano, nekateri pa nadaljujejo tudi na svoj način.

Preden pa iz vaj na suhem preidemo na sneg, otroka dobro seznanimo s tekaško opremo in obutvijo. Pri otrocih z motnjo v duševnem razvoju, je pogost spremljevalec pomanjkljivih psihomotoričnih sposobnosti tudi močno porušena koordinacija. Prav ta pa je pri teku na smučeh podlaga za nadaljnje delo, zato je treba dati velik poudarek vajam za izboljšanje koordinacije roka-noga. Čeprav osvojijo pravilno tehniko teka le redki, si moramo vseeno prizadevati, da z vadbo čimbolj približamo otrokovo gibanje pravilni tehniki.

Vaje, naloge

1. Otrok stopi na pedali steperja. Najprej hodi na mestu, tako da se z rokama le opira na ročaje, pozneje vključi tudi delo rok. Nato stopimo za otroka, v rokah skupaj z njim držimo dve palici, eden na enem koncu, drugi na drugem. Ko hodimo, usmerjamo gibanje palic naprej-nazaj v pravilnem ritmu glede na noge.

Hoja na steperju

2. Vse enako kot pri prvi vaji, le da namesto na steperju hodimo na tekalni preprogi. Tempo naj bo na začetku počasnejši, nato vedno hitrejši (odvisno od sposobnosti otrok).

3. Otrokom pomerimo tekaške čevlje in izberemo ustrezno številko. Tekaške čevlje otroci večkrat obujejo in sezujejo: če jih ne znajo zavezati oziroma zapeti, to opravimo namesto njih. Z obutimi čevlji hodijo po telovadnici. Za popestritev jim ob hoji dodajamo različne naloge:

Obuvanje tekaških čevljev

- Otrokom razdelimo krpice ali kartone, obuti v čevlje stopijo nanje. Na mestu izmenično podrsavajo naprej-nazaj. Bodimo pozorni na upogibanje kolen in to tudi nenehno poudarjamo.
- Hoja naprej z drsajočimi koraki; pri tej vaji vključimo še roke; poudarjamo gibanje komolcev naprej-nazaj; vajo popestrimo, tako da otroku v roke damo palice, sami pa jih primemo na drugem koncu. V pravilnem ritmu rok in nog z otrokom podrsavamo naprej.
- Enako kot zgoraj, le da otrok drži palice na sredini v vodoravnem položaju in z njimi giblje naprej-nazaj glede na položaj nog (nasprotna noga od roke).
- Otrokom razdelimo krpice, ki jih položijo na tla in stopijo nanje. Stoječ na krpicah hodijo oziroma podrsavajo po telovadnici najprej prosto, nato v različnih smereh. Opozarjamo jih, da pri podrsavanju vključujejo tudi roke. Vajo popestrimo s tekmovanjem (kdo bo prvi pri meni ...).

4. Stojimo za otrokom in v vsaki roki držimo palico (otrok na enem koncu, mi na drugem). Hodimo po telovadnici in smo pozorni, da se palici gibljeta v pravilnem ritmu (nasprotna roka oziroma noga). Vajo popestrimo ponovno s krpicami, kartoni ali drugim drsečim materialom pod nogami.

5. Otrokom pripnemo na noge smučke, s katerimi prosto hodijo po telovadnici. Ob tej vaji usmerjamo otroke, da si poizkušajo sami pripeti smučke, kar bo sicer trajalo daljše obdobje.

Hoja s smučmi po telovadnici

6. V začetni fazi naj bo hoja s smučmi brez palic.
- Zamahovanje rok naprej in nazaj, brez upogibanja kolen in z upogibanjem kolen (na mestu).

Hoja s smučmi po snegu



- Zamahovanje z rokami naprej in nazaj v ritmu z izmeničnim dvigovanjem kolena nasprotne noge (najprej brez, nato s palicami – drža palic v sredini).
- Drsanje v smučini (»jaslih«) brez palic (drsenje podobno, kot s copati po parketu).
- Drsenje s palicami v rokah (palice držimo na sredini), poudarek na odrivu in potiskanju kolen naprej.

7. Ko otroci to gibanje delno osvojijo (zaradi pomanjkljive koordinacije in ravnotežja nekateri pravilne tehnike ne osvojijo nikoli, večina pa le delno), preidemo na vadbo diagonalnega koraka in odriv z obema rokama. To sta tudi najpomembnejša elementa hoje in teka na smučeh. Odriv z obema palicama na ravnem terenu je za naše otroke zelo uporaben in dokaj hitro ga osvojijo. Tudi vadbo odriva z obema palicama hkrati začnemo na suhem. Močno zamahovanje iz predročenja v močno zaročenje z iztegnjenimi nogami lahko pripomore pri izvedbi na snegu.

Za vadbo drsenja in hoje na smučeh poiščemo teren z rahlim nagibom. Na njem pripravimo več prog (stopala v širini ramen), kar imenujemo tudi jasli. Posamezne proge naj bodo med seboj oddaljene približno 2 m in dolge cca 100 m ali manj. Vse prej opisane predvaje opravimo v gibanju, nato jih izvajamo v jaslih.

Med vadbo ves čas opazujemo otroke, jim dodatno razlagamo, demonstriramo in jih opozarjamo na napake, ki jih najbolj pogosto delajo (spredaj oziroma zadaj ista noga in roka, preveč iztegnjena kolena, dviganje smuči na mestu, drsenje na njih, roka gre premalo nazaj, zabadanje obeh palic hkrati itd.).

Alpsko smučanje

Cilji

Otrok:

- vzdržuje pokončni – ravnotežni položaj telesa,
- razvija koordinacijo gibanja,
- razvija spretnost smučanja,
- krepi mišice celotnega telesa,
- spoznava razne terene,
- razvija kontrolo različnih hitrosti gibanja na smučeh,
- prenaša ravnotežje z noge na nogo,
- pozna tehniko drsenja na smučeh,
- pozna smučarsko opremo in se primerno obleče, obuje, zapne in sezuje smučarske čevlje,
- vstavlja smučarske čevlje v vezi,
- nosi smučarsko opremo,
- pravilno pade,
- se pobere po padcu,
- pravilno drži smučarske palice,
- uporablja smučarske palice,
- drsi na smučkah 15 m,
- se varno ustavi.

Navodilo

Smučanje je gibalna dejavnost, ki je tudi pomembna za splošni telesni razvoj. Veliko vlogo ima pri razvoju osebnosti saj se s to spretnostjo lahko enakovredno vključi v smučarsko okolje. Otrok se razvija na psihomotoričnem, intelektualnem in socialnem področju.

Najpomembnejša metoda za učenje prvih korakov na snegu je igra, s katero se lahko premagajo vse začetne težave. Različna gibanja v igri omogočajo, da otrok zazna svoje telo, ga uravnava, usmerja in obvladuje na različnem terenu. Igre morajo biti preproste in razumljive in predvsem prilagojene sposobnostim posameznika.

Smučišče mora biti gladka in blaga strmina z ravnim iztekom. Na vrhu strmine naj bo ravnina, kjer se otrok pripravi na spust. Primeren je dobro steptan in gladek sneg. Mesti spuščanja in vzpenjanja morata biti ločeni.

Otroke seznanimo s smučarsko opremo. Ne pozabimo tudi na kapo in rokavice ter očala, da se ne solzijo oči. Dobra in pravilna oprema zagotavlja

večjo varnost in hitrejše obvladovanje smučarskih spretnosti. Pri smučeh je najpomembnejše, da niso predolge in z gladko drsno ploskvijo. Bolje je, da so smuči prekratke kot predolge.
Smučarske vezi morajo biti varne, zato naj jih nastavi strokovnjak da bodo pravilno delovale (da se pri padcih odprejo in se s tem izognemo poškodbam). Prav tako so pomembni smučarski čevlji, ki otroku ne smejo biti premajhni, preveliki ali pretežki. Smučarske palice naj segajo otroku približno do višine pasu.

Za smučanje se začnemo pripravljati že v jesenskem času. V redno vadbo vključujemo gibalne naloge, ki so za poznejše smučanje zelo pomembne. Izvajamo jih v telovadnici ali kakem drugem prostoru, kjer so tla gladka, da vaje lahko izpeljemo.

Vadba v zaprtem prostoru

Smučarska preža

1. Otroka postavimo v smučarsko držo, ki jo naj nekaj časa zadrži in ga neposredno popravljamo, če je to treba.

2. Otrok stoji na celotnih, malo razklenjenih stopalih in prenaša težo naprej in nazaj, levo-desno, da začuti vseh pet prstov na nogi.

3. Otroci stoje na mestu, izmenično dvigujejo noge kot pri korakanju, roke koordinirano sodelujejo.

4. Postavimo se v položaj smučarske preže, primemo se za kolena. Z rokama usmerjamo gibanje kolen.

5. Otroci stoje valjajo z eno nogo valj naprej in nazaj, noge menjavajo. Otrokom, ki imajo težave z ravnotežjem, pomaga pomočnik.

Usklajeno gibanje

6. Hoja v parih, trojicah ali skupini prosto po prostoru (naprej, nazaj, bočno, vrtenje ...) za orientacijo v prostoru. Hojo popestrimo z glasbo ali udarjanjem takta.

7. Otroci tečejo slalom med palicami ali stožci.

8. Otroci bočno preskakujejo črto, vrv ali nizko gred, tako da je zavarovana z blazinami. S tem tudi omilimo višino gredi.

9. Otroka sta si nasproti in držita vsak na svojem koncu palici. Par naredi počep, ne da bi kdo od njiju spustil palico.

10. Po štirje otroci stojijo v koloni in držijo na vsaki strani palico in se pomikajo naprej, roke koordinirano sodelujejo (lokomotiva). Na začetku uskladimo gibanje.

11. Otroci stojijo v vrsti, na znak se obrnejo eden proti drugemu in plosknejo z obema rokama s sosedom; nato se obrnejo na drugo stran in plosknejo z drugim sosedom. Pri tej aktivnosti vadimo orientacijo okrog osi in obenem neverbalno komunikacijo s sosedom.

12. Otrok naredi predklon, tako da potisne obe roki med nogami nazaj, mi stojimo zadaj in ga primemo za roke.

13. Otroka primemo za boke in z njimi nihamo gor in dol (zibljemo se v kolenih); pri tem moramo gibanje uskladiti z gibanjem otroka.

14. Pripravimo krpe, ki so nekoliko večje kot stopala. Otroci stopijo z vsako nogo na eno krpo in nas posnemajo: na mestu podrsavajo naprej in nazaj. Otrok, ki ima porušeno koordinacijo, tega ne bo zmogel, zato potrebuje pomoč z neposrednim prijemom za gležnje in izvajanje gibanja naprej in nazaj, otrok se nasloni z rokami na ramena tistega, ki mu pomaga.

Učenje tehnike drsenja

15. Vaja je enaka kot prejšnja, le da otroci hodijo naprej s podrsavajočimi koraki in nekoliko skrčenimi koleni.

16. Vadbo nadaljujemo, tako da je poudarjeno nihanje v kolenih s koordiniranim spremljanjem rok naprej in nazaj.

17. Iz debelejšega kartona naredimo 50 cm dolge in 6 cm široke trakove, ki predstavljajo smuči. Otroci stopijo nanje in podrsavajo z njimi po prostoru s skrčenimi koleni. Izmenično spreminjajo smer, pri čemer morajo paziti, da se »smuči« ne prekrižajo. Imitacija smučanja omogoča, da osebe z zmanjšanimi sposobnostmi pozneje na snegu lažje in hitreje osvajajo temeljne značilnosti smučanja

18. Primernejše pa so deske v obliki smuči s pasom, kamor otrok zatakne stopala. S takimi »smučmi« že lahko izvaja vaje, ki jih bo pozneje delal na snegu: podrsava, jih dviguje, se obrača na mestu ...

19. Otroku pripravimo smučarske čevlje, da jih spoznava: odpira in zapira sponke, jih obuva, hodi z njimi po prostoru, dvorišču in po snegu.

Obuvanje, zapenjanje sezuvanje

20. Otrokom, ki so obuti v smučarske čevlje, naložimo v naročje smuči in smučarske palice in naj hodijo z njimi naokrog. Tako jih navaja na nošenje

smučarske opreme, ki je lahko zelo velik problem pri učenju smučanja. Manj sposobnim in manj spretnim naj kdo pomaga nositi ali celo dostavi opremo na smučišče, kajti tak otrok bo imel že s sabo dovolj težav.

21. Otroci obuti v smučarske čevlje vadijo vstopanje v vezi. Pomagamo tako, da se postavimo ob nogo, ki jo bo otrok vstavil v vezi. Primemo ga za smučarski čevelj in mu ga pomagamo vstaviti v vezi, nato pritisnemo čevelj navzdol, da se vezi zapnejo. Sposobnejši in fizično močnejši naj si vezi tudi odpnejo.

Vadba na snegu

Držanje palic

Vadba na snegu je pri začetnikih zelo težavna, zato mora biti zagotovljeno zadostno število vaditeljev in pomočnikov. Vaditelj začne z osnovnimi vajami.

Pokažemo osnovno držo na smučeh s pravilno držo palic, ki jo otroci poizkušajo zavzeti. Pomočnik popravlja in pomaga tistim, ki jo potrebujejo. Pri tej pravilni drži se v začetku ne zadržujemo predolgo, da ne bi otroke preveč obremenjevali s togo držo, ki jim je vsaj na začetku precej tuja, ampak to držo ves čas nevsiljeno učimo in popravljamo.

Drsenje po ravnini

1. Vaditelj razporedi otroke po ravnem smučišču, tako da imajo okrog sebe dovolj prostora za:
   - drsenje po eni smučki, druga noga je brez smuči (menjava),
   - igre na eni smučki (Črni mož, lovljenje ...),
   - prestopanje s smučmi levo-desno,
   - prestopanje okoli prednjega ali zadnjega dela smuči (zvezda),
   - zibanje v kolenih gor-dol in nihanje s palicami naprej-nazaj,
   - zibanje v kolenih dol in s tem potiskanje smuči naprej,
   - izmenično dvigovanje smuči,
   - hoja po ravnem naprej, v krogu, v obliki osmice,
   - hoja po rahlo nagnjenem terenu,
   - sonožno poskakovanje in dvigovanje zadnjega dela smuči.
2. Povabimo otroke, da se postavijo v vrsto na začetku ravnine in hodijo na drugo stran s pomočjo palic, pozneje pa brez njih (približno 10 m).

Drsenje po strmini

3. Izberemo blago strmino (15 % naklon). Na začetku mora biti vsaj 2 m ravnine, da se otrok lahko pripravi na aktivnost, ne da bi mu smučka drsela naprej. Ko je otrok v osnovni smučarski drži s palicami, zabodenimi ob smučarskih čevljih, začne na znak drseti z odrivanjem s pomočjo palic.

Pri tem spodbujamo otroka, da se čimbolj odriva s palicami in s tem pridobiva na hitrosti. Velika motivacija pri tej nalogi je merjenje časa.

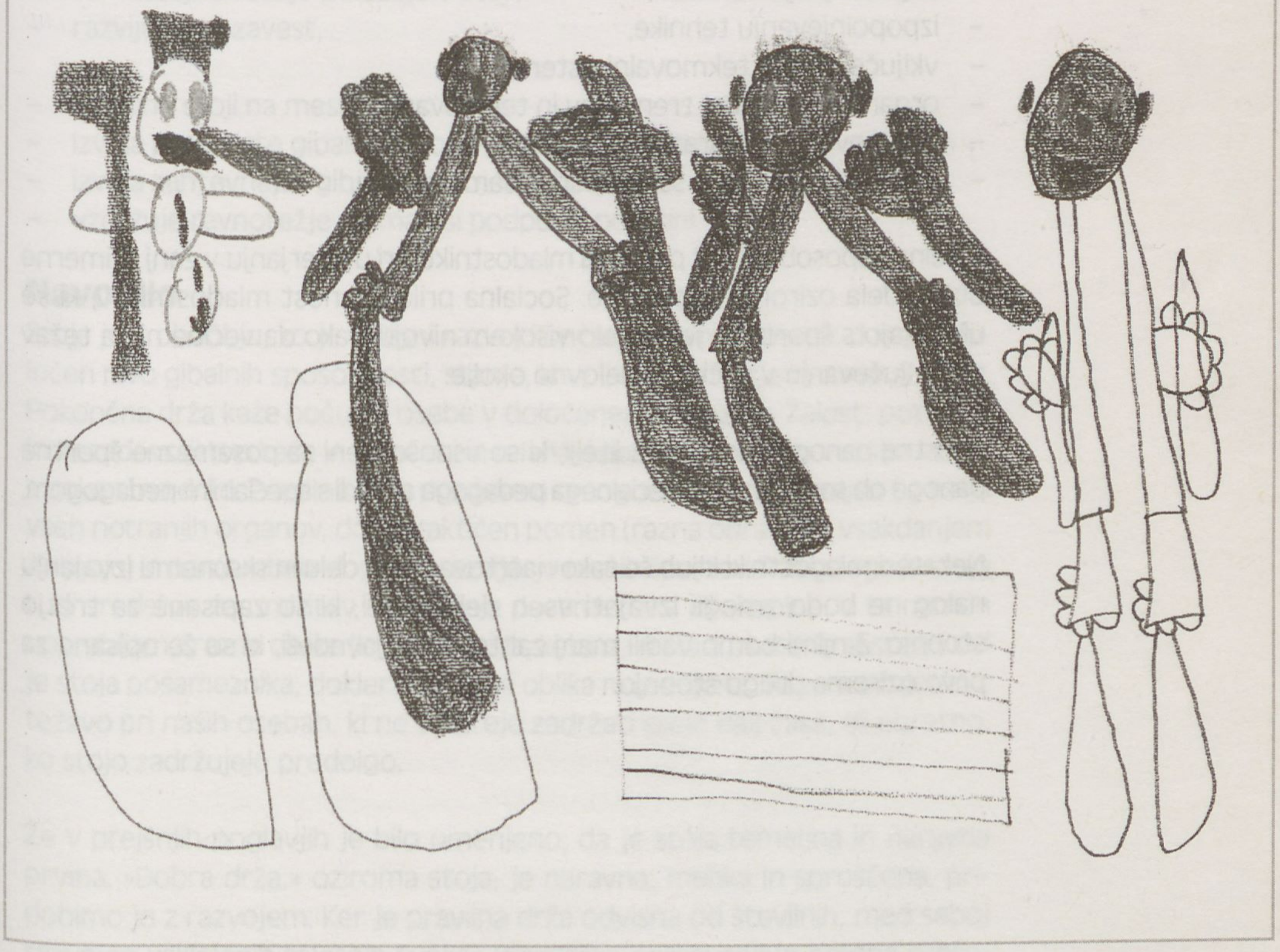
4. Če je smučišče dovolj široko, lahko prejšnjo vajo izvaja več otrok naenkrat z nalogo: Kdo bo prvi? Skupine oblikujemo po sposobnostih, tako da bo lahko vsak otrok enkrat prvi.

5. Vaja v smučarski preži, brez palic. Roke držimo na kolenih. Z njimi usmerjamo krožno gibanje kolen v zavoj – na mestu.

6. Tekmovanje v drsenju na alpskih smučeh na razdalji 15 m po pravilih specialne olimpiade Slovenije.



III. stopnja



Na smučarskih tekih, *(flomaster, voščenke), Sandi Zupančič, 18 let, mentor: Ivan Plesec, CUDV Črna na Koroškem.*



Gibalno je mladostnik na tej stopnji razvoja že izoblikovan. V priročniku so gibalne dejavnosti zasnovane kot višja stopnja osnovnega programa in je »nekaj več" v kvaliteti njegovega življenja. Osvojeno gibalno znanje, daje mladostniku možnosti za ukvarjanja in tekmovanje z vsemi športi, ki so mu dosegljivi glede na njegove gibalne sposobnosti. Posamezne tehnike izpopolnjuje in poizkuša doseči čimbolj optimalno obliko gibanja pri posameznih športih.

Nekateri mladostniki se zaradi določenih ovir ali nezanimanja ne bodo ukvarjali z vsemi športi, ampak le s tistimi, za katere bodo imeli interes. Izbiro prepuščamo izključno njim samim po posvetu s pedagogom. Nekateri mladostniki zavračajo način športnega življenja. Poizkušamo jih preusmeriti, vendar ne za vsako ceno. Poleg usposobljenosti mora mladostnika pritegniti tudi zanimanje in navdušenost za aktivno preživljanje prostega časa.

Mladostniki izvajajo program že povsem samostojno, pomoč pa potrebujejo pri:
- zagotavljanju varnosti,
- izpopolnjevanju tehnike,
- vključevanju v tekmovalni sistem,
- organizaciji vadbe, treningov in tekmovanj,
- vključevanju v najrazličnejša okolja,
- utrjevanju psihične stabilnosti in samozavesti.

Gibalna usposobljenost pomaga mladostniku pri usmerjanju v zanj primerne oblike dela oziroma zaposlitve. Socialna prilagojenost mladostnikov, ki se ukvarjajo s športom, je na zelo visokem nivoju, tako da večina nima težav pri vključevanju v socialno-delovno okolje.

Športne panoge vadijo z vaditelji, ki so usposobljeni za posamezne športne panoge ob sodelovanju specialnega pedagoga ali tudi s specialnim pedagogom.

Nekateri mladostniki kljub še tako načrtovanemu delu in skrbnemu izvajanju nalog ne bodo zmogli izvajati vseh dejavnosti, ki so zapisane za tretjo stopnjo. Z njimi bomo vadili manj zahtevne dejavnosti, ki so že opisane za prvo oziroma drugo stopnjo.

Naravne oblike gibanja

Lokomocije

Stoja na nogah

Cilji

Mladostnik:

- vzdržuje ravnotežje,
- nadzoruje težišče telesa v vseh situacijah,
- razvija moč celotnega telesa,
- samostojno rešuje položaje v stoji,
- razvija samozavest,
- pravilno stoji na mestu,
- izvaja preproste gibalne naloge v stoječem položaju,
- izvaja zahtevnejša gibanja v stoječem položaju,
- vzdržuje ravnotežje na manjši podporni površini.

Navodilo

Stoja je v obdobju, ko je telesni razvoj končan in ko mladostnik doseže določen nivo gibalnih sposobnosti, stanje, ki vpliva na zdravje in zunanji videz. Pokončna drža kaže počutje osebe v določenem trenutku. Žalost, potrtost in nezadovoljstvo kaže v sključeni in mlahavi drži, medtem ko veselje izraža s pokončno držo. Pravilna drža predvsem omogoča telesu najboljšo funkcijo vseh notranjih organov, dobi praktičen pomen (razna opravila v vsakdanjem življenju) in pomembno vlogo pri razvijanju raznih športov. Poleg tega je stoja tudi sredstvo za umiritev in vodenje posameznika ali skupine. V ta namen uporabljamo razne oblike (krog, skupina, kolona, vrsta ...), katerih sestavni del je stoja posameznika, dokler določena oblika ni osvojena. Tu se srečujemo s težavo pri naših osebah, ki ne zmorejo zadržati stoje dalj časa, ali obratno, ko stojo zadržujejo predolgo.

Že v prejšnjih poglavjih je bilo omenjeno, da je stoja temeljna in naravna prvina. »Dobra drža,« oziroma stoja, je naravna, mehka in sproščena, pridobimo jo z razvojem. Ker je pravilna drža odvisna od številnih, med seboj razvojno usklajenih telesnih funkcij (fiziološko oblikovana in prožna hrbtenica, dvignjen prsni koš, rahlo potegnjena ramena nazaj, napet trebuh,

mehka kolena, stopala v širini ramen, dobro izbočen stopalni svod ...), je pri osebah z motnjo v duševnem razvoju pravilna stoja bolj ali manj redka.

Številne razvojne nepravilnosti vplivajo, da mladostnika zaznamuje nepravilna oziroma slaba telesna drža. Mnoge nepravilnosti v razvoju najprej opazimo pri drži, ki jo je pozneje zelo težko, večinoma pa sploh nemogoče izboljšati. Zato je naša naloga, da s pravilnimi položaji in primernimi vajami vsa razvojna obdobja vzdržujemo pravilno držo.

Vaje, naloge

Pravilna drža

1. Mladostnike razporedimo pred seboj, tako da vse vidimo. Z besedo opozorimo in z gibom pokažemo, kako naj pravilno stojijo: glava je pokonci pred linijo vertikale, ramena so sproščena, pomaknjena nekoliko nazaj, trebuh je napet, noge so iztegnjene, stopala v širini ramen. Pri zahtevi pravilne drže bomo naleteli na mnoge nepravilnosti, ker mora biti mladostnik sposoben za kontrolirano držo ohranjati ravnotežje s kontrolo posameznih mišic. Dobra telesna drža je možna le ob pravilni oblikovani hrbtenici in pravilno oblikovanih stopalih. Mladostnik mora vzpostaviti napetost in sproščenost – notranje ravnovesje. Posameznikom držo popravljamo. Pri tem ne vztrajamo predolgo, ampak držo nenehno popravljamo pri drugih dejavnostih .

2. Mladostnik se postavi pred ogledalo in skupaj ugotavljamo, kakšna je njegova drža. Sam naj popravlja posamezne nepravilnosti, ki jih opazi v ogledalu. Pomagamo mu z besednim vodenjem ali neposrednim popravljanjem drže.

3. Pred skupino mladostnikov se postavimo v zelo slabo telesno držo: glava močno naprej, spuščena ramena in dolg vrat, trebuh izbočen in potisnjen ven, skrčena kolena, noge v x ali o položaju. Mladostniki s pomočjo pomočnika ali sami popravijo našo držo z neposrednim prijemanjem delov telesa, ki so v slabih položajih.

4. Vaja je enaka kot prejšnja, le da mladostniki sami med seboj ugotovijo, kako naj popravijo svojo držo, da bodo »visoki, lepši, bolj veseli ... Vedno se izogibajmo popravljanja telesne drže z negativnimi oznakami (ne drži se tako ..., si kot ..., prav ... se držiš itd.). Za vsakega posameznika je treba poiskati zanj primerno spodbudo.

5. Na steno pritrdimo toliko trakov (širokih 10 cm) kolikor je mladostnikov v skupini. Vsakega posameznika povabimo, da stopi pred trak brez popravljanja drže, označimo njegovo višino in zapišemo ime. Pozneje stopi pred svoj trak vsak še enkrat, le da tokrat vsakega mladostnika

opozorimo na držo in ga tudi neposredno popravimo, če je treba in ponovno označimo višino. Skupaj potem ugotavljamo, kakšna je razlika v višini in s tem spoznavamo morebitne nepravilnosti drže. Vaja je za mladostnike zelo stimulativna za vzravnano držo, ker so vsi radi veliki.

Preproste gibalne naloge v stoječem položaju

6. Mladostniki se postavijo v vrsto. Stojijo lepo vzravnano, stopala so vzporedno v širini ramen. Nato jih povabimo, da stopijo na prste in nekaj trenutkov zadržijo položaj. Vajo še nekajkrat ponovijo. Nekateri tega ne bodo naredili iz različnih vzrokov. Pomagamo jim, tako da mladostnika postavimo na konec blazine, mu ponudimo roke, da se opre nanje in ga rahlo povlečemo naprej, da zdrsne s prsti na tla, peta pa ostane še na blazini.

7. Vaja je enaka kot prejšnja, le da tokrat dvignejo prste od podlage in stojijo na peti. Pomagamo, tako da mladostnik stoji na koncu blazine in je s hrbtom obrnjen proti specialnemu pedagogu. Primemo ga za boke in potegnemo nazaj, da zdrsne s peto na tla, prsti pa ostanejo še na blazini.

8. V prostor postavimo predmete različne višine s širšo podporno ploskvijo (stopnice za razglaševanje doseženih mest ali kombinacijo step klopi, kocke in dveh okvirjev telovadne skrinje). Na povabilo naj vsak stopi na višino, ki si jo sam izbere. Vsakemu mladostniku podamo košarkaško žogo, (ki je nekoliko težja), ki jo mora uloviti, zadržati stoječi položaj in podati nazaj. Vajo otežimo, tako da moč meta povečujemo glede na posameznikove sposobnosti za zadržanje ravnotežnega položaja.

9. Pod kroge postavimo stepklopco, na kroge pa privežemo zvonec ali kakšen drug zveneči predmet. Mladostnik stopi na klop, poizkuša udariti zvonec, da zazvoni, in zadrži stoječi položaj. Pred tem dvignemo zvonec tako visoko, da ga mladostnik doseže le takrat, če se popolnoma iztegne ali če se celo povzpne na prste. Višino zvonca sproti prilagajamo mladostnikovemu dosegu.

10. Mladostniki stojijo v krogu, na sredini je stabilen predmet s približno 40 x 40 x 40 veliko površino (kocka, stol, valj, telovadna skrinja ...), na katerem stoji mladostnik, ki se je javil. Drugi imajo v rokah mehke žoge, s katerimi ciljajo soigralca na sredini, ki se žogam izogiba na vse možne načine (se nagne vstran, naprej, nazaj, počepne, dvigne nogo ...), pri tem pa ne sme prestopiti ali celo sestopiti na tla. Mladostnika, ki izgubi ravnotežje, zamenja naslednji. Mladostniki lahko mečejo posamezno, kar je za začetek priporočljivo, ker ima izogibajoči več možnosti, da se umakne žogi.



Zahtevnejše gibalne naloge v stoječem položaju

11. S posameznim mladostnikom vadimo gibanje na steperju. Nazorno mu pokažemo, kako stopi na pedala steperja (najprej z eno nogo, pedalo je na najnižji točki, potem z drugo nogo na drugo pedalo, ki je na najvišji točki) in kako in kje se prime z rokami. To gibanje, ki ponazarja hojo po stopnicah, je odlična vaja za razvijanje ravnotežja, koordinacije in za krepitev mišic nog. Pri vadbi lahko marsikateremu mladostniku predstavlja začetek gibanja veliko težavo, ker mora obvladati prenašanje teže iz ene na drugo nogo na mestu. Pomagamo mu, tako da potisnemo zgornji pedal dol in s tem dvignemo težo mladostnika, ki je bila na spodnjem pedalu. Tako dobi občutek, kako mora prenašati težo, če hoče izvajati gibanje.

12. Pripravimo eno ali več želv z gibljivimi nogami. Posameznik s pomočjo specialnega pedagoga ali samostojno stopi na hrbet želve in s prenašanjem teže iz ene na drugo nogo povzroči gibanje naprej. Vaja je precej zahtevna vsaj na začetku, saj mora imeti mladostnik stabilno ravnotežje, sposobnost koordiniranega gibanja in prenašanja teže. Je pa ta aktivnost zelo primerna za utrjevanje stabilnega pokončnega položaja v gibanju.

13. Zelo primerna za utrjevanje gibanja v stoji so tudi »pedala na kolesih«. Gibanje se izvaja na enak način kot pri steperju, le da se istočasno premikajo po porostoru. Ker so ta pedala gibljiva, je treba zagotoviti popolno varnost. Pri stopanju na napravo je treba mladostnike dobro podučiti, kako varno stopiti na pedala in kako začeti gibanje. Najbolje je, da se tisti, ki stopa z eno roko drži za predmet (letvenik, ograja), z drugo pa ga držimo sami. Pedalo naj bo med predmetom in mladostnikom. Stopi naj vedno najprej na nižje pedalo, z drugo nogo pa na pedalo, ki je na višji točki. Istočasno s pritiskom noge, ki je višje, se začne gibanje naprej (če je pritisk z nogo naprej), v nasprotnem primeru pa se pomakne nazaj. Zagotoviti je treba popolno varnost!

14. Ravnotežne deske razporedimo v vrsto (toliko, kolikor je vadečih). Na vsako desko stopi mladostnik in se poljubno ziba levo, desno. Vajo otežimo tako, da se mladostniki primejo za roke in se zibajo (usklajeno gibanje!), da sta na eni deski dva mladostnika in da menjavajo ravnotežne deske.

15. Skakanje na prožni ponjavi. Zagotoviti moramo varnost in pomagati, če je treba; v glavnem pa si prizadevamo za tem, da mladostniki poskakujejo samostojno v mejah svojih sposobnosti. Če mladostnik potrebuje pomoč, ga primemo za obe roki hkrati nad zapestjem ali za dlani.

Hoja

Cilji

Mladostnik:
- obvlada tehniko pravilne hoje,
- izpopolnjuje koordinacijo gibanja pri hoji,
- izpopolnjuje ravnotežje,
- utrjuje orientacijo v omejenem prostoru,
- utrjuje orientacijo v naravi,
- premaguje večje ovire,
- razvija hitrost pri hoji,
- razvija vztrajnost hoje,
- razvija vzdržljivost pri dolgotrajni hoji,
- vzdržuje telesno težo,
- pridobiva na samozavesti,
- izboljšuje kvaliteto življenja,
- hodi samostojno tudi z dodatnimi nalogami,
- v hoji spreminja smer gibanja,
- hodi iz različnih začetnih položajev,
- prenaša težke predmete v hoji,
- v hoji premaguje ovire,
- hodi z zavezanimi očmi,
- hodi na višini (po klopi, po gredi),
- hodi po ritmu,
- hodi po strmini navzgor in navzdol,
- se orientira v znanem okolju po ustnem navodilu.

Navodilo

Hoja je na tej stopnji in v tem obdobju že izoblikovana in razvita v osnovno gibalno spretnost, ki je značilna za posameznika. Po načinu hoje in drže lahko ugotovimo razpoloženje, značaj in počutje osebe. Hkrati je hoja pomemben dejavnik za mladostnike s posebnimi potrebami, saj nekateri izmed njih z njo dosežejo le to stopnjo gibalnega minimuma v celotnem gibalnem razvoju.

Dobro obvladovanje hoje ima širši življenjski pomen:
- je življenjsko uporabno gibanje,
- dviguje kakovost življenja,
- je podlaga za športno napredovanje.

Hoja je v tem poglavju obravnavana na višjem nivoju zahtevnosti in se mladostnik vključuje v take organizacijske in gibalne oblike dela povsem

samostojno. Vaje in naloge so predstavljene tako, da omogočajo specialnemu pedagogu sprotne prilagoditve pri sposobnejših in poenostavitve pri gibalno oviranih. Pri izvajanju programa dajemo prednost dejavnosti in ne pasivnemu opazovanju!

Dejavnosti hoje naj se odvijajo v različnih okoljih in čimbolj pogosto. Hoja omogoča tudi realizacijo sprehodov, izletov, pohodov in taborenj. V naravi se mladostniki počutijo zelo dobro in kar je najpomembneje: v naravi pridobivajo spretnosti, ki jih v telovadnicah in drugih prostorih ne morejo. Sodobni svet ima vpliv na vse, ne glede na takšne ali drugačne sposobnosti. Zaradi tega vpliva človek izgublja temeljne gibalne sposobnosti, ki jih zelo potrebuje za dobro počutje in zdravje. Še veliko bolj potrebujejo te sposobnosti osebe s posebnimi potrebami.

Ko mladostniki s težavami v razvoju preidejo v obdobje zrelosti, se pri mnogih začne povečevati telesna teža. Hoja pa je ena izmed aktivnosti, ki je najbolj primerna in tudi vsakemu dosegljiva oblika fizične aktivnosti. Ob redni vsakdanji hoji in ob primerni prehrani lahko vzdržujejo telesno težo, ki jim omogoča nemoteno gibanje in opravljanje danih nalog.

Vaje, naloge

Hoja z dodatnimi nalogami

1. Mladostniki prosto hodijo po prostoru, na znak (udarec na tamburin) se ustavijo in izvedejo nalogo, ki jo predlaga specialni pedagog ali kdo izmed njih. Po izvedeni nalogi zopet prosto hodijo po prostoru.

Naloge

- Mladostniki splezajo na letvenik, tako da se z rokami dotaknejo zadnje prečke in se ponovno vrnejo.
- Ponovno splezajo na vrh letvenika, na vrhu pa se bočno pomaknejo na sosednji letvenik in se po njem spustijo na tla.
- Iz hoje po prostoru se hitro usedajo, pokleknejo, ležejo na trebuh, na hrbet, na bok, v štirinožni položaj ...
- Na znak se povzpnejo na kakršenkoli predmet v prostoru (stol, gred, telovadno skrinjo, kup blazin, mizo, letvenik ...), nihče ne sme biti na tleh.
- Na znak vsi primejo blazino in z njo hodijo po prostoru do označenega mesta in nadaljujejo s hojo.
- Mladostniki hodijo po prostoru vsak s svojo žogo in jo potiskajo na mestu ob tla, vodijo nizko-visoko, vodijo naprej-nazaj, vodijo hitro-počasi, vodijo v krogu, vodijo cikcak,vodijo slalom ...

2. Hodijo mimo košarkarskega koša, pred katerim je košara z žogami; prvi vzame žogo, jo vrže na koš in nadaljuje s hojo, mladostnik, ki je za njim, ulovi vrženo žogo, jo položi v košaro na drugi strani koša in nadaljuje hojo ...

Hoja v skupini in v raznih oblikah

3. Mladostnike razporedimo v vrsto z medsebojnim razmikom, da lahko nemoteno gibljejo z rokami. Povabimo jih, da v ravni vrsti gredo na drugo stran. Vztrajamo, da se vrsta pomika kot celota.
4. Vaja je enaka kot prejšnja, le da se ne obrnejo na koncu prostora, ampak v vrsti hodijo nazaj kot celota. Pri obeh vajah se lahko mladostniki na začetku primejo za roke, kar je lažja oblika.
5. Mladostniki se razdelijo na dve enako številčni vrsti, ki sta obrnjeni ena proti drugi. Na povabilo obe vrsti hkrati:

- hodita ena proti drugi; mladostnika, ki sta v isti liniji se dotakneta z rokami; ne da bi se vrsti obrnili, enakomerno stopata nazaj;
- vrsti se pomikata ena proti drugi – dotik z levo roko;
- vrsti se pomikata ena proti drugi – dotik z desno roko;
- vrsti stopata ena proti drugi in nadaljujeta, tako da zamenjajo začetni mesti (mladostniki gredo »med« na drugo stran, tam se obrnejo za pol obrata in stopajo nazaj »med« na svoje mesto, kjer se zopet obrnejo za pol obrata eden proti drugemu).

Oblike hoje v vrsti prilagajamo sposobnostim skupine. Dejavnost je odlična vaja, saj razvija več sposobnosti, ki so pri mladostnikih večinoma okrnjene (prilagajanje na skupino, vztrajanje, podaljševanje koncentracije orientacija v prostoru, obvladovanje smeri poznavanje stranskosti, razumevanje pojmov ...).

6. Mladostnike povabimo, da naredijo kolono (vlak). To lahko izvedejo na več načinov:

- določimo nekoga, ki bo prvi (lahko smo sami), vsi drugi pa se prosto postavijo za njim, primejo se za ramena ali boke,
- kot prvega postavimo mladostnika, ki je največji, nato skupaj ugotovimo, kdo bi po velikosti naslednji ...,
- iz vrste, ki je lepo ravna in urejena, se mladostniki obrnejo za četrt obrata in se primejo za ramena ali boke in nadaljujejo s hojo.

7. Mladostniki oblikujejo kolono na enega od zgoraj navedenih načinov. Napotimo jih naravnost naprej do konca prostora, kjer se obrnejo za pol obrata in se vrnejo na začetno mesto. Tisti, ki je bil zadnji, je sedaj prvi in obratno. Na začetek in na konec kolone postavimo mladostnika, ki razume navodilo.

8. Mladostniki so v koloni, na začetku naj se držijo za ramena ali boke, pozneje pa stojijo samostojno s primerno medsebojno razdaljo. Na



povabilo hodijo v koloni po telovadnici. Vztrajamo, da kolona hodi čim bolj ob robu, da ohrani velik krog in medsebojno razdaljo.

9. Vaja je enaka kot prejšnja, le da kolono sklenemo v krog z držanjem za roke:
   - roke so odročene – velik krog,
   - roke se spustijo ob telo – majhen krog,
   - roke dvignejo v vzročenje – tesno sklenjen krog, sledi korak nazaj s priročenjem.

Krog lahko oblikujemo še na druge načine:
- na določeno mesto postavimo mladostnika ali kakšen predmet in povabimo druge, da naredijo krog okoli mladostnika,
- na tla narišemo krog, mladostniki se postavijo na črto in se primejo za roke,
- mladostniki naredijo vrsto, specialni pedagog prime prvega, jih vodi v krog, ter prime zadnjega za prosto roko, tako da je krog sklenjen.

10. Mladostniki so v sklenjenem velikem krogu, naredijo četrt obrata v desno, ne da bi se spustili za roke in hodijo v krogu naprej, na znak se obrnejo v levo in hodijo v drugo stran, nato se zopet obrnejo proti sredini in gredo v notranjost kroga (čisto skupaj) in zopet ven (hoja nazaj). Aktivnosti nekajkrat ponovimo, lahko tudi v drugem vrstnem redu.

Hitra hoja iz različnih začetnih položajev

11. Mladostniki se postavijo v vrsto za dobro vidno črto. Med seboj so oddaljeni toliko, da se ne ovirajo. Nalogo izvajajo vsi hkrati, izjemoma posamezno, če kdo zaradi gibalne oviranosti ne zmore v skupini. Hoditi začnejo hitro iz različnih začetnih položajev:
   - iz stoje v širini ramen z malo skrčenimi koleni, roke so zaročene (startni položaj pri skoku v daljino z mesta),
   - iz predkoračne stoje za črto. Če je spredaj desna noga, naj bo spredaj leva roka (visok startni položaj pri teku),
   - iz pol počepa, v predkoraku, roke ob telesu (začetni položaj pri balinanju),
   - iz počepa,
   - iz kleka na eni nogi ob črti, z rokami pred črto (položaj nizkega starta pri tekih),
   - iz klečečega položaja,
   - iz sedečega položaja,
   - iz položaja leže na trebuhu oziroma hrbtu (glava je obrnjena v smer gibanja).

12. Pripravimo tri medicinke. Posamezni mladostnik zgrabi eno do dve medicinki hkrati in ju prenese na drugi konec prostora. Slabotnejšim pomagamo pri nalaganju medicink na mladostnikove roke.
13. Nošnja soigralca na hrbtu, razdalja naj bo kratka. Mladostniki se razvrstijo v čimbolj enake pare po velikosti in teži.
14. Vaja je enaka kot prejšnja, le da para vozita samokolnico, mladostnik drži soigralca za stegna, s tem mu nosi zadnji del in tako se »samokolnica« lažje premika z rokami. Ob taki tehniki izvajanja naloge razbremenimo ledveni del hrbtenice.

Po vsaki aktivnosti pospravljamo telovadno orodje in razne pripomočke. Specialni pedagog je pozoren, da vsak mladostnik opravi nalogo, ki jo bo glede na sposobnosti lahko opravil samostojno.

15. Na sredino prostora postavimo telovadno klop. Mladostniki v skupini, dvojicah ali posamezno v hoji prestopajo klop (bočno ali čelno). Naloga je videti zelo preprosta, vendar bo še na tej stopnji marsikdo imel težave pri prestopanju čez. Mladostnike besedno vodimo, da vsak na svoj način samostojno preide na drugo stran.
16. Mladostnike povabimo, da hodijo po telovadni klopi eden za drugim. Besedno jih spodbujamo in ponudimo pomoč le, če je zaradi varnosti nujno treba. Klop naj preidejo vzdolžno na način, ki si ga sami izberejo: stopala postavljajo naravnost, se pomikajo bočno, hodijo po vseh štirih ali se celo drsajo po zadnjici.

Hoja na višini

17. Na sredino prostora postavimo telovadno skrinjo (dva okvira in pokrov) in dve klopi, ki sta naslonjeni na ožja dela. Mladostniki posamično hodijo po eni strani navzgor čez skrinjo in po drugi strani navzdol. Nalogo naj opravijo samostojno. Prilagodimo le višino, če je to res nujno.
18. V primernem vremenu odpeljemo skupino v naravo, kjer bodo mladostniki hodili preko raznih ovir: preko kamenja, korenin, večjih debel, preko grmičkov, preko jam in lukenj, preko dračja, preko plotu, preko podrtega drevesa, po strmini navzgor, po hribu navzdol ... Ovire naj premagujejo čimbolj samostojno, na kakršen koli način. Za nalogo potrebujejo primerno obutev. Poskrbeti moramo za popolno varnost.
19. V zimskem času izkoristimo novo zapadli sneg za hojo po njem. Čim bolj debela je snežna odeja, tembolj zabavna bo hoja po celem snegu.



DEFEKTOLOGIJA

Hoja z zavezanimi očmi

20. Vadeči se razdelijo v dve enako številčni koloni. Na razdalji približno 5 do 7 m od vsake kolone zarišemo s kredo krog premera 1 m. Predstavnik iz vsake kolone se z zavezanimi očmi približujeta vsak svojemu krogu. Ko menita, da sta ga dosegla, jima podamo kredi, da zarišeta križec. Zraven križca zapišeta začetnico svojega imena. Ko vsi opravijo nalogo, skupaj ugotavljamo, kje je kdo zarisal križec in koliko križcev ima vsaka skupina v krogu.
21. Na tla položimo obroče (premer 60 cm), tako da se dotikajo. Vadeči najprej stopajo iz obroča v obroč, tako da stopi z eno nogo v prvi obroč, z drugo pa v naslednji obroč, vse do konca. Nalogo večkrat ponovijo. V nadaljevanju mladostniku zavežemo oči, ki nato opravi isto nalogo. Vodimo ga samo z besedo; če stopa po robovih obročev ali izgubi smer, bo z večkratnim ponavljanjem izboljševal svojo spretnost.
22. Vaja je enaka kot prejšnja, le da namesto obročev položimo na tla večje ovire preko katerih mladostnik hodi (polena, zvite brisače, okvir telovadne skrinje, telovadno klop, nizko gred ...). Pomoč ponudimo samo v obliki usmerjanja in zagotavljanja varnosti, mladostnik naj preide oviro glede na svoje sposobnosti (stopi čez, si pomaga z rokami, preide sede...).
23. Vaja je enaka kot prejšnja. Izvaja se v paru. Eden ima zavezane oči, drugi vodi vrstnika z besedo. Nato vlogi zamenjata.

Hoja v ritmu

24. Prosta hoja po prostoru ob ritmu ploskanja, udarjanja na tamburin ali glasbene spremljave. Namen naloge je, da se mladostniki navadijo na enakomerno hojo in da ujamejo ritem.
25. Naloga se izvaja, kot je navedeno v prejšnji vaji, vadeče pa razdelimo v skupine in jim razdelimo različne naloge:

- vsi korakajo z enega na drugi konec prostora,
- razdeljeni v dve skupini – eni korakajo iz ene strani, drugi z nasprotne strani – se križajo,
- razdeljeni so v dve vrsti, ki sta na sredini prostora obrnjeni ena k drugi – obe korakata nazaj in nato naprej – se približujeta in oddaljujeta,
- hitra in počasna hoja po ustreznem ritmu,
- hoja po prstih (tamburin), hoja v počepu (ploskanje),
- hoja z dolgim korakom (tamburin), kratkim korakom (palčke),
- tiha hoja (rahlo ploskanje), glasno cepetanje (boben),
- hoja v desno (tamburin), hoja v levo (ploskanje),
- hoja s križnim korakom.

26. Vadeči eden za drugim hodijo v krogu v počasnem ritmu, ki ga udarja specialni pedagog. Postopno preidejo v hitrejšo hojo, že skoraj tek. Se zopet umirijo in preidejo v zmerno hojo in postopoma v počasno hojo, hkrati izvajajo dihalne vaje (vdih, izdih, dvig rok, odročenje, priročenje ...). Vadbo večkrat ponovimo.

Sprehodi

27. Dnevno predvidimo krajše ali daljše sprehode. Krajši je namenjen sprostitvi po določenem delu. Daljši sprehodi naj trajajo 2-3 ure. Načrtujemo jih v oddaljene parke, na obrežja rek in potokov, na travnike, jezera in na bližnje vzpetine. Sprehod v naravo naj mladostniki izkoristijo tudi za to, da se razigrajo, sprostijo in naužijejo svežega zraka. Ker je sprehod časovno kratka hoja v naravo, se ni treba posebej pripravljati nanj. Pomembno je, da se primerno oblečejo in obujejo in morda vzamejo s sabo nekaj malega hrane in pijače.

Varnost zagotovimo s primerno izbranim ciljem in s spremljevalci. Število spremljevalcev določimo glede na sposobnosti udeležencev in glede na cilj.

Izleti

28. Izlete načrtujemo za nekoliko daljši čas (1-2 dni). Dolžina izleta naj bo v tem obdobju okrog 10 km v obe strani, predvideti je treba tudi dovolj časa za igro in počitek.

Takšen izlet je treba dobro načrtovati:

- udeleženci izleta morajo biti primerno oblečeni in obuti (da nimajo novih čevljev, da nogavice niso nagubane v obuvalu, da imajo postrižene nohte na nogah in da občutljivejšim še dodatno oskrbimo noge),
- vedno naj imajo s seboj dodatno majico in kapo,
- hrana mora biti nepokvarljiva, shranjena v primerni embalaži,
- s seboj vzamemo dovolj tekočine,
- nekaj sladkega za hitro »polnjenje« z energijo,
- če se nosi skupna hrana, pijača ali druga oprema, mora biti enakomerno porazdeljena na vse udeležence,
- na čelu skupine vedno hodijo najpočasnejši udeleženci izleta in se tempo hoje uravnava po njih,
- med hojo naj slečejo vrhnja oblačila (vetrovke, bunde, debele puloverje ...),
- počitek naj bo na vsakih 50–60 minut ali približno po 4.–6. km hoje,
- počitek ne sme biti na planjavi, kjer pripeka sonce, niti ne na vlažnem zemljišču, ampak na suhem terenu v prijetni senci,
- počitek naj traja 10–15 minut, v tem času odložimo bremena in se ogrnemo, če je to treba.



Vsak izlet načrtujemo z določenim ciljem:

- opazovanje okolice (smerokaze, oznake, označene poti...)
- spoznavanje narave,
- spoznavanje krajev, značilnosti krajev, ljudi, njihove navade, seznanjanje z zgodovino ...,
- razgovori z lovci, čebelarji, ribiči, planinci ...,
- opazovanje vremenskih pojavov,
- orientiranje v naravi,
- izvajanje športnih spretnosti v naravi,
- izvajanje prve pomoči v naravi,
- utrjevanje ekološke osveščenosti.

Pohodi

29. Pohod traja več dni in se je nanj treba dobro pripraviti. Za pohod izberemo le fizično dobro pripravljene in socialno zrele udeležence. Skupaj z njimi izberemo cilj in pot, po kateri bomo hodili. Zelo dobrodošla je pomoč prostovoljcev (starši, prijatelji, taborniki, planinci, razna društva), ki s svojimi pooblastili in izkušnjami pomagajo pri organizaciji ter s svojo navzočnostjo dopolnijo vsebino pohoda. Predhodno mora vodja pohoda dobro poznati pot, poznati kraje, skozi katere bomo hodili, njihove značilnosti, proučiti se mora naravne lepote, navezati stike z znanimi ljudmi, poznati razne običaje, ki jih v tistem času lahko spoznajo, in kje bodo postanki za hrano in počitek.

Poleg napotkov, ki so navedeni pri izletu, moramo še:

- narediti natančen program pohoda,
- časovno opredeliti trajanje pohoda,
- določiti kraj in čas odhoda,
- določiti vodje skupin, če je le-teh več,
- zagotoviti in rezervirati prevozna sredstva,
- zagotoviti prenočišča,
- navezati stike z osebami, kjer se bodo zadrževali (hranjenje, prenočevanje, ogledi znamenitosti, vodiči ...),
- naložiti manjšim skupinam skrb za skupno opremo,
- preveriti osebno garderobo,
- poskrbeti za prvo pomoč.
- predvideti natančen dan, čas in kraj vrnitve.

Orientacijski pohodi

30. Posebno zanimivi in zabavni so orientacijski pohodi, ki so lahko sestavni del izleta ali pohoda, lahko pa se organizirajo kot samostojna aktivnost. Glede na sposobnosti skupin je lokacija takega pohoda lahko zelo različna: od bivalnih prostorov, dvorišč, širše okolice do oddaljenih krajev. Predhodno moramo zelo dobro načrtovati, natančno izdelati navodila in do potankosti raziskati teren, kjer bomo izvajali naloge po določenih na-

vodilih. Zelo pomembna pri takem pohodu je natančnost, doslednost, sposobnost orientiranja in opazovanja. Vodja skupine, ki bo izvajala aktivnosti orientacijskega pohoda, mora znati brati in razumeti navodila, naloge pa opravljajo vsi.

Primer

- Skupina dobi navodilo: »Dobimo se ob 9. uri pred vhodom.«
- Tu jim izročimo ovojnico z listkom, na katerem so nadaljevalna navodila: »Pojdite po glavni cesti do drugega križišča, nato levo po poljski poti do roba gozda, poiščite velik hrast, ki skriva v svoji okolici okrog debla rdečo ovojnico z nadaljevalnimi navodili.«
- Navodila v rdeči ovojnici: »Nadaljujte pot ob robu gozda do grma, na katerem bo obešenih vse polno bonbonov, oberite vse, kajti eden skriva navodila, z drugimi pa se posladkajte.«
- Navodilo v bonbonu: »Ozrite se okrog in poiščite gozdno pot, podajte se nanjo in preskočite deset ovir, ki bodo na poti (veje, kamni, stara debla, kup listja, štor ...), pod zadnjo oviro (kamnom) pa je nadaljnje navodilo v rumeni ovojnici.«
- Navodilo pod kamnom: »Ali ste opazili, da ste na čudoviti jasi? Tu se malo sprostite, pojejte malico in si odpočijte.«
- Skupaj z eno od malic je zavito nadaljnje navodilo: »Ko boste pojedli malico in se odpočili, se po isti poti počasi vrnite nazaj in naberite šopek poljskega cvetja.«

Navodila in vsebino orientacijskega pohoda prilagodimo terenu, stvarem v naravi, času, ki je na voljo in seveda izbiro nalog, ki jih bodo mladostniki lahko opravili.



Tek

Cilji

Mladostnik:

- osvaja aerobne vaje,
- prilagaja sposobnost srčno žilnega sistema,
- smotrno razporeja moči,
- vzdrži dolgotrajni napor,
- razvija hitrost in izboljšuje rezultate,
- utrjuje koordinacijo pri teku,
- razvija hitrost,
- razumeva pravila,
- se navaja na igralno-tekmovalni način dela,
- začne teči iz različnih startnih položajev,
- začne teči na znak,
- teče in se na znak ustavi na mestu,
- teče čez ovire,
- teče med ovirami,
- tekmuje v teku z merjenjem časa,
- hitro spreminja smer gibanja,
- upošteva dogovore,
- se orientira v zaprtem prostoru in naravi.

Navodilo

Tek je v poznejšem obdobju, ko ga mladostniki že toliko obvladajo, da lahko tudi tekmujejo, sredstvo za razvijanje hitrosti. Hitrost je pogojena z mnogimi dejavniki, ki pa se pri vseh osebah ne razvijejo optimalno in je ravno pri mladostnikih s posebnimi potrebami kar mnogo pomanjkljivosti. Kažejo se predvsem v počasnosti na vseh področjih njihovega življenja. S posebno pozornostjo in načrtnim razvijanjem hitrosti pa lahko tudi tukaj izboljšamo stanje pri posamezniku. Ločimo dve vrsti teka oziroma dve sposobnosti pri teku:

- vzdržljivostni tek, ki traja dalj časa z nižjo stopnjo intenzivnosti (srednja hitrost), in
- sprint, ki je kratkotrajen tek z veliko intenzivnostjo (z največjo hitrostjo).

Tek v tekmovalnem pomenu bomo posebej predstavili v športnem programu. V tem delu pa je izpostavljeno razvijanje hitrosti s tekalnimi nalogami. Hitrost tekanja je gibalna podlaga na kateri lahko mladostnik v svojem poznejšem razvoju uspešno razvija in osvaja več spretnosti, znanj in navad, ki mu bodo izboljšale kvaliteto življenja. Situacije, ki jih mora mladostnik skozi hitrostno gibalne naloge reševati, dvigujejo tudi splošne intelektualne

sposobnosti posameznika. Mladostniki naj naloge opravljajo samostojno s hitrostjo, ki jim še zagotavlja varnost. Poudarek ni na povečanju hitrosti teka, ampak na izboljšanju tehnike (koordinacije) gibanja.

Za mnoge mladostnike je hitro gibanje kar težavno, posebno takrat, kadar imajo preveliko telesno težo. Pri teh ne pretiravamo s tekalnimi aktivnostmi, ampak jim ponudimo lažjo obliko gibanja, ki jim bo prijetnejša in jo bodo lahko izvajali dalj časa (hoja).

Vaje, naloge

Tek iz različnih startnih položajev

1. Skupina mladostnikov je razdeljena v dve enako številčni skupini za startno črto. Njihova naloga je, da čim hitreje pretečejo prostor in se postavijo za črto na drugi strani. Štartni položaji so različni:
- iz stoje,
- iz sedenja,
- iz ležanja na trebuhu, hrbtu.

Aktivnost je lahko tekmovalna; zmaga vedno skupina, ki je prva poravnana na svojem mestu.

Tek z menjavo strani

2. Mladostniki se razdelijo v dve ali tri skupine (odvisno od števila v skupini), kolikor mogoče izenačene po sposobnostih in po številu. V večji razdalji od vsake skupine postavimo stožec. Na znak prvi iz vsake skupine steče do stožca, ki se ga dotakne in s tem da znak, da lahko steče naslednji, sam pa se umakne nazaj. Vajo ponovimo 2–3-krat, nato pa izvedejo tekmovalno obliko. Katera skupina bo prva opravila nalogo?

3. V prostor položimo štiri blazine, ki morajo biti med seboj enako oddaljene. Označimo jih s številkami ali z barvnimi znaki. Na blazine namestimo enako število mladostnikov, ki so lahko v sedečem, klečečem, čepečem, ležečem ali kakšnem drugem položaju. Na dogovorjeni znak skupine menjajo blazine po smereh:
- smer vodoravno ena-dva in tri-štiri,
- smer vodoravno ena-štiri in dva-tri,
- smer diagonalno ena-tri in dva-štiri,
- krožna smer ena na dva, dva na tri, tri na štiri, štiri na ena.

Menjava prostora na znak

4. Po prostoru razvrstimo obroče, enega manj kot je vseh sodelujočih. Vadeči na znak stopijo v obroče. Tisti, ki je najbolj počasen, bo ostal brez obroča. Ta da znak za ponovno menjavo. Lahko se zgodi, da mladostnik ne bo hotel ali pa ne bo razumel naloge dajanja znakov; v tem primeru naj daje navodila sposobnejši ali sam specialni pedagog. Naloga se lahko

izvaja na več načinov:
- menjavo mladostniki opravijo s sonožnimi ali enonožnimi poskoki,
- položaj v obroču je lahko različen (sed, klek, počep ...),
- v posamezni obroč lahko stopita dva (v tem primeru ostaneta brez obroča dva mladostnika).

5. Vaja je enaka kot prejšnja, le da so namesto obročev okvirji telovadne skrinje ali večje kartonske škatle. Aktivnost je zahtevnejša, ker morajo mladostniki hitro stopati čez višje ovire, za kar pa je potrebna že večja spretnost.
6. Mladostnike povabimo, da v krogu tečejo po telovadnici, tek naj bo zmerno hiter, vendar morajo mladostniki paziti na pravilno gibanje v krogu, prehitevanje ni dovoljeno. Čez nekaj časa preidemo v vzravnano hojo, ki jo pokažemo, tako da sami sodelujemo pri dejavnosti. Nadaljujemo s tekom, ki traja nekoliko dalj časa in zopet prehod v hojo z dvigovanjem rok v vzročenje, tek ... Traja naj toliko časa, da se mladostniki kar precej zadihajo.
7. Vaja je enaka kot prejšnja, le da na znak mladostniki spremenijo smer teka v drugo stran, poskakujejo izmenoma po levi in desni nogi; sproščeno »hopsajo« ... Po vsaki nalogi naredimo enega do dva kroga v sproščeni hoji.
8. Mladostnike odpeljemo v naravo (park, stadion, travnik ...), kjer prosto ali usmerjeno tečejo. Na prej dogovorjeni znak se vsi hitro primejo za roke in naredijo krog, v katerem nekaj časa ostanejo. Na drugi znak se spustijo in stečejo vstran; ko zaslišijo znak, se zopet vrnejo v krog. Vajo lahko popestrimo z izpadanjem, tako da na koncu dobimo zmagovalca. Izpade tisti, ki zadnji priteče v krog.

Tek preko ovir

9. Po prostoru razporedimo telovadno orodje: nizko telovadno klop, stožce v slalom obliki, telovadno skrinjo, okvir telovadne skrinje in obroče v ravni liniji. Vaje, ki jih izvajajo mladostniki, so naslednje:
   - tek vzdolž telovadne klopi,
   - slalom tek med stožci,
   - naskok na telovadno skrinjo in poljubno preplezanje in sestop,
   - plezanje skozi okvir telovadne skrinje,
   - tek iz obroča v obroč.

Zaporedje izvajanja aktivnosti prilagodimo velikosti prostora, razpoložljivemu telovadnemu orodju in sposobnostim mladostnikov.

10. Po prostoru prečno postavimo več telovadnih klopi, ki jih vadeči pretečejo, tako da se jih ne dotaknejo. Kdor tega ne zmore, naj preide posamezno klop po svojih sposobnostih (s prestopom, s pomočjo rok, sede čez ...). Pomembno je, da nalogo opravi samostojno.
11. Postavitev telovadnih klopi je enaka kot v prejšnji vaji. Naloge pa so naslednje:
- tek med klopmi
- tek čez klopi – enonožni odriv in preskok čez klopi
- ne prehiter, lahkoten tek po klopi

Med vsako nalogo naredijo mladostniki nekaj sprostilnih vaj. Tekajo posamično ali zaporedno eden za drugim. Mladostniki, ki ne zmorejo enonožnega preskoka, naj klop prestopijo in nadaljujejo z drugimi nalogami.

12. Po prostoru razporedimo obroče, največ v razdalji enega metra drug od drugega, tako da lahko vsi brez večjega naprezanja vezano tečejo iz obroča v obroč. Pri manj sposobnih je dovoljen en dotik z nogo med posameznimi obroči, vendar jih spodbujamo, da je odriv le samo iz obroča v obroč. Pozneje se povečuje hitrost tekanja.

Tek med ovirami

13. Mladostniki tečejo v krogu po prostoru s hitrim spreminjanjem smeri (slalom med stožci, ki so postavljeni okrog prostora). Nadaljujejo, tako da tečejo po sredini prostora med stožci in nato spet v krogu.
14. Po prostoru razporedimo stole (stožce) v tri kolone. Pred vsako kolono je enako število mladostnikov. V prvi koloni pretekajo slalom posamezno, v drugi koloni pretekata slalom dva mladostnika naenkrat, v tretji koloni pa preteče slalom celotna kolona hkrati. Zaradi nadzora nad vadbo naj aktivnost poteka istočasno samo v eni koloni, drugi pa naj opazujejo, kako vadeči izvajajo naloge.
15. Telovadne klopi postavimo vzdolž vadbenega prostora. Klopi so oddaljene druga od druge vsaj dva metra, tako da imajo sodelujoči dovolj zaleta za preskok. Mladostniki opravljajo naslednje naloge skupinsko:
- tečejo slalom med klopmi,
- med tekom preskakujejo klopi,
- med tekom stopijo z eno nogo na klop.

16. V naravi poiščemo naravne ovire preko katerih mladostniki pretekajo, če pa teh ni, jih naredimo iz predmetov, ki jih nesejo s seboj: stožce,

trakove, kartone, rute, kape... ali pa iz vej, kamnov, dračja, kupov listja... Po opravljeni aktivnosti za seboj pospravimo in odnesemo smeti.

Tek hitrega odzivanja

17. Mladostnike razvrstimo v tri kolone ter vsakemu damo v roko barvni trak. Na drugi konec postavimo stožec. Na znak dvignemo v zrak trak določene barve; vsi, ki imajo trak enake barve, stečejo okrog stožca in se postavijo kot zadnji v svoji koloni. Če želimo izvajati tekmovalno obliko, moramo zagotoviti enako število predstavnikov v vsaki koloni in enako število trakov istih barv.

18. Na različna mesta v prostoru, ki so nekoliko težje dosegljiva (vrh letvenika, visoko na drogu in vrvi, vrh plezal, nad vrata ...) privežemo rutice. Število rutic je večje od števila sodelujočih, ki prosto hodijo po prostoru. Na znak vsak hitro steče po najbližjo rutico. Nalogo ponavljajo tako dolgo, da poberejo vse rutice. Skupaj ugotovijo, kdo ima največ rutic.

19. Mladostnike razdelimo v dve številčno enaki skupini, ki sta vsaka na svoji strani prostora. Ena skupina ima okrog vratu privezane rumene rutice, druga pa rdeče. Ko zakličemo barvo in istočasno dvignemo rutico enake barve (rdeča), steče »rdeča« skupina hitro do sredine prostora, kjer se ustavi, obrne in vrne na svoje mesto. Šele potem lahko zakličemo drugo barvo.

20. V telovadnici ali še bolje na igrišču se mladostniki postavijo za startno črto. Na startni znak (opisan pri programu za drugo stopnjo) stečejo kar najhitreje. Mladostnik, ki je zamudil povelje, začasno stopi na stran. Tisti, ki so pri naslednjih ponavljanjih zamudili ali zadnji štartali, se pridružijo prej izločenemu in tako nastane nova skupina, ki je po hitrosti štartanja bolj izenačena. Na tak način nastane več po sposobnostih bolj enakih skupin, ki potem tudi pri drugih tekalnih aktivnostih ostanejo v taki sestavi.

21. Na atletski stezi ali igrišču razporedimo mladostnike v razdalji okrog petdeset metrov. Prvi ima v rokah predmet (palico, ruto, vrečko ...), na znak hitro steče do naslednjega in mu preda predmet, ta zopet hitro steče naprej in preda tretjemu ... vse do zadnjega. Če mladostniki tečejo naravnost naprej, se lahko potem, ko zadnji dobi predmet obrnejo in predmet potuje nazaj. Zelo primerna je vadba je v krogu. V tem primeru predmet potuje okrog, mladostniki pa se pomikajo za eno mesto naprej tako dolgo, da pridejo zopet na svoj prostor.

Tek z merjenjem časa

22. Imamo dve skupini, ki naj bosta po hitrosti čimbolj enakovredni. Tekli bosta od startne črte okrog stožca nazaj na svoje mesto. Razdaljo,

predmet, okrog katerega bodo tekli, način teka, lahko prilagajamo, pomembno je, da imajo skupine, dvojice, trojice ali posamezniki enake pogoje.

Na stadionu vadimo tek z merjenjem časa na različnih dolžinah. V vadbo mladostnike vključimo večkrat, ker so zanje to zelo privlačne aktivnosti, ker se meri čas. Poleg tega pa je to dodatna vadba v času priprav na tekmovanja ali kot del treninga. V tem primeru se povežemo s trenerjem in vadimo po njegovih navodilih.

Plezanje in vzpenjanje

Cilji

Mladostnik:
- utrjuje spretnost plezanja in vzpenjanja,
- krepi mišice celega telesa,
- izpopolnjuje koordinacijo,
- utrjuje ravnotežje,
- uri grobo motoriko,
- razvija orientacijo v prostoru in naravi,
- utrjuje samozavest,
- uporablja osnovno znanje pri izvajanju zahtevnejših plezanj in vzpenjanj,
- spleza na telovadne naprave,
- pleza po vrvi, drogu,
- pleza po zavarovanih poteh.

Navodilo

Plezanje in vzpenjanje je na tej stopnji predstavljeno predvsem v sklopu poligona ali v situacijah, ko je zaradi vsebine določenega programa treba uporabiti ti dve naravni obliki gibanja. Pri izvajanju vztrajamo, da mladostniki izvedejo naloge samostojno ali ob minimalni pomoči, ki jo ponudimo le zaradi varnosti. Dovoljujemo možnost kakršnekoli izvedbe pri manj sposobnih, samo da jo opravijo čimbolj samostojno, četudi ne v načrtovani obliki. Cilj naj bo mladostnikova aktivnost.

V poligon so poleg plezanja in vzpenjanja vključeni tudi drugi elementi, kot je to opisano pri vajah.

Vaje, naloge

Plezanje in vzpenjanje na telovadne naprave

1. Na letvenik položimo telovadno desko ali klop s kljukami v višini, ki jo predvidimo glede na sposobnost skupine. Najbolje je položiti več klopi na različne višine, v nasprotnem primeru višino sproti prilagajamo. Mladostniki izvajajo naslednje aktivnosti:
   - vzpenjanje po letveniku in spuščanje po klopi,
   - hoja z opiranjem po klopi navzgor, sestopanje po letveniku,
   - hoja po klopi navzgor s pomočjo, sestopanje po letveniku,
   - hoja po klopi navzgor brez pomoči in sestopanje po letveniku.

2. Po telovadnici skupaj z vadečimi razporedimo telovadno klop, telovadno skrinjo v višini pasu, obroče, mrežasto plezalo, telovadno desko s kljukami in okvir telovadne skrinje. Naloge, ki jih mladostniki opravljajo na teh

orodjih, so:
- hoja ali tek po telovadni klopi,
- nato poljubno preplezajo telovadno skrinjo,
- nadaljujejo s tekom iz obroča v obroč,
- se vzpnejo po mrežastem plezalu do višine, ki jo zmorejo in se previdno spustijo nazaj na tla,
- splezajo po vseh štirih po klopi na vrh letvenika, od tod se bočno pomikajo po letvenikih in splezajo na tla,
- kjer se za konec splazijo skozi okvir telovadne skrinje do ciljne črte.

3. Telovadno orodje razpostavimo po prostoru. Mladostniki premagujejo tako imenovani poligon z več obhodi, vsakokrat je vmes krajši počitek. Na koncu vadbe ali kdaj pozneje merimo čas posameznika ali skupine. Predlogi za razvrstitev orodja in izvajanje aktivnosti:
- slalom tek med stožci,
- skok čez jarek, ki je označen s trakovi ali črto,
- splezati na telovadno skrinjo, jo štirinožno preiti in sestop po strmini iz klopi na drugi strani,
- splezati po drogu do oznake in spust s preprijemanjem,
- valjanje vzdolž dveh blazin,
- splaziti se skozi okvir telovadne skrinje,
- in steči skozi cilj.

Razvrstitev orodja pri poligonu in vsebina aktivnosti sta odvisni od številnih pogojev: opremljenost telovadnih prostorov, velikosti prostora, iznajdljivosti specialnega pedagoga, sposobnosti oseb, s katerimi se izvajajo aktivnosti, in časa, ki je na voljo. Ne glede na to, kakšni so pogoji, preprosto obliko poligona lahko pripravimo. Načrtujemo take naloge, ki jih bodo vadeči lahko izvedli vsaj v najpreprostejši obliki in s tem pridobili na samozavesti. Poskrbimo za blazine, kjer je to treba.

Plezanje po vrvi, lestvi in drogu

4. Mladostnikom nazorno pokažemo način plezanja po vrvi. Mladostniki posamezno poizkusijo splezati 2–3 m visoko. Tisti, ki ne bodo zmogli do take višine, naj kljub temu poizkušajo, pa čeprav so se sposobni samo obesiti na vrv. S plezanjem bo mladostnik krepil moč v rokah, ko bo zadržal vsaj nekaj trenutkov svojo težo. Zaradi varnosti položi specialni pedagog pod vrv blazino.
5. Če je v prostoru mornarska lestev jo večkrat vključimo v posamezne dele ure. To je lažja oblika kot plezanje po vrvi, ker se mladostnik vzpenja z rokami in nogami. V začetnih vadbah pomagamo, tako da pritrdimo ali držimo spodnji konec lestve, da ne pride do nihanja in odmika. Pozneje, ko imajo že nekaj izkušenj, pa naj nalogo opravljajo samostojno, do višine,

ki jo zmorejo. Naloge naj nikoli ne opravljajo sami. Za varnost namestimo pod plezala blazine.

6. Poleg vrvi in lestve uporabljamo tudi drogove, če je le možno. Plezanje po drogovih se razlikuje od plezanja oziroma vzpenjanja po vrvi ali lestvi. Ker je to stabilna naprava, vendar gladka, zahteva dodaten napor in iznajdljivost. Drog mladostnik prime z obema rokama nekoliko nad glavo, tako da so komolci še malo skrčeni. S sonožnim odrivom se pritegne navzgor in hkrati pritegne noge kar najvišje ter se z njimi dobro oprime droga. Iz tega položaja se začne vzpenjati najprej z rokami, preprime višje in se potegne naprej, sledi zopet priteg z nogami vse do višine, ki jo zmore. Mladostnik se mora spuščati po drogu počasi, da ne pride do drsenja in odrgnin. Navzdol pleza tako kot navzgor – ne drsi.

Vsa tri plezala lahko uporabljamo za samostojno aktivnost ali pa v sklopu poligona. Upoštevamo, da je to zelo zahtevna dejavnost, zato jo izvajamo, ko vadeči še niso utrujeni.

7. Ko smo z mladostniki na igriščih ali nekje v naravi, jim damo možnost, da se preizkusijo v plezanju in vzpenjanju tudi na naravnih plezalih (plezala iz lesa na igriščih, drevesa, plotovi, strma pobočja, debla s prečkami ...). Dejavnosti prepustimo njihovi iznajdljivosti in kreativnosti. Skrbimo za varnost in preprečimo prenevarno aktivnost.

Plezanje po zavarovanih poteh

8. Preden se odločimo za zahtevno aktivnost, plezanja po zavarovanih poteh moramo poskrbeti, da bo izvedba popolnoma varna. Za to moramo predvideti:
   - težavnost planinskega pohoda za predvideno skupino glede na njene sposobnosti (čas trajanja, dolžino vzpona, način zavarovane poti),
   - število pohodnikov, ki še zagotavlja varnost,
   - vodjo, ki bo poskrbel za varno izpeljavo,
   - opremo, ki jo bodo uporabljali,
   - prvo pomoč za morebitne poškodbe,
   - primerno vreme in ravnanje ob nenadnih spremembah.

Načrtujemo krajše zavarovane poti (z jekleno vrvjo, klini, varovane naravne stopnice, viseči mostovi ...), ki jih mladostniki premagajo v sklopu izletov ali planinskih pohodov. Pred plezanjem po zavarovanih poteh, pripravimo udeležence pohoda na to z vajami plezanja in zagotovimo dodatno pomoč.

Poskoki in skoki

Cilji

Mladostnik:

- utrjuje tehniko skakanja,
- povečuje dolžino skoka,
- utrjuje koordinacijo gibanja pri skakanju in poskakovanju,
- razvija odrivno moč nog,
- krepi mišice nog,
- povečuje samozavest,
- pozna začetni položaj pri skoku v daljino,
- skoči s sonožnim odrivom,
- se enonožno odrine,
- pravilno doskoči,
- pravilno zapusti doskočišče,
- skoči v globino,
- preskakuje ovire,
- tekmuje v skoku v daljino z mesta,
- tekmuje v skoku v daljino z zaletom.

Navodilo

Ti naravni obliki gibanja sta pri mladostnikih samo še višja stopnja prejšnjih aktivnosti v poskakovanju in skakanju. Mladostnik doseže določen nivo sposobnosti, s katerimi bo reševal vsakdanje ovire ali pa se bo lahko udeleževal tekmovanj na raznih nivojih.

Že v prejšnjih navodilih je bilo omenjeno, da je glavni problem pri skakanju odriv, ki je pogojen z eksplozivno močjo. Za njo je značilna hitra reakcija mišične sile in brezhibno delovanje gibalnih centrov, kar je pri mnogih mladostnikih nepopolno in moteno. Zato bodo na področju skokov le nekateri posamezniki dosegali višji tekmovalni nivo. Ker pa skoki razvijajo več psihomotoričnih sposobnosti, bomo vključevali te aktivnosti v program dela in s tem višali nivo samostojnosti.

Dejavnosti so vsebinsko enake kot na drugi stopnji, le v zahtevnejših oblikah in čimbolj samostojnem izvajanju. Pomoč ponudimo le, če je treba zaradi varnosti.

Vaje, naloge

1. Na tla položimo šestnajst nedrsečih krogov (gumijaste ali iz samolepilnih tapet). Skupaj z mladostniki narišemo načrt na tablo ali poseben papir,

Skakanje s sonožnim odrivom



kako bodo skakali po krogih. Na primer: mladostnik se postavi na tretji krog v prvi vrsti, skoči dva kroga naprej, enega levo, dva nazaj, tri desno ... Načrt skokov prilagajamo posameznikom. Namesto krogov je lahko narisana tudi šahovnica.

2. Pripravimo dolgo vrv (dolžina do 20 m), preko katere bodo mladostniki skakali takole:
   - sonožno naprej in nazaj čez vrv, ki je položena na tleh,
   - sonožno naprej in nazaj čez malo dvignjeno vrv, ki jo držita dva soigralca,
   - čez enakomerno nihajočo vrv,
   - preskakovanje nihajoče vrvi s pol obrata (gleda na drugo stran),
   - čez vrtečo vrv, ki jo vrtita specialni pedagog in pomočnik,
   - samostojno preskakovanje kolebnice.

Vsi mladostniki ne bodo zmogli vseh naštetih vaj, izvajajo naj tiste, ki jih zmorejo samostojno in večkrat. Izvajamo jih na mestu ali z zaletom.

3. Mladostnika se postavita v razkoraku eden proti drugemu in napneta elastiko v višini gležnjev (gumitvist). Drugi mladostniki posamezno preskakujejo prvo, nato še drugo elastiko ali kar obe hkrati. Preskakujejo lahko naprej, nazaj, z eno nogo, s strani, visoko ..., odločajo naj sami!

4. Vaja je enaka kot prejšnja, le da ima eden elastiko v višini kolen, tako da je na eni strani nižja, na drugi pa višja. Mladostniki imajo možnost izbirati višino glede na svoje sposobnosti. Lahko pa na nižjem nivoju preskočijo, na višjem pa se splazijo pod elastiko.

5. Vsak udeleženec ima vrečko s fižolom ali manjšo blazinico, ki jo vrže pred sebe na tla v razdalji približno 50–60 cm in jo preskoči. Nato jo pobere in jo ponovno vrže; tako nadaljuje do konca. V nadaljevanju naj blazino vrže malo desno oziroma levo (cikcak skoki). Aktivnost lahko izvajamo tudi v tekmovalni obliki (merimo čas, število skokov od starta do cilja). Kdo bo najhitrejši?

6. Mladostniki se postavijo približno 1 m od stene in se z rokami naslonijo nanjo. Nato se zibljejo v gležnju ter se pri tem oprejo najprej na prste in nato na pete. Vaja je precej zahtevna, vendar razvija gibanje, ki ga izvajamo pri odrivu, zato ga kar večkrat vključimo v vadbo, predvsem pri tistih, ki imajo zelo slabo razvit odriv ali jim le-ta dela velike preglavice.

7. Takoj za prejšnjo vajo naj ti isto gibanje utrjuje z odrivom z mesta na blazini. Mladostnike spodbujamo, da se odrinejo čim močneje in skočijo čim dlje. Pri mladostnikih, ki nimajo odrivne moči, izvajamo manj zahtevne vaje, ki so navedene za prvo in drugo stopnjo.

Poskoki in skoki na trampolinu

8. V prostor postavimo trampolin in ga obložimo z blazinami. Mladostniki skačejo posamezno. Usmerjamo jih in vodimo z besedami, pomagamo le toliko, da zagotovimo varnost. Aktivnosti na trampolinu so številne, vendar naj izvaja le tiste, ki jih obvladujejo:
- sonožno poskakovanje,
- sonožno poskakovanje z izmeničnim iztegovanjem noge naprej s polaganjem pete na podlago,
- sonožni skoki z raznoženjem,
- sonožni skoki s pritegovanjem kolen,
- sonožni skoki z obrati,
- enonožni poskoki z menjavanjem noge,
- skoki z zavezanimi očmi,
- poskoki v določenem ritmu,
- poskakovanje v paru (posameznika se izmenično dotikata trampolina).

Enonožni odriv in z zaletom

9. Po prostoru porazdelimo srednje velike blazine (30 krat 30 cm) v razdalji enega koraka. Mladostniki v teku preskakujejo blazine.

10. Aktivnost je enaka kot prejšnja, le da so blazine razmaknjene za tri do štiri metre. Mladostniki morajo med blazinami narediti tri tekalne korake, se enonožno odriniti in preskočiti blazino. Vsi mladostniki ne bodo ujeli ritma treh korakov, ampak bodo med posameznimi skoki prilagajali število vmesnih korakov.

11. Način vadbe je enak kot pri prejšnjih dveh vajah, le da mladostniki preskakujejo telovadno klop, ki je postavljena počez, z daljšim zaletom pred odrivom. Preskakuje lahko posameznik, v paru ali skupina, če je ovira, ki jo preskakujejo, dovolj široka. Višino klopi lahko zmanjšamo, tako da pred klop postavimo blazino.

Najprimernejša vadba skoka je vadba z zaletom na tekmovališčih za skok v daljino. V dolžini skoka se mladostniki lahko merijo tudi na travnatih, mivkastih ali peščenih površinah ali v zimskem času na zasneženih površinah. Specialni pedagog naj sodeluje s trenerjem in izvaja aktivnosti po njegovih navodilih. Skok v daljino z zaletom se tekmuje na višjem nivoju, tako da bodo tisti mladostniki, ki bodo vključeni v tekmovanje, vadili skok v daljino po športnem programu.



Metanje in ujemanje

Cilji

Mladostnik:

- utrjuje spretnost metanja,
- utrjuje natančnost meta,
- utrjuje spretnost ujemanja,
- zanesljivo ujema,
- razvija koordinacijo,
- razvija prostorsko orientacijo,
- razvija moč rok, zapestja in prstov,
- sodeluje s člani skupine,
- doživlja tekmovalne uspehe in neuspehe,
- gradi na samozavesti,
- se pravilno postavi pri metu in ujemanju,
- meče z obema rokama,
- meče z eno roko,
- zadene cilj,
- ujame predmet,
- podaja v dvojicah ali skupini,
- sodeluje pri igrah z žogo,
- razume tekmovalna pravila,
- tekmuje pri igrah z žogo.

Navodilo

Metanje in lovljenje sta sestavna elementa številnih iger z žogo (športnih, družabnih in elementarnih). Že na prvi stopnji usmerjamo vadbo meta v končni tekmovalni cilj, na tej stopnji pa to samo še nadgrajujemo z bolj zahtevnimi oblikami aktivnosti. Čimveč bo mladostnik rokoval z žogo, tembolj bo uspešen pri igrah z žogo. Mladostnike usmerjamo z igro v doseganje čim boljših rezultatov. Pri večini aktivnosti dodamo tekmovalno vsebino, ki pa po zahtevnosti ne sme presegati sposobnosti sodelujočih.

Vaje, naloge

Metanje in ujemanje

1. Vsak udeleženec ima svojo žogo, ki jo v poljubnih smereh vodi po telovadnici. Na znak vsak vrže žogo v zrak, jo ujame in nadaljuje z vodenjem. Na naslednji znak vržejo žoge ob zid in odbite žoge skušajo uloviti preden le te padejo na tla. Komur pade žoga na tla jo pobere in nadaljuje z vodenjem. Za lažje razumevanje z besedo usmerjamo način izvedbe: v zrak, v steno.

2. Mladostniki se postavijo v krog, obrnjeni v sredino, kjer stoji soigralec (specialni pedagog). Ta začne s podajanjem žoge po vrsti, v smeri, ki si jo je sam določil. Najprej metanje in ujemanje poteka, tako da mladostniki v krogu stojijo na mestu, pozneje pa začnejo hoditi po krogu in istočasno ujemajo ter podajajo. Še težja oblika pa je, da mladostniki v krogu tečejo. Skupina naj ne bo velika.

3. V večji razdalji 15–20 korakov (ali kolikor največ dopušča prostor) zarišemo preko širine prostora dve črti. Za vsako črto se postavi polovica vadečih v kolono. Na znak steče prvi z žogo v roki proti drugi skupini in med tekom vrže žogo prvemu. Prvi v drugi skupini žogo ulovi, steče nazaj in vrže žogo naslednjemu. Nalogo izvajajo tako dolgo, da vsi ujemajo in mečejo. Glede na sposobnosti posameznika bo odvisna dolžina meta (sposobnejši bodo metali z večje razdalje, manj sposobni pa bodo pritekli bliže in nato vrgli žogo soigralcu). Opozarjamo jih na pravilno izmenjavanje. Aktivnost je dokaj zahtevna, saj morajo sodelujoči biti sposobni oceniti razdaljo, moč meta, in natančno izvesti met ter poznati smer gibanja po metu ali potem, ko ujamejo žogo.

4. Igra je primerna za večje prostore. Startno črto zarišemo čimbolj ob steni; od te črte v razdalji 20–25 korakov zarišemo drugo črto, za katero položimo na tla obroče v obliki trikotnika (razdalja med obroči naj bo 4-5 korakov). Vse te mere se lahko spreminjajo glede na prostor ali glede na sposobnosti udeležencev. Mladostniki so razporejeni za prvo startno črto, trije pa stojijo vsak v svojem obroču. Na znak steče prvi v vrsti z žogo do druge startne črte in žogo iz poljubne oddaljenosti vrže soigralcu v obroču, ta poda naprej drugemu, drugi tretjemu, tretji pa vrže žogo nazaj tistemu, ki čaka za črto. Ko ujame žogo teče nazaj k svoji koloni in poda žogo naslednjemu, sam pa se postavi v kolono zadaj. Če igralec ne ujame žoge, jo sam pobere in nadaljuje igro. Pri izvajanju vaje smo pozorni, da mladostniki ne prestopijo črte, da iz kroga v krog mečejo po vrsti in da žogo mečejo, ne pa podajajo iz roke v roko.

5. Mladostniki se postavijo v manjše vadbene skupine (3-4). Te si med seboj prosto podajajo žogo. Podaja mora biti natančna in ne premočna. Postavitev skupine, način podaje, razdaljo med igralci določijo člani skupine, ki s svojimi idejami in z znanjem izvajajo vadbo. Posredujemo le ob morebitnih napakah ali sporih.

6. Čez vadbeni prostor napeljemo vrvico (elastiko) nekoliko nad višino mladostnikov. Vzdolž napeljane vrvice in dva koraka od njene vertikale položimo obroče. Mladostniki se postavijo na nasprotno stran in v loku čez vrvico zadevajo obroče na drugi strani. Vsak steče po svojo žogo in

Met v cilj

ponovno cilja. Če ni dovolj žog za vse, se menjavajo. Met lahko izvajajo soročno ali enoročno. Vadbo izvedemo tudi v tekmovalni obliki.



7. Ob steno prostora postavimo obroče v podstavke ali pa jih naslonimo na steno. V razdalji približno šestih korakov označimo mesto, od koder bodo metali. Vadeči se postavijo na označeno mesto in z zamašno roko ciljajo v obroč. Zadetek v obroč prinese metalcu eno točko. Nadzorujemo potek igre in zapisujemo točke posamezniku ali ekipi.

8. Aktivnost je enaka kot prejšnja, le da ciljajo veliko terapevtsko žogo, ki je na višji podlagi (kocki, klopi, valju, mizi, kupu blazin ...).

9. Pripravimo telovadno klop, na katero postavimo več medicink. V razdalji 5–6 metrov od klopi označimo mesto od koder bodo metali. Za vsako medicinko stoji kolona z enakim številom mladostnikov. Nazorno pokažemo in razložimo naloge, ki jih bodo izvajali posamezniki iz vsake vrste:
   - enoročni zamašni met brez zadevanja v cilj, mladostnik, ki je žogo vrgel, steče ponjo in jo prinese naslednjemu,
   - zadevanje medicinke na telovadni klopi (zadeva vsak svojo!),
   - tekmovanje med skupinami (skupina doseže točko takrat, ko njen igralec zadene ali zbije žogo na tla).

10. Nekoliko od stene si dva mladostnika kotalita večjo žogo. V večji oddaljenosti za črto pa stoje ostali, ki drug za drugim poskušajo z mehko žogo zadeti tisto, ki jo vadeča kotalita. Če komu uspe, si bridobi točko. Po vsako vrženo žogo gre metalec sam. Nalogo najprej izvajamo kot vajo, pozneje pa v tekmovalni obliki.

11. Pare razporedimo po vsem prostoru, vsak par ima svojo žogo, ki si jo podaja in se poljubno premika. Košarkaške koše označimo z barvo (rdečega in rumenega). Če v prostoru ni košev, jih lahko nadomestimo z večjimi kartonskimi škatlami, ki jih ravno tako zaznamujemo z barvo. Na znak »rdeči koš« vsi, ki imajo žoge v rokah, vržejo na rdeči koš ali v rdečo škatlo. Žogo nato poberejo in nadaljujejo z medsebojnim podajanjem. Ko je znak za »rumeni koš«, pa vsi mečejo na rumeni koš ...

12. Mladostniki oblikujejo toliko skupin, kolikor je v prostoru košev. Vsaki skupini označimo metalna mesta s kredo ali z obroči. Vsak ima možnost enega do treh metov iz istega mesta, nato pa se pomakne na naslednje metalno mesto. Po metu pobere svoje žoge in jih prinese naslednjemu igralcu. Nadzorujemo pravilno menjavo mest in zapisujemo rezultate.

Met v daljino

13. Ob steni vadbenega prostora skupaj z mladostniki mečemo teniško žogico na drugi konec. Met vadimo takole: mladostnik se s pravilnim držanjem tenis žogice nekoliko zasuče v desno (opisano za desničarje), potegne desno roko nazaj in navzgor v višino glave. Z zamahom roke in z zasukom telesa naprej vrže žogico čim dalj proti cilju.

Pri izvajanju meta v daljino smo pozorni na to, da ni napačna noga spredaj (pravilna je desna roka, leva noga), da ni roka, ki meče preveč skrčena in preblizu glave in da ni met preveč tog in brez zasuka. Tega zahtevnega gibanja marsikateri mladostnik ne bo sposoben izvesti, vendar naj poizkuša in osvoji osnovna pravila meta. Dovoljujemo, da mladostnik sam razvije stil meta.

14. Vaja je enaka kot prejšnja, le da met žogice izvajamo na igrišču. Mladostnike, ki se pripravljajo za tekmovanje v metu v daljino, povežemo s trenerjem in vadijo po njegovih navodilih.

Udarjanje

Cilji

Mladostnik:

- utrjuje spretnost udarjanja,
- utrjuje koordinacijo oko-roka,
- utrjuje koordinacijo oko-noga,
- razvija moč udarca,

- udarja z rokami,
- udarja z nogami,
- izvaja elemente namiznega tenisa,
- izvaja elemente tenisa in namiznega tenisa,
- natančno usmerja predmete z udarci,
- igra perjanico.

Navodilo

Že v prejšnjih navodilih je poudarjeno, da je to aktivnost, ki razvija veliko psihomotoričnih sposobnosti, ne glede na katerem področju jo uporabljamo (športnem, glasbenem ali delovnem). Razvija koordinacijo, natančnost, spretnost udarjanja, sposobnost presoje razdalje, prostorsko orientacijo, moč rok, zapestja in prstov. Na tej stopnji bo udarjanje usmerjeno v bolj natančno gibanje. Je pomembna aktivnost v posameznih športnih elementih, ki jih posameznik osvaja in se s tem usposobi za igro, ki mu je zanimiva. Te igre so primerne za druženje v prostem času ali v času rekreacije. Predlagane vaje udarjanja razvijajo spretnost za igranje tenisa, namiznega tenisa perjanice in nogometa. Specialni pedagog in mladostniki naj se sami opredelijo, katero igro bodo glede na možnosti, izvajali.

Vaje, naloge

Udarjanje z rokami

1. Mladostnikom razdelimo loparje in žogice. Vsak položi svojo žogico na lopar in jo nosi po prostoru. V nadaljevanju si poišče svoje mesto in odbija žogico v zrak. Pri tem mora udarjati žogico le toliko, da je odboj rahel in uspe čim večkrat. Če mu žogica pade na tla, jo pobere in nadaljuje z odbijanjem.

Izvajanje vaje bo začetnikom delalo velike preglavice, nekaj pa jih ne bo prišlo dalje od nošenja žogic na loparju. Za izvajanje te aktivnosti je potrebna dobra koordinacija gibanja, spretnost udarca, lovljenja, sposobnost prilagajanja moči udarca in dobra orientacija v prostoru.

2. Mladostniki udarjajo balone v zrak z dlanjo, s pestjo, s prstom, z loparjem, s kartoni, s knjigami, s kiji, palico... Odbiti balon »pričakajo« in ga zopet z udarcem dvignejo v zrak. Opozorimo jih na pravilno tehniko udarjanja, saj je navadno vsa pozornost usmerjena na balon. Priporočamo izvajanje aktivnosti v manjši skupini.

3. Vadeči so razdeljeni v pare in med seboj oddaljeni za korak ali dva. Vsak par ima napihnjen balon, ki si ga z udarjanjem med seboj podaja. Prvi drži balon z eno roko, z drugo roko ga udari, da se odbije do soigralca, ta ujame balon in ga na isti način pošlje nazaj. Pri tem morata biti pozorna na moč udarca, da balon lepo odleti k soigralcu. Specialni pedagog usmerja in vodi aktivnost z napotki ali neposrednim sodelovanjem pri igri.

4. Čez prostor napnemo vrv, ki naj bo na enem koncu visoka približno 2 metra, na drugem koncu pa se spusti na okoli 1.5 metra. Na vrv navežemo balone ali žoge. Mladostniki z loparji udarjajo po obešenih predmetih. Udarjajo na tisti višini, ko z loparjem še dosežejo balon ali žogo.

5. Pred steno postavimo manjše stožce, plastenke ali prazne pločevinke v piramido. Mladostniki so oddaljeni približno tri metre. Posameznik z loparjem udari in usmeri mehko teniško žogico v postavljeno piramido. Na voljo ima tri udarce. Kdo bo podrl več predmetov v piramidi?

6. Mladostniki so razdeljeni v dvojice in imajo naslednjo nalogo: eden od para vrže tenis žogico v obroč položen na tla v (ki je pred drugim približno 1m). Po odboju jo soigralec z udarcem loparja odbije metalcu nazaj. Po nekaj ponovitvah vlogi zamenjata.

7. Na sredino prostora pritrdimo na podstavek velik obroč. Posameznik sam izbere razdaljo do obroča. Z loparjem udari teniško žogo skozi obroč. Po udarcu pobere žogo in jo poda naslednjemu. Če gre žogica skozi obroč, si mladostnik pridobi točko. Kdo bo zmagal?

8. Na steno nalepimo kroge premera 20–25 cm iz samolepilnih tapet. Na kroge zapišemo številke 5, 10, 20, 30 ..., ki predstavljajo točke. V določeni razdalji narišemo črto, za katero stoje sodelujoči in z udarcem loparja usmerijo žogo v krog z največjo vrednostjo. Vsak zadeti krog prinese igralcu zapisane točke. Kdo bo imel največ točk? Tekmuje lahko vsak zase, dvojice ali skupine med seboj.

9. Vaja je vsebinsko enaka kot prejšnja, le da na tla narišemo (nalepimo) »šahovnico«. Vsak kvadrat je vrednoten s točkami. V primerni oddaljenosti mladostnik udari in usmeri z loparjem žogo v kvadrate na tleh. Po

odboju pobere svojo žogo in nadaljuje naslednji, lahko pa udarjata naenkrat tudi dva ali več vadečih, odvisno od velikosti šahovnice.

10. Čez sredino prostora potegnemo mrežo za tenis, vrv ali elastiko. Mladostniki v parih igrajo »tenis«. Uporabljajo prava pravila, lahko pa jih tudi prilagajajo glede na sposobnosti igralcev. Sposobnejši se naj preizkusijo na pravih tenis igriščih.

Namizni tenis

11. V prostor mladostniki skupaj postavijo mizo za namizni tenis in vadijo:



- udarjanje namiznoteniške žogice ob mizo, najprej z dlanjo nato z loparjem,
- udarjanje namiznoteniške žogice čez mrežo s forhend udarcem,
- udarjanje namiznoteniške žogice čez mrežo z beckhend udarcem,
- udarjanje namiznoteniške žogice čez mrežo
- servis,
- igra parov po prirejenih pravilih.

Perjanica

12. V prostoru ali na prostem igrajo dvojice perjanico. Dvojice oblikujemo po sposobnostih. Z vadbo začnemo v dvorani, če je le dovolj velika, ker je tu mirnejše ozračje in lažja kontrola udarjanja, ker udarci zaradi omejenega prostora niso preveč močni. Ko mladostniki bolje obvladajo igro, izkoristimo lepe dneve za igranje na prostem.

13. Aktivnosti udarjanja z nogami lahko specialni pedagog vključi tudi v že prej opisane vaje (8, 9 in 10) in v igralnih oblikah. V ta namen lahko pripravi več načinov aktivnosti, ki naj imajo vedno cilj, ki motivira:

- udarjanje žoge v cilj (kij, tunel, kocko, stožec ...) s sprednjim delom stopala, z notranjo stranjo in z zunanjo stranjo,
- udarjanje (podajanje) žoge v dvojicah v krogu, v vrsti ...,
- udarjanje žoge z levo, desno nogo na gol ali kakšen drug cilj.

Veliko več vaj in aktivnosti je opredeljeno v športnem programu.

Elementarne igre

Igre v telovadnici

Cilji

Mladostnik:

- razume navodila,
- gibanja izvaja hitro,
- razvija moč,
- razvija motorično inteligenco,
- utrjuje koordinacijo,
- sodeluje s soigralci in z nasprotnimi igralci,
- razvija sposobnost odločanja,
- krepi pogum,
- razvija občutek za položaj lastnega telesa,
- utrjuje samozavest,
- hitro teče,
- hitro skače,
- nosi predmete,
- rešuje gibalne naloge,
- obdrži ravnotežje,
- natančno določa smer,
- se orientira v prostoru,
- pozna in upošteva pravila igre,
- se bori za moštveni uspeh,
- se bori za zmago,
- se veseli zmage,
- pozitivno prenese poraz.

Navodilo

Že v prejšnjih navodilih je bilo poudarjeno, da elementarnih iger nikoli ne izberemo samo zaradi igre in zabave, temveč z vsako igro poizkušamo doseči določen cilj. Pri izbiri elementarnih iger moramo na tej stopnji upoštevati sposobnosti vadečih, starost, spol in igralne možnosti. Interes vadečih se s starostjo spreminja, zato mora biti specialni pedagog pozoren na to, kakšne igre bo izbiral. Prav tako mora poznati velikost igralnega prostora in telovadno orodje, ki mu je na voljo. Ker imajo igralci na tej stopnji že pridobljene določene sposobnosti, bodo igre zahtevnejše in izvajanje le-teh povsem samostojno.



Kljub višji razvojni stopnji, pa se bo pojavilo še kar nekaj mladostnikov, ki se ne bodo sposobni vključevati v igre brez težav. Specialni pedagog ne sme preveč pričakovati od njih in tudi ne od sebe. Mladostnikom pomaga, da se bodo vključevali v vse aktivnosti in tako stopnjevali svojo sposobnost odzivanja.

Pri izvajanju elementarnih iger upoštevamo, da:
- razložimo pravila iger kratko in jasno,
- igralce razdelimo na čimbolj enakovredne skupine,
- skrbimo, da se vsi držijo dogovorjenih pravil (vzgojni moment),
- obravnavamo napake, reakcije vadečih, pohvalimo dobre poteze in nepristransko vodimo igro,
- vedno razglasimo zmagovalca, če tekmujejo,
- igro končamo, ko zanimanje za igro upade.

Organizacijske oblike iger so:
- štafetne igre,
- skupinski teki z izmeno mest,
- skupinske igre in
- borilne igre.

Igre, naloge

Igre za razvoj hitrosti

1. Napišimo svoj znak

Mladostniki so razdeljeni v tri skupine pred startno črto. Prvi v vsaki vrsti ima v rokah debelejšo kredo. Na znak prvi stečejo do blazin, ki so na drugem koncu prostora, narišejo vsak na svojo znak (krog, črto, križ, črko, številko ...), nato stečejo nazaj do skupine in predajo kredo naslednjemu. Tako se teki ponavljajo do zadnjega. Katera skupina je prva končala?

2. Postavljanje kijev

Dve skupini ali več sta postavljeni pred startno črto. Približno dva koraka od startne črte (v isti liniji kot skupina) sta postavljena dva kija. Na znak stečejo prvi do kijev jih poberejo, tečejo naprej do označenih mest, kjer postavijo oba kija. Ko stojita, lahko stečejo nazaj do svoje skupine in z dotikom naslednjega le ta kij prenese na začetno mesto. Če med vračanjem kateri od kijev pade, ga mora »lastnik« pobrati in nato dokončati nalogo. Zmaga skupina, ki je prva opravila nalogo.

3. Tek z rutico (nihajna štafeta)

Oblikujemo dve skupini mladostnikov. Vsako razdelimo še na polovico. Koloni iste skupine se postavita nasproti v razdalji petnajst do dvajset korakov. Prvi iz polovice, ki ima v rokah rutico, steče k drugi polovici in preda rutico prvemu, sam pa se postavi zadaj v koloni; prejemnik rutice steče nazaj k prvi polovici in preda rutico naslednjemu ter se postavi na konec kolone. To po-

navljajo tako dolgo, da so vsi zopet na izhodiščnih mestih. Specialni pedagog usmerja igro in pazi, da ne prestopijo črte, preden ne sprejmejo rutice.

Pri vseh igrah hitrosti moramo paziti, da imajo vadeči dovolj prostora za iztek in da hitrost tik pred ciljem ni prevelika. Na to moramo biti še posebno pozorni v zaprtih prostorih, medtem ko zunaj v naravi in na igriščih te nevarnosti skoraj ni. Hitrost bomo najlaže razvijali s hitrostnimi štafetami, kjer je glavna naloga, da vadeči v najkrajšem možnem času pretečejo določeno razdaljo in pri tem opravijo predvideno preprosto nalogo. Tu pa lahko specialni pedagog s svojimi idejami in idejami vadečih realizira številne oblike iger. Vsebine prej opisanih iger spreminjamo, tako da menjavamo način tekanja ter vse skupaj prilagajamo sposobnostim igralcev.

Igre moči in eksplozivne moči

4. Nosimo veliko žogo

V razdalji, primerni sposobnostim vadečih, so nasproti kolone postavljena stojala. Posameznik prime veliko terapevtsko žogo in skače sonožno okoli stojala nazaj do svoje kolone in preda žogo naslednjemu. Ves čas skakanja igralec drži žogo pred sabo in je ne sme izpustiti. Če mu pade na tla, jo ulovi in nadaljuje s skakanjem.

5. Poskoki v vreči

Igra je enaka kot prejšnja, le da vadeči stoji v vreči. Vrečo si vsak drži sam v višini bokov, če tega ne zmore, mu jo zavežemo okrog pasu.

6. Štuporamo

Prvi v skupini si oprta drugega na hrbet (štuporamo) ter na znak steče ali hodi do določene oznake in nazaj. Za štartno črto si drugi oprta tretjega in tako do konca, ko zadnji prenese prvega. Ni nujno, da je igra tekmovalna, saj je že samo prenašanje partnerja zmagovalno dejanje.
Bodimo pozorni, da so nosači dovolj močni za varno izvedbo naloge.

7. Prenašanje sotovarišev

V prostoru razporedimo blazine, tako da ima vsaka skupina dve blazini, ki sta postavljeni ena nasproti druge. Vsaka skupina je na eni blazini. Na znak primeta dva igralca sotovariša za noge in roke in ga preneseta na drugo blazino, nato se vrneta in zopet neseta naslednjega sotovariša. Nosita tako dolgo, da so vsi na drugi blazini. Katera skupina bo prej končala nalogo?

Igre za razvoj koordinacije

8. Stopanje v obroče

Vzdolž prostora položimo obroče v enakomernem zaporedju, tako da bodo mladostniki tekoče lahko stopali iz obroča v obroč. To nalogo izvajata dve skupini hkrati. Katera bo hitrejša?



9. Hitro vodenje žoge

Stožce razporedimo vzdolž prostora glede na število skupin. Za vsako kolono stožcev stoji skupina mladostnikov. Prvi v skupini ima košarkarsko žogo, ki jo na znak začne voditi med stožci, okoli zadnjega in med stožci nazaj do svoje kolone, kjer preda žogo soigralcu. Ta opravi isto nalogo. Igra je končana, ko se vsi zvrstijo pri vodenju žoge. Zmaga skupina, ki je prej opravila nalogo.

10. Skozi obroč

Dve enako številčni skupini stojita za startno črto. Vsakdo ima v rokah svoj obroč. Prvi v vsaki skupini ga na znak spusti čez glavo do tal, nato ga prestopi, pobere, zopet dvigne nad glavo, spusti na tla, prestopi, pobere. Med izvajanjem te aktivnosti se pomika naprej do stojala, na katerega natakne obroč in čim hitreje steče nazaj k svoji skupini, da lahko začne izvajati aktivnost naslednji, sam pa se postavi kot zadnji v koloni. V opisani igri tekmujejo med seboj skupine, lahko pa tekmuje tudi posameznik, v tem primeru merimo čas izvajanja aktivnosti vsakega posebej in razglasimo najhitrejšega.

Igre za razvoj ravnotežja

11. Hoja po klopi

V prostor postavimo vzporedno dve telovadni klopi, ob katerih stojita številčno enaki koloni mladostnikov. Posameznika iz vsake kolone opravljata vsak na svoji klopi isto nalogo:

- hoja po klopi naprej,
- hoja po klopi nazaj,
- hoja naprej in na sredini dvojni obrat za 180 stopinj,
- poskoki po klopi naprej,
- hoja po klopi v čepu naprej,
- hoja naprej z zavezanimi očmi (s pomočjo).

Vsak dotik tal ali kakšna druga nepravilnost pri izvedbi naloge prinese vrsti negativno točko. Zmaga skupina z manj točkami.

12. Hoja po polkrogih

Mladostniki oblikujejo dve ali tri skupine, ki bodo preko polkrogel izvajale tele aktivnosti:

- hoja čez potok (polkrogle so razporejene med dvema blazinama),
- kdo bo prišel najdalj po cesti (polkrogle so postavljene vzdolž ravno in vijugasto),
- mlin na veter (polkrogle so postavljene okrog specialnega pedagoga, ki predstavlja mlin na veter – roke v odročenju),
- kača (polkrogle so postavljene vijugasto, vadeči se držijo za roke).

Vse te aktivnosti lahko še dodatno otežimo glede na to, kako postavljamo polkrogle. Tudi položaj in razmik med njimi sta zelo pomembna. Dolg korak je laže narediti kakor kratek, ko polkrogle stojijo ena za drugo z majhnim razmikom.

Igra lahko poteka kot tekma ali le kot oblika vadbe. Pri tem se lahko meri čas ali zbirajo točke za zmago.

Igre za razvoj natančnosti

13. Vijuganje kolone

S trakovi iz samolepilnih tapet označimo po prostoru zelo vijugasto in ozko cesto. Prvi v koloni se postavi na startno črto, drugi pa se postavijo za njim, tako da z rokami primejo za ramena. Na znak začne vsa kolona kar najhitreje potovati po cesti, ne da bi kdo stopil zunaj oznak. Merimo čas, ko zadnji v koloni prestopi ciljno črto.

14. Podiranje kijev

Kije postavimo v obliki trikotnika, približno deset korakov od startne črte. Vsak mladostnik ima tri žoge, s katerimi poizkuša zadeti čim več kijev izza startne črte. Vsak podrti kij šteje točko. Za vsakega posameznika kije na novo postavimo. Med seboj lahko tekmujejo posamezniki ali skupine.

15. Ciljanje s tremi žogami

Vsaka skupina ima tri različne žoge (lahka penasta žoga, košarkaška žoga in medicinka). Pred vsako skupino je v razdalji okrog petih korakov položen velik obroč živahne barve. Vsakdo v skupini zaporedoma meče vse tri žoge in poizkušati zadeti v obroč. Zadetek prinese skupini točko. Ker so žoge različno velike in težke, mora metalec za vsako oceniti met. Zmaga skupina z večjim številom točk.

16. Metanje obročev

Na sredino prostora obrnemo stol brez naslonjala ali telovadno kozo na hrbet, tako da noge štrlijo v zrak. Na vsaki strani sta v določeni oddaljenosti skupini mladostnikov, ki mečejo obroče na noge štrleče v zrak. Vsak ima pet metov. Katera skupina bo imela večje končno števili nataknjenih obročev?

17. Ciljanje z žogo

Mladostnike razdelimo v skupine, ki so približno pet do sedem korakov pred steno, na kateri so narisani krogi s premerom pol metra. Naloga mladostnikov je, da z žogo čimvečkrat zadenejo krog, meti se opravijo zaporedoma, ker je le tako vpliv na natančno izvajanje večji. Vsak zadetek prinese skupini točko. Tisti, ki trenutno ne sodelujejo pri izvajanju naloge, vračajo žogo strelcu.



Igre hitre odzivnosti

18. Sedi, vstani

Mladostniki stojijo v vrsti pred specialni pedagogom, ki daje povelja »sedite« ali »vstanite«. Ob povelju SEDITE vsi hitro sedejo, ob povelju VSTANITE, pa vsi hitro vstanejo. Kdor se zmoti oziroma neustrezno reagira, je kaznovan s trenutno izključitvijo iz igre ali pa dobi kazensko točko. Kdo bo boljši?

19. Rumeni, rdeči

Mladostniki se postavijo v dve številčno enaki skupini ob sredinski črti telovadnice. Obrnjeni so drug proti drugemu, tako da se gledajo. Okrog vratu ima ena skupina privezane rdeče rutice, druga pa rumene. Specialni pedagog stoji ob strani na sredini obeh skupin. Na znak »Rdeči, ulovite rumene!« se rumeni hitro obrnejo in stečejo v smer, ki jo pokažemo, rdeči pa jih poizkušajo uloviti. Lovijo jih lahko vse do trenutka, ko rumeni prestopijo določeno črto. Tisti ki so ulovljeni, se pridružijo rdečim in dobijo rdeče rutice. Nadaljuje se zopet iz sredine, toda tokrat lovijo rumeni. Igra je časovno omejena (na primer: pet minut), potem pa skupaj ugotovijo, katerih rutic je več.

20. Črni mož

Mladostniki stojijo razvrščeni ob steni vadbenega prostora, »črni mož« pa za prečno črto na drugi strani. Ta vpraša: »Kdo se boji črnega moža?« Mladostniki odgovorijo enoglasno: »Nihče!« in stečejo na drugo stran igrišča. Črni mož poizkuša na svojem pohodu ujeti čimveč mladostnikov, ki postanejo njegovi pomočniki. Zadnji ulovljeni učenec postane v naslednji igri – črni mož.

Skupinske igre z žogo

Skupinske igre z žogo

21. Podajanje žoge

Oblikujemo dve številčno enaki skupini. Z žrebanjem dodelimo skupini žogo. Na znak si jo začnejo člani skupine podajati med seboj in poizkušajo doseči deset zaporednih podaj brez vmesnih prekinitev (glede na sposobnosti je število neprekinjenih podaj lahko tudi manjše), kar jim prinese točko. Nato dobi žogo nasprotna skupina, ki ravno tako poizkuša doseči točko. Padec žoge na tla je napaka, podajanje se prekine in začne nasprotna skupina. Zmaga skupina, ki prva doseže prej dogovorjeno število točk. Če se igra odvija v prostoru, je igrišče omejeno s stenami, zunaj pa uporabimo odbojkarsko igrišče.

Igro lahko izvaja vsaka skupina posebej ali pa vse hkrati, če znajo vadeči upoštevati pravila in šteti število podaj.

22. Prilagojena odbojka

Preko prostora napnemo odbojkarsko mrežo ali vrvico. Mladostnike razdelimo v dve številčno enaki skupini, ki sta vsaka na svojem polju porazdeljeni,

tako da čimbolj pokrivata prostor (trije igralci spredaj, dva zadaj). Z žrebanjem določimo met prve žoge (servis).

Pravila: Osnovna elementa »prilagojene odbojke« sta metanje in lovljenje. Žogo, ki jo skupina sprejme preko mreže, ulovi prvi igralec, ta jo poda drugemu, drugi tretjemu, le-ta pa jo vrže čez mrežo v nasprotnikovo polje. Igralec mora oddati žogo z istega mesta, kot jo je sprejel. Igralci igrajo na dva dobljena seta. Set šteje 15 točk ali dve točki razlike nad 15. Ob spremembi servisa igralci zakrožijo za eno mesto z desne proti levi. Servis izvajajo igralci za označeno črto na desni strani igrišča z metom. Osnovna pravila »podajanja čez mrežo« so objavljena v: Naš zbornik, leto 1992, letnik 25, št. 1, str.24.

Igre v vodi

Cilji

Mladostnik:
- je sproščen v vodi,
- razvija hitrost gibanja v vodi,
- utrjuje že osvojene elemente plavanja,
- spoznava nevarnosti v vodi,
- razvija vzdržljivost,
- pridobiva na samozavesti,
- hitro hodi po vodi s pomočjo rok,
- obvlada odpor vode,
- je sposoben vzpostaviti stoječ položaj v vodi,
- potopi glavo v vodo,
- obvlada drsenje,
- gleda pod vodo,
- zadrži dih pod vodo,
- dihanje prilagaja gibanju v vodi.

Navodilo

Pri navajanju mladostnikov na vodo so igre nujne za vadbo. Pri izbiri in uporabi iger moramo upoštevati predvsem postopnost, primernost glede na sposobnosti sodelujočih in še posebno varnost. Z izbranimi igrami poizkušamo vedno zasledovati določeni cilj, ki je največkrat povezan z motoriko plavanja. Sproščenost in zabava pa morata biti navzoči pri vsaki igri, da ne postane vadba suhoparna.

V tem delu navajamo še nekatere igre, ki so že sestavni del plavalnega programa in poznejšega treninga, lahko pa jih vnašamo v program šole v naravi ali v ure plavanja v bazenih. Povežemo se s plavalnim učiteljem in upoštevamo njegova navodila.

Igre

Igre za odpor vode

1. Zbiranje trakov

Mladostnike razdelimo po plavališču, kjer voda sega približno do pasu. Polovica jih ima na nadlahti privezane rdeče trakove, druga polovica pa rumene. Na znak »Rumeni bežite!« začnejo rdeči igralci loviti rumene. Ko rdeči ulovi rumenega, si pridobi tudi njegov trak. Lovijo tako dolgo, da so vsi polovljeni, rdeči pa preštejejo svoj plen. Kdor ima največ rumenih trakov, je zmagovalec. Igro ponovijo, le da tokrat lovijo rumeni.

2. Lovljenje žoge

Mladostniki se prosto gibljejo po plavališču v doprsni globini. Eden od njih ima v rokah veliko plavalno žogo (napihnjen obroč, rokavček), ki jo nenadoma vrže v zrak. Mladostniki poizkušajo vrženo žogo ujeti, in kdor jo ujame, je v nadaljevanju metalec.

3. Žoge v gol

V vodi, ki sega mladostnikom do prsi, na vsako stran plavališča pritrdimo napihnjen plavalni obroč. Mladostnike razdelimo v dve ekipi (označimo jih s plavalnimi kapami). Vsaka ekipa poizkuša z žogo čim večkrat zadeti nasprotnikov obroč. Žoga se podaja ali potiska s pomočjo trebuha ali glave. Vsak zadetek v obroč je točka; zmaga ekipa, ki doseže večje število točk. Za hitrejše gibanje si mladostniki pomagajo z rokami. Z njimi vzdržujejo ravnotežje in se hitreje gibljejo.

4. Lovec

Igre potapljanja

Voda plavalcem sega do prsi. Eden od njih se odloči, da bo lovec. V mrežo ima zavezano žogo, na 2–3 m dolgi vrvici. Z žogo poizkuša zadeti soigralca, potem pa s pomočjo vrvi potegne žogo nazaj k sebi, da je spet pripravljen za met. Soigralec se lahko reši, tako da se potopi pod vodo. Če ga žoga zadene, se pomakne na rob plavališča. Lovec ima na voljo prej določeni čas (na primer: tri minute), nato pa je lovec drugi. Koliko ulovljenih ima posameznik?

5. Morski pes

Igra poteka v vodi, kjer vadeči še dosežejo dno. Tistemu, ki se odloči, da bo lovil, pomagamo namestiti masko ali plavalna očala. Lovljenje se odvija, tako da se lovec potopi pod vodo kjer poizkuša prijeti soigralca za koleno ali katerikoli del noge pod kolenom. Tisti, ki ga je lovec prijel za nogo, se umakne na rob plavališča. Število ulovljenih pomeni število točk. Lovljenje časovno omejimo (kratek čas !). Kdo je najboljši lovec?

6. Skozi obroč

Potapljanje in drsenje

Navpično v vodi držimo velik obroč. Mladostniki se eden za drugim potopijo pred obročem in zdrsijo skozenj na površje. V nadaljevanju se razdelijo v dve koloni. Obroč držimo v vsaki roki in ju potopimo pod vodo. Kako globoko jih bomo potopili, je odvisno od prilagojenost posameznega mladostnika na vodo. Na znak prva dva v kolonah zdrsita skozi potopljena obroča, in ko se pojavita na gladini vode, se potopita druga dva ... vse do zadnjega. Katera kolona bo končala prva?



7. Eden mimo drugega

Oblikujemo dve koloni, ki si stojita nasproti. Med seboj sta oddaljeni ena od druge glede na plavalne sposobnosti vadečih. Vsaka kolona ima plavalno desko, ki jo v rokah držita prva v koloni. Na znak začneta plavati do nasprotne kolone eden mimo drugega. Gibanje je samo z nogami (škarje ali strig), z obema rokama pa držita desko pred seboj. Ko preplavata razdaljo do nasprotne kolone, predata desko naslednjemu.



Ples

V knjigi Ples, družabnost, šport, umetnost je Meta Zagorc zapisala: »Ples je druženje. Omogoča približevanje našim lastnim reakcijam, obudi veliko smeha in veselja, zadovoljstva nad virtuoznostjo v gibanju, največkrat se dotakne odnosov med plesalcema in med ljudmi. S plesom se lahko ukvarjamo vse življenje. S plesom vzdržujemo ali razvijamo svoje funkcionalne sposobnosti, izboljša se delovanje srca, pljuč in ožilja, izboljša se naša vzdržljivost in aerobne sposobnosti, pridobivamo občutek za ritem in lepo gibanje.« Drago Ulaga pravi: »Za zdravje, zlasti za srce in ožilje so najbolj učinkovite aerobne vaje.« Med te pa spada tudi ples.

S plesom razvijamo ravnotežje, orientiranje v prostoru, natančnost, tempo, ritem in estetiko pri gibanju. Vsa omenjena dejstva in napotke naj v svoje delo pri športno-gibalni vzgoji vključuje tudi specialni pedagog oziroma športni učitelj pri delu z mladostniki z motnjo v duševnem razvoju. Že na nižjih stopnjah smo omenili, da mladostniki zelo radi plešejo. Bodisi individualno kot tudi v paru ali v skupini. Poleg tega tudi zelo radi nastopajo, zato je prav, da specialni pedagog pri športno-gibalno vzgoji ali pogostokrat tudi pri interesnih dejavnostih, vključuje ples v različnih oblikah. Čeprav velja prepričanje, da imajo mladostniki z motnjo v razvoju zelo slabe domišljijske predstave in nizko lastno ustvarjalnost, moramo prav zaradi tega v svoje delo vnašati čimveč dejavnosti, s katerimi razvijamo domišljijo in spodbujamo njihovo ustvarjalnost.



Plesno izražanje

Cilji

Mladostnik:

- se sprošča in izraža z gibanjem,
- razvija orientacijo v prostoru,
- krepi delovanje srčno žilnega sistema,
- pridobiva občutek za ritem,
- posnema gibanja, ki jih vidi,
- posnema gibanja različnih pojavov,
- z gibanjem posnema različne predmete,
- se gibalno razvija,

- spoznava pojme levo-desno,
- se uči plesnih korakov,
- gibalno ustvarja ob različni glasbeni spremljavi,
- sestavlja preproste koreografije,
- sodeluje s člani skupine,
- se navaja na delo v skupini,
- vzpostavlja odnose s soplesalcem,
- samostojno nastopa.

Navodilo

Na tretji stopnji naj bo še večji poudarek na lastni ustvarjalnosti in razvijanju domišljije pri plesu.V ta namen navajamo nekaj primerov vaj in iger, ki se nam zdijo primerne tudi za mladostnike z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju. Različne vsebine iz splošne poučenosti lahko tudi gibalno ponazorimo ali izrazimo.

Vaje, naloge, igre

1. Zrcala

Mladostnike razdelimo v dvojice. Par si stoji nasproti. Eden vodi oziroma kaže različne gibe, drugi jih posnema. Mladostnike, ki vodijo in tudi tiste, ki posnemajo, spodbujamo tudi z dodatno demonstracijo, z besedami, pozneje pa k lastni domiselnosti.

2. Zrcalo v parih

Mladostnike razdelimo v dvojice. Par si stoji nasproti, tako da se osebi z rokami dotika. Eden izvede gibanje, drugi mu sledi. Mladostnike opazujemo in jih opozarjamo, da se morajo njihovi prsti in dlani ves čas dotikati.

3. Skupinsko zrcalo

Skupino mladostnikov postavimo v vrsto. Nekdo izmed njih stoji pred njimi in izvaja različne grimase, gibe ...drugi ga oponašajo. Kar koli pokaže oziroma naredi, vsi ponovijo za njim. Skrbimo, da se tisti, ki izvajajo gibanja oziroma grimase, menjavajo.

4. Pretvarjanje

Vadeče razporedimo v polkrog pred seboj. Spodbudimo jih, naj pokažejo krajše gibalne vzorce, npr.: drevesa, ki se zibajo v vetru ali metulji, ki letajo od cveta do cveta, ali »Boli vas noga, zato šepate«, ali »Na hrbtu nosite nekaj, kar je zelo težko, zato se opotekate« ... Če mladostniki niso sposobni samo na verbalno pobudo pokazati vzorca, mu le-tega sami pokažemo.

5. Posnemanje

Med gibanjem po telovadnici izvajamo različna enostavna gibanja: tečemo, poskakujemo, se obračamo, počepamo, vstajamo, se vrtimo itd. Mladostniki nas pri gibanju posnemajo. Pozneje našo vlogo prevzemajo tudi vadeči.

6. Gibljiva slika

Mladostniki stojijo ali sedijo v krogu. Na sredino kroga povabimo enega izmed vadečih in mu na uho zašepetamo, katero aktivnost naj gibalno predstavi npr.: kuhaš žgance, pometaš prostor, pleskaš steno, dirigiraš... Drugi morajo ugotoviti, kaj mladostnik na sredini predstavlja. Sposobnejši lahko posnemajo določeno aktivnost brez sugestije specialnega pedagoga.

7. Špageti

S pripovedovanjem spodbudimo mladostnikom prispodobo na špagete, ko padajo iz cedila na krožnik. Mladostniki individualno predstavljajo svoje videnje padanja. Če sami ne zmorejo, jim gibanje predstavimo.

8. Okamnitev

Ob zvokih glasbe se premikamo po telovadnici v različnih smereh. Ob prenehanju glasbe obstojimo in okamenimo v položaju, v katerem smo. Skrbimo, da mladostniki natančno upoštevajo navodila.

9. Gibanje po prostoru

Da bi se udeleženci vadbe znali orientirati v prostoru, izvajamo tudi vaje, ki izhajajo iz različnih oblik:

kroga

- Stojimo v krogu, se držimo za roke, hodimo v eno smer, se približamo sredini kroga, gremo nazaj, se spustimo, stopimo določeno število korakov nazaj, se spet približamo. Gibanje izvajamo ob primerni glasbi.



kolone

– V koloni lahko izvajamo različna gibanja po prostoru od posnemanja lokomotive in vagonov do raznih iger in plesov, ki potekajo v tej obliki. Gibanje v koloni lahko spremljamo z glasovnim posnemanjem, petjem ali glasbo. Pozorni smo, da se mladostniki pri vodenju kolone menjajo.

vrste

– Mladostniki se v vrsti primejo za roke in ob glasbi hodijo do nasprotne stene. Nato se obrnejo in gredo nazaj. Opozorimo jih na pravilno držo, približno ravno vrsto in na to, da poizkušajo gibanje uskladiti z ritmom glasbe.
– Vaja je enaka kot zgoraj, le da se ob prihodu na cilj ne obrnejo, ampak hodijo nazaj. Poskrbimo, da je hoja nazaj varna, po potrebi manj spretne držimo za roke.
– Mladostnike razvrstimo v dve vrsti, vsako skupino na eno stran telovadnice, tako da si stojijo nasproti. Na znak hodijo mladostniki ob primerni glasbi (dvo ali štiričetrtinski takt) drug proti drugemu, na sredini se srečajo in dotaknejo z dlanmi ter se zopet zadenjsko vračajo.
– Enako kot v prejšnji vaji, le da gredo mladostniki drug mimo drugega, se ob srečanju pogledajo in gredo naprej do konca, tako da zamenjajo prostore.
– Mladostniki se razporedijo (odvisno od števila) na različna mesta ob stenah telovadnice (stojijo v vseh štirih kotih in ob stenah). Igro vodimo, tako da po imenih kličemo mladostnike, ki morajo zamenjati mesti (dva naenkrat). Vajo lahko popestrimo tako, da mesta menjajo v teku, poskokih, plesu... .
– Mladostniki se prosto gibljejo po prostoru. Izberejo si raznobarvne trakove s katerimi ob glasbi plešejo. Spodbujamo jih, da samoiniciativno izvajajo različna gibanja.

Ritmično izražanje

Cilji

Mladostnik:

- razvija občutek za ritem,
- se odziva na ritem,
- se sprošča,
- se v ritmu giblje po prostoru,
- posnema udarjanje ritma, ki ga sliši,
- izgovarjanje besedila spremlja z udarjanjem ritma,
- udarja ritem po navodilu,
- samostojno ploska ritem,
- čuti utrip lastnega ritma.

Navodilo

Pri športni vzgoji na tej stopnji povezujemo biološki ritem z ritmičnim gibanjem. Mladostniki spoznavajo ritmično spreminjanje v naravi in pri ljudeh.

Ritmično izražanje povezujemo z glasbeno vzgojo.

Vaje, naloge

1. Ritmična hoja in tek

Že pri vajah ogrevanja lahko vključujemo različno ritmično gibanje po prostoru (krožimo z dlanmi oziroma rokami med hojo, hodimo po petah, prstih, po zunanjem ali notranjem robu stopal, tečemo po prstih, poskakujemo ...).

2. Udarjanje ritma in posnemanje

Sedimo v krogu. Nekdo zaploska preprost ritem, drugi ga posnemajo. Vloge nato zamenjamo. Pozorni smo, da se pri ploskanju ritma zvrstijo vsi.

3. Izgovorjava imen ob ploskanju

a) Sedimo v krogu. Povemo svoje ime, nato ob izgovorjavi svojega imena zaploskamo. Nato enako ponovimo za vsa imena mladostnikov. Po poslušanju in opazovanju vsak mladostnik pove svoje ime, vsi skupaj ime ponovimo in ob izgovorjavi imena zaploskamo.

b) Sedimo v krogu. Specialni pedagog pove svoje ime, nato zaploska. Spodbudi mladostnike, da po vrsti v krogu naredijo isto. Vajo večkrat ponovimo, tako da na koncu ime ritmično vnašamo med ploskanje.



4. **Orkester**
   Stojimo oziroma sedimo v krogu in ploskamo, udarjamo, topotamo ali tleskamo vsak svoj ritem. Naloga specialnega pedagoga je, da vse te ritme združi v orkester.

5. **V parih**
   Mladostniki se postavijo v dvojice, ki stojijo, tako da so predstavniki v paru obrnjeni drug proti drugemu. Po navodilih specialnega pedagoga izvajajo različne ritmične vzorce: plosk, dotik obeh dlani, plosk, dotik z eno dlanjo, plosk, dotik z drugo dlanjo, plosk, dotik kolen itd. Najprej vadimo posamezne elemente, nato povežemo vse skupaj.

6. **Udarjanje po hrbtu**
   Mladostniki v paru stojijo drug za drugim. Tisti, ki stoji zadaj, ob spodbudah specialnega pedagoga rahlo udarja sprednjemu preprost ritem po hrbtu. Vlogi nato zamenjata.

7. **Poišči bitje svojega srca**
   Mladostnike spodbudimo, da se hitro gibljejo po telovadnici. Po krajšem času se ustavijo in položijo roko na mesto, kjer najbolj čutijo bitje svojega srca. Vsak nato poizkuša z nogo udarjati isti ritem, kot ga čuti z roko.

Podobnih vaj je še več, izbiramo take, ki so glede na sposobnosti skupine najprimernejše.

Ljudski in družabni plesi

Cilji

Mladostnik:

- se čustveno sprošča,
- se uči novih plesov,
- se druži z vrstniki,
- se gibalno razvija,
- zna osnovni korak angleškega valčka,
- zna osnovni korak rašplje,
- z gibanjem sledi ritmu moderne glasbe,
- zna prisunski korak,
- sodeluje s člani skupine,
- vzpostavlja odnose s soplesalcem,
- se orientira v prostoru,
- pozna elemente plesnega bontona,
- samostojno nastopa.

Navodilo

Ples lahko vključujemo v svoj program tako pri rednih urah športne vzgoje kot tudi pri interesnih dejavnostih. Prav je, da mladostnike naučimo nekaj plesov, ki jih lahko plešejo na različnih družabnih prireditvah. Ob učenju plesnih korakov pa jih seznanjamo tudi z osnovnim plesnim bontonom. Za nastopanje na različnih internih prireditvah jih lahko naučimo nekaj preprostih ljudskih plesov: Lepa Anka, Marko skače

- nadaljujemo z utrjevanjem polke, ki smo se je začeli učiti že na prvi stopnji, in
- angleški valček.

Za primer navajamo dva plesa, enega družabnega in enega ljudskega. Seveda pa si lahko vsak sam izbere še druge plese, ki jih morda pozna in ki ustrezajo sposobnostim skupine mladostnikov, ki jih obravnava.

Plesi

1. Angleški valček

Osnovni korak angleškega valčka naprej in nazaj se mladostniki dokaj hitro naučijo. Težave jim delajo obrati, zato v glavnem ostanemo pri osnovnih korakih in ne zahtevamo, da obvladajo različne figure, ki spadajo k angleškemu valčku. Enako kot pri polki se dogovorimo, s katero nogo bomo začeli: plesalec z desno, plesalka z levo. Za lažje razumevanje bomo rekli: »Začnemo

z nogo pri oknu ali nogo pri steni, odvisno, kako stojimo«. Korake vadimo najprej individualno v ravnih vrstah, lahko tudi v krogu eden za drugim. Ob izvajanju korakov v začetni fazi ne vključujemo glasbe, ampak dajemo ustna navodila. Npr.: tri, štiri, zdaj; naprej, vstran, priključi. Ali na tla položimo trakove, preko katerih mladostniki prestopajo, specialni pedagog pa jih verbalno vodi: stopi čez, stopi stran, stopi zraven. Enako vadimo korake nazaj. Ko približno obvladajo ta osnovni korak, lahko vaje popestrimo, tako da razdelimo fante in dekleta vsake na eno stran prostora in izvedemo naslednje vaje.

- Dekleta plešejo osnovni korak do sredine prostora in tam obstojijo. Nadaljujejo fantje in se jim s plesnim korakom približajo. Dekleta nadaljujejo mimo fantov do konca in se postavijo na mesta, kjer so prej stali fantje, enako naredijo fantje.
- Enako kot zgoraj, le da se ob srečanju na sredini dekleta vrnejo na svoje mesto, tako da plešejo zadenjsko. Isto naredijo fantje.
- Enako kot v prejšnji vaji, le da se vračajo nazaj istočasno.
- Dekleta in fantje se postavijo v parih, lahko v ravni vrsti. Fantje začnejo z desno nogo naprej, dekleta z levo nogo nazaj. Lahko pričnejo vsi pari naenkrat ali pa vsak par posebej, drugi gledajo, če delajo pravilno, in jih spodbujajmo.
- Vključimo glasbo in ponovno plešemo najprej ločeno, lahko iste vaje kot zgoraj. Na koncu zaplešemo v parih.

2. Rašpla

Rašpla je preprost ljudski ples, ki ga mladostniki radi plešejo. Same korake oziroma poskoke lahko vadimo pri vseh urah v uvodnem delu, ko mladostnike na različne načine ogrevamo. Ker so jim na tak način uvodni koraki že znani, se jih hitro naučijo. Prav tako jim je že od prej znan del plesa, ko se primejo pod roke in se vrtijo v krogu (ob bistrem potočku je mlin). Enako kot pri vseh drugih plesih, vadimo rašplo najprej brez glasbe, na koncu vključimo tudi to.



Postavitev parov pri rašpli je lahko poljubna v ravni vrsti ali krogu. Tudi tu je pomemben pristop specialnega pedagoga, ki mora biti strpen in spodbuden.

3. Lepa Anka kolo vodi

Tudi za ta ples poznajo mladostniki posamezne korake. Nekaj težav predstavlja prisunski korak, ki ga lahko učimo v igralnih oblikah, ki so že opisane.

4. Sodobni plesi

Plesi novejše dobe se zalo hitro menjajo. Izbiramo moderne plese s preprostimi koraki in z izrazitim ritmom.

DEFEKTOLOGIJA

Športni program

Na drugi stopnji smo v uvodu k športnemu programu razložili organiziranost tekmovalnega sistema po specialnih olimpijskih pravilih, v nadaljevanju pa opisali športni program nižjega nivoja. Na tretji stopnji smo vključili program višjega nivoja, ki nekako po naših izkušnjah po sposobnostih ustreza mladostnikom. Naloga specialnega pedagoga, ki svoje mladostnike dobro pozna je, da jih usmeri v tisti tekmovalni nivo, ki jim po sposobnostih ustreza, in sicer glede na to na kateri stopnji usposabljanja so.

V nadaljevanju so opisana splošna navodila za posamezne športne panoge. Specialna tehnična navodila najdete v specializiranih priročnikih za posamezno športno panogo oziroma se posvetujte s športnim pedagogom.

Atletika

Tek

Cilji

Mladostnik:

- razvija motoriko celotnega telesa,
- vzdržuje splošno telesno kondicijo,
- krepi mišice telesa,
- krepi srčno-žilni sistem,
- utrjuje samozavest,
- se socializira,

- razume navodila pri startu,
- pravočasno starta,
- teče po svoji progi do cilja,
- z nezmanjšano hitrostjo preteče ciljno črto,
- samostojno preteče sto ali večmetrsko razdaljo,
- sprejeme dosežen rezultat.

Navodilo

Pred začetkom teka ne smemo pozabiti na ogrevanje. Elemente tekmovalnega teka mladostniku pokažemo oziroma jih na začetku izvajamo skupaj z mladostnikom. Vadimo jih pri štafetnih in drugih elementarnih igrah. Mladostnike vodimo, da na tekmovalni progi razvijejo maksimalno hitrost in z nezmanjšano hitrostjo pretečejo ciljno črto.

Vaje, naloge

1. V hoji vadimo pravilno delo rok pri teku: mladostnik stopa pred specialnim pedagogom.
2. Mladostnik teče krajšo razdaljo, spodbujamo (ustno) ga, da dela z rokami enako kot v prejšnji vaji.
3. Mladostnik teče na mestu, delo rok je enako kot v prejšnjih dveh vajah. Osredotočimo se na delo nog. Stojimo pred mladostnikom, ga spodbujamo, da dviguje kolena do rok, ki mu jih držimo v primerni višini.
4. Tek po svoji progi mladostnik najlaže osvoji, tako da tečemo pred njim po progi, mladostnik pa nam sledi. To nekajkrat ponovimo, pozneje ga vodimo le še ustno.



5. Ko mladostnik zna teči po svoji progi, vadimo tek v ravnini, da utrdi tek po svoji progi, pozneje preidemo tudi na daljši tek, kjer je treba preteči tudi krivino.



6. Na tla narišemo dve (ciljni) črti v razdalji osmih metrov. Mladostnik teče z nezmanjšano močjo preko prve črte in se ustavi do druge ciljne črte. Na tak način ga skušamo navaditi, da ciljno črto preteče z nezmanjšano hitrostjo.

Ko mladostniki obvladajo osnovna pravila teka (start, tek po svoji progi, tek skozi cilj), jih začnemo seznanjati tudi s štafetnim tekom in tekom na daljše proge, ki sta eni izmed atletskih disciplin višjega nivoja.[8]

[8] Podrobnejši opis postopka vadbe je naveden v priročniku Atletika-tehnike učenja atletike in programi dela. Prevod S. Turičnik, T. Vižintin 1996, Zavod za usposabljanje Janez Levec, Ljubljana.

Skok v daljino z zaletom

Cilji

Mladostnik:

- razvija odrivno moč,
- krepi mišice nog in telesa,
- razvija koordinacijo gibanja pri skoku iz zaleta,
- si dviguje samozavest,
- razume navodila,
- si odmeri devetkoračni zalet,
- začne zalet vedno z isto nogo,
- pozna svojo odrivno nogo,
- teče do odrivne deske,
- se enonožno odrine,
- skoči v smeri naprej,
- v zraku naredi korak in doskoči na obe nogi,
- po doskoku zapusti doskočišče v smeri naprej,
- pozna pravila prestopa,
- poveže vse elemente v celoto (zalet z enonožnim odrivom, letom in sonožnim doskokom).

Navodilo

Že skok v daljino z mesta, kjer je potreben sonožni odriv, je za mladostnika z motnjo v razvoju dokaj težaven. Zelo zahteven za njih je skok v daljino z zaletom, ki ga zmorejo le nekateri. Poleg dobre koordinacije, zahteva skok z zaletom tudi štetje števila korakov do odriva in razumevanje pravilnega gibanja nog, rok in telesa po odrivu do doskoka. Pomembno je tudi, da je tisti, ki na tem področju dela z mladostnikom, dobro seznanjen s tehniko skoka, saj mu jo mora pravilno pokazati. Največkrat je to športni pedagog, če ga v ustanovi ni, pa je prav, da je tudi specialni pedagog seznanjen z osnovnimi napotki vadbe skoka v daljino z zaletom. Bolj kot z vadbo odrivne moči in hitrosti, lahko mladostnik napreduje z izboljšanjem tehnike skoka.

Vaje, naloge

1. Športni pedagog oziroma specialni pedagog skupaj z mladostnikom ugotovita, katera je mladostnikova odrivna noga.

Preprost preizkus, ki v večini primerov drži: mladostnik stoji v vzravnani rahlo razkoračni stoji, športni pedagog ga narahlo potisne od zadaj. Noga, s katero prvo stopi naprej, je zamašna, zadaj ostane odrivna noga.

2. Športni pedagog oziroma specialni pedagog in mladostnik odmerita devet-koračni zalet, tako da stopita na odrivno desko z obrazom obrnjena proti zaletišču in naredita devet dolgih korakov. Mesto, kjer s koraki končata, specialni pedagog označi. Mladostnik stopi na označeno mesto, specialni pedagog ga spodbudi, da stopi še en korak nazaj, z obrazom pa se obrne proti doskočišču. To večkrat ponovita najprej, tako da specialni pedagog pri odmeri korakov drži mladostnika za roko, pozneje pa mu pomaga le po potrebi.

3. Mladostnik začne zalet z odrivno nogo, v začetku vadbe mu po zaletišču lahko narišemo oziroma položimo stopala, po katerih teče do mesta odriva.

Vadba naj bo v začetku v počasnem tempu, ko zalet že delno obvladajo, hitrost zaleta stopnjujemo.



4. Ločeno od vadbe zaleta začnemo tudi z vadbo tehnike skoka. V začetku pri vadbi uporabljamo krajši zalet; ko se tehnika skoka izboljša, podaljšujemo tudi zalet.

5. Mladostniku skok najprej pokažemo, nato ga ves čas vadbe ustno vodimo in spodbujamo s pohvalami. Cilj vadbe je, da mladostnik osvoji skok do te stopnje, da naredi enonožni odriv, fazo leta in sonožni doskok. Vaja je kordinacijsko zelo zahtevna.[9]

[9] Podrobnejši opis vadbe skoka z zaletom je naveden v že omenjenem priročniku ATLETIKA – tehnika učenja atletike in program dela. Prevod S. Turičnik, T. Vižintin (1996), Zavod za usposabljanje Janez Levec, Ljubljana.

Skok v višino

Cilji

Mladostnik:

- razvija odrivno moč,
- krepi mišice nog,
- razvija koordinacijo gibanja,
- krepi samozavest,

- si odmeri sedemkoračni zalet,
- pozna odrivno nogo,
- prvi korak naredi z odrivno nogo,
- teče proti doskočišču pod pravilnim kotom na lestvico (45 ^{0}),
- pospešuje hitrost pri vsakem koraku,
- se odrine z odrivno nogo preskoči letvico s prekoračno tehniko (škarjice),
- doskoči na zadnjo plat,
- zapusti doskočišče zadaj ali ob straneh blazine,
- pri skoku poveže zalet, odriv, let in doskok.

Navodilo

Preden začnemo vaditi skok v višino moramo zagotoviti primerno doskočišče, ki naj bo varno. To naj bo blazina, visoka 50 cm in nekoliko daljša od dolžine letvice. Specialni pedagog oziroma športni učitelj mladostniku pomagata določiti odrivno nogo in število korakov zaleta (sedem). Mladostniki z levo odrivno nogo bodo začeli zalet z desne strani, mladostniki z desno odrivno nogo pa z leve strani pod kotom 45°. V začetku vadbe skok vadimo brez letvice, nato napeljemo elastično vrvico in šele na koncu letvico, kajti veliko mladostnikov ima pred letvico strah. Pri učenju skoka v višino mladostnike izdatno spodbujamo in nagradimo s pohvalo.

Vaje, naloge

1. Mladostnik in specialni pedagog skupaj ugotovita, katera je mladostnikova odrivna noga.

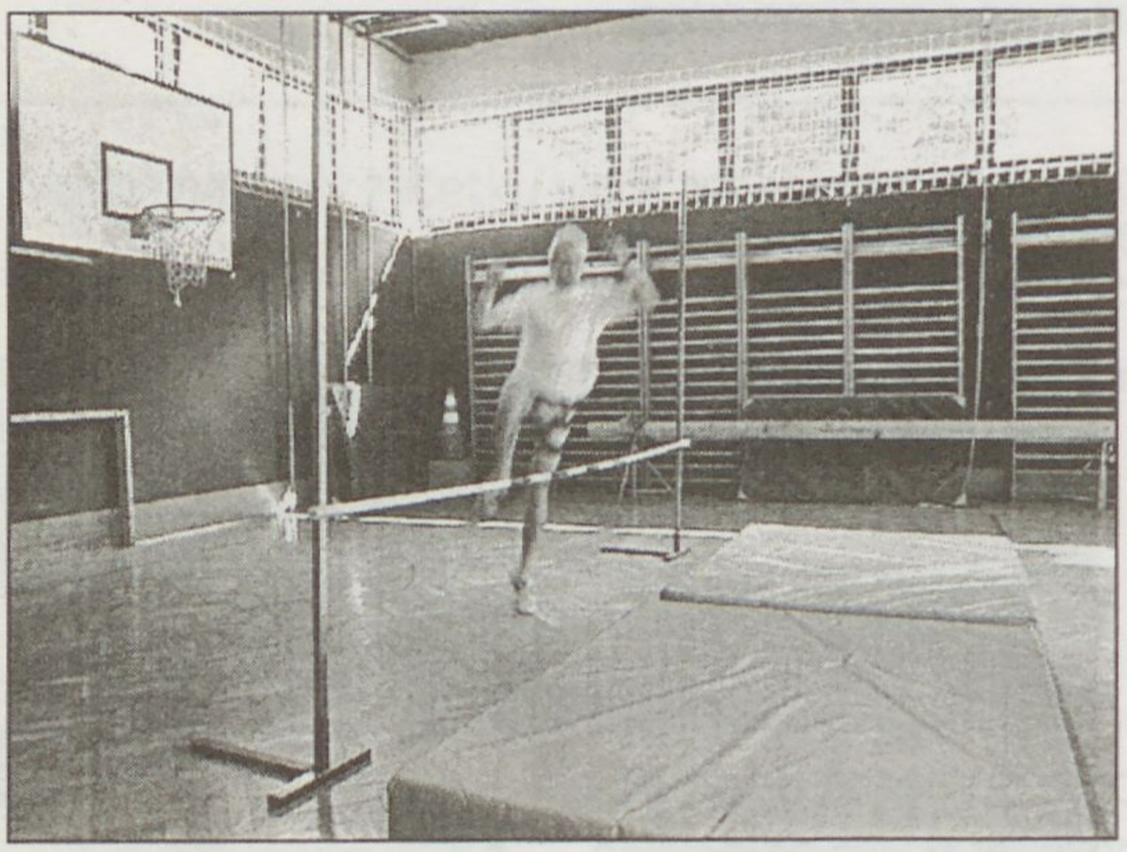
2. Odrivanje z eno nogo (odrivno) od tal in doskok na tla. (enonožni odriv)

3. Odmerjanje zaleta (sedem korakov), tek po zarisanih stopalih, odriv in skok strižno na doskočišče na zadnjo plat (brez letvice in vrvice).

4. Stopnjevanje hitrosti zaleta, odriv, let in doskok na doskočišče (brez letvice ali vrvice).

5. Skok z mesta preko zelo nizke vrvice in doskok na zadnjo plat.
6. Vključimo zalet in postopoma dvigujemo vrvico.
7. Vadba skoka preko letvice na manjši višini.
8. Vadba skoka z zaletom preko letvice na večji višini.

Postoma dvigujemo letvico in vključimo zalet in doskok.[10]



[10] Podrobnejši opis vadbe glej v priročniku specialne olimpiade Atletika – prevod S.Turičnik, T. Vižintin (1996), Zavod za usposabljanje Janez Levec, Ljubljana.



Suvanje krogle

Cilji

Mladostnik:

- krepi mišice rok in hrbta,
- razvija koordinacijo roka-oko in celotnega telesa ter nog,
- razvija natančnost usmerjanja,
- pozna tehnike suvanja,
- pravilno drži kroglo v roki,
- se pravilno postavi v omejeni prostor,
- se odrine s pravo nogo, ko sune kroglo,
- sledi letu krogle s pogledom,
- ko sune kroglo, zapusti krog na označenem delu metališča.

Navodilo

Suvanje krogle je za mladostnike z motnjo v razvoju dokaj zahtevna atletska disciplina. Težko namreč razumejo razliko med metom in suvanjem, zato je treba veliko vaj in spodbud, da osvojijo tehniko suvanja.

Tehniko vadimo najprej brez rekvizita, nato preidemo na lažji rekvizit, ki ga uporabljamo predvsem za vajo pravilne drže, nato preidemo na kroglo. Da mladostniki dobijo občutek za suvanje, vnašamo tudi veliko vaj z medicinko. Posebej vadimo fazo gibanja nog in šele na koncu povežemo vse skupaj v celoto: fazo dela nog, trupa in rok.

Vaje, naloge

1. Specialni pedagog pokaže pravilni postopek suvanja in poudari pomembnost močnega odriva z nogo (na mestu) za dobro suvanje.

2. Specialni pedagog stopi pred mladostnika, tako da sta z obrazom obrnjena drug proti drugemu. Mladostnik se s svojo odrivno roko nasloni na roko specialnega pedagoga, s katero mu specialni pedagog daje rahli odpor. Specialni pedagog spodbuja mladostnika, da s potiskom suva njegovo roko nazaj.

3. Specialni pedagog pokaže pravilni sunek, mladostnik ga posnema.

4. V primerni razdalji napnemo vrvico, preko katere mladostnik suva medicinko. Vrvica naj bo v takšni višini, da se mladostnik že v začetku uči suvanja v pravilnem loku (ne prenizko in ne previsoko).

5. Pokažemo pravilno držo krogle. Pravilno držanje mladostnik najprej vadi z lažjo žogico, šele pozneje preidemo na kroglo.

6. Pokažemo pravilno gibanje nog v omejenem prostoru za suvanje krogle. Nato mladostniku na tla narišemo, kam naj stopa pri izmetu. To fazo vadimo najprej brez rekvizita. V začetku tudi s prijemom fizično pomagamo, da dobi vadeči občutek za pravilni zasuk.



7. Suvanje lahke žoge z upoštevanjem zgoraj navedenih aktivnosti (močan odriv, sunek (ne met), korak naprej s polobratom).

8. Suvanje krogle z upoštevanjem zgoraj navedenih pravil.

9. Ves proces treninga navajamo mladostnika, da zapusti prostor na označenem mestu, ko konča s suvanjem.

Suvanje krogle – mladostniki na vozičkih

Navodilo

Prva kolesa vozička postavimo ob rob kroga za suvanje krogle in obvezno blokiramo kolesa. Mladostniki, ki imajo težave pri držanju krogle s prsti, naj jo držijo v dlani. Krogle si ne postavljajo pod brado, ampak ob lice, z drugo roko pa se močno oprimejo za držalo na vozičku.

Vaje za samo suvanje so enake kot pri suvanju krogle brez vozička, le da mladostnik tu sedi vzravnano na vozičku.

Sama tehnika suvanja je podrobno opisana že v omenjenem priročniku specialne olimpiade Atletika.

Balinanje

Cilji

Mladostnik:
- razume in upošteva pravila,
- razume položaj pri menjavi moštva,
- sodeluje z nasprotniki,
- priznava dosežke drugih igralcev,
- se vede športno,

- izvede pravilen prijem, položaj in zamah za uspešen met k balinu,
- postavi balin v ustrezno območje,
- vrže svojo kroglo čim bliže k balinu,
- osvoji osnovne spretnosti zbijanja,
- osvoji spretnost zbijanja balina,
- osvoji pravila igre balinanja.

Navodilo

Prve spretnosti balinanja smo predstavili na drugi stopnji. Ko osebe osvojijo osnovne spretnosti balinanja, jim ponudimo še en element balinanja – zbijanje in igro kot končni cilj te športne panoge.

Celotni program vsebuje cilje in metodične postopke za učenje aktivnosti po korakih. Vključuje tudi pravila tekmovanja, nasvete za večjo varnost in nekaj vaj, ki so prilagojene osebam z motnjo v duševnem razvoju.

Za čimbolj učinkovito osvajanje tega preprostega športa, zelo primernega za osebe z motnjo v duševnem razvoju, je treba upoštevati, da:
- vadeče čimbolj sprostimo,
- navodila prilagodimo potrebam vsakega posameznika in skupine,
- vsakemu udeležencu postavimo realne cilje,
- ne pričakujemo takojšnjih rezultatov, ampak da smo potrpežljivi,
- vsako vadbo dobro načrtujemo,
- je razlaga razumljiva,
- poučujemo bolj z demonstracijo kot z verbalnimi navodili,
- zagotovimo vadečim dovolj časa za posamezno aktivnost,
- vzdržujemo disciplino,
- pohvalimo vsakega za dobro izvedeno nalogo.

Če je le mogoče sestavimo vadbo, tako da vsebinsko zajamemo ogrevanje, utrjevanje že osvojenih spretnosti, razvijanje novih spretnosti ter vaje za moč, vzdržljivost in gibljivost.



Zbijanje – element balinanja

Vaje, naloge

1. Pri športnikih najprej preverimo, če poznajo razliko med kroglami glede na težo in barvo. Nato utrjujemo prijem krogle in položaj za metanje.

2. Balin postavimo v območje, ki je temu namenjeno. Nato damo športnikom možnost, da posamično kotalijo krogle za balinanje do balina. Z merilnim trakom sproti merijo rezultat in ga zapisujejo. Na koncu ugotovijo, kdo je bil najboljši.

3. Športniki vadijo bližanje krogle tako da:

- spreminjajo razdaljo meta,
- izvajajo met s skrčenjem obeh kolen,
- izvajajo met s skrčenjem kolena.

4. Na balinišču naj vadeči utrjujejo metanje balina. Vsak meče trikrat in poizkusi doseči uspeh vsaj v enem poizkusu. Vadeči posamezno mečejo kroglo tako:

- da se ustavi približno dve stopali pred balinom,
- da se bo zadela ob balin,
- da bo zadela in ločila dve krogli, ki ju nastavimo v območje balina.

5. Na razdalji 15 m od osnovne črte v sredino igralnega prostora postavimo tri plastične krogle. Rdečo, ki je na sredini in dve beli, ki sta na vsaki strani v ravni vrsti od bele. Beli krogli sta od rdeče oddaljeni 50 cm. Športniki zbijajo krogle posamezno, vsak ima na voljo štiri krogle, ki se vse štejejo za rezultat. Zadetek rdeče krogle je vreden dve točki, zadetek bele krogle levo in desno pa po eno točko.

6. Aktivnost zbijanja je enaka kot v prej opisani obliki, le da se naloge izvajajo: posamezno, ekipno, z mesta ali z zaletom. Ves čas poudarjamo pravilno zbijanje, kar je tudi pogoj za poznejše tekmovanje. Pravilno zbijanje je:

- če se ne prestopi osnovna črta,
- če zbijajoča krogla ni zadela drugega predmeta in
- če so zadete krogle (rdeča ali bela) v območju 50 cm.

Igra

1. V nadaljevanju uvedemo v vadbene dele tudi igro. Igra se lahko odvija med dvema igralcema, eden proti drugemu, dva igralca proti dvema (dvojice) ali štirje igralci proti štirim (četvorke).

2. Osnovni cilj igre je, da vsak igralec poizkuša svoje krogle kar najbolj približati balinu. Nasprotnik, ko pride na vrsto, poizkuša svoje krogle še bolj približati ali pa odstrani tiste krogle, ki to ovirajo.

Na balinišču se tekmovalci najprej ogrejejo, nato ponovijo nekaj elementov balinanja in nadaljujejo z igro. Igro začne moštvo, ki je dobilo balin z žrebom ali s poprej dogovorjenim načinom. Če po prvem metu balin ne ostane v igralnem prostoru, ima moštvo pravico do drugega lučaja, sicer ga postavimo v sredino igralnega prostora. Prvo kroglo meče moštvo, ki je dobilo balin. Nato igra nasprotnik tako dolgo, dokler z bližanjem ali zbijanjem ne prevzame točke. Ko eno od moštev nima več krogel, igra nasprotno moštvo do konca in poizkuša pridobiti nadaljnje točke.[11]

[11] Vsa podrobna navodila in pravilnik za balinanje je v priročniku: Balinanje – seminar v Tolminu, marec (1997), prevod Ivan Gruntar, Marjanca Gruden.



Plavanje

Cilji

Mladostnik:

- je psihično prilagojen na vodo,
- krepi pljučno kapaciteto,
- krepi srčno-žilni sistem,
- izboljšuje vzdržljivost,
- krepi odpornost telesa,
- krepi samozavest,
- plava na 50 m v treh stilih (prsno, hrbtno, kravl),
- plava na 100 m v treh stilih (prsno, hrbtno, kravl),
- plava na 200 m v treh stilih (prsno, hrbtno, kravl),
- razume pravila tekmovanja,
- se veseli uspeha sotekmovalcev in svojih uspehov,
- pozitivno sprejme dosežen rezultat,
- spoštuje sotekmovalce.

Navodilo

Na drugi razvojni stopnji so opisane aktivnosti plavanja, s katerimi otroci in mladostniki lahko tekmujejo na nižjem nivoju. V tem delu pa bo plavalni učitelj še vedno utrjeval vse osnovne vodne aktivnosti za ogrevanje in za pripravo na bolj zahtevni program, ki omogoča tekmovanje na višjem nivoju športnega programa. Plavalni učitelj naj načrtuje določeno obdobje (poleg redne vadbe) v katerem se bo odvijala plavalna aktivnost. Zagotoviti mora, da potekajo vsi treningi in tudi tekmovanja v skladu s pravili, ki zagotavljajo vso varnost in dobro počutje plavalcev, učiteljev in prostovoljcev.

Ko načrtujemo treninge plavanja:

- moramo preveriti stanje plavalnih površin (bazen, obala, jezero ...),
- določiti termine poteka vadbe,
- oblikovati skupine (upoštevati znanje, samostojnost, spremstvo, pripomočke ...),
- preveriti opremo plavalcev,
- določiti število primerno usposobljenih učiteljev plavanja in prostovoljcev glede na sposobnosti plavalcev,
- razporediti naloge,
- zagotoviti reševalce iz vode in ustrezno medicinsko osebje ter
- poskrbeti za prvo pomoč.

Vadba naj traja približno eno uro in naj vsebuje: ogrevanje na suhem, ogrevanje v vodi, vadbo tehnike, pridobivanje vzdržljivosti in sprostitev. Pri osebah z motnjo v duševnem razvoju večkrat ponavljamo posamezne dejavnosti na krajših razdaljah z intenzivno vadbo in delamo daljše odmore.

Vaje, naloge

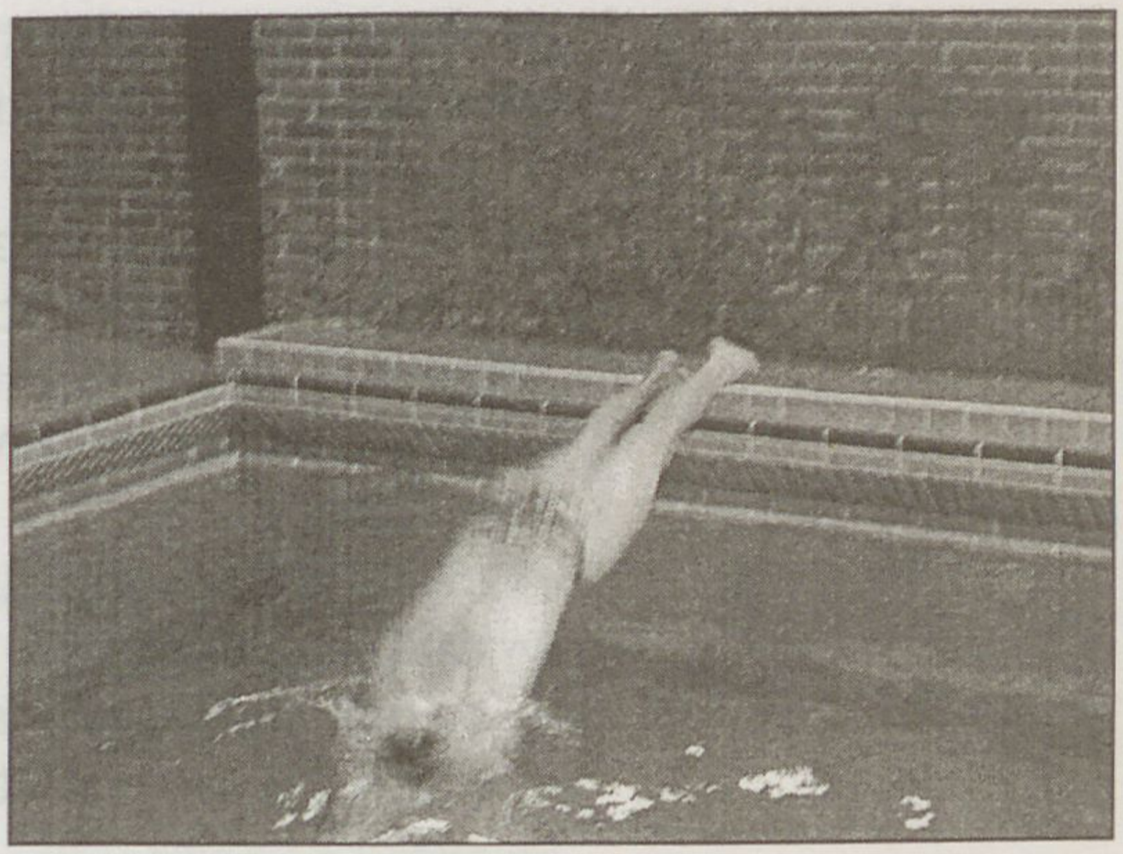
Pri vsaki vadbi vaditelj načrtuje poleg osnovnega programa tudi aktivnosti, za:
- prilagajanje na vodo,
- potapljanje in gledanje pod vodo,
- izpihovanje v vodo,
- plovnost in drsenje.

1. Vadba prostega sloga

- Prosti slog pomeni, da lahko tekmovalec plava v katerem koli slogu.
- Pri obratu in na cilju tekmovanja, v prostem slogu, se lahko tekmovalec dotakne stene s katerim koli delom svojega telesa.
- Dotik z roko ni obvezen.

2. Vadba prsnega sloga

Vaje za gibanje z nogami:
- ob robu bazena z držanjem za rob,
- ob drsenju vaditelj daje podporo rokam, noge se gibljejo,
- s plavalno desko, ki jo drži z rokama pred sabo, z nogami izvaja gibanje,
- samostojno drsenje in gibanje z nogami.



Vaje za gibanje z rokami:
- vadba na suhem, vaditelj pomaga od zadaj (izvajati gibanje),
- ob drsenju vaditelj podpira noge, roke se gibljejo,
- drsenje s plavalno desko med nogami, roke se gibljejo,
- samostojno drsenje in delo z rokami.

Vaje za koordinirano gibanje z rokami in nogami

Vaje za koordinirano delo rok, nog in dihanje

Vaditelj, ki pripravlja plavalce na tekmovanje v prsnem slogu, opozarja:
- da mora biti telo ves čas plavanja v prsnem položaju,



- da morajo biti ramena v horizontalnem položaju,
- da morajo biti vsi gibi rok sočasni,
- da se mora na cilju dotakniti z obema rokama sočasno na isti višini,
- da je pri obratu dovoljen sočasen, neenakomeren dotik.

3. Vadba hrbtnega sloga

Učenje hrbtnega sloga temelji na sklopih vaj.

Vaje za drsenje v vodi na hrbtu.
Telo je iztegnjeno, ne upognjeno.

Vaje za gibanje z nogami:
- striženje z nogami na suhem sede in leže (na klopi ali na tleh),
- striženje z nogami v vodi v hrbtnem položaju, glava je naslonjena na plavalno desko, ki jo plavalec drži z rokami ob strani, telo ni sklonjeno, pozorni smo na sproščeno delo nog in pravilno tehniko zavesljaja z rokami
- v parih v hrbtnem položaju,
- samostojno hrbtno drsenje in delo z nogami.

Vaje za gibanje z rokami:
- stoje na suhem bočno kroženje z rokami nazaj, sukanje trupa in iztegnjene roke v komolcih,
- drsenje v vodi v hrbtnem položaju in bočno kroženje z rokami nazaj,
- ponovitev vseh vaj z desko ali plovcem med nogami.

Vaje za koordinirano gibanje rok in nog:
- drsenje na hrbtu v vodi, vključiti delo nog in nato še zavesljaje z rokami

Vaditelj, ki pripravlja plavalce za tekmovanje v hrbtnem slogu jih posebej opozori:
- da morajo biti v vodi pri startu obrnjeni z obrazom proti robu bazena,
- da so stopala in prsti na startu pod vodo,
- da mora preplavati vso progo na hrbtu,
- da pred znakom za start roke ne smejo biti proste.

Tu so navedene osnovne smernice za delo s plavalci, za strokovno učenje posameznih tehnik naj se specialni pedagog poveže z plavalnim učiteljem.[12]

[12] Vsa podrobna navodila so v priročniku specialne olimpiade Plavanje- seminar v Celju (1999), prevod Aleš Ješorevič, Leon Štumberger.

Košarka

Moštvena igra 5 : 5

Cilji

Mladostnik:

- razvija koordinacijo oko -roka,
- razvija splošno telesno kondicijo,
- vodi žogo,
- meče na koš,
- ujame žogo,
- poda žogo,
- razume osnovna pravila igre,
- sodeluje s soigralci,
- aktivno sodeluje v igri 5 : 5.

Navodilo

Na tretji stopnji je smiselno začeti z mladostniki, z višjo stopnjo gibalnih sposobnosti, igranje moštvene igre od 2 : 2 do 5 : 5. Za mladostnike z nižjimi gibalnimi sposobnosti še vedno velja utrjevanje in vaje po individualnih načrtih.

Košarka 5 : 5 se igra le s posamezniki, ki so osvojili vse preproste oblike košarkarske igre in zmorejo medsebojno sodelovanje v igri.

Vaditelj oblikuje skupine po testih individualnih sposobnosti in po oceni uigranosti. Tako sestavljene ekipe vadijo, trenirajo in tekmujejo po sistemu vsaka z vsako.

Vsa uradna košarkarska tekmovanja morajo potekati v skladu z uradnimi pravili specialne olimpijade. Ta pravila so tudi v skladu s pravili mednarodne košarkarske zveze – FIBA.[13]

[13] Vsa podrobna navodila so v priročniku Košarka – seminar v Črni na Koroškem (1999), prevod: Branka Jurišič, Matjaž Ferarič, Ljubo Miličevič, Janko Praprotnik.

Zimski športi

Tek na smučeh

Cilji

Mladostnik:

- razvija koordinacijo gibanja rok in nog,
- razvija ravnotežje,
- razvija samostojnost,
- spoznava tekaško opremo,

- obuje tekaške čevlje,
- sezuje tekaške čevlje,
- drsi naravnost na ravni podlagi,
- hodi s tekaškimi smučmi,
- drsi na tekaških smučeh,
- prenaša težo z noge na nogo,
- se obrača s tekaškimi smučmi,
- pravilno drži palice.

Navodilo

Z vadbo teka na smučeh začnemo že na suhem, kjer vključujemo različne igrice in vaje za vadbo drsenja, razvijanje koordinacije rok in nog in prenosa teže. V začetni fazi naj bo hoja po snegu s tekaškimi smučmi brez palic. Vadbo na snegu popestrimo z igricami lovljenja, metanja v sneg, pobiranja, kepanja ...

Preden začnemo z vadbo teka, vadimo vstajanje s pripetimi smučmi (na smučeh lahko tudi zapojemo in zaplešemo »Ringa-raja«, tako, da se ne držimo za roke in da na tla sedemo po eden ali vsi naenkrat). Večkrat nazorno pokažemo in razložimo tehniko vstajanja, na začetku je potrebna tudi fizična pomoč, pozneje večina mladostnikov vstaja, kot jim je bilo pokazano, nekateri pa nadaljujejo tudi na svoj način.

Preden iz vaj na suhem preidemo na sneg, mladostnika dobro seznanimo s tekaško opremo in obutvijo. Pri mladostnikih z motnjo v duševnem razvoju je pogost spremljevalec pomanjkljivih psihomotoričnih sposobnosti tudi močno porušena koordinacija. Prav ta pa je pri teku na smučeh podlaga za nadaljnje delo, zato je treba dati velik poudarek vajam za izboljšanje koordinacije roka-noga. Čeprav pravilno tehniko teka osvojijo le redki, si moramo vseeno prizadevati, da z vadbo čimbolj približamo mladostniku gibanje v pravilni tehniki.

Vaje, naloge, igre

Igre drsenja

1. Hoja na steperju
   Mladostnik stopi na steper: najprej hodi na mestu, tako da se opira z rokami, pozneje vključi tudi delo rok. Specialni pedagog stopi za njega, v rokah držita dve palici, eden na enem koncu, drugi na drugem. Ko hodita, specialni pedagog usmerja gibanje palic naprej-nazaj v pravilnem ritmu glede na noge.

2. Vse enako kot v prvi vaji, le da namesto po steperju hodimo po tekalni preprogi. Tempo naj bo na začetku počasnejši, nato vedno hitrejši (odvisno od sposobnosti mladostnikov).

3. Obuvanje tekaških čevljev

Pripravimo tekaško obutev, ki jo mladostniki pomerijo in izberejo ustrezne številke obutve. Tekaške čevlje mladostniki večkrat obujejo in sezujejo. Če jih ne znajo zavezati ali zapeti, jim pomagamo. Z obutimi čevlji hodijo po telovadnici. Ob hoji za popestritev lahko dodamo različne naloge.

- Mladostniki vzamejo krpice ali kartone. Obuti v čevlje stopijo nanje. Na mestu izmenično podrsavajo naprej-nazaj, pozorni smo na upogibanje kolen in jih na to tudi nenehno opozarjamo.
- Hoja naprej z drsajočimi koraki. Pri tej vaji vključimo še roke; opozorimo na gibanje komolcev naprej-nazaj. Vajo popestrimo, tako da damo mladostniku v roke palice, sami pa jih primemo na drugem koncu. V pravilnem ritmu rok in nog z mladostnikom podrsavamo naprej.
- Enako kot zgoraj, le da mladostnik drži palice na sredini v vodoravnem položaju in z njimi giblje naprej-nazaj glede na položaj nog (nasprotna noga od roke).

4. Mladostnikom razdelimo krpice, ki jih položijo na tla in stopijo nanje. Stoječ na krpicah hodijo oziroma podrsavajo po telovadnici najprej prosto, nato v različnih smereh. Opozarjamo jih, da pri podrsavanju vključujejo tudi roke. Vajo popestrimo s tekmovanjem (kdo bo prvi pri meni ? ...).

5. Specialni pedagog in mladostnik stojita eden za drugim in v vsaki roki držita palico (mladostnik na enem koncu, specialni pedagog na drugem). Hodita po telovadnici, specialni pedagog je pozoren, da se palici gibljeta v pravilnem ritmu (nasprotna roka oziroma noga). Vajo popestrimo ponovno s krpicami, kartoni ali drugim drsečim materialom pod nogami.

6. Hoja s smučmi po telovadnici
   Mladostnikom na noge pripnemo tekaške smučke, s katerimi prosto



Igre z elementi smučanja

hodijo po telovadnici. Ob tej vaji jih usmerjamo, da si poizkušajo sami pripeti smučke, kar bo sicer trajalo daljše obdobje.

7. Vaje s smučmi in palicami na snegu

V začetni fazi naj bo hoja s smučmi brez palic.

- Zamahovanje rok naprej in nazaj, brez upogibanja kolen in z upogibanjem kolen (na mestu).
- Zamahovanje z rokami naprej in nazaj v ritmu z izmeničnim dvigovanjem kolena nasprotne noge (najprej brez nato s palicami – drža palic v sredini).
- Drsanje v smučini (»jaslih«) brez palic (drsenje podobno, kot s copati po parketu).
- Drsenje s palicami v rokah (palice držimo v sredini), poudarek na odrivu in potiskanju kolen naprej.

8. Hoja s smučmi po snegu

Ko prej opisane naloge delno osvojijo (zaradi pomanjkljive koordinacije in ravnotežja nekateri pravilne tehnike ne osvojijo nikoli, večina pa le delno), preidemo na vadbo diagonalnega koraka in odriv z obema rokama. To sta tudi najpomembnejša elementa hoje in teka na smučeh. Odriv z obema palicama na ravnem terenu je za mladostnike z motnjo v duševnem razvoju zelo uporaben in osvojijo ga dokaj hitro. Tudi vadbo odriva začnemo na suhem z obema palicama hkrati. Močno zamahovanje iz predročenja v globoko zaročenje z iztegnjenimi nogami lahko pripomore pri izvedbi na snegu. Na snegu izberemo rahlo nagnjeni teren za vadbo, na katerem mladostnik drsi in vadi odriv z obema rokama hkrati.

Za vadbo drsenja in hoje na smučeh poiščemo teren z rahlim nagibom. Na njem pripravimo več prog (v širini ramen), kar imenujemo tudi »jasli". Posamezne proge naj bodo med seboj oddaljene približno 2 m in dolge cca 100 m ali manj. Vse prej opisane vaje s smučmi in palicami na snegu nato izvajamo v jaslih.

Najpogostejše napake

Vaditelj oziroma specialni pedagog med vadbo vadeče ves čas opazuje, jim dodatno razlaga, demonstrira in jih opozarja na napake, ki jih najbolj pogosto delajo (ista noga kot roka spredaj oziroma zadaj, preveč iztegnjene noge, dviganje smuči na mestu, drsenje na njih, roka gre premalo nazaj, zapikovanje obeh palic hkrati itd.).



Alpsko smučanje

Cilji

Mladostnik:

- spoznava smučarsko opremo,
- spoznava tehniko drsenja na smučeh,
- vzdržuje ravnotežni položaj,
- spoznava razne terene,
- se navaja na hitrost smučanja,
- razvija koordinacijo gibanja pri smučanju,
- krepi mišice celega telesa,
- razvija spretnost smučanja,
- se primerno obleče,
- nosi smučarsko opremo,
- obuje, zapne in sezuje smučarske čevlje,
- vstavlja smučarske čevlje v vezi,
- drsi na smučkah 15 m,
- se vzpenja s smučmi,
- pravilno pade,
- se pobere po padcu,
- prenaša težo iz ene noge na drugo,
- se varno ustavi,
- pravilno drži smučarske palice,
- uporablja smučarske palice.

Navodilo

Smučanje je gibalna dejavnost, ki je tudi pomembna za splošni telesni razvoj. Veliko vlogo ima za razvoj osebnosti pri naših osebah, ki se s to spretnostjo lahko enakovredno vključijo v smučarsko okolje. Mladostnik se razvija na psihomotoričnem, intelektualnem in socialnem področju.

Najpomembnejša metoda za učenje prvih korakov na snegu je igra, skozi katero se lahko premagajo vse začetne težave. Različna gibanja v igri omogočajo, da oseba zazna svoje telo, ga uravnava, usmerja in obvladuje na različnem terenu. Igre morajo biti preproste in predvsem prilagojene sposobnostim posameznika. Smučišče mora biti gladka in blaga strmina z ravnim iztekom. Na vrhu strmine naj bo ravnina, da se smučar lahko pripravlja. Primeren je dobro steptan in gladek sneg. Mesti spuščanja in vzpenjanja morata biti ločeni.



Seznanimo jih s smučarsko opremo. Dobra in pravilna oprema zagotavlja večjo varnost in hitrejše obvladovanje smučarskih spretnosti.

Pri smučeh je najpomembnejše, da niso predolge in z gladko drsno ploskvijo. Bolje je, da so smuči prekratke kot predolge.

Smučarske vezi morajo biti varne, zato naj jih nastavi strokovnjak, da bodo pravilno delovale (da se pri padcih odprejo in s tem preprečijo poškodbe).

Prav tako so pomembni smučarski čevlji, ki mladostniku ne smejo biti premajhni, preveliki ali pretežki. Smučarske palice naj segajo mladostniku približno do višine pasu.

Za smučanje se začnemo pripravljati že v jesenskem času. V redno delo vključujemo gibalne naloge, ki so za poznejše smučanje zelo pomembne.

V ta namen izkoristimo predpripravo v telovadnici ali kakem drugem prostoru, kjer so gladka tla da se lahko izvajajo določene vaje. Začetnikov ne obremenjujemo s tehniko uporabe smučarskih palic. Palice uporabljamo kot pripomoček za ohranjanje ravnotežja.

Vadba v telovadnici

Osnovna smučarska preža

1. Postavimo se v smučarsko prežo, ki naj jo nekaj časa zadržimo, specialni pedagog vadeče neposredno popravlja, če je to treba.

2. V stoji na celih nekoliko razmaknjenih stopalih vadeči prenaša težo naprej in nazaj, levo-desno, da začuti vseh pet prstov na nogi.

3. Mladostnik stoji razkoračno v širini ramen in izmenično dviguje noge kot pri korakanju, roke koordinirano sodelujejo.

4. Vaja je enaka kot prejšnja, le da jo izvajamo v smučarski preži.

5. Mladostniki stojijo v smučarski preži, roke so sklenjene v predročenju, kot bi objemale žogo). Telo suka v levo in desno. Opozarjamo jih, da je pogled usmerjen na sredino prstov na rokah in da se pri zasuku kolena rahlo zasučejo.

6. Mladostniki v stoji valjajo z eno nogo valj naprej in nazaj. Nogi zamenjajo. Tistim, ki imajo težave z ravnotežjem, pomaga pomočnik.

7. Hoja v parih, trojici ali skupini prosto po prostoru (naprej, nazaj, bočno, vrtenje ...) za orientacijo v prostoru. Hojo popestrimo z glasbo ali udarjanjem takta.



8. Slalom tek med palicami ali stožci.
9. Bočno preskakovanje črte, vrvi ali nizke gredi.
10. Mladostnika sta si nasproti in držita vsak na svojem koncu palici. Par naredi počep, ne da bi kdo od njiju spustil palico.
11. Po štirje stojijo v koloni, držijo na vsaki strani palico in se pomikajo naprej, roke koordinirano sodelujejo (kot lokomotiva). Na začetku pomagamo uskladiti gibanje.
12. Mladostniki stojijo v vrsti, na znak se obrnejo eden proti drugemu in plosknejo s sosedom; nato se obrnejo na drugo stran in plosknejo z drugim sosedom. Pri tej aktivnosti vadimo orientacijo okrog osi in obenem neverbalno komunikacijo s sosedom.
13. Mladostnik naredi predklon v razkoračni stoji, tako da potisne obe roki med nogami nazaj (skrčena kolena), specialni pedagog stoji za njim in ga prime za roke.
14. Specialni pedagog prime vadečega za boke od spredaj in ga niha gor in dol; pri tem mora gibanje uskladiti z gibanjem vadečega.

Drsenje po ravni podlagi s skrčenimi nogami

15. Pripravimo krpe, ki so nekoliko večje kot stopala. Mladostniki stopijo z vsako nogo na eno krpo in posnemajo specialnega pedagoga: na mestu podrsavajo naprej in nazaj. Tisti, ki ima porušeno koordinacijo, tega ne bo zmogel, zato rabi pomoč z neposrednim prijemom za gležnje in izvajanje gibanja naprej in nazaj, mladostnik se nasloni z rokami na ramena tistega, ki mu pomaga.
16. Vaja je enaka kot prejšnja, le da se izvaja v hoji naprej z drsajočimi koraki in nekoliko skrčenimi koleni.
17. Vadbo nadaljujemo, tako da je poudarjeno nihanje v kolenih s koordiniranim spremljanjem rok naprej in nazaj.
18. Iz debelejšega kartona naredimo 50 cm dolge in 6 cm široke trakove, ki predstavljajo smuči. Mladostniki stopijo nanje in podrsavajo z njimi po prostoru s skrčenimi koleni. Izmenično spreminjajo smer, pri čemer morajo paziti, da se »smuči« ne prekrižajo. Imitacija smučanja omogoča, da osebe z zmanjšanimi sposobnostmi pozneje na snegu lažje in hitreje osvajajo temeljne spretnosti smučanja.

19. Še primernejše pa so deske v obliki smuči s trakom na sredini, kamor mladostnik zatakne stopala. S takimi »smučmi« že lahko izvaja vaje, ki jih bo pozneje delal na snegu: podrsava, dviguje smučko, se obrača na smučeh ...
20. Obuvanje smučarskih čevljev. Mladostniku pripravimo smučarske čevlje, da jih spoznava: odpira in zapira sponke, jih obuva, hodi z njimi po prostoru, dvorišču in po snegu.
21. Mladostnikom, ki so obuti v smučarske čevlje, naložimo v naročje smuči in smučarske palice in hodijo z njimi naokrog. Tako jih navajamo na nošenje smučarske opreme, ki je lahko predstavlja zelo velik problem pri učenju smučanja. Manj sposobnim in manj spretnim naj kdo pomaga nositi ali celo dostaviti opremo na smučišče, kajti tak mladostnik bo imel že s sabo dovolj težav.
22. Mladostniki, obuti v smučarske čevlje, vadijo vstavljanje čevljev v smučarske vezi. Pomagamo jim tako, da se postavimo ob nogo, ki jo bo mladostnik vstavil v vez. Primemo ga za smučarski čevelj in mu ga pomagamo vstaviti v vez, nato mladostnik pritisne čevelj navzdol, da se vezi zapnejo. Bolj sposobni in fizično močnejši naj si vezi tudi odpnejo.

Vadba na snegu

Pravilna stoja na smučeh

Vadba na snegu je pri začetnikih zelo težavna, zato mora biti zagotovljeno zadostno število vaditeljev in pomočnikov. Vaditelj začne z osnovnimi vajami.

1. Vaditelj pokaže osnovno držo na smučeh s pravilno držo palic, ki jo mladostniki poizkušajo posnemati. Pomočnik popravlja in pomaga tistim, ki pomoč potrebujejo. Pri pravilni drži se ne zadržujemo predolgo, da vadečih ne bi preveč obremenjevali s togo držo, ki jim je vsaj na začetku precej tuja, ampak to držo ves čas nevsiljivo ponavljamo in popravljamo.

Hoja s smučmi

2. Mladostnike razporedimo po ravnem smučišču, tako da imajo okrog sebe dovolj prostora za:
   - prestopanje s smučmi levo-desno,
   - prestopanje okoli prednjega oziroma zadnjega dela smuči (zvezda),
   - zibanje v kolenih gor-dol in nihanje s palicami naprej-nazaj,
   - zibanje v kolenih dol in s tem potiskanje smuči naprej,
   - sonožno poskakovanje in dvigovanje zadnjega dela smuči,
   - izmenično dvigovanje smuči,
   - drsenje po eni smučki, druga noga je brez smuči (menjava),
   - hojo po ravnem terenu naprej, v krogu, v obliki osmice,
   - hojo po neznatno nagnjenem terenu.

3. Vaditelj povabi mladostnike, da se postavijo v vrsto na začetku ravnine in hodijo na drugo stran brez palic (približno 10 m)

Drsenje s smučmi po blagi strmini

4. Izberemo blago strmino (naklon 15 %). Na začetku mora biti vsaj 2 m ravnine, da se mladostnik lahko pripravi na aktivnost, ne da bi mu smučka drsela naprej. Ko je mladostnik v osnovni smučarski drži, to je s palicami, zabodenimi ob smučarskih čevljih, začne na znak, drseti z odrivanjem s palicami. Pri tem vaditelj spodbuja mladostnika, da se čimbolj odriva s palicami in s tem pridobiva na hitrosti. Velika motivacija pri tej nalogi je merjenje časa.

5. Če je smučišče dovolj široko, lahko prejšnjo vajo izvaja več mladostnikov hkrati z nalogo: Kdo bo prvi?

Skupine oblikujemo po sposobnostih, tako da bo lahko vsak enkrat prvi!

6. Tekmovanje v drsenju na alpskih smučeh 15 m po pravilih specialne olimpiade.

Literatura in viri

Andič, U. (1998). Plesna vzgoja za otroke in mladostnike z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju – seminar. Portorož.

Association of Swimming Therapy. The Halliwick Method. Basic Course Handbook (1995). Prevedla Srebot, Simona. Uredila Srebot, Ivana – seminar. Topolšica.

Bahovec, Dolar, E. et al. (1999). Kurikulum za vrtce. Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Ljubljana.

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

Einon, D. (1999). Vodnik za zgodnje učenje. Didakta. Radovljica.

Forsting, M. (1989). Gibalna vzgoja: nove poti specialne pedagogike. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše. Ljubljana.

Frosting, M. (1993). Gibalna vzgoja. Nove poti specialne pedagogike. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše. Ljubljana.

Gruntar, I. Gruden, M. (1997). Balinanje – seminar. Specialna olimpiada Slovenije. Tolmin.

Horvat, L.; Magajna, L. (1989). Razvojna psihologija. Državna založba Slovenije. Ljubljana.

Ješorovič, A., Štumberger L. (1999): Plavanje – seminar. Specialna olimpiada Slovenije. Celje.

Kastelic, L. et al. (1994). Program vzgoje in izobraževanja otrok in mladostnikov z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju in drugimi dodatnimi motnjami. Zavod RS za šolstvo in šport. Ljubljana.

Kiš – Glavaš, L.; Teodorovič, B.; Levandovski, D. (1997). Program bazične perceptivno-motoričke stimulacije. Fakultet za specialnu pedagogiju Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.

Korolkjevič, V.; Kordež, M.; Kordiš, I. (1993): Tek na smučeh. Fakulteta za telesno kulturo. Ljubljana.

Koturovič, L.; Jeričevič, D. (1970). Korektivna gimnastika. Sportska knjiga. Beograd.

Kovač, M. et al. (2000). Didaktika športne vzgoje: navodila za študente in športne pedagoge – mentorje na osnovnih in srednjih šolah. Fakulteta za šport. Inštitut za šport. Ljubljana.

Kremžar, B. (1990). Razvedrilne igre za razvoj funkcij. Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani. Pedagoška akademija. Ljubljana.

Kremžar, B. (1992). Posebna gibalna vzgoja s psihomotorično zasnovo. Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport. Ljubljana.

Kremžar, B.; Petelin, M. (1978). Telesna vzgoja gibalno motenih mladostnikov. Državna založba Slovenije. Ljubljana.

Kremžar, B.; Petelin, M. (2001). Mladostnikovo gibalno vedenje. Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko. Ljubljana.

Kroflič, R. et al. (2001). Otrok v vrtcu. Založba Obzorja. Maribor.

Kuzma, L.; Srebot, I. (1992). Podajanje čez mrežo. Naš zbornik, 25 (1), 24.

Levandovski, D.; Teodorovič, B. (1991). Kako poticati dijete s mentalnom retardacijom. Fakultet za specialnu pedagogiju Sveučilišćta u Zagrebu. Zagreb.

Lorenci, B. (2000). Delovno gradivo na temo načrtovanja pouka. Zavod RS za šolstvo. Maribor.

Metodika telesne vzgoje (1983). Zbirka učnih priprav – delovno gradivo. Pedagoška akademija. Maribor.

Pauli, S., Kisch, A. (1996). Kaj je mojemu otroku: moteno gibanje otrok. Kres. Ljubljana.

Paulin, M. (1971). Priročnik za vzgojitelje. Zavod RS za šolstvo. Ljubljana.

Pieterse, M.; Treloar R.; Cairns S. (2000). Majhni koraki. Knjiga 8: Pregled razvoja spretnosti in veščin. Društvo za pomoč duševno prizadetim: Sekcija za Downov sindrom. Ljubljana.

Pistotnik, B. (2000). Osnove gibanja. Fakulteta za šport. Inštitut za šport. Ljubljana.

Pistotnik, B. (1988). Vedno z igro. Fakulteta za telesno kulturo. Ljubljana.

Pistotnik, B. (1999). Osnove gibanja. Fakulteta za šport. Ljubljana.

Pridružite se zmagovalcem (1992). Uradna olimpijska pravila. Zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije. Ljubljana.

Prjahin, M.(1978). Treniranje mladih smučarjev. Šolski center za telesno vzgojo. Ljubljana.

Special Olympisc (1988). Cross Country Skiing. Sports Skills Program. Created by The Joseph P. Kennedy, Jr. Foundation.

Special Olympisc (1989). Aquatics. Sports Skills Program. Created by The Joseph P. Kennedy, Jr. Foundation. New York. Prevedla in uredila: Ješarevič, Aleš; Štemberger, Leon 1999: Plavanje – seminar. Specialna olimpiada Slovenije. Celje.

Special Olympisc (1993). Basketball. Sports Skills Program. Created by The Joseph P. Kennedy, Jr. Foundation. New York. Prevedli in uredili: Jurišič, Branka; Ljubo, Miličevič; Janko, Praprotnik; Ferarič, Matjaž: Košarka – seminar. Specialna olimpiada Slovenije. Črna na Koroškem.

Special, Olymics (1988): Athletics. Sports Skills Program. Created by The Joseph P.Kennedy, Jr. Foundation. New York. Prevedla in uredila: Vižintin, Tamara; Stojan, Turičnik 1996: Atletika – seminar. Specialna olimpiada Slovenije. Ljubljana.

Srebot, I.; Srebot, S. (1995). Halliwick metoda plavanja – seminar. Topolšica.

Stoppard, M. (1992). Kaj zmore vaš otrok. Državna založba Slovenije. Ljubljana.

Športni program Zlati sonček (1997). Ministrstvo za šolstvo in šport. Ljubljana.

Športno društvo Gimnazije Šiška (1999). Šport – tvoja izbira. Gyrus. Ljubljana.

Šumnik, P. (2002). Plesi Mežiške doline – seminar. Šentanel.

Šumnik, T. (1979). Od igre do plesa – seminar. Mozirje.

Teodorovič, B.; Levandovski, D.; Pintar, Mlinar, L.; Kiš – Glavaš, L. (1997). Stimulacija perceptivnih i motoričkih sposobnosti. Fakultet za specialnu pedagogiju Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.

Trdina, J. (1972). Telesna vzgoja v mali šoli. Državna založba Slovenije. Ljubljana.

Trdina, J. (1975). Tudi predšolski mladostnik telovadi. Državna založba Slovenije. Ljubljana.

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

Ušaj, T. (1996). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Fakulteta za šport. Inštitut za šport. Ljubljana.

Uther, D.; Brar, E.; Pieterse, M.; Treolar, R. (2000). Groba motorika. Macquarie University. Sydney.

Videmšek, M. (1996). Smučanje mlajših mladostnikov. Šport, 44 (4), 16–19.

Videmšek, M. et al. (2001). Igrajmo se skupaj. Fakulteta za šport. Ljubljana.

Vižintin, T.; Stojan, T. (1996). Atletika – seminar. Specialna olimpiada Slovenije. Ljubljana.

Vogelnik, M. (1993). Ustvarjalni gib. DOMUS. Ljubljana.

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

Zagorc, M. (2001). Ples – družabnost, šport, umetnost. DOMUS. Ljubljana.

Tomić, A. (1994). Načrtovanje učiteljevega dela – imperativ sodobne šole. Vzgoja in izobraževanje 23 (4) 15–25. Ljubljana.

NARODNA- IN UNIVERZITETNA KNJIŽNICA – LJUBLJANA

NARODNA IN UNIVERZITETNA KNJIŽNICA
COBISS
0000281417

Modeli poučevanja in učenja
DEFEKTOLOGIJA

Ivanka Vidovič, Ivanka Srebot, Marija Cerar, Nives Markun Puhan

HOPLA, EN, DVA, TRI ZAME!

Gibanje in športna vzgoja za specialne pedagoge, ki poučujejo otroke in mladostnike z zmerno, s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju

Izdal in založil
Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Predstavnik
Alojz Pluško

Urednica založbe
Mira Turk Škraba

Računalniška priprava
Boex DTP d.o.o.

Tisk
KAGRAF

Prvi natis

Ljubljana 2003

NARODNA IN UNIVERZITETNA KNJIŽNICA

553 547

COBISS ®

Prav širina obravnavanega problema ter opis številnih vaj in nalog daje priročniku posebno vrednost. Prepričani smo, da bo našel pot do ljudi, ki delajo na področju gibalnega razvoja otrok in mladostnikov, do učiteljev športne vzgoje, defektologov, vzgojiteljev, učiteljev razrednega pouka in tudi do staršev otrok in mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju, ki lahko v priročniku najdejo številne zamisli in smernice za še boljše delo.

Iz recenzije mag. Tjaše Filipčič

ISBN 961-234-450-7

9 789612 344504