



REPUBLIKA SLOVENIJA  
**SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO**



**Aktivni, zdravi  
in zadovoljni**

projekt integracije invalidov  
v šport in športne organizacije  
z namenom zmanjševanja  
neenakosti v zdruju

## **Priročnik za izvajanje interesnih programov športa otrok, mladine in odraslih s posebnimi potrebami**

**Naslov:** Priročnik za izvajanje interesnih programov športa otrok, mladine in odraslih s posebnimi potrebami

**Urednika:** Tjaša Filipčič in Boro Štrumbelj

**Avtorji:** Tjaša Filipčič, Boro Štrumbelj, Irena Lamovec, Cirila Burja, Nataša Petrovič, Simona Janežič, Niko Cankar, Majda Zaletelj, Stanka Klepec, Tanja Princes, Erika Čuk, Katarina Trbanc, Jožica Kovačič, Lidija Slatner, Matjaž Florjančič, Peter Modre, Katjuša Koprivnikar, Nina Čelešnik Kozamernik, Janja Hrastovšek, Anja Pečaver, Gašper Tanšek.

**Spremna beseda:** Tjaša Filipčič

**Strokovni pregled:** Katja Groleger Sršen

**Lektor:** Rok Janežič

**Oblikovanje:** Špela Rozman Dolenc

**Podatek o izdaji:** Priročnik je nastal v okviru projekta Aktivni, zdravi, zadovoljni – projekt integracije invalidov v šport in športne organizacije z namenom zmanjševanja neenakosti v zdravju.

**Nosilec projekta in avtorskih pravic:** Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite, cesta 24. junija 23, 1231 Ljubljana - Črnuče

**Javna financerja:** Republika Slovenija, Služba Vlade Republike Slovenije za razvoj in evropsko kohezijsko politiko, ter program Norveškega finančnega mehanizma 2009–2014 (SI05)

**Kraj in leto izida:** Ljubljana, 2016

**Izdal in založil:** Zveza za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite  
Elektronska verzija dostopna na [www.zsis.si](http://www.zsis.si).

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

796.034-056.2/.4(035)(0.034.2)

PRIROČNIK za izvajanje interesnih programov športa otrok, mladine in odraslih s posebnimi potrebami [Elektronski vir] / [avtorji Tjaša Filipčič ... [et al.] ; urednika Tjaša Filipčič in Boro Štrumbelj ; spremna beseda Tjaša Filipčič]. - El. knjiga. - Ljubljana : Zveza za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite, 2016

ISBN 978-961-91430-3-2 (pdf)

1. Filipčič, Tjaša, 1970-  
287030784

# KAZALO

KAZALO .....	3	Program D – nadomestne naloge .....	53
SPREMNA BESEDA.....	6	KRPAN.....	53
UVOD .....	9	Splošna navodila.....	53
OSEBE Z GIBALNO OVIRANOSTJO .....	14	Program 4. razred .....	55
OPREDELITEV OSEB Z GIBALNO OVIRANOSTJO... ..	14	Program 5. razred .....	61
MALI SONČEK.....	17	Program 6. razred .....	66
Splošna navodila.....	17	Dopolnilne naloge .....	71
Mali sonček – modri .....	18	NAUČIMO SE PLAVATI.....	74
Mali sonček – zeleni.....	21	Splošna navodila.....	74
Mali sonček – oranžni.....	25	Merila za ocenjevanje znanja plavanja po metodi Halliwick.....	77
Mali sonček – rumeni .....	30	GLUHE IN NAGLUŠNE OSEBE.....	79
ZLATI SONČEK .....	35	OPREDELITEV GLUHIH IN NAGLUŠNIH OSEB ...	79
Splošna navodila.....	35	MALI SONČEK .....	80
Program B (1. razred).....	36	splošna navodila.....	80
Program C (2. razred).....	42	Mali sonček – modri .....	81
Program D (3. razred) .....	47	Mali sonček – zeleni .....	87
		Mali sonček – oranžni .....	94

Mali sonček – rumeni .....	100
ZLATI SONČEK .....	110
Splošna navodila.....	110
Program A .....	111
Program B.....	116
Program C.....	121
Program D .....	126
KRPAN.....	133
Splošna navodila.....	133
Program 4. razred .....	134
Program 5. razred .....	139
Program 6. razred .....	143
Dopolnilne naloge .....	147
NAUČIMO SE PLAVATI.....	151
Splošni napotki.....	151
Merila za ocenjevanje znanja plavanja v sloveniji .....	152
SLEPE IN SLABOVIDNE OSEBE .....	157

OPREDELITEV SLEPIH IN SLABOVIDNIH OSEB .....	157
MALI SONČEK.....	160
Splošna navodila.....	160
Mali sonček – modri .....	163
Mali sonček – zeleni .....	170
Mali sonček – oranžni .....	178
Mali sonček – rumeni .....	185
ZLATI SONČEK .....	196
Splošna navodila.....	196
Program A .....	198
Program B.....	205
Program C.....	211
Program D .....	215
KRPAN.....	222
Splošna navodila.....	222
Program 4. razred .....	224
Program 5. razred .....	230

Program 6. razred .....	234	Splošna navodila.....	317
Nadomestne naloge (5. in 6. razred).....	239	Program B .....	318
NAUČIMO SE PLAVATI.....	245	Program C .....	324
splošna navodila .....	245	Program D .....	328
Merila za ocenjevanje znanja plavanja v Sloveniji.....	246	PROGRAM D – NADOMESTNE NALOGE...	332
OSEBE Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU.....	252	KRPAN.....	341
OPREDELITEV OSEB Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU .....	252	Splošna navodila.....	341
MALI SONČEK .....	254	Program A .....	343
Splošna navodila.....	254	Program B.....	349
Splošna navodila izvajalcem programa...	256	NADOMESTNE NALOGE – PROGRAM B ...	355
Mali sonček – modri .....	261	Program C .....	358
Mali sonček – zeleni.....	275	NADOMESTNE NALOGE – PROGRAM C... 363	
Mali sonček – oranžni.....	288	Nadomestne naloge iz programa MATP	364
Mali sonček – rumeni .....	298	NAUČIMO SE PLAVATI .....	372
Nadomestne naloge iz programa MATP	309	Splošna navodila.....	372
ZLATI SONČEK .....	317	KRITERIJI, PRILAGODITVE IN IZBIRNE VAJE ZA OCENJEVANJE PLAVANJA.....	375
		LITERATURA .....	388

## SPREMNA BESEDA

Brez gibalno-športne kulture si ne moremo zamisliti kulturnega ljudstva ali kulturnega posameznika. Stopnje razvitosti gibalno-športne kulture pa ne ocenjujemo le po številu vrhunskih športnikov ali rekorderjev, temveč tudi po razvitosti gibalnih navad in čim višjem deležu prebivalcev, ki se redno ukvarjajo z gibanjem in športom. Pri tem ne smemo izključiti otrok, mladostnikov in odraslih invalidov. Prav zanje je namreč Svet Evrope sprejel dokument, v katerem vlade članic Evropske skupnosti spodbuja, da podprejo šport za invalide. Zavedati se moramo, da je upoštevanje priporočil odvisno od splošne razvitosti neke dežele, dosežene ravni športne kulture in odnosa do drugačnosti ter ozaveščenosti ljudi nasploh.

V Sloveniji so pri obravnavi športne dejavnosti ljudi s težavami na področju gibanja uveljavljena različna pojmovanja, kot so: šport invalidov, šport oseb s posebnimi potrebami, rehabilitacijski šport, terapevtska rekreacija,

šport gibalno oviranih, prilagojena športna dejavnost, paraolimpijada, specialna olimpijada itd. Z omenjenimi izrazi si prizadevamo opredeliti raznovrstno, zapleteno in zahtevno dogajanje v športnem udejstvovanju, vezanem na posameznikovo prizadetost različnih vrst in stopenj. Znotraj posebnih potreb prepoznamo motnje v duševnem razvoju, slepoto in slabovidnost, gluhoto in naglušnost ter gibalno oviranost. Vsi posamezniki, ki imajo naštete težave, lahko imajo težave na področju gibanja.

Pomen gibanja za invalide je bil v domači in tuji literaturi že večkrat predstavljen. Z zgodnjo in redno gibalno dejavnostjo skrbimo za: skladno razvitost telesa in pravilno držo, razvoj fine in grobe motorike ter posledično za razvoj drugih učnih področij in zdrav način življenja. Gibanje pomeni razbremenitev in sprostitvev, omogoča pa tudi oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave in okolja kot posebne vrednote. Tega se zavedamo tudi avtorji Priročnika za izvajanje interesnih programov športa otrok, mladine in

odraslih s posebnimi potrebami (v nadaljevanju: priročnik), ki je pred vami. Pripravljen je bil v okviru projekta Aktivni, zdravi, zadovoljni. Nosilec projekta je bila Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite. V priročniku smo podrobno zapisali vse prilagoditve športnih programov Mali sonček (Videmšek, Stančević, Gregorc, 2012), Zlati sonček (Kristan, Dolenc, Pečenko Logonder, Videmšek in Šink, 1997), Krpan (Kristan, Pinter, Jurak, Škof, Verdenik in Zadražnik, 1999) ter Naučimo se plavati. Še dobro se spomnim dne na Pedagoški fakulteti, ko so me kolegice in kolegi z oddelka Specialna pedagogika opozorili, da v teh programih nismo imeli v mislih oseb s težavami na področju gibanja. Po dobrih dvajsetih letih nam je uspelo vključiti tudi njih, in sicer predvsem s pomočjo sodelavcev, ki že vrsto let strokovno vodijo gibalno-športne programe v posebnih programih izobraževanja. Ti so dobro vedeli, katere prilagoditve naj zapišejo, saj jih že vrsto let izvajajo s svojimi otroki in učenci ali mladostniki. Programi so pripravljeni tako, da nismo nikogar izključili. Vsebine so prilagojene

tako, da posameznik aktivnost opravi samostojno, z delno pomočjo (spremljevalec otroka vodi ali usmerja fizično ali besedno) ali s popolno pomočjo (spremljevalec pomaga otroku ves čas izvajanja aktivnosti).

Vse naloge lahko izvajamo v različnih težavnostnih stopnjah – osnovni, vmesni in najtežji. Pri izvajanju nalog stremimo k temu, da posameznik nalogo izvede čim bolj samostojno in na čim višji ravni. Pri težje izvedljivih nalogah lahko otroku najprej prepustimo možnost samoiniciativne izvedbe. Pri tem ga učitelj spodbuja, vodi in usmerja k pravilnemu gibanju in izvedbi posameznih nalog (pravilna drža, prijemi, izmeti, lovljenje). Ker v podajanju različic posameznih vaj za določeno nalogo niso zajeti vsi mogoči načini izvajanja (otrok je še dodatno gibalno ali kako drugače oviran – slepota, gluhoti, cerebralna paraliza ...), dopuščamo, da spremljevalec svojemu otroku individualno prilagodi in dodatno olajša ali spremeni nalogo (krajša razdalja, krajši čas, manjše število potrebnih ponovitev, prilagojen

športni rekvizit – manjši, večji, lažji ...). Pri tem si prizadevamo, da se s to novo, spremenjeno vajo čim bolj približa smotru posamezne naloge. Če je potrebno, uporabimo individualni pripomoček, prilagojeno opremo in športni rekvizit (poganjalček, skiro, rolka ali deska na kolesih, individualno prilagojena kolesa, prilagojene sanke, žoge različnih velikosti, balon ...). Pri načrtovanju športnih aktivnosti smo opredelili ustrezen prostor (prilagodimo ga njihovemu razumevanju, fizičnim sposobnostim ter zdravstvenim posebnostim). Prostori za šport in rekreacijo ter igrišča morajo biti varni, dostopni za invalidske vozičke, dovolj veliki ter brez ovir ali drugih motečih dejavnikov. Pri športni dejavnosti, ki je lahko kontraindicirana, se moramo aktivnosti izogniti oz. jo prilagoditi ali nadomestiti z drugo aktivnostjo. Aktivnosti so zapisane tako, da še vedno spodbujajo ustvarjalnost otroka/mladostnika in učitelja.

Če bomo s priročnikom pomagali učiteljem, ki izvajajo omenjene programe, in če nam bo uspelo pridobiti nove športnike invalide, bo

priročnik s prilagoditvami dosegel svoj namen.

Vabljeni k branju.  
Tjaša Filipčič



## UVOD

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (spletna stran Svetovne zdravstvene organizacije – WHO, 2011) več kot milijarda ljudi živi z eno od oblik invalidnosti, vsak šesti Evropejec, star od 15 do 64 let, pa ima dolgotrajne težave ali status invalida. Uradnih podatkov o številu invalidov v Sloveniji ni, je pa to število ocenjeno, in sicer na podlagi vpisov v registre posameznih kategorij invalidnosti. Predvidevamo, da je v Sloveniji od 160.000 do 170.000 invalidov. Od tega jih ima v skladu z različnimi zakoni približno osem odstotkov odločbo o invalidnosti, preostalih pet odstotkov (po ocenah invalidskih organizacij oz. članstva v njih) pa so osebe z večjo telesno okvaro (Statistični urad RS, 2014).

Minister za šolstvo in šport je leta 2009 imenoval Delovno skupino za pripravo Koncepta vzgoje in izobraževanja učencev s posebnimi potrebami. Komisija je decembra 2010 izdelala Analizo vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami v Sloveniji, v kateri je zapisala (Opara

s sod., 2010, str. 158): »Po osvoboditvi oziroma drugi svetovni vojni smo gradili nov sistem vzgoje in izobraževanja. Za posameznike z motnjami v telesnem in duševnem razvoju smo zgradili paralelni sistem vzgoje in izobraževanja, tako imenovan sistem posebnega šolstva. Ta je bil organizacijsko, programsko in vsebinsko samosvoj. Bil je tipičen izraz dvotirnosti in je bil utemeljen na predpostavki, da drugačni otroci potrebujejo drugačno šolo.« Ta sistem je doživel višek okoli leta 1975. Tedaj je bilo v različne posebne šole oz. zavode vključenih največ otrok – najpogosteje okoli 5 %, v nekaterih predelih Slovenije pa celo blizu 8 %.

Po letu 1975 se je vse bolj pojavljal dvom o primernosti takšnega ločevanja – segregacije. Znotraj sistema vzgoje in izobraževanja so se pojavljale nove ideje, dvomi in zahteve, ki so klicale po spremembi sistema. Te so bile leta 1995 formalno izražene v Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju v RS ter se nadaljevale s spremembo celotne šolske zakonodaje.

V spreminjanje sta bila vključena tudi vzgoja in

izobraževanje otrok, za katere je bilo sprejeto poimenovanje otroci s posebnimi potrebami (v nadaljevanju: OPP). Odpravljen je bil dvotirni šolski sistem, vzpostavljeni pa so bili sistemski pogoji in možnosti za integracijo OPP in celovit šolski sistem.

Prenovljen sistem vzgoje in izobraževanja se je tako odprl tudi za OPP, čeprav se je zakonska regulativa za populacijo OPP sprejemala počasi, saj je bil Zakon o usmerjanju OPP sprejet šele leta 2000, Pravilnik o organizaciji in načinu dela komisij za usmerjanje OPP ter o kriterijih za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj pa šele leta 2003.

Spremembe za OPP so se uvajale počasi tudi zato, ker na številne nove izzive in potrebe ni bilo jasnih strokovnih odgovorov.

Pa vendar je preteklo 15-letno obdobje na področju vzgoje in izobraževanja OPP prineslo velike spremembe. Največje so se dotikale pripravljenosti in usposobljenosti rednega dela šolskega sistema, da sprejme OPP.

Dejstvo, da so se vsi predpisi, ki so urejali vprašanja vzgoje in izobraževanja OPP, velikokrat spreminjali, potrjuje prepričanje, da nismo natančno vedeli, kaj hočemo in kako to realizirati.

Na podlagi analize Komisija podaja naslednje sklepne misli (Opara s sod., 2010):

- Prepoznavnost otrok s posebnimi potrebami v predšolskem obdobju se povečuje in s tem tudi število otrok. Zato je treba načrtovati mrežo pomoči najmlajšim otrokom s posebnimi potrebami, in sicer z vidika zgodnje obravnave, dostopnosti pomoči in vključevanja v vrtec.
- Celostna obravnava predšolskih otrok s posebnimi potrebami še posebej zahteva usklajeno delo vseh ministrstev (MIZŠ, MDDSZ in MZ) ter delo v okviru multidisciplinarnih timov, ki v sedanji praksi po državi niso enakomerno razporejeni in v popolni zasedenosti strokovnjakov.

- Kot pozitivna praksa se kaže, da se predšolskim otrokom zagotovi obravnava že pred postopkom usmeritve, če tako oceni komisija za usmerjanje.
- Analiza je pokazala, da se delež otrok s posebnimi potrebami v rednih osnovnih šolah giblje okoli 4,5 %, kar je primerljivo s številnimi evropskimi državami.
- Pomanjkljivosti tako v okviru osnovnošolskega kot srednješolskega izobraževanja se zaradi pomanjkanja ustreznega kadra kažejo pri izvajanju dodatne strokovne pomoči za premagovanje primanjkljajev, ovir oz. motenj.

V državi se postopno ustvarjajo povezave med rednimi šolami in specializiranimi ustanovami (šole s prilagojenim programom ter zavodi za vzgojo in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami), kar predstavlja dobro strokovno podlago za oblikovanje strokovnih centrov.

- Število učencev s primanjkljaji na

posameznih področjih učenja poleg doslednega izvajanja nalog komisij za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami zahteva tudi dodatna usposabljanja učiteljev, predvsem na nižji stopnji osnovne šole.

- Na ravni države, morda pa tudi na nižjih ravneh, izstopa odsotnost organa, ki bi skrbel in koordiniral skrb za vzgojo in izobraževanje oseb s posebnimi potrebami ter za povezovanje z drugimi sektorji – resorji.
- Nižje poklicno izobraževanje je za nekatere dijake s posebnimi potrebami prineslo nove možnosti, a sedaj izgublja vlogo in prvotni pomen.
- Vsi navedeni podatki kažejo, da bo mreža osnovnih šol s prilagojenim programom zajemala 25 osnovnih šol, ki bodo zadostile potrebam otrok z motnjami v duševnem razvoju v različnih delih Slovenije. Pričakujemo postopno ukinjanje manjših osnovnih šol, zaradi česar se bodo v večji meri oblikovali

oddelki prilagojenega programa pri rednih osnovnih šolah.

- V specializiranih ustanovah, ki zagotavljajo dodatno strokovno pomoč za premagovanje primanjkljajev, ovir oz. motenj, se soočajo s pomanjkanjem ustreznih kadrov. Zaradi večjega števila otrok z več motnjami, pojava otrok z duševnimi motnjami v vzgojnih zavodih in otrok z avtističnimi motnjami so potrebna dodatna izobraževanja za učitelje in vzgojitelje.
- Zavodi za vzgojo in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami so v letih po sprejetju Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2000) razvili številne podporne storitve, ki bodo dokončno urejene z nastankom strokovnih centrov.
- Na področju usmerjanja lahko na podlagi zapisanega sklepamo, da rešitve niso optimalne. Smiselno bi bilo na novo definirati postopek usmerjanja ter odpraviti nejasnosti in zaznane

pomanjkljivosti zakonskih podlag in dokumentacije (Opara s sod., 2010).

Pričujoči priročnik za osebe s posebnimi potrebami poskuša slediti nekaterim sklepnim mislim komisije in izničiti določen manko na področju športne vzgoje v izobraževalnem sistemu v okviru programov športa otrok in mladine. Programi Mali sonček, Zlati sonček, Krpan in Naučimo se plavati so se povsod po Sloveniji zelo dobro uveljavili. Pri njihovem nastajanju pa ni bila zadostno upoštevana populacija otrok s posebnimi potrebami, prav tako ne njene številne specifike in raznolikost pri gibalni aktivnosti. Uspelo nam je oblikovati delovno skupino strokovnjakov – profesorjev športne vzgoje, ki se vsakodnevno ukvarjajo s to populacijo. Skupina je pripravila prilagoditve nalog za posamezno skupino otrok in mladine s posebnimi potrebami. Pri tem smo se omejili na najštevilčnejše skupine otrok s posebnimi potrebami, kot so otroci in mladostniki z ovirami v gibalnem razvoju, otroci in mladostniki z motnjo v duševnem razvoju, slepi in slabovidni

otroci in mladostniki ter gluhi in naglušni otroci in mladostniki. Pri nastajanju priročnika smo se zavedali, da imajo številni otroci in mladostniki več motenj, zato priročnik vsebuje številne naloge in prilagoditve za posamezno populacijo. Od izvajalcev je odvisno, katere naloge bodo glede na posameznega otroka oz. mladostnika izbrali ter mu tako omogočili, da osvoji določene gibalne naloge in se z izpolnjevanjem kriterijev polnopravno vključi v okolje sovrstnikov. Na ta način želimo vse otroke (s pomočjo njihovih staršev in skrbnikov), ne glede na njihove gibalne sposobnosti, spodbujati, da se ukvarjajo z gibalno aktivnostjo in športom, prek njega spoznavajo naravo ter se polnopravno vključujejo v družbo in športne aktivnosti. Pri nastajanju priročnika smo se zavedali, da imajo številni profesorji športne vzgoje ter učiteljice v vrtcih in šolskem sistemu, zlasti tam, kjer poteka proces integracije oz. inkluzije, določen strah pred neznanim, saj v procesu izobraževanja niso pridobili ustreznih znanj s področja gibalne aktivnosti in športa za osebe s posebnimi potrebami. Zato se

avtorji priročnika zavezujemo, da bomo tudi v prihodnje pripravljeni pomagati pri širjenju znanj s tega področja ter pri izvedbi oz. svetovanju za posamezne naloge. Zato so pri posameznem poglavju navedeni vsi strokovnjaki, ki so pomagali pri nastajanju priročnika.

Prepričani smo namreč, da nam bo s sodelovanjem vseh vpletenih postopoma uspelo ustvariti enakost na področju gibalnih dejavnosti in športa ter s tem marsikateremu otroku oz. mladostniku s posebnimi potrebami polepšati svet ter privabiti nasmeh in zadovoljstvo na njegov obraz, s tem pa obogatiti svoje življenje in priznavanje drugačnosti.

## OSEBE Z GIBALNO OVIRANOSTJO

*Irena Lamovec, Nataša Petrović, Niko Cankar, Simona Janežič, Cirila Burja, Majda Zaletelj, Stanka Klepec*

### OPREDELITEV OSEB Z GIBALNO OVIRANOSTJO

Gibalno ovirane osebe (uporabljali bomo tudi kratico GO) oz. osebe z zmanjšanimi zmožnostmi gibanja imajo prirojene ali pridobljene okvare gibalnega aparata, centralnega ali perifernega živčevja. Posledično imajo težave pri vključevanju v dejavnosti in sodelovanju. Glede na gibalno oviranost razlikujemo otroke z lažjo, zmerno, težjo in težko gibalno oviranostjo (Vovk Ornik s sod., 2012). V nadaljevanju bomo besedo *oseba* zamenjali z *otrok*.

#### **a) Otroci z lažjo gibalno oviranostjo**

Otrok ima težave na področju gibanja, ki se kažejo kot nekoliko zmanjšane zmožnosti: samostojno hodi tudi zunaj zaprtih prostorov, lahko ima težave pri teku in daljši hoji po neravnem terenu ali pri gibanju v skupini oseb; lahko ima slabše ravnotežje in težave pri koordinaciji gibanja; samostojen je pri vseh opravilih, razen pri tistih, ki zahtevajo večjo spretnost rok; lahko ima lažje motnje zaznavanja in občutenja dražljajev ter senzomotorične integracije. Ni odvisen od pripomočkov za gibanje, lahko potrebuje manjše prilagoditve izvedbe naloge ali prilagoditve okolja, v katerem izvaja dejavnost. Pri šolskem delu in športu ne potrebuje fizične pomoči, pri nekaterih oblikah dela pa so potrebne prilagoditve programa in pripomočki (npr. stol, miza, prilagojena pisala, orodje, informacijsko-komunikacijska tehnologija).

#### **b) Otroci z zmerno gibalno oviranostjo**

Otrok ima težave na področju gibanja, ki se kažejo kot zmerno zmanjšane zmožnosti

gibanja: samostojno hodi znotraj zaprtih prostorov ali na krajše razdalje; pogosto je potrebna uporaba pripomočkov za gibanje (posebni čevlji, ortoze, bergle); ima težave na neravnem terenu in stopnicah, kjer je počasnejši in potrebuje nadzor ali oprijemanje. Na srednje in večje razdalje uporablja prilagojeno kolo ali voziček za transport ali na ročni pogon oz. pomoč in nadzor druge osebe. Za vstop v stavbe, pri prehajanju med prostori, hoji po stopnicah in nošenju šolske torbe potrebuje pomoč druge osebe. Spretnost rok je lahko zmerno zmanjšana ali pa je zaradi okvare, delne ali popolne odsotnosti ene roke za funkcijo uporabna le ena roka. Otrok ima lahko zmerne motnje zaznavanja in občutenja dražljajev ter senzomotorične integracije. Pri zahtevnejših dnevnih opravilih potrebuje nadzor ali pomoč, za izvajanje dejavnosti potrebuje pripomočke ali prilagoditve izvedbe dejavnosti ali okolja, v katerem dejavnosti izvaja. Lahko ima motnjo kontrole sfinktrov, ki jo obvladuje sam ali pod nadzorom. Pri športu in šolskem delu občasno potrebuje pomoč druge osebe, prilagoditve

programa in pripomočke (npr. stol, mizo, prilagojena pisala, orodje, informacijsko-komunikacijsko tehnologijo).

### **c) Otroci s težjo gibalno oviranostjo**

Otrok ima težave na področju gibanja, ki se kažejo kot zelo zmanjšane zmožnosti gibanja. Lahko stopi na nogi ali s pripomočki hodi na kratki razdalji, vendar hoja ni funkcionalna. Od pripomočkov lahko uporablja ortoze in hoduljo. Lahko ima težjo motnjo orientacije, ki mu onemogoča samostojno gibanje v prostoru. Za večji del gibanja znotraj in zunaj prostorov potrebuje voziček na ročni pogon, elektromotorni voziček ali prilagojeno kolo. Pri tem potrebuje pomoč ali nadzor druge osebe. Hoja po stopnicah ni mogoča. Spretnost ene ali obeh rok je zelo zmanjšana ter pomembno ovira izvedbo grobih in finih gibalnih spretnosti rok. Zaradi okvare, delne ali popolne odsotnosti ene ali obeh rok je otrok večinoma odvisen od fizične pomoči druge osebe. Lahko ima težje motnje zaznavanja in občutenja dražljajev ter senzomotorične integracije. Pri dnevnih

opravih potrebuje stalen delni nadzor ali pomoč. Za izvajanje dejavnosti potrebuje pripomočke ali prilagoditve izvedbe dejavnosti ali okolja. Lahko ima motnjo kontrole sfinktrov, ki jo obvladuje sam ali pod nadzorom. Pri športu in šolskem delu večino časa potrebuje fizično pomoč druge osebe, prilagoditve programa in pripomočke (npr. stol, mizo, prilagojena pisala, orodje, informacijsko-komunikacijsko tehnologijo).

#### **d) Otroci s težko gibalno oviranostjo**

Otrok ima težave na področju gibanja. Kažejo se kot povsem zmanjšane zmožnosti gibanja, ki povzročajo popolno funkcionalno odvisnost. Samostojno gibanje ni mogoče. Samostojno se lahko giblje samo z elektromotornim vozičkom. Ima malo funkcionalnih gibov rok. Lahko ima zelo hude motnje zaznavanja in občutenja dražljajev, orientacije ter senzomotorične integracije. Pri vseh dnevni opravih je odvisen od fizične pomoči druge osebe. Lahko se delno hrani sam in si nekoliko pomaga pri osnovnih dnevni opravih. Mogoče so posebne

prilagoditve hranjenja (sonda, gastrostoma). Morebitna motnja kontrole sfinktrov zahteva urejanje s pomočjo druge osebe. Pri športu in šolskem delu potrebuje stalno fizično pomoč druge osebe, prilagoditve izvedbe naloge ali okolja in pripomočke (individualno izdelana sedež in miza, prilagojena informacijsko-komunikacijska tehnologija).



## MALI SONČEK

### Otroci po stopnjah gibalne oviranosti

**I.** – otroci z lažjo GO, **II.** – otroci z zmerno GO, **III.**  
– otroci s težjo GO, **IV.** – otroci s težko GO

### SPLOŠNA NAVODILA

1. Otrok se vključuje v vse predvidene aktivnosti in izvaja naloge iz programa Mali sonček, le da so prilagojene njegovim gibalnim zmožnostim. Pri izvajanju upoštevamo prilagoditve (npr. krajša razdalja, manjše število ponovitev ...), ki so odvisne od vrste in stopnje gibalne oviranosti.
2. Pri načrtovanju športnih aktivnosti za gibalno oviranega otroka izberemo ustrezen prostor ali ga prilagodimo stopnji oz. kategoriji gibalne oviranosti. Prostori za šport in rekreacijo ter igrišča morajo biti varni, dostopni za invalidske vozičke, dovolj veliki ter brez ovir ali

drugih motečih dejavnikov.

3. Pri športni dejavnosti, ki je lahko kontraindicirana, se moramo aktivnosti izogniti oz. jo prilagoditi ali nadomestiti z drugo aktivnostjo. Priporočamo posvet s strokovnim timom in starši. Pri posameznih stopnjah Malega sončka lahko otrok zaradi zdravstvenih razlogov opravi manjše število nalog oz. športnih aktivnosti.
4. Uporaba individualnih medicinskih pripomočkov, prilagojene opreme in športnih rekvizitov (poganjalček, skiro, rolka ali deska na kolesih, individualno prilagojena kolesa, prilagojene sanke, žoge različnih velikosti, balon ...) mora biti predpisana in preizkušena s strani ustreznih strokovnjakov in v dogovoru s starši.
5. Pri težje izvedljivih nalogah lahko otroku najprej prepustimo možnost samoiniciativne izvedbe. Pri tem ga spremljevalec, vzgojitelj ali starš spodbuja, vodi in usmerja k pravilnemu gibanju in izvedbi posameznih nalog (pravilna

drža, prijemi, izmeti, lovljenje ...). Če aktivnosti ne zmore izvesti, izvede lažjo različico aktivnosti ali izbere drugo nalogo iz nabora.

## **MALI SONČEK – MODRI<sup>1</sup>**

### **MODRI PLANINEC**

**4 izleti:** 2 daljša sprehoda v bližini vrtca in 2 izleta v nekoliko hribovitem svetu (dva sprehoda in en izlet (skupaj s starši) organizira vrtec, en izlet pa starši sami). Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo tudi nalepko markacije.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**  
*Otrok lahko predvideno število izletov opravi v urbanem in urejenem ali v naravnem okolju, po*

<sup>1</sup> Vsi zapisi so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priročniku Mali sonček (Videmšek, Stančević in Gregorc, 2012), v nadaljevanju pa prilagoditev za GO otroka (v odebeljenem tisku).

*urejenih pešpoteh v različnih letnih časih. Izlet prilagodimo otrokovim zmožnostim. Traja lahko različno dolgo z vmesnimi postanki.*

*I. in II. kategorija: če je otrok zmožen hoje, naj hodi z vmesnimi postanki. Pri večjih razdaljah lahko hojo kombinira z uporabo predpisanih medicinskih pripomočkov (voziček ...). Pomembno je, da pot opravi čim bolj samostojno in aktivno, pri čemer ga spodbujamo.*

*III. in IV. kategorija: otroka na vozičku vozi spremljevalec oz. starši. Za izlet izberemo dostopen kraj.*

### **IGRE BREZ MEJA**

Športno popoldne s starši v katerem koli letnem času. Izvaja se na zunanjih površinah vrtca.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. in II. kategorija: otrok predpisane aktivnosti*

*izvaja po programu MS. Upošteevamo individualne posebnosti in prilagoditve.*

*III. in IV. kategorija: otroka na vozičku vozi spremljevalec oz. starši, pri športnih aktivnostih mu pomagajo glede na zmožnosti. Vodja aktivnosti izbere vsaj dve igri, pri katerih je GO otrok čim bolj samostojen. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da ga vodi za roko ali vzame v naročje in aktivnost izvajata skupaj.*

## **NARAVNE OBLIKE GIBANJA NA PROSTEM**

**Športno dopoldne**, v katerega vključimo naravne oblike gibanja. Izkoristimo naravne ovire in pripomočke.

Ali: **dejavnosti na trim stezi** na igrišču vrtca – pripravimo kratko krožno trim stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke motivirala. Pripravimo vsaj 10 vadbenih postaj s slikami.

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upošteevamo individualne*

*posebnosti in prilagoditve.*

*II., III. in IV. kategorija: otroku pri športnih aktivnostih pomagajo glede na zmožnosti; starši ali spremljevalec mu pomaga tako, da mu nudi oporo ali ga vozi v vozičku. Spremljevalec mu lahko pomaga tudi tako, da ga vzame v naročje in aktivnost izvajata skupaj.*

## **IGRE NA PROSTEM POZIMI**

Otroci se v okviru športnega dopoldneva igrajo **na snegu in s snegom** (sankanje po manjšem hribčku), v primeru zelene zime pa se igrajo z nestrukturiranim materialom (peskom, listjem, kamenčki ...).

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upošteevamo individualne posebnosti in prilagoditve.*

*II., III. in IV. kategorija: otroka na sankah vozi spremljevalec. Pomembno je, da mu omogočimo*

*izkušnjo na snegu. Spremljevalec mu lahko pomaga tudi tako, da ga vodi ali vzame v naročje in aktivnosti izvajata skupaj.*

## **VOŽNJA S POGANJALČKOM**

Otroci se s primernim poganjalčkom vozijo po prostoru, gibanje se lahko izvaja ob (ali po) zarisani črti. Znati se morajo pravočasno ustaviti.

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve.*

*II., III. in IV. kategorija: otroka na vozičku ali prilagojenem poganjalčku vozi spremljevalec. Otrok spremljevalcu nakaže smer gibanja po zarisani črti in opozori, ko se morata ustaviti.*

## **IGRE Z ŽOGO**

Otroci znajo izvajati najosnovnejše dejavnosti z žogo: poigravati se z različnimi žogami,

balonom; prenašati žoge; metati različne žoge, riževe vrečke; ujeti kotalečo se žogo; brcniti žogo; kotaliti žogo z rokami.

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve.*

*II., III. in IV. kategorija: otrok nalogo opravi ob pomoči spremljevalca. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da sedi za njim in ga vodi. Otrok lahko nalogo opravi tako, da žogo odbija in lovi z rokami ali nogami.*

## **USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM**

Otroci se gibalno izražajo na podlagi ilustracij v slikanicah. Poznajo naj vsaj eno bibarijo in eno enostavno ljudsko rajalno igro.

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne*

*posebnosti in prilagoditve.*

*II., III. in IV. kategorija: otrok nalogo opravi ob pomoči spremljevalca. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da ga drži v naročju in skupaj izvedeta rajalno igro, ali tako, da ga vozi v vozičku in se gibata ali udarjata, ploskata ... po ritmu.*

## **NARAVNE OBLIKE GIBANJA**

Otroci naj s pomočjo vzgojiteljice izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, valjanje, dvigovanje, nošenje, potiskanje, vlečenje, vesa.

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS ob upoštevanju prilagoditev.*

*II., III. in IV. kategorija: otrok nalogo opravi ob pomoči spremljevalca. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da ga drži v naročju in skupaj vlečeta, potiskata, poskočita ali nosita. Tek*

*in hojo nadomestimo z vožnjo na vozičku ali prilagojenem poganjalčku.*

Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom modrega Malega sončka in priznanje.

## **MALI SONČEK – ZELENİ<sup>2</sup>**

### **ZELENI PLANINEC**

**4 izleti:** 3 izleti (en izlet opravimo jeseni, enega pozimi ter enega spomladi) in 1 orientacijski pohod, ki ga izvedemo poljubno ne glede na letni čas. Na izletih lahko sodelujejo starši, en izlet od predvidenih štirih opravi otrok sam s svojimi starši. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo tudi nalepko Gorskega apolona.

<sup>2</sup> Vsi zapisi so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priročniku Mali sonček (Videmšek, Stančević in Gregorc, 2012), v nadaljevanju pa prilagoditev za GO otroka (v odebeljenem tisku).

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**  
*Otrok lahko predvideno število izletov opravi v urbanem in urejenem ali v naravnem okolju, po urejenih pešpoteh v različnih letnih časih. Izlet prilagodimo otrokovim zmožnostim. Traja lahko različno dolgo z vmesnimi postanki.*

*I. in II. kategorija: če je otrok zmožen hoje, naj hodi z vmesnimi postanki. Pri večjih razdaljah lahko hojo kombinira z uporabo predpisanih medicinskih pripomočkov (poganjalček, prilagojeno kolo, voziček ...). Pomembno je, da pot opravi čim bolj samostojno in aktivno, pri čemer ga spodbujamo.*

*III. in IV. kategorija: otroka na vozičku vozi spremljevalec oz. starši. Za izlet izberemo dostopen kraj.*

## **IGRE BREZ MEJA**

Športno popoldne s starši se izvaja v popoldanskem času v obliki športnega

popoldneva. Sklop družabnih gibalnih/športnih iger.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**  
*I. in II. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve.*

*III. in IV. kategorija: otroka na vozičku vozi spremljevalec oz. starši, pri športnih aktivnostih mu pomagajo glede na zmožnosti. Vodja aktivnosti izbere vsaj dve igri, pri katerih je GO otrok čim bolj samostojen. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da ga vodi za roko ali vzame v naročje in aktivnost izvajata skupaj.*

## **MINI KROS**

Pripravimo progo, dolgo približno 200 metrov. Otroci posamično, v parih ali manjših skupinah **tečejo po označeni poti**. Lahko jim povemo zgodbico. Če otrok ne zmore kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodi. Časa ne merimo. Ali: dejavnosti na trim stezi na igrišču –

pripravimo kratko krožno trim stezo. Otroci naj skupaj z vzgojitelji hodijo po stezi in na postajah – teh naj bo vsaj 12 – iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***I. in II. kategorija: otrok lahko predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Tek lahko nadomesti s hojo ob uporabi medicinskih pripomočkov (poganjalček, prilagojeno kolo). Priporočena razdalja je lahko tudi manj kot 200 m.***

***III. in IV. kategorija: otrok lahko nalogo opravi s samostojno vožnjo vozička, s triciklom oz. poganjalčkom ob pomoči spremljevalca. Priporočena razdalja je lahko tudi manj kot 200 m.***

### **IGRE NA PROSTEM S SMUČMI**

Igre na snegu brez in z alpskimi ali tekaškimi smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***I. in II. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Možnost uporabe palic v primeru težav z ravnotežjem. Upoštevamo individualne posebnosti. Za opravljeno nalogo se šteje, če otrok hodi po ravnem ali se spusti po strmini z minimalnim naklonom.***

***III. in IV. kategorija: otroku izkušnjo na snegu omogočimo tako, da se sanki s prilagojenimi sanmi. Možnost uporabe napihljivega velikega obroča ali boba. Otroci se lahko po minimalni strmini spusti tudi v ležečem položaju ali v paru s spremljevalcem. Pri tem gre bolj za pozitivne doživljanje in rajanje na snegu.***

### **VOŽNJA S PRILAGOJENIM KOLESOM ALI SKIROJEM**

Otroci se po prostoru vsaj dve minuti prosto vozijo s primernim prilagojenim kolesom. V primerni razdalji postavimo stožce, da se otroci vozijo med njimi, oz. uredimo preprost poligon.

## **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve poganjalčka in prilagojenega kolesa.***

***II., III. in IV. kategorija: otroka na vozičku, prilagojenem kolesu ali prilagojenem poganjalčku vozi spremljevalec, če vožnje ne zmore sam. Otrok spremljevalcu nakaže smer gibanja po poligonu.***

## **IGRE Z ŽOGO**

Metati različne žoge čim dlje; ujeti žogo ali rutico, če jo poda odrasla oseba; brcati žogo čim dlje; kotaliti različne žoge z rokami; odbijati balone z različnimi deli telesa.

## **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve.***

***II., III. in IV. kategorija: otrok nalogo opravi ob pomoči spremljevalca. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da sedi za njim in ga vodi. Otrok lahko nalogo opravi tako, da sedi na vozičku in sede lovi, podaja, odbija žogo ali balon oz. žogo odbija z različnimi deli telesa.***

## **USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM**

Otroci se gibalno izražajo ob ilustracijah v slikanici. Lahko poslušajo glasbeno pravljico in sami ustvarjajo ob glasbi. Poznajo naj vsaj eno ljudsko rajalno igro, ki jo lahko plešemo v krogu, koloni, ravni vrsti, z vijuganjem itd. Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro.

## **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve.***

***II., III. in IV. kategorija: otrok nalogo opravi ob pomoči spremljevalca. Spremljevalec mu lahko***



*pomaga tako, da ga drži v naročju in skupaj izvedeta rajalno igro, ali tako, da ga vozi v vozičku in se gibata po ritmu.*

## **NARAVNE OBLIKE GIBANJA**

Otroci naj sproščeno in skladno glede na svoje sposobnosti izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, valjanje, dvigovanje, nošenje, potiskanje, vlečenje, vesa.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**  
*I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS ob upoštevanju prilagoditev.*

*II., III. in IV. kategorija: otrok nalogo opravi ob pomoči spremljevalca. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da ga drži v naročju in skupaj vlečeta, potiskata, poskočita, nosita ... Prav tako mu lahko pomaga pri valjanju, dvigovanju ali plezanju. Tek in hojo nadomestimo z vožnjo na vozičku ali prilagojenem poganjalčku.*

Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom zelenega Malega sončka in priznanje.

## **MALI SONČEK – ORANŽNI<sup>3</sup>**

### **ORANŽNI PLANINEC**

**4 izleti:** 3 izleti (en izlet opravimo jeseni, enega pozimi ter enega spomladi) in 1 orientacijski pohod, ki ga izvedemo poljubno ne glede na letni čas. Vsaj en izlet in orientacijski pohod organizira vrtec, dva izleta pa starši ali vrtec. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo tudi nalepko Clusijevega svišča.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**  
*Otrok lahko predvideno število izletov opravi v*

<sup>3</sup> Vsi zapisi so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priručniku Mali sonček (Videmšek, Stančević in Gregorc, 2012), v nadaljevanju pa prilagoditev za GO otroka (v odebeljenem tisku).

*urbanem in urejenem ali v naravnem okolju, po urejenih pešpoteh v različnih letnih časih. Izlet prilagodimo otrokovim zmožnostim. Traja lahko različno dolgo z vmesnimi postanki.*

*I. in II. kategorija: če je otrok zmožen hoje, naj hodi z vmesnimi postanki. Pri večjih razdaljah lahko hojo kombinira z uporabo predpisanih medicinskih pripomočkov (voziček, prilagojeno kolo ...). Pomembno je, da pot opravi čim bolj samostojno in aktivno, pri čemer ga spodbujamo.*

*III. in IV. kategorija: otroka na vozičku vozi spremljevalec oz. starši. Za izlet izberemo dostopen kraj.*

## **IGRE BREZ MEJA**

Igre brez meja se izvajajo v popoldanskem času v obliki **igralne urice oz. športnega popoldneva**. Sklop družabnih gibalnih/športnih iger.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**  
*I. in II. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve.*

*III. in IV. kategorija: otroka na vozičku vozi spremljevalec oz. starši, pri športnih aktivnostih mu pomagajo glede na zmožnosti. Vodja aktivnosti izbere vsaj dve igri, pri katerih je GO otrok čim bolj samostojen. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da ga vodi za roko ali vzame v naročje in aktivnost izvajata skupaj.*

## **MINI KROS**

Pripravimo progo, dolgo od 250 do 300 metrov. Otroci posamično, v parih ali manjših skupinah tečejo po označeni poti. Če otrok ne zmore kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodi. Časa ne merimo. Ali: dejavnosti na trim stezi ali igrišču – pripravimo kratko krožno trim stezo. Otroci naj skupaj z vzgojitelji hodijo po stezi in na postajah, ki naj jih bo vsaj 15, iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo

gibalno nalogo.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

**I. in II. kategorija:** otrok lahko predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Tek lahko nadomesti s hojo ob uporabi medicinskih pripomočkov (poganjalček, prilagojeno kolo). Priporočena razdalja je lahko tudi manj kot 300 m.

**III. in IV. kategorija:** otrok lahko nalogo opravi z vožnjo na vozičku, s prilagojenim kolesom oz. poganjalčkom ob pomoči spremljevalca. Priporočena razdalja je lahko tudi manj kot 300 m.

#### **IGRE NA PROSTEM S SMUČMI**

Igre na snegu brez in z alpskimi oz. tekaškimi smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

**I. in II. kategorija:** otrok predpisane aktivnosti

izvaja po programu MS. Možnost uporabe palic v primeru težav z ravnotežjem. Upoštevamo individualne posebnosti. Naloga je opravljena, če otrok hodi po ravnem ali se spusti po strmini z minimalnim naklonom.

**III. in IV. kategorija:** otroku izkušnjo na snegu omogočimo tako, da se sanki s prilagojenimi sanmi. Možnost uporabe napihljivega velikega obroča ali boba. Otrok se lahko po minimalni strmini spusti tudi v ležečem položaju ali v paru s spremljevalcem. Pri tem gre bolj za pozitivne doživljaje in rajanje na snegu.

#### **VOŽNJA S SKIROJEM ALI KOLESARJENJE**

Otroci se po prostoru vsaj dve minuti prosto vozijo s primernim dvokolesom s koleščki. Otrokom postavimo preprost krožni poligon, ki mora vsebovati vsaj nekaj vijuganja med ovirami in varno ustavljanje brez zaletavanja.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

**I. kategorija:** otrok predpisane aktivnosti izvaja

*po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve kolesa, skiroja, poganjalčka ali prilagojenega kolesa.*

*II., III. in IV. kategorija: otrok uporablja prilagojeno kolo. Če ne zmore vožnje s kolesom, lahko uporabi voziček na aktivni pogon ali elektromotorni voziček. Otrok se samostojno ali ob pomoči vozi po omejenem prostoru, sledi črti v sredini med kolesoma vozička ali spremljevalcu nakaže smer gibanja po poligonu. Priporočamo več aktivnih udeležencev, kar dodatno prispeva k posameznikovi orientaciji v prostoru.*

## **IGRE Z ŽOGO**

Otroci znajo: metati in ujeti različne žoge z odbojem od tal; metati žogo na primeren koš; zadeti različne mirujoče cilje; metati žogo čim dlje; brcati žogo v (širok) cilj; odbijati balone z različnimi deli telesa; kotaliti različne žoge z različnimi deli telesa; podirati keglje ali plastenke z določene razdalje; odbijati balon

z loparjem; poigravati se s počasno žogico s hokejsko palico.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**  
*I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve.*

*II., III. in IV. kategorija: otrok nalogo opravi ob pomoči spremljevalca. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da sedi za njim in ga vodi. Otrok lahko nalogo opravi tako, da sedi na vozičku in sede lovi, podaja, odbija žogo ali balon oz. žogo odbija z različnimi deli telesa.*

## **USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM**

Otroci se gibalno izražajo ob pripovedovanju zgodbe. Poznajo naj vsaj eno ljudsko rajalno igro, ki jo lahko plešemo v krogu, koloni, vrsti, z vijuganjem itd. in v kateri ima en otrok posebno vlogo. Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro (skupinsko ustvarjanje), ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji.

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve.***

***II., III. in IV. kategorija: otrok nalogo opravi ob pomoči spremljevalca. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da ga drži v naročju in skupaj izvedeta rajalno igro, ali tako, da ga vozi v vozičku in se gibata po ritmu. Otrok je aktiven tudi s prepevanjem, ploskanjem ali igranjem na inštrument.***

### **NARAVNE OBLIKE GIBANJA**

Otroci sproščeno in skladno izvajajo naravne oblike gibanja v oteženih okoliščinah, npr. hoja po klopi ali gredi z obročkom na glavi, gibanje vzvratno, plazenje z žogico v rokah, plazenje po naklonini navzdol, lazenje z riževo vrečko na hrbtu, plazenje (hoja, poskoki ...) z zvezanimi nogami – z elastiko, plezanje po mornarski lestvi, ki ni pritrjena na tla itd.

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve.***

***II., III. in IV. kategorija: otrok nalogo opravi ob pomoči spremljevalca. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da ga drži v naročju in skupaj vlečeta, potiskata, poskočita, nosita ... Prav tako lahko spremljevalec otroku pomaga pri valjanju, dvigovanju ali plezanju. Tek in hojo nadomestimo z vožnjo na vozičku, poganjalčku ali prilagojenem kolesu.***

Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom oranžnega Malega sončka in priznanje.

## MALI SONČEK – RUMENI<sup>4</sup>

### RUMENI PLANINEC

**5 izletov:** 4 izleti (en izlet opravimo jeseni, enega pozimi ter dva spomladi) in orientacijski pohod, ki ga izvedemo poljubno ne glede na letni čas. Dva izleta in orientacijski pohod organizira vrtec, dva izleta pa starši ali vrtec. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo tudi knjižico Ciciban planinec, spominsko diplomo in začetni dnevnik Mladega planinca.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**  
*Otrok lahko predvideno število izletov opravi v urbanem in urejenem ali v naravnem okolju, po urejenih pešpoteh v različnih letnih časih. Izlet prilagodimo otrokovim zmožnostim. Traja lahko različno dolgo z vmesnimi postanki.*

<sup>4</sup> Vsi zapisi so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priročniku Mali sonček (Videmšek, Stančević in Gregorc, 2012), v nadaljevanju pa prilagoditev za GO otroka (v odebeljenem tisku).

*I. in II. kategorija: če je otrok zmožen hoje, naj hodi z vmesnimi postanki. Pri večjih razdaljah lahko hojo kombinira z uporabo predpisanih medicinskih pripomočkov (voziček, prilagojeno kolo ...). Pomembno je, da pot opravi čim bolj samostojno in aktivno, pri čemer ga spodbujamo.*

*III. in IV. kategorija: otroka na vozičku vozi spremljevalec oz. starši. Za izlet izberemo dostopen kraj. Če je otrok zmožen, se del poti poganja samostojno.*

### IGRE BREZ MEJA

Igre brez meja se izvajajo v popoldanskem času v obliki igralne urice oz. športnega popoldneva. Sklop družabnih gibalnih/športnih iger.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**  
*I. in II. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve.*

**III. in IV. kategorija: otroka na vozičku vozi spremljevalec oz. starši, pri športnih aktivnostih mu pomagajo glede na zmožnosti. Vodja aktivnosti izbere vsaj dve igri, pri katerih je GO otrok čim bolj samostojen. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da ga vodi za roko ali vzame v naročje in aktivnost izvajata skupaj.**

## **MINI KROS**

Pripravimo progo, dolgo približno 300 metrov. Otroci posamično, v parih ali manjših skupinah tečejo po označeni poti. Če otrok ne zmore kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodi. Časa ne merimo. Ali: dejavnosti na trim stezi ali igrišču – pripravimo kratko krožno trim stezo. Otroci naj skupaj z vzgojitelji hodijo po stezi in na postajah, ki naj jih bo vsaj 18, iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**  
**I. in II. kategorija: otrok lahko predpisane**

**aktivnosti izvaja po programu MS. Tek lahko nadomesti s hojo ob uporabi pripomočkov (poganjalček, prilagojeno kolo). Priporočena razdalja je lahko tudi manj kot 300 m.**

**III. in IV. kategorija: otrok nalogo opravi z vožnjo na vozičku, s prilagojenim kolesom oz. poganjalčkom ob pomoči spremljevalca. Priporočena razdalja je lahko tudi manj kot 300 m.**

## **IGRE NA PROSTEM S SMUČMI**

**Igre na snegu** brez in z alpskimi smučmi ali igre na snegu ter hoja in tek na smučeh 500 metrov ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**  
**I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Možnost uporabe palic v primeru težav z ravnotežjem. Upoštevamo individualne posebnosti. Naloga je opravljena, če otrok hodi po ravnem ali se spusti po strmini z minimalnim naklonom.**

*II., III. in IV. kategorija: otroku izkušnjo na snegu omogočimo tako, da se sanki s prilagojenimi sanmi. Možnost uporabe napihljivega velikega obroča ali boba. Otrok se lahko po minimalni strmini spusti tudi v ležečem položaju ali v paru s spremljevalcem. Pri tem gre bolj za pozitivne doživljaje in rajanje na snegu.*

## **KOLESARJENJE**

Otroci se po prostoru vsaj eno minuto prosto vozijo s primernim dvokolesom, pri čemer se lahko nekajkrat (občasno) z nogo dotaknejo tal. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otroci vsaj dvakrat spremenijo smer (zavijejo).

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve kolesa, poganjalčka ali prilagojenega kolesa.*

*II., III. in IV. kategorija: otrok uporablja prilagojeno kolo. Če ne zmore vožnje s kolesom, lahko uporabi navadni ali elektromotorni voziček. Otrok se samostojno ali ob pomoči vozi po omejenem prostoru, sledi črti v sredini med kolesoma vozička ali spremljevalcu nakaže smer gibanja po poligonu.*

## **ROLANJE ALI DRSANJE**

Otroci se **prosto rolajo** po ustreznem prostoru. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otroci večkrat spremenijo smer (vijugajo med stožci) ter se vsaj enkrat zapeljejo pod vodoravno oviro (pomembno je, da skrčijo kolena). Otroci se morajo varno zaustaviti.

Otroci se **prosto drsajo** po drsališču. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otroci večkrat spremenijo smer (vijugajo med stožci) ter se vsaj enkrat zapeljejo pod vodoravno oviro (pomembno je, da skrčijo kolena). Otroci se morajo varno zaustaviti.



## **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. kategorija: če je otrok zmožen samostojne pokončne drže in hoje, mu ob pomoči omogočimo izkušnjo na drsalkah, kotalkah ali rolerjih. Spremljevalec lahko otroka vodi, mu nudi oporo in ga usmerja pri vožnji.*

*II., III. in IV. kategorija: otrok opravi nadomestno športno aktivnost.*

## **IGRE Z ŽOGO**

Otroci skladno in sproščeno izvajajo osnovne elemente različnih športnih iger z žogo: metati in ujeti različne žoge, metati žogo na primeren koš in ga občasno zadeti, zadeti različne mirujoče (viseče) cilje, zadeti različne premikajoče cilje, brcati žogo v manjši cilj, odbijati mehke žoge, voditi žogo (prosto po prostoru z obema rokama ali z eno in drugo roko ali nogo), poigravati se z žogo z različnimi pripomočki (loparji, hokejskimi palicami, kiji itd.). Otrok poskuša v skupini igrati preprost mini nogomet, mini odbojko z balonom ali

napihnjeno žogo, mini tenis z balonom, hokej itd.

## **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve.*

*II., III. in IV. kategorija: otrok nalogo opravi ob pomoči spremljevalca. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da sedi za njim in ga vodi. Otrok lahko nalogo opravi tako, da sedi na vozičku in sede lovi, podaja, odbija žogo ali balon oz. odbija žogo z različnimi deli telesa.*

## **USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM**

Otroci se gibalno izražajo ob glasbi ter samostojno ustvarjajo z gibom in ritmom. Poznajo naj vsaj dva ljudska plesa; en ples naj se pleše v paru. Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro (skupinsko ustvarjanje).

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve.*

*II., III. in IV. kategorija: otrok nalogo opravi ob pomoči spremljevalca. Spremljevalec mu lahko pomaga tako, da ga drži v naročju in skupaj izvedeta rajalno igro, ali tako, da ga vozi v vozičku in se gibata po ritmu. Otrok je aktiven tudi s prepevanjem, ploskanjem ali igranjem na inštrument.*

### **ELEMENTI ATLETSKE IN GIMNASTIČNE ABECED**

Otroci sproščeno in skladno izvedejo dejavnosti, ki sodijo med osnovne elemente atletske in gimnastične abecede.

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. in II. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Upoštevamo individualne posebnosti in prilagoditve.*

*III. in IV. kategorija: otrok aktivnost opravi s pomočjo spremljevalca; če ne zmore nobene od pripravljenih nalog, opravi nadomestno športno aktivnost.*

### **IGRE Z VODO, OB VODI IN V VODI**

Otroci sproščeno izvedejo gibalne naloge (igrice), ki vključujejo prilagajanje na vodo: prilagajanje na upor vode, potapljanje glave, izdihovanje v vodo, gledanje pod vodo, plavnost in drsenje na vodi.

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*Priporočamo učenje po prilagojenem načinu plavanja za gibalno ovirane. Če je potrebno, zagotovimo enega učitelja na enega učenca.*

*I. in II. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu MS. Gibalne naloge se izvajajo tudi ob podpori.*

**III. in IV. kategorija: otrok gibalne naloge izvaja ob pomoči učitelja in izvede zadovoljiv izdih (izpih) v vodo. Otrok samostojno ali s pomočjo leži v vodi v različnih položajih (sede ali leže na hrbtu). Poudarek je na sproščenem gibanju v vodi.**

Otroci naj bi opravili vsaj 7 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom rumenega Malega sončka in priznanje.

## ZLATI SONČEK

### Otroci po stopnjah gibalne oviranosti

**I.** – otroci z lažjo GO, **II.** – otroci z zmerno GO, **III.** – otroci s težjo GO, **IV.** – otroci s težko GO

## SPLOŠNA NAVODILA

1. Otrok izvaja naloge iz programa Zlati sonček (ZS), le da jih prilagajamo njegovim gibalnim zmožnostim glede na vrsto in stopnjo gibalne oviranosti.

2. K prilagoditvam prištevamo: krajšo razdaljo, krajši čas izvedbe posamezne naloge, manjše število ponovitev ipd. Naloge lahko opravi s pomočjo učitelja, športnega pedagoga ali spremljevalca. Pri nalogah lahko uporabi žoge različnih velikosti ali balone.

3. Pri načrtovanju športnih aktivnosti za gibalno oviranega otroka izberemo ustrezen prostor ali ga prilagodimo njegovim potrebam. Prostori za šport in rekreacijo ter igrišča morajo biti varni, dostopni za invalidske vozičke, dovolj veliki in brez ovir ali drugih motečih dejavnikov.

4. Če je otrok zmožen opraviti naloge iz rednega programa ZS, jih opravi ob upoštevanju prilagoditev. Prav tako lahko GO otrok I. in II. kategorije opravi nalogo, primerno za otroke III. in IV. kategorije.

5. Pri športni dejavnosti, ki je lahko kontraindicirana, se moramo aktivnosti izogniti oz. jo prilagoditi ali nadomestiti z drugo aktivnostjo. Priporočamo posvet s strokovnim

timom in starši. Pri posameznih nalogah Zlatega sončka lahko otrok zaradi zdravstvenih razlogov opravi nadomestno nalogo.

6. Uporaba individualnih medicinskih pripomočkov, prilagojene opreme in športnih rekvizitov (rolka ali deska na kolesih, individualno prilagojena kolesa, prilagojene sanke, žoge različnih velikosti, balon ...) mora biti predpisana in preizkušena s strani ustreznih strokovnjakov in v dogovoru s starši.

7. Pri težje izvedljivih nalogah lahko izvedbo najprej prepustimo otroku. Pri tem ga spremljevalec, učitelj ali starš spodbuja, vodi in usmerja k pravilnemu gibanju in izvedbi posameznih nalog (pravilna drža, prijemi, izmeti, lovljenje ...). Če aktivnosti ne zmore izvesti, izvede lažjo različico aktivnosti ali izbere drugo nalogo iz nabora.

8. V programu ZS so posamezne naloge morda primerne za otroke z lažjo gibalno oviranostjo. Naloge za III. in IV. kategorijo gibalne

oviranosti se lahko razlikujejo od programa ZS in se izvajajo nadomestne naloge. Namen nadomestnih nalog je razvijanje specifičnih spretnosti.

9. Pri vsakoletnem izvajanju športnih aktivnosti je treba upoštevati postopno podaljševanje otrokove aktivnosti glede na gibalne zmožnosti. To mu omogoča gibalni napredek. V primeru napredujočih obolenj izvajanje posameznih aktivnosti skrajšujemo oz. zmanjšujemo.

## PROGRAM B (1. RAZRED)<sup>5</sup>

### IZLETI

Otrok mora opraviti **3 izlete**: enega jeseni, enega

---

<sup>5</sup> Vsi zapisi (programa B, C, D) so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priročniku Zlati sonček (Kristan s sod., 1997), v nadaljevanju pa prilagoditev za GO otroka (v odebeljenem tisku).

pozimi in enega spomladi. Z vmesnimi postanki naj izlet traja dve uri hoje. Vsa ostala dopolnilna navodila so enaka kot pri programu A.

**Pobuda:** Izlete velja povezati z akcijo Planinske zveze Slovenije [MLADI PLANINEC](#).

Otrok tri izlete opravi skupaj s starši ali šolo v treh različnih letnih časih (jesen, zima, pomlad). Aktivnosti naj bodo prilagojene njegovim zmožnostim. Izkušnja izleta naj temelji na doživljajski pedagogiki (mraz, veter, sonce ter barve in vonji narave ...).

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***I. in II. kategorija: če je otrok zmožen hoje, naj hodi z vmesnimi postanki. Pri večjih razdaljah lahko hojo kombinira z uporabo predpisanih tehničnih pripomočkov (kolo, voziček ...). Pomembno je, da pot opravi čim bolj samostojno in aktivno, pri čemer ga spodbujamo. Prav tako postopno podaljšujemo njegovo aktivnost.***

***III. in IV. kategorija: otrok, ki uporablja elektromotorni voziček, opravi vožnjo samostojno z nadzorom spremljevalca oz. starša. Izlet opravi, tudi če uporablja navaden voziček in ga vozi starš ali spremljevalec. Za izlet izberemo dostopen kraj.***

#### **PLAVANJE**

Nalogo opravimo v vodi, ki otroku sega približno do pasu. Otrok, ki stoji v vodi, najprej počepne in hkrati iztegne roke predse, nato pa se sonožno odrine naprej v drsenje na vodi. Roke so iztegnjene, dlani obrnjene navzdol, glava pa mora biti med iztegnjenimi rokami tako, da je obraz v vodi. V tej drži mora otrok drseti naprej vsaj 5 sekund. Če se mu drsenje ni posrečilo, a je vsaj 5 sekund zdržal v predpisanem položaju z obrazom v vodi, mu lahko nalogo priznamo.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***Priporočamo učenje po prilagojenem načinu plavanja za gibalno ovirane. Če***

***je potrebno, zagotovimo enega učitelja za enega učenca.***

***I. in II. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS. Drsenje z glavo (v vodi) lahko traja manj kot 5 sekund (3–5 sekund). Če nima aktivnega odriva, mu omogočimo odriv s pomočjo. Velja tudi plavanje v poljubni tehniki z minimalno podporo.***

***III. in IV. kategorija: otrok izvede zadovoljiv izdih (izpih) v vodo ali igračo. Otrok samostojno ali s pomočjo leži na vodi v različnih položajih (sede ali leže na hrbtu). Poudarek je na sproščenem dihanju ter minimalnem gibanju brez omejitve časa in razdalje.***

## **SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO**

### **1. NALOGA**

Otrok žogo najprej vodi 5 metrov naravnost, nato z vodenjem obkroži oviro (stol, koš za smeti in podobno), zatem žogo vodi še 5 metrov do

črte, s katere poskuša zadeti koš, ki je privezan na stolu. Razdalja med črto meta in košem je 3 metre. Najlažji je met z obema rokama od spodaj.

Vsa ostala pravila so enaka kot pri programu A, le da zdaj ni več mogoče dopustiti, da otrok po odboju žoge od tal žogo prime (in zadrži) z obema rokama.

### **2. NALOGA**

Otrok mora z eno roko nad ramo podati žogo v steno (zid) in odbito nato ujeti z obema rokama. Razdalja mora biti najmanj 2 metra. Če je otrok opisano gibalno nalogo opravil petkrat zaporedoma, je bil uspešen. Samo izjemoma lahko spregledamo, da je žoga padla na tla in jo je otrok ujel šele po odboju od tal.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

##### ***1. naloga***

***I. in II. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS. Upoštevamo individualne posebnosti in minimalne***

*prilagoditve. Otrok vodi žogo na poljuben način ali jo nosi do cilja oz. koša.*

*Nalogo lahko opravi kot kompleksno ali po delih: žogo vodi okoli ovire, meče na koš in jo odbija na mestu. Po potrebi prilagodimo razdaljo med košem/ciljem in črto meta.*

*III. in IV. kategorija: otrok žogo primerne velikosti v naročju pripelje do cilja oz. koša in jo vrže. Do cilja lahko pride tudi ob pomoči. Žogo/balon usmeri ali vrže proti košu na poljubni razdalji oz. nakaže ustrezno smer cilja/koša. V primeru odsotnosti funkcije rok otrok obstoječo nalogo nadomesti z nogometnimi prvinami: vodenje žoge, udarec z nogo.*

## **2. naloga**

*I. in II. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS. Upoštevamo individualne posebnosti in minimalne prilagoditve. Otrok lahko poda (prilagojeno) žogo v steno na krajši razdalji (< 2 m). Naloga je opravljena, če otrok žogo ujame tudi po odboju od tal.*

*III. in IV. kategorija: žogo ali balon si otrok in asistent podajata na krajši poljubni razdalji. Otrok poda in lovi tako, kot mu ustreza. Nalogo lahko opravi kompleksno ali po delih.*

## **RAVNOTEŽNE NALOGE**

### **1. DRSANJE**

Na prostoru približno 15 x 10 metrov mora otrok drugo za drugo opraviti naslednjih pet gibalnih nalog:

- drsanje naprej najmanj 10 metrov (osnovni drsalni korak),
- drsenje po eni nogi vsaj 2 metra,
- slalom med štirimi ovirami,
- drsenje v počepu pod vodoravno oviro,
- drsanje naprej z osnovnim drsalnim korakom do ciljne črte.

Prostor, na katerem postavimo poligon, je lahko tudi večji. Pri drsenju po eni nogi naj spretnejši otroci poskušajo dvigniti iztegnjeno nogo nazaj

(lastovka). Pri slalomu so ovire razmaknjene vsaksebi približno 2 do 3 metre. Za slalomske ovire lahko uporabimo različne predmete. Višina vodoravne ovire naj bo tolikšna, da mora otrok res skrčiti kolena in počepniti. Otrok, ki je uspešno opravil vse naloge in pri tem ni padel, je predpisano nalogo iz drsanja uspešno opravil.

## 2. ROLANJE/KOTALKANJE

Naloga je enaka kot pri drsanju. Otrok lahko uporablja klasične dvovrstne kotalke ali rolerje.

## 3. SMUČANJE

Na blagi strmini mora otrok v slalomu presmučati vpadnico (vertikalno), ki je sestavljena iz šestih kolcev. Razdalja med kolci je 3 do 5 metrov, odvisna pa je od nagiba terena. Pri manjši hitrosti so kolci lahko bolj skupaj, pri večji pa mora biti razmik večji. Poglavitno je, da je vpadnica postavljena tako, da omogoča tekoče krmarjenje. Otrok lahko postavljeno »progo« prevozi v poljubni tehniki (plužni zavoj, osnovni zavoj, paralelni zavoj s široko držo

smuči, paralelni zavoj z ozko držo smuči). Otrok je nalogo opravil, če je uspešno presmučal vpadnico, ne da bi padel, zadel količek ali se ustavil. Nalogo lahko zamenjamo s hojo in tekom na smučeh na razdalji enega kilometra.

## 4. VOŽNJA S KOLESOM – KOLESARJENJE

Trije otroci se z otroškim dvokolesom dve minuti prosto vozijo po prostoru 20 x 20 metrov (pol rokometnega igrišča). Pri tem se morajo spretno umikati drug drugemu, ne smejo stopiti na tla, zapeljati iz predpisanega prostora ali povzročiti, da drug otrok naredi takšno napako. Otrok je nalogo uspešno opravil, če v dveh minutah ni naredil nobene od navedenih napak. Pri spretnejših otrocih poskusimo s štirimi kolesarji hkrati, če smo presodili, da s tem ni okrnjena varnost.

### OPOMBA

Tudi pri programu B število poskusov pri opravljanju posameznih nalog ni omejeno. Otroci lahko nalogo poskušajo tolikokrat in



toliko časa, da jo uspešno opravijo.  
Otrok opravi dve ravnotežni nalogi po izbiri.

## **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

### **1. DRSANJE**

*I. kategorija: otrok izvaja predpisane aktivnosti iz programa ZS in opravi eno od naslednjih gibalnih nalog ob upoštevanju prilagoditev: drsanje naprej 10 m ali manj, slalom med ovirami, drsenje naprej z osnovnim drsalnim korakom do ciljne črte.*

*II. kategorija: otrok opravi lažji dve nalogi s pomočjo (ene ali dveh oseb).*

*III. in IV. kategorija: otrok opravi nadomestno športno aktivnost.*

### **2. ROLANJE/KOTALKANJE**

*Navodila so enaka kot pri drsanju. Otrok lahko uporablja klasične dvovrstne kotalke.*

### **3. SMUČANJE**

*I. kategorija: otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS. Spust po blagi strmini (lahko tudi z uporabo palic) presmuča v poljubni tehniki.*

*II. kategorija: naloga je opravljena, ko se otrok samostojno spusti in zaustavi s plužno ali paralelno tehniko. Upoštevam vsak napredek pri gibanju na snegu.*

*III. in IV. kategorija: otroku omogočimo izkušnjo na snegu glede na sposobnosti in zmožnosti. Priporočamo sankanje s prilagojenimi sanmi, smučanje z monoskijem ali biskijem in uporabo napihljivega velikega obroča ali boba. Otrok se lahko po minimalni strmini spusti tudi v ležečem položaju ali s pomočjo. Razdaljo lahko sčasoma podaljšamo in strmino rahlo povečamo.*

### **4. VOŽNJA S KOLESOM – KOLESARJENJE**

*I. in II. kategorija: GO otrok predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS. Upoštevam individualne posebnosti in prilagoditve (možnost uporabe prilagojenega kolesa).*

**III. in IV. kategorija: učenec uporablja prilagojeno kolo. Če vožnje s kolesom ne zmore, lahko uporabimo navadni ali elektromotorni voziček. Otrok se samostojno ali ob pomoči dve minuti vozi po omejenem prostoru in se mora spretno umikati drugim.**

## **PROGRAM C (2. RAZRED)**

### **IZLET**

Opraviti je treba **2 izleta**: enega jeseni in enega spomladi. Hoje naj bo za dve uri. Vsakokrat naj bo cilj na drugem mestu. Če je le mogoče, naj bo cilj na vrhu hriba, kjer si učenci v tekmovalno knjižico odtisnejo žig. Tudi hribovska kmetija je vredna ogleda. Izlete povežemo z ogledom naravnih ali kulturnih znamenitosti. Če ni žiga, vodja izleta s podpisom potrdi, da je učenec izlet res opravil. Ko učenec opravi oba izleta, učitelj ali vodnik s podpisom potrdi, da je učenec to nalogo opravil, in mu hkrati podeli nalepko. Pred

izletom morajo učenci dobiti ustrezna navodila o potrebni opreми, oblačilu, obuvalu in hrani.

Izlete smotrno dopolnjujemo in bogatimo z vsebinami s področja narave in družbe, pa tudi s prvinami estetske, glasbene in likovne vzgoje. Posebno pozornost posvečamo vzgojnim nalogam v ožjem pomenu besede (obnašanje v naravi, odnos do živali, medsebojna pomoč, varstvo narave in okolja, onesnaženost narave in podobno).

Učenec opravi dva izleta skupaj s starši ali šolo, enega jeseni, drugega spomladi na dveh lokacijah. Aktivnosti naj bodo prilagojene njegovim zmožnostim. Izkušnja izleta naj temelji na doživljajski pedagogiki (mraz, veter, sonce ter barve in vonji narave ...).

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

**I. in II. kategorija: če je otrok zmožen hoje, naj hodi z vmesnimi postanki. Pri večjih razdaljah lahko hojo kombinira z uporabo predpisanih pripomočkov (prilagojeno kolo,**

*voziček ...). Pomembno je, da pot opravi čim bolj samostojno in aktivno, pri čemer ga spodbujamo. Prav tako postopno podaljšujemo njegovo aktivnost.*

*III. in IV. kategorija: otrok, ki uporablja elektromotorni voziček, opravi vožnjo samostojno z nadzorom spremljevalca oz. starša. Izlet opravi, tudi če uporablja navaden voziček; pri tem mu delno pomaga starš ali spremljevalec. Za izlet izberemo dostopen kraj.*

## **SONOŽNI PRESKOKI NIZKE GREDI**

Desetkrat zaporedoma in povezano (brez vmesnih prekinitev) je treba bočno sonožno preskočiti nizko gred. Med preskokoma je ritmični medskok.

Učenci se morajo obvezno odrivati z blazin. Višino gredi znižamo tako, da gred stoji na tleh, učenci pa se odrivajo z blazin.

Temeljni namen:

- Naučiti učence sonožnega odnavanja, ki

je pomembna gibalna prvina pri mnogih športnih vajah (atletiki, akrobatiki, preskokih čez gimnastično orodje in drugje).

- Razvijati skladnost (koordinacijo) gibanja in smisel za ritmično gibanje.
- Razvijati hitro (eksplozivno) in ponavljajočo se (repetitivno) moč mišic iztegovalk nog (odrivna moč).

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. kategorija: učenec predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS ali z oporo rok na gredi. Namesto uporabe nizke gredi lahko preskakuje črto, zarisano na tleh. Učenec preskakuje ali prestopa zaporedoma po svojih zmožnostih (ni nujno, da so skoki povezani 10 x zaporedoma).*

*II. kategorija: učenec stopa na klopico (steper) 5 x zaporedoma. Nalogo lahko opravi ob opori letvenika ali s pomočjo. Steper lahko nadomestimo z malo skrinjo oz. klopco višine približno 20 cm.*

**III. in IV. kategorija: učencu ponudimo nadomestno aktivnost: slalomska vožnja po telovadnici. Učenec prevozi 20 m med 10 vratci ali vozi vzvratno med dvema ozkima gredema ali črtama. Naloga je opravljena, če se učenec z vozičkom ne dotakne ovire na levi in desni strani ali če ne prevozi črte. Nalogi nista časovno omejeni. Namen naloge je dobro obvladovanje električnega ali navadnega vozička, krepitev orientacije v prostoru in spretna vožnja mimo ovir.**

## **MET ŽOGICE V CILJ**

Z razdalje 5 metrov je treba teniško žogico desetkrat zaporedoma vreči v košarkarsko tablo. Uporabimo lahko tudi drugo podobno žogico. Razdaljo 5 metrov odmerimo od točke na tleh, kamor pade navpičnica s košarkarske table.

Če je učenec tablo zadel vsaj šestkrat, je nalogo uspešno opravil. Šteje tudi zadetek košarkarskega obroča ali mrežice. Če nimamo košarkarske table, narišemo na steno

pravokotnik enake velikosti. Višina pravokotnika naj ustreza višini košarkarske table.

Dovoljeni so le meti z eno roko z zamahom zgoraj (pokrčena roka zamahne nazaj nekoliko višje in stran od rame).

Temeljni namen:

- Naučiti učence meta z eno roko, ki je temeljna gibalna prvina pri nekaterih igrah z žogo (med dvema ognjema, rokomet), ki se jih učenci učijo v višjih razredih.
- Razvijati skladnost (koordinacijo) in natančnost (preciznost) gibanja, ki ju v športni vzgoji vsakega človeka štejemo za pomembni gibalni lastnosti tako imenovane gibalne inteligence; zaradi dvosmernih medsebojnih vplivov lahko ta vpliva tudi na razvoj splošne inteligence.

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

**I. kategorija: učenec predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS.**

**II. kategorija: cilj oz. tablo spustimo v višino**

*učenčevih oči. Namesto table lahko uporabimo blazino ali na steno narišemo kvadrat. Naloga je opravljena, ko učenec zadane cilj vsaj 5-krat.*

*III. in IV. kategorija: učenec nalogo opravi s pomočjo žleba. Žleb lahko nadomestimo z desko. Učenec spusti lažjo žogo po žlebu in skuša zadeti cilj. Naloga je opravljena, če cilj zadane 3 do 5-krat.*

*V primeru odsotnosti funkcije rok otrok obstoječo nalogo nadomesti z nogometnimi prvinami: vodenje žoge, udarec z nogo.*

## **VZRAVNAVA V SED IZ LEŽANJA NA HRBTU**

Učenec leži na hrbtu s pokrčenimi koleno. Kot v kolenih je 90 stopinj. Za podlago mora imeti primerno blazino. Roki lahko prekriža spredaj. Trup dvigne do kota približno 40 stopinj in se počasi spusti nazaj na blazino. Vajo ponovi 10-krat.

Temeljni namen:

- krepitev trebušnih mišic, ki imajo pomembno vlogo pri oblikovanju vrste mišic
- nega steznika, ki preprečuje spuščanje prebavnih organov
- in pravilne telesne drže, ki preprečuje povečanje ledvene krivine hrbtenice.

## **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. in II. kategorija: učenec predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS ob upoštevanju prilagoditev in z možnostjo pomoči.*

*III. in IV. kategorija: če je učenec zmožen, opravi nalogo ob upoštevanju prilagoditev. Nalogo lahko opravi v sedečem položaju ali na vozičku z gibanjem trupa naprej – nazaj. Predklon naprej na vozičku skuša opraviti s pomočjo spremljevalca. Število ponovitev prilagodimo učenčevim zmožnostim.*

## DVA PREVALA NAPREJ

Povezati je treba dva prevala naprej drugega za drugim. Učenec je nalogo opravil, če je samostojno naredil dva prevala in se pri tem ni odrival z rokami od tal.

Temeljni namen:

- Razvijati skladnost gibanja (koordinacijo) in občutek za prostorsko orientacijo.
- Naučiti učence pravilnega prevala, ki je pripravljalna vaja za druge privlačne akrobatske prvine (npr. za salto ali prosti prevrat).

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***I. in II. kategorija: učenec predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS ob upoštevanju minimalnih prilagoditev. Nalogo lahko izvede s pomočjo. Učenec lahko izvede zibanje po hrbtu, pri čemer se drži za kolena, izvede preval po klančini navzdol ali se bočno kotali. Upoštevati je treba kontraindikacije. Naloga je opravljena, ko učenec naredi dve ponovitvi.***

***III. in IV. kategorija: nalogo opravi z bočnim kotaljenjem ali z obračanjem na bok samostojno ali ob pomoči. Nalogo opravi, če opravi 2 obrata v vsako stran. Če ne zmore aktivnega giba, naj poskuša zadržati čim bolj pokončen položaj trupa in glave.***

## TEK NA 200 METROV

Preteči je treba 200 metrov. Časa ne merimo. Med tekom naj otrok ne hodi ali celo počiva. Med vadbo učence navajamo, naj izberejo takšno hitrost, da bodo predpisano razdaljo lahko pretekli.

Tekaška steza je lahko na stadionu ali v naravi. Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojicah ali večjih skupinah. Tudi če tečejo v parih, trojicah ali večjih skupinah, ni pomembno, kdo je prvi pritekkel na cilj. Pomembno je zdržati v teku 200 metrov.

Temeljni namen:

- Navajati učence na aerobne telesne

- vaje, ki so temelj razvijanja in ohranjanja prilagoditvenih sposobnosti srčno-žilnega ustroja.
- Odpravljati ali vsaj zmanjševati odpor nekaterih učencev do vzdržljivostnega teka.
  - Navajati na pravilno in smotrno razporeditev moči pri premagovanju dolgotrajnejšega cikličnega napora.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***I. in II. kategorija: učenec predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS. Tek lahko nadomesti s hojo in z uporabo medicinskih pripomočkov (prilagojeno kolo, hodulje, ortoze ...). Priporočena razdalja je lahko tudi manj kot 200 m.***

***III. in IV. kategorija: učenec nalogo opravi z vožnjo na vozičku, električnem vozičku ali z uporabo prilagojenega kolesa. Vožnjo opravi čim bolj samostojno. Razdaljo (od 100 do 200 m) prilagajamo individualnim sposobnostim.***

## **PROGRAM D (3. RAZRED)**

### **DVA IZLETA**

Opraviti je treba **dva izleta**: enega jeseni in enega spomladi. Njun cilj je lahko isti, vendar po drugi poti. Višinska razlika izletniške točke naj bo 300 metrov. Če izleta res ni mogoče organizirati na takšen hrib, lahko višinsko razliko zanemarimo. Hoje naj bo za približno tri ure. Vsa ostala navodila glej pri izletih programa C. Učenec opravi dva izleta skupaj s starši ali šolo, enega jeseni, drugega spomladi na dveh lokacijah. Aktivnosti naj bodo prilagojene njegovim zmožnostim. Pri izletu je treba upoštevati postopno podaljševanje (lastne) aktivnosti.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***I. in II. kategorija: če je otrok zmožen hoje, naj hodi z vmesnimi postanki. Pri večjih razdaljah lahko hojo kombinira z uporabo predpisanih medicinskih pripomočkov (prilagojeno kolo,***

*voziček ...). Pomembno je, da pot opravi čim bolj samostojno in aktivno, pri čemer ga spodbujamo. Prav tako postopno podaljšujemo njegovo aktivnost.*

*III. in IV. kategorija: otrok, ki uporablja elektromotorni voziček, opravi vožnjo samostojno z nadzorom spremljevalca oz. starša. Izlet opravi, tudi če uporablja navaden voziček; pri vožnji mu, če je potrebno, pomaga starš ali spremljevalec. Za izlet izberemo dostopen kraj.*

## **SONOŽNO PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE**

Kolebnico, ki jo vrtimo od zadaj čez glavo naprej, je treba sonožno povezano ritmično preskakovati. Med preskokoma je ritmični medskok. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je od desetih poskusov kolebnico preskočil vsaj sedemkrat zaporedoma. Samo izjemoma lahko med skokoma dovolimo premor, ki pa ne sme biti daljši od treh sekund. Takšno izvedbo

dopustimo le izjemno nespretnim učencem, ki se jim popolnejša izvedba z medskokom nikakor ne posreči.

Pobuda:

Staršem priporočamo, naj otrokom kupijo ali naredijo kratko kolebnico.

Temeljni namen:

- Razvijati skladnost (koordinacijo) gibanja in smisel za ritem (ritmično sonožno poskakovanje in njegovo usklajevanje s premikajočim se predmetom).
- Razvijati hitro (eksplozivno) in ponavljajočo se (repetitivno) moč mišic iztegovalk nog.

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. kategorija: učenec predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS. Nalogo lahko prilagajamo tako, da vadeči kolebnico prepogne in vrti tako, da ročaji potujejo pri tleh, ter jo ritmično prestopa z levo in desno nogo. Nalogo lahko opravimo tudi tako, da kolebnico vrti*



***spremljevalec ali športni pedagog, ki stoji pred učencem. Če je naloga prezahtevna, lahko opravi nalogo iz naslednje kategorije.***

***II., III. in IV. kategorija: učenec lahko nalogo opravi tako, da dva počasi vrtita dolgo kolebnico (6 m–8 m) v smeri proti učencu.***

***Učenec poskuša pravočasno preiti na drugo stran, ne da bi se vrteča kolebnica ustavila.***

***Učenec, ki uporablja voziček ali električni voziček, nalogo opravi z vozičkom. Pravočasno in s primerno hitrostjo se zapelje pod vrtečo se dolgo kolebnico.***

## **PLEZANJE PO ŽRDI**

Po žrdi je treba preplezati 3 metre visoko. Cilj z ozkim barvastim izolirnim trakom označimo na točki, ki je 3 metre oddaljena od tal. Tam, kjer ni žrdi, je nalogo mogoče opraviti na debelejši viseči vrvi. Seveda je plezanje po vrvi nekoliko težje, sploh pa je treba spodnji konec vrvi dobro obtežiti, da se ne krotoviči ter niha sem in tja. Pod plezali morajo biti vedno podložene blazine.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je priplezal do cilja, se ga z roko dotaknil in se nato nadzorovano spustil na tla. Posebno pozornost je treba posvetiti nadzorovanemu spuščanju, da ne pride do trdega pristanka in poškodbe. Gibalno manj spretni in tisti s povečano telesno težo imajo velikokrat težave s plezanjem. Če kljub posebni skrbi zanje ne morejo opraviti predpisane naloge, jim dovolimo lažjo izvedbo. Vsaj šest sekund morajo viseti na žrdi s pokrčenimi rokami in oklepajoč se žrdi s pokrčenimi nogami. Takšna rešitev naj bo res le izjemna.

Učenci, ki jim plezanje ne gre, lahko opravijo nadomestno nalogo (glej program in pravilnik). Čeprav bodo plezanje nadomestili z nadomestno nalogo, naj kljub temu poskušajo plezati, saj je bistvenega pomena vendarle namen naloge.

Temeljni namen:

- Razvijati moč mišičja rok in ramenskega obroča, ki je v sodobnem načinu življenja

- oslabljeno.
- Pomagati pri skladnem razvoju odraščajočega organizma, katerega pomemben dejavnik je ustrezna moč rok in ramenskega obroča.
  - Razvijati moč rok in ramenskega obroča kot podlago za pravilen razvoj telesne drže ter za opravljanje drugih športnih vaj in dejavnosti.
  - Naučiti učence pravilne tehnike plezanja.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***I. kategorija: učenec predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS. Aktivnost lahko opravi s plezanjem po plezalni steni z uporabo varovalnega pasu in varovanjem.***

***II. kategorija: učenec pleza po letveniku, in sicer horizontalno ali vertikalno, ali visi v statičnem položaju vsaj 5 sekund. Če naloge ne zmore, lahko opravi naloge iz naslednje kategorije.***

***III. in IV. kategorija: učenec nalogo opravi sede na vozičku ali električnem vozičku. Vleče***

***primerno vrv (dolžine 2–20 m) z utežjo ali brez nje (1–5 kg).***

#### **SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO**

Dva metra od navpične stene na tla narišemo črto. Učenec stopi za črto, meče žogo v steno in jo lovi. Uporabljamo gumijasto ali plastično žogo s premerom 46 do 50 centimetrov. Dovoljeni so le enoročni meti z zamahom roke ob rami (kot pri metu žogice pri programu C). Učenci žogo lovijo z obema rokama; pri tem se lahko pomikajo levo ali desno, ne smejo pa prestopiti črte, ki označuje razdaljo od stene. Izberimo trdo (zidano) steno, ker se na njej žoga bolje odbija. Nihajoča ali tresočna stena ni primerna.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je žogo desetkrat zaporedoma vrgel v steno in jo ujel na predpisani način.

Temeljni namen:

- Razvijati skladnost (koordinacijo) in natančnost (preciznost) gibanja kot

- pomembni sestavini gibalne inteligence.
- Naučiti učence pravilno in ustrezno močno vreči žogo z eno roko, kar je nepogrešljiva igralna prvina nekaterih športnih iger z žogo.

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

***I. in II. kategorija: učenec predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS z upoštevanjem prilagoditev: žogo vrže bliže steni, meče z obema rokama, žoga se lahko enkrat odbije od tal. Žogo lahko odbija tudi z drugimi deli telesa.***

***III. in IV. kategorija: učenec odbija balon v steno. Balon je lahko privezan na nit, ki je fiksirana ali jo spremljevalec drži v dosegu rok učenca (slika). Učenec opravi čim več ponovitev. Nalogo lahko opravi tudi z veliko gimnastično žogo (premer 60–80 cm). Žogo potiska ali brca v steno tako, da se odbije nazaj. Učenec opravi čim več ponovitev.***

### **TEK NA 300 METROV**

Preteči je treba 300 metrov, ne da bi tek prekinili s hojo ali postankom. Časa ne merimo. Pomembno je v teku zdržati 300 metrov, zato naj se med vadbo vsak učenec nauči izbrati takšno hitrost, ki bo dopuščala neprekinjen tek na predpisani razdalji. Učenci lahko tečejo na stadionu ali kje drugje v naravi. Tečejo lahko posamezno, v parih ali v večji skupini. Dopovedati jim je treba, da ni pomembno, kdo je prvi, ampak je pomembno igrati zdržati predpisano razdaljo.

Temeljni namen:

- Nadaljevati z navajanjem učencev na aerobne dejavnosti, ki so pomembne za razvoj in ohranitev prilagoditvenih sposobnosti srčno-žilnega ustroja.
- Navajati učence na smotrno razporeditev moči pri premagovanju dolgotrajnejšega cikličnega napora.
- Odpravljati ali zmanjševati odpor nekaterih učencev do vzdržljivostnega

teka.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. in II. kategorija: učenec predpisane aktivnosti izvaja po programu ZS. Tek lahko nadomesti s hojo in z uporabo medicinskih pripomočkov (prilagojeno kolo, hodulje, ortoze ...).*

*Priporočena razdalja je lahko tudi manj kot 300 m. Učenca pri aktivnosti spodbujamo, da premaga večjo razdaljo kot leto prej, če mu gibalne zmožnosti to dopuščajo.*

*III. in IV. kategorija: učenec nalogo opravi z vožnjo z navadnim ali elektromotornim vozičkom ali z uporabo prilagojenega kolesa. Vožnjo opravi čim bolj samostojno. Razdaljo 100 do 200 m prilagajamo individualnim sposobnostim.*

## **PLAVANJE**

Otrok v poljubni tehniki preplava 15 do 25 metrov. Med plavanjem ne sme stopiti na tla, se prijetei roba bazena ali drugega predmeta oz.

drugega plavalca.

#### **Predlog:**

Otrok, ki brez vmesnih postankov, dotika dna ali prijema za rob bazena preplava 25 metrov, lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (zlata). Boljši plavalci pa se lahko potegujejo še za tri priznanja: BRONASTEGA, SREBRNEGA in ZLATEGA DELFINA.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:**

*I. in II. kategorija: učenec samostojno ali z minimalno podporo preplava razdaljo od 15 do 25 metrov v poljubni tehniki.*

*III. in IV. kategorija: učenec z minimalno podporo preplava razdaljo od 15 do 25 metrov v poljubni tehniki. Nalogo lahko opravi z nadomestnimi aktivnostmi v vodi: ležanje na vodi v hrbtnem položaju, nadzorovanje vrtenja telesa v različnih oseh, nadzorovanje dihanja ...*

## PROGRAM D – NADOMESTNE NALOGE

### PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE:

#### VOŽNJA S KOLESOM

*I. in II. kategorija: učenec predpisano aktivnost izvaja po programu ZS. Začrtani krogi so lahko prilagojene velikosti (večji od 3 m), da učenec lažje vozi osmice.*

*III. in IV. kategorija: učenec opravi vožnjo z električnim ali navadnim vozičkom ali prilagojenim kolesom po začrtani osmici prilagojene velikosti. Če ne zmore sam, lahko usmerja spremljevalca, ki mu pomaga pri vožnji.*

#### NADOMESTNA NALOGA: IZLET

*Učenec opravi dodaten izlet skupaj s starši ali šolo. Aktivnost naj bo prilagojena njegovim zmožnostim.*

*I. in II. kategorija: če je otrok zmožen hoje,*

*naj hodi z vmesnimi postanki. Pri večjih razdaljah lahko hojo kombinira z uporabo predpisanih medicinskih pripomočkov (kolo, voziček ...). Pomembno je, da pot opravi čim bolj samostojno in aktivno, pri čemer ga spodbujamo. Prav tako postopno podaljšujemo njegovo aktivnost.*

*III. in IV. kategorija: otrok, ki uporablja navaden ali elektromotorni voziček, opravi vožnjo samostojno z nadzorom ali pomočjo spremljevalca. Za izlet izberemo dostopen kraj.*

#### KRPAN

##### Otroci po stopnjah gibalne oviranosti

**I.** – otroci z lažjo GO, **II.** – otroci z zmerno GO, **III.** – otroci s težjo GO, **IV.** – otroci s težko GO

#### SPLOŠNA NAVODILA

1. Otrok izvaja naloge iz programa Krpan, le da jih prilagajamo njegovim gibalnim zmožnostim

glede na vrsto in stopnjo gibalne oviranosti.

2. K prilagoditvam prištevamo: krajšo razdaljo, krajši čas izvedbe posamezne naloge, manjše število ponovitev ipd.). Naloge lahko opravi s pomočjo učitelja, športnega pedagoga ali spremljevalca. Pri nalogah lahko uporabi žoge različnih velikosti ali druge okrogle predmete (npr. balon).

3. Pri načrtovanju športnih aktivnosti za gibalno oviranega otroka izberemo ustrezen, dovolj velik prostor. Prostori za šport in rekreacijo ter igrišča morajo biti varni, dostopni za invalidske vozičke, dovolj veliki ter brez ovir ali drugih motečih dejavnikov.

4. Če je otrok zmožen opraviti naloge iz rednega programa Krpan, jih opravi ob upoštevanju prilagoditev. Prav tako lahko GO otrok I. in II. kategorije opravi nalogo, primerno za otroke III. in IV. kategorije.

5. Pri športni dejavnosti, ki je lahko

kontraindicirana, se moramo aktivnosti izogniti oz. jo prilagoditi ali nadomestiti z drugo aktivnostjo. Priporočamo posvet s strokovnim timom in starši. Pri posameznih nalogah Krpana lahko zaradi zdravstvenih razlogov otrok opravi nadomestno nalogo.

6. Uporaba individualnih medicinskih pripomočkov, prilagojene opreme in športnih rekvizitov (rolka ali deska na kolesih, individualno prilagojena kolesa, prilagojene sanke, žoge različnih velikosti, balon ...) mora biti predpisana in preizkušena s strani ustreznih strokovnjakov in v dogovoru s starši.

7. Pri težje izvedljivih nalogah lahko možnost lastne izvedbe najprej prepustimo otroku. Pri tem ga spremljevalec, učitelj ali starš spodbuja, vodi in usmerja k pravilnemu gibanju in izvedbi posameznih nalog (pravilna drža, prijemi, izmeti, lovljenje ...). Če ne zmore izvesti aktivnosti, izvede lažjo različico aktivnosti ali izbere drugo nalogo iz nabora.

8. V športnem programu Krpan so posamezne naloge morda primerne za otroke z lažjo gibalno oviranostjo. Naloge za III. in IV. kategorijo gibalne oviranosti se lahko razlikujejo od programa Krpan in jih izberemo iz nabora nadomestnih nalog. Namen nadomestnih nalog je razvijanje specifičnih spretnosti.

9. Pri vsakoletnem izvajanju športnih aktivnosti je treba upoštevati postopno podaljševanje učenčeve aktivnosti glede na gibalne zmožnosti. To mu omogoča gibalni napredek. V primeru progresivnih obolenj izvajanje posameznih aktivnosti skrajšujemo oz. zmanjšujemo.

## PROGRAM 4. RAZRED<sup>6</sup>

### DVA IZLETA

Opraviti je treba en zimski in en spomladanski izlet.

Če je le mogoče, naj bo **zimski izlet** v zasneženi naravi. Hujši mraz naj ne bo ovira. Učenci naj spoznajo, da sneg in mraz nista oviri, zaradi katerih bi morali ostajati doma. Zaželeno je, da ima izletna točka tolikšno višinsko razliko, da je v primeru toplotnega obrata, ko je v dolini megla, cilj v soncu. Včasih zadostuje že 100–200 metrov. Če izlet na vzpetino ni mogoč, ga opravimo v ravninskem delu. V vsakem primeru naj bo nekaj več kot 2 uri hoje (v obe smeri). Na ravninskem delu 2 uri hoje ustreza približno 8 kilometrom. Priporočila: primerna obutev, oblečeni v več plasteh, kapa, rokavice, zaščita dihal z ruto/

<sup>6</sup> Vsi zapisi so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priložniku Krpan (Kristan s sod., 1999), v nadaljevanju pa prilagoditev za GO otroka (odebeljeno besedilo).

šalom, pohodne palice, pomoč spremljevalca, izogibanje nevarnemu in drsečemu terenu, zaščitna očala in krema z visokim UV-faktorjem.

**Spomladanski izlet** naj bo nekoliko zahtevnejši od zimskega. Hoje naj bo vsaj za 3 ure (v obe smeri). Če je le mogoče, naj bo cilj izleta na vzpetini, katere vrh je vsaj 300–400 višinskih metrov višje od vznožja (relativna višina). Na Gorenjskem, predvsem v Gornjesavski dolini, naj bo cilj izleta vsaj na 1200 do 1300 metrih (odvisno od nadmorske višine domačega kraja). Če izleta res ni mogoče organizirati na zeleno nadmorsko višino, ga opravimo na ravninskem ali valovitem svetu.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**

*Otrok opravi 2 do 3 izlete skupaj s starši ali šolo v treh različnih letnih časih (jesen, pomlad).*

*Aktivnosti naj bodo prilagojene njegovim zmožnostim. Izkušnja izleta naj temelji na doživljajski pedagogiki (mraz, veter, sonce ter barve in vonji narave ...). Višinska razlika izleta je lahko manjša od 100 m, čas hoje pa krajši od*

**2 ur.**

**I. in II. kategorija:** *če je učenec zmožen hoje, naj hodi z vmesnimi postanki. Pri večjih razdaljah lahko hojo kombinira z uporabo predpisanih pripomočkov (kolo, voziček ...). Pomembno je, da pot opravi čim bolj samostojno in aktivno, pri čemer ga spodbujamo. Prav tako postopno podaljšujemo njegovo aktivnost.*

**III. in IV. kategorija:** *učenec, ki uporablja elektromotorni voziček, opravi vožnjo samostojno z nadzorom spremljevalca oz. starša. Izlet opravi, tudi če uporablja navaden voziček; če je potrebno, mu pri vožnji pomaga starš ali spremljevalec. Za izlet izberemo dostopen kraj.*

#### **Priporočila:**

primerna obutev, oblečeni v več plasteh, kapa, rokavice, zaščita pred soncem – kapa s ščitnikom, zaščitna očala in krema z visokim UV-faktorjem, pohodne palice, pomoč spremljevalca, izogibanje nevarnemu in



drsečemu terenu, večja pozornost otrokom z epilepsijo ali s slabšim ravnotežjem, dovolj tekočine, zaščita pred klopi in komarji, spremljanje otrokovega počutja (bled ali zaripel obraz, barva ustnic ...).

## **NASKOK V OPORO ČEPNO NA GIMNASTIČNO ORODJE**

S poljubnim zaletom in sonožnim odzivom je treba naskočiti v oporo čepno na gimnastično orodje. Uporabimo lahko skrinjo vzdolž, skrinjo počez ali kozo. Praviloma preverjamo nalogo na kozi. Učenci, ki imajo prevelik strah pred kozo, naj nalogo opravijo na skrinji.

Za odziv uporabljamo prožno odzivno desko. Če je nimamo, naj se učenci odzivajo s tanjše gimnastične blazine. Uporaba ponjave ni dovoljena.

Seskok z orodja je poljuben, vendar obvezno na mehko debelo blazino ali več tanjših navadnih gimnastičnih blazin. Priporočena višina koze

je 80 centimetrov, na podlagi prejšnjega poskušanja in vadbe pa lahko učitelj določi tudi drugače. Višina naj bo tolikšna, da bo nalogo lahko opravilo kar največ učencev.

Učenec je nalogo opravil,

- če je zalet pravilno povezal s sonožnim odzivom,
- če je naskočil v oporo čepno.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**  
**Če GO učenec nalogo zmore, jo opravi, sicer opravi eno izmed nadomestnih nalog.**  
**Nadomestna naloga: glej nabor.**

## **ODRIVANJE V STOJO NA LAHTEH**

Učenec se postavi v oporo čepno na eni nogi (druga noga je na tleh v zanoženju) približno 20 do 30 cm od stene in obrnjen k njej. Z zamahom zanožene in odzivom stojne (pokrčene) noge preide v stajo na lahteh, tako da se s stopali nasloni na steno. Po dotiku stene se takoj spet vrne v začetni položaj. Namesto stene lahko za učencevim hrbtom stoji učitelj; ta učenca,

ki se je odrinil v stojo, za trenutek zadrži v tem položaju. Učenci morajo nalogo opravljati na gimnastičnih blazinah.

Učenec je nalogo opravil,

- če se je odrinil v stojo,
- če se je nadzorovano in varno vrnil v začetni položaj.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**

**Če GO učenec nalogo zmore, jo opravi, sicer opravi eno izmed nadomestnih nalog.**

**Nadomestna naloga: glej nabor.**

### **PREMET V STRAN**

Učenec iz stoje spetno ali snožno odnoži z levo (desno), odroči in usmeri pogled v levo (desno). Nato z levo (desno) nogo naredi korak v levo (desno), zamahne z desno (levo) nogo v stran, se skloni proti tlom, se z levo (desno) roko opre na tla in hkrati z levo (desno) nogo odrine v stojo na lahteh razkoračno. Brez postanka nadaljuje gibanje prek opore na desni (levi) roki, stopi z desno (levo) nogo na tla ter se zravnava v stojo

spetno ali snožno z rokami v odročanju. Takoj za prvim premetom spojeno poveže še drugega in tretjega.

Učenec lahko dela premet v poljubno stran, nalogo pa je uspešno opravil,

- če je naredil premet v stran v skladu z gornjim opisom,
- če so se stopala gibala vsaj pod kotom 45 stopinj glede na oporišče rok na tleh (glej risbo).

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**

**Če GO učenec nalogo zmore, jo opravi, sicer opravi eno izmed nadomestnih nalog.**

**Nadomestna naloga: glej nabor.**

### **OSNOVNA PODAJA Z ZAMAHOM NAD RAMO**

Tri metre od ravne navpične stene iz trde snovi na tla narišemo črto. Učenec stopi za črto in 15-krat zaporedoma vrže žogo v steno ter odbito žogo ujame. Dovoljen je le met z eno

roko z zamahom nad ramo. Žogo je treba ujeti z obema rokama. Pri lovljenju se lahko pomika levo in desno, ne sme pa prestopiti črte na tleh. Tudi žoga mu ne sme pasti iz rok.

Uporabljamo malo rokometno žogo (št. 2) ali podobno gumijasto žogo, ki ni prelahka.

Učenec je nalogo opravil,

- če je petnajstkrat zaporedoma na predpisan način vrgel žogo v steno in odbito žogo ujel ter pri tem ni prestopil črte.

Če je učencu med opravljanjem naloge žoga padla na tla ali je prestopil črto, lahko nalogo opravlja od začetka. Učenec lahko nalogo opravlja kolikorkrat hoče.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**

*I. in II. kategorija: učenec nalogo opravi, če jo lahko. Upoštevamo lahko prilagoditve: bližje steni, prilagojena žoga, manj zaporednih metov in položaj roke pri zamahu je lahko nižji. Če tega*

*ne zmore, opravi eno izmed nadomestnih nalog.*

#### **MET NA KOŠ Z MESTA**

Dva metra od koša na tla narišemo lok. Razdaljo (polmer) odmerimo od točke na tleh, kamor pade navpičnica, ki gre skozi središče koša. Učenec stoji za črto na poljubnem mestu in 10-krat zaporedoma vrže žogo proti košu z namenom, da koš zadane. Velja le met z eno roko pred glavo. Dovoljeni so neposredni (brez dotika table) in posredni (z odbojem od table) zadetki. Uporabljamo dobro napihnjeno težjo odbojgarsko ali podobno gumijasto oz. plastično žogo.

Učenec je nalogo opravil,

- če je metal na koš na predpisan način in od desetih metov **zadel koš vsaj trikrat.**

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**

*I. in II. kategorija naj nalogo opravi, če jo lahko. Koš lahko znižamo in razdaljo skrajšamo, met pa naj izvedejo tehnično čim bolj pravilno.*

*III. in IV. kategorija: opravijo nadomestno nalogo.*

*Nadomestna naloga: glej nabor.*

## **TEK 6 MINUT ZDRŽEMA V POGOVORNEM TEMPU**

Učence je treba z načrtno vadbo usposobiti, da bodo lahko tekli 6 minut zdržema v pogovornem tempu. Tečejo lahko na umetni tekaški stezi ali v naravi. Če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno. Omogočiti je treba, da vsak učenec teče v tempu, ki si ga sam določi. Učenec se med tekom ne sme ustaviti in ne sme hoditi (niti koraka), prav tako je treba preprečiti brezglavo dirko za boljšimi tekači.

Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali manjših skupinah. In še enkrat: **ni pomembno, kdo je hitrejši.**

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je tekel 6 minut zdržema v tempu, ki si ga je sam izbral.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**  
*I. in II. kategorija: tek 3–6 minut v pogovornem tempu*

*III. in IV. kategorija: vožnja 3–6 minut, poudarek na pravilni tehniki vožnje navadnega vozička. Nalogo lahko opravi tudi z vožnjo prilagojenega kolesa ali elektromotornega vozička.*

## **6. TEORETIČNE VSEBINE**

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

- 1. Oprema za izlete. Zaščita pred klôpi.*
- 2. Kako varujemo naravo.*

**DODATNE TEME ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**

- *Moje posebne potrebe in šport.*
- *Kakovostno preživljanje prostega časa – posebne potrebe – narava – aktivnost.*
- *Prilagojene športne aktivnosti za GO.*
- *Športne igre in poznavanje osnovnih pravil.*
- *Priprava GO na športno vadbo (higiena,*

### *oprema, pripomočki, spremljevalec ...).*

Znanje ocenjujemo z navadno šolsko oceno od 2 do 5. Učenec je nalogo opravil, če je za svoj odgovor dobil najmanj oceno »zadostno«. V vpisno knjižico ocen ne vpisujemo, ampak vpišemo le znak »opravil«. Učenci lahko odgovarjajo ustno ali pisno.

## **PROGRAM 5. RAZRED<sup>7</sup>**

### **DVA IZLETA**

Opraviti je treba dva izleta. Eden naj bo zgodaj jeseni, drugi pozno spomladi. Cilja naj bosta različna. Hoje naj bo za tri in pol do štiri ure (v obe smeri). En izlet naj bo celodnevni. Zaradi ohranjanja slovenske gorniške tradicije

<sup>7</sup> Vsi zapisi so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priročniku Krpan (Kristan s sod., 1999), v nadaljevanju pa prilagoditev za GO otroka (odebeljeno besedilo).

je zaželeno, da je cilj izleta na hribu. Če je le mogoče, naj bo vzpona približno od 500 do 600 višinskih metrov (relativna višina). Če izleta res ni mogoče opraviti na zeleno višino, ga opravimo na valovitem svetu. Ena etapa naj vsebuje približno tri četrt ure neprekinjene in nekoliko pospešene hoje. To je najsmotrnejše opraviti v prvem delu izleta po začetnem ogrevanju s počasno in zmerno hitro hojo. Za hitrejšo hojo je treba učence ustrezno motivirati.

***PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:***  
***Otrok opravi dva ali tri izlete skupaj s starši ali šolo v treh različnih letnih časih (jesen, pomlad). Aktivnosti naj bodo prilagojene njegovim možnostim. Izkušnja izleta naj temelji na doživljajski pedagogiki (mraz, veter, sonce ter barve in vonji narave ...). Vzpon na hrib je lahko manjši od 500 m in čas hoje manj kot 4 ure.***

***I. in II. kategorija: če je otrok zmožen hoje, naj hodi z vmesnimi postanki. Pri večjih razdaljah lahko hojo kombinira z uporabo predpisanih medicinskih pripomočkov (kolo,***

*voziček ...). Pomembno je, da pot opravi čim bolj samostojno in aktivno, pri čemer ga spodbujamo. Prav tako postopno podaljšujemo njegovo aktivnost.*

*III. in IV. kategorija: otrok, ki uporablja elektromotorni voziček, opravi vožnjo samostojno z nadzorom spremljevalca oz. starša. Izlet opravi, tudi če uporablja navaden voziček; če je potrebno, mu pri vožnji pomaga starš ali spremljevalec. Za izlet izberemo dostopen kraj.*

## **PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE**

Kolebnico, ki je v začetnem položaju za nogami, učenec zavrti nazaj navzgor in nad glavo naprej. Nato z njo v isti smeri 15-krat zakroži ter jo pri tem vsakokrat sonožno preskoči. Učenec vrvico preskakuje z medskoki ali tako, da preskoke povezuje drugega za drugim brez medskokov. Učenec je nalogo opravil, če je 15-krat povezano preskočil krožečo kolebnico.

Dotik kolebnice z nogami ni napaka, če vrvica kljub dotiku še naprej kroži in jo učenec pri naslednjem vrtljaju preskoči. Učenec lahko nalogo opravlja kolikorkrat hoče.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**  
*I. kategorija: učenec predpisane aktivnosti izvaja po programu. Nalogo lahko prilagajamo tako, da učenec prepogne kolebnico in jo vrti tako, da ročaji potujejo pri tleh. Vrtečo vrvico vadeči ritmično prestopa z levo in desno nogo. Nalogo lahko opravi tudi tako, da spremljevalec ali športni pedagog vrti kolebnico in stoji pred učencem. Če je naloga prezahtevna, lahko opravi nalogo iz naslednje kategorije.*

*II., III. in IV. kategorija: učenec lahko nalogo opravi tako, da dva počasi vrtita dolgo kolebnico (6 m–8 m) v smeri proti učencu. Učenec poskuša pravočasno preiti na drugo stran, ne da bi se vrteča kolebnica ustavila. Učenec, ki uporablja navaden ali elektromotorni voziček, opravi nalogo z vozičkom. Pravočasno in s primerno hitrostjo se zapelje pod vrtečo*

*dolgo kolebnico.*

## **PLEZANJE PO ŽRDI**

Pred žrd na tla položimo gimnastično blazino. Tri metre od nje z barvastim lepilnim trakom označimo žrd. Dečki morajo dvakrat zaporedoma preplezati do ciljne črte. Med prvim in drugim poskusom je lahko do 5 sekund odmora. Deklice morajo označeno razdaljo preplezati samo enkrat.

Čas plezanja ni pomemben in ga ne merimo. Učenec se lahko z mesta sonožno odrine na žrd. Spuščanje po žrdi mora biti nadzorovano.

Učenec je nalogo opravil, če je preplezal predpisano razdaljo, se dotaknil ciljne oznake in se nadzorovano spustil na tla.

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**

*I. kategorija: učenec predpisane aktivnosti izvaja po programu. Aktivnost lahko opravi s plezanjem po plezalni steni z uporabo varovalnega pasu in varovanjem.*

*II. kategorija: učenec pleza po letveniku, in sicer horizontalno ali vertikalno, ali visi v statičnem položaju vsaj 5 sekund. Če naloge ne zmore, vleče do vrha primerno vrv z utežjo (3–8 kg), obešeno preko letvenika.*

*III. in IV. kategorija: učenec nalogo opravi sede na vozičku ali električnem vozičku. Vleče primerno vrv (dolžine 2–20 m) z utežjo ali brez nje (1–5 kg).*

## **ODBOJKA: ZGORNJI ODBOJ**

Na ravno gladko navpično steno iz čvrstega materiala narišemo krog s premerom 80 centimetrov. Središče kroga je 2,5 metra od tal. Na tla narišemo črto, 2 metra oddaljeno od stene. Učenec se postavi za črto in poskuša z zgornjim odbojem zadeti krog na steni. Pri vsakem poskusu si vrže žogo od 50 do 70 cm nad glavo in jo nato z zgornjim odbojem usmeri proti krogu. Če žoga zadene krog ali se dotakne

krožnice, je to zadetek. Uporabljamo lažjo odbojgarsko žogo.

Učenec je nalogo opravil, če je od 10 zaporednih poskusov na opisani način dosegel vsaj 7 zadetkov.

Če učenec med opravljanjem naloge naredi napako, lahko nalogo takoj nadaljuje, le da zadetke štejemo spet od začetka. Število poskusov, ko se učenec loti naloge, ni omejeno.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**

*Če GO učenec nalogo zmore, jo opravi, sicer opravi eno izmed nadomestnih nalog.*

*Nadomestna naloga: glej nabor.*

### **NOGOMET: UDAREC ŽOGE Z NOGO**

Dva metra od navpične ravne čvrste stene na tla narišemo črto. Učenec stopi za črto in udarja žogo z nogo proti steni. Odbite žoge lahko ustavlja samo z nogo. Udari lahko s poljubnim delom stopala. Učenec črte ne sme prestopiti, lahko pa udari žogo, ki je obstala na črti ali

nekoliko pred njo. Uporabljamo odbojgarsko žogo. Nalogo opravljajo tudi dekllice.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je bil od desetih poskusov najmanj 7-krat uspešen, to je:

- če se je žoga odbila od stene do njega in jo je nadzorovano ustavil,
- če žoga ni ostala v prostoru med črto in steno ali ni ušla po prostoru,
- če učenec med opravljanjem naloge ni prestopil črte.

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**

*Če GO učenec nalogo zmore, jo opravi, sicer opravi eno izmed nadomestnih nalog.*

*Nadomestna naloga: glej nabor.*

### **PLAVANJE – 35 METROV**

Učenec skoči v vodo na noge in nato v poljubni tehniki neprekinjeno plava 35 metrov. Pri tem ne sme uporabiti plavalnih pripomočkov (rokavčki, deska in podobno). Med plavanjem ne sme stopiti na dno in se oprijeti roba plavalnišča



oz. drugega predmeta ali osebe v vodi. V krajših bazenih učenec predpisano razdaljo preplava tako, da plava do roba, kjer se v vodi obrne in plava nazaj. Če je bazen zelo kratek, se lahko obrne dvakrat. Pri spreminjanju smeri se ne sme oprijeti roba bazena ali stopiti na dno. Učenec je nalogo opravil, če je natančno izvedel opisano nalogo.

Če učenec naredi eno izmed nedovoljenih napak, mu naloge ni mogoče priznati, lahko pa poskuša biti uspešen v naslednjem poskusu. Število poskusov ni omejeno.

Naloga je usklajena s programom Odpravljanje plavalne nepismenosti (glej Pravilnik sodelovanja v športnem programu Krpan, 13. člen).

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**  
*Če GO učenec nalogo zmore, jo opravi, sicer opravi sebi primerno nalogo, tudi po konceptu Halliwick.*

## TEORETIČNE VSEBINE

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

1. Škodljivost kajenja.
2. Ogrevanje pred vadbo in tekmo.

**DODATNE TEME ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**  
*Učenec si izbere dve ali tri teme, vendar ne isti kot leto prej.*

- *Moje posebne potrebe in šport.*
- *Kakovostno preživljanje prostega časa – posebne potrebe – narava – aktivnost.*
- *Prilagojene športne aktivnosti za GO.*
- *Športne igre in poznavanje osnovnih pravil.*
- *Priprava GO na športno vadbo (higiena, oprema, pripomočki, spremljevalec ...).*
- *Invalidska športna tekmovanja.*
- *Paraolimpijske športne igre nekoč in danes.*

Znanje ocenjujemo z navadno šolsko oceno od 2 do 5. Učenec je nalogo opravil, če je za svoj odgovor dobil najmanj oceno »zadostno«.

V vpisno knjižico ocen ne vpisujemo, ampak vpišemo le znak »opravil«. Učenci lahko odgovarjajo ustno ali pisno.

## PROGRAM 6. RAZRED<sup>8</sup>

### DVA IZLETA

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Možnosti so naslednje:

- vzpon na hrib s približno 600 do 700 metri višinske razlike (npr. Ljubljanci na nadmorsko višino 1000 metrov, Bohinjci in Jeseničani na 1300 metrov, Kranjskogorci na 1500 metrov) in 4 ure hoje (v obe smeri);
- izlet po ravninskem ali valovitem svetu s 5 urami hoje (v obe smeri);

---

8 Vsi zapisi so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priročniku Krpan (Kristan s sod., 1999), v nadaljevanju pa prilagoditev za GO otroka (odebeljeno besedilo).

- kolesarski izlet z najmanj 25 kilometri vožnje (v obe smeri);
- kombinirani izlet s kolesom do vznožja in vzpon na hrib (skupaj 5 ur).

En izlet mora biti na višjo vzpetino (prva različica), drugega pa lahko izbere učitelj ali učenci.

Zaželeno je, da učencem pripravimo kolesarski izlet, čeprav je organizacijsko zahtevnejši. Upoštevati je treba vse varnostne ukrepe (brezhibna kolesa, zaščitna čelada, manj prometne ceste, več spremstva, policijska zaščita in podobno). Možna je tudi kombinacija dveh oblik, na primer s kolesom do vznožja hriba in nato vzpon nanj. V tem primeru naj bo okoli 5 ur kolesarjenja in hoje.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**  
*Učenec opravi dva ali tri izlete skupaj s starši ali šolo v treh različnih letnih časih (jesen, pomlad). Aktivnosti naj bodo prilagojene njegovim zmožnostim. Izkušnja izleta naj temelji na*

*doživljajski pedagogiki (mraz, veter, sonce ter barve in vonji narave ...). Vzpon na hrib je lahko manjši od 600 m in čas hoje manj kot 5 ur.*

*I. in II. kategorija: če je učenec zmožen hoje, naj hodi z vmesnimi postanki. Pri večjih razdaljah lahko hojo kombinira z uporabo predpisanih medicinskih pripomočkov (kolo, voziček ...). Pomembno je, da pot opravi čim bolj samostojno in aktivno, pri čemer ga spodbujamo. Prav tako postopno podaljšujemo njegovo aktivnost. Vzpon na hrib je lahko manjši od 600 m.*

*III. in IV. kategorija: učenec, ki uporablja elektromotorni voziček, opravi vožnjo samostojno z nadzorom spremljevalca oz. starša. Izlet opravi, tudi če uporablja navaden voziček; če je potrebno, mu pomaga starš ali spremljevalec. Za izlet izberemo dostopen kraj.*

## **RAZNOŽKA ČEZ KOZO**

Učenec mora s poljubno dolgim zaletom

in sonožnim odzivom narediti raznožko čez kozo, postavljeno počez. Če mu je lažja raznožka vzdolž, naj skače na ta način. Višina koze je približno 100 cm, lahko pa jo učitelj zmanjša ali poveča. Naj bo tolikšna, da bo nalogo lahko opravilo kar največ učencev. Za odziv uporabljamo prožno odzivno desko. Če je nimamo, naj se učenci odzivajo s tanjše gimnastične blazine. Uporaba ponjave ni dovoljena.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je pravilno povezal zalet s sonožnim odzivom,
- če se je z dlanmi le hipno oprl na kozo in se hkrati odrinil z rokami,
- če se z nogami ni dotaknil orodja,
- če je varno doskočil.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**  
*Če GO učenec nalogo zmore, jo opravi, sicer opravi eno izmed nadomestnih nalog.  
Nadomestna naloga: glej nabor.*

## VZMIK NA DORAMENSKEM DROGU

Učenec stoji pod doramenskim drogom. S soročnim nadprijemom in zamahom ene noge naprej in navzgor se zavrti ob drogu nazaj in hkrati preide v oporo na drogu. Z droga seskoči nazaj.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je naredil vzmik samostojno (težjim in manj močnim učencem, še posebno učenkam, lahko izjemoma pomaga učitelj).

### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**

***Če GO učenec nalogo zmore, jo opravi samostojno ali s pomočjo učitelja, sicer opravi eno izmed nadomestnih nalog.  
Nadomestna naloga: glej nabor.***

## POSKOČNA POLKA

Učenci se v parih držijo za pas in ramena. Zaželeno je, da so pari mešani. Osnovni korak je »korak – poskok« na mestu izmenično z eno in

drugo nogo. Učenca morata »ujeti korak«, tako da sta poskočni nogi vedno na isti strani. Če torej eden poskoči z levo, mora drugi z desno in tako naprej.

Pokazati je treba tri »plesne slike«:

- osnovni korak (korak – poskok) na mestu (brez obračanja),
- osnovni korak in obračanje para na mestu,
- osnovni korak in obračanje na mestu ter hkrati gibanje v plesni smeri (nasprotno od urnega kazalca).

»Plesni par« obkroži vadbeni prostor poljubno povezujoč med seboj navedene tri »plesne slike«. Vadbo in preizkus obvezno izvajamo ob glasbi.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je pokazal spretnost v skladu z opisom,
- če je gibanje uskladił z glasbo,
- če je gibanje obeh učencev v paru usklajeno.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**  
*Če GO učenec nalogo zmore, jo izvede, sicer izvede ritmično gibanje ob izbrani moderni glasbi ali kak drug ples.*

## **TEK 10 MINUT ZDRŽEMA V POGOVORNEM TEMPU**

Učence je treba z načrtno vadbo usposobiti, da bodo lahko tekli 10 minut zdržema v pogovornem tempu.

Tečejo lahko na umetni tekaški stezi ali v naravi. Če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno. Omogočiti je treba, da vsak učenec teče v tempu, ki si ga določi. Učenec se med tekom ne sme ustaviti in ne sme hoditi (niti koraka), prav tako je treba preprečiti brezglavo dirko za hitrejšimi tekači.

Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali manjših skupinah.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je tekel 10

minut zdržema v tempu, ki si ga je sam izbral.

**PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**  
*I. in II. kategorija: tek 6–10 minut v pogovornem tempu.*

*III. in IV. kategorija: vožnja 6–10 minut, poudarek na pravilni TE vožnje. Nalogo lahko opravi tudi s prilagojenim kolesom ali na elektromotornem vozičku.*

## **PLAVANJE – 50 METROV**

Učenec skoči v vodo na noge in nato v poljubni tehniki neprekinjeno plava 50 metrov. Pri tem ne sme uporabiti plavalnih pripomočkov (rokavčki, deska in podobno). V drugi polovici predpisane razdalje se učenec v vodi ustavi, iz položaja prsno skozi pokončni položaj preide v lego na hrbtu in takoj zatem spet v položaj prsno ter plava naprej do cilja. Med plavanjem ne sme stopiti na dno in se oprijeti roba plavališča oz. drugega predmeta ali osebe v vodi. V krajših bazenih učenec predpisano

razdaljo preplava tako, da plava do roba, kjer spremeni smer in plava nazaj. Če je bazen zelo kratek, učenec tolikokrat spremeni smer, da preplava 50 metrov. Pri spreminjanju smeri se ne sme oprijeti roba bazena ali stopiti na dno. Učenec je nalogo opravil, če je natančno upošteval opis naloge.

Če učenec naredi eno izmed nedovoljenih napak, lahko nalogo ponovno opravlja. Število poskusov ni omejeno.

Naloga je usklajena s programom Odpravljanje plavalne nepismenosti (glej Pravilnik sodelovanja v športnem programu Krpan, čl. 13).

#### **PRILAGODITVE ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**

***Če GO učenec nalogo zmore, jo opravi, sicer opravi sebi primerno nalogo.***

***Priporočamo: manjšo razdaljo, mirovanje v pokončnem ali hrbtnem položaju, nadzorovanje vrtenja telesa v različnih oseh, nadzorovanje dihanja.***

## **TEORETIČNE VSEBINE**

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

- 1. Pomen gibanja oz. športa za razvoj otroka in mladega človeka ter za poznejše polno in zdravo življenje odraslih.*
- 2. Vaje za krepitev pomembnejših mišičnih skupin.*

**DODATNE TEME ZA GIBALNO OVIRANE UČENCE:**  
***Učenec izbere dve ali tri teme, drugačne kot prejšnja leta:***

- Pomen gibanja oz. športa za razvoj otroka in mladega človeka ter za poznejše polno in zdravo življenje odraslih.*
- Vaje za krepitev pomembnejših mišičnih skupin.*
- Moje posebne potrebe in šport.*
- Kakovostno preživljanje prostega časa – posebne potrebe – narava – aktivnost.*
- Prilagojene športne aktivnosti za GO.*
- Športne igre in poznavanje osnovnih pravil.*
- Priprava GO na športno vadbo (higiena, oprema, pripomočki, spremljevalec ...).*

- *Invalidska športna tekmovanja.*
- *Paraolimpijske športne igre nekoč in danes.*

Znanje ocenjujemo z navadno šolsko oceno od 2 do 5. Učenec je nalogo opravil, če je za svoj odgovor dobil najmanj oceno »zadostno«. V vpisno knjižico ocen ne vpisujemo, ampak vpišemo le znak »opravil«. Učenci lahko odgovarjajo ustno ali pisno.

## DOPOLNILNE NALOGE

### 5. razred

#### DRSANJE, ROLANJE ALI KOTALKANJE

Na tla narišemo ali kako drugače označimo osmico. Polmer ene zanke je od 2 do 3 metre. Učenec mora s prestopanjem\* štirikrat prevoziti označeni lik. V eni zanki prestopa z eno nogo, v drugi pa z drugo. Navaden drsalni in rolkarski korak nista dovoljena. Prestop<sup>9</sup> čez stojno nogo

<sup>9</sup> Prestopanje je prvina, pri kateri drsalec ali rolkar s

mora biti nedvoumen.

Učenec začne nalogo izvajati tako, da pred osmico naredi dva ali tri navadne drsalne korake, tako da dobi nekoliko več hitrosti, in nato zapelje v osmico.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če jo je izvedel tekoče (brez padcev in zastojev) in ni bistveno odstopal od označene osmice.

#### SMUČANJE

Učenec mora na poljuben način (plužni zavoj, zavoj s plužnim prestopom, osnovni zavoj, široko paralelno vijuganje, ozko paralelno vijuganje) tekoče presmučati vpadnico, na kateri je 12 količkov. Količki so približno od 3 do 4 metre narazen. Za vožnjo okrog količka velja ustaljeno smučarsko pravilo, da količka ni dopustno povoziti. Iz praktičnih in varnostnih

---

*prestopno nogo stopi naprej skrižno čez stojno nogo in tako spremeni smer. Pri prestopanju v desno leva noga vedno prestopi naprej skrižno čez desno nogo (glej sliko). Pri prestopanju v levo stopi desna noga naprej skrižno čez levo.*

razlogov se učenec količka tudi ne sme dotakniti. Nagib smučišča in vrsta snega naj bosta takšna, da smuči dobro drsijo, hkrati pa ne dopuščata velike hitrosti. Najboljši nagib smučišča in najustreznejšo razdaljo med količki določi učitelj na podlagi prejšnje vadbe in poskušanja.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je presmučal vpadnico, ne da bi se ustavil, padel ali se dotaknil količka.

## **SPRETNOSTNA NALOGA S KOLESOM ALI PRILAGOJENIM KOLESOM**

Spretnostni poligon je sestavljen iz štirih nalog:

- Razdaljo 10 metrov je treba prevoziti tako, da učenec krmilo kolesa drži samo z eno roko in nato še 10 metrov z drugo roko.
- Slalom med petimi stojali, razporejenimi v ravni vrsti; razdalja med stojaloma je 3 metre.
- Dvakrat prevoziti osmico s premerom ene zanke 3 metre.

- Vožnja čez gibljivi »most«. Most predstavlja 3 metre dolga deska, ki jo položimo na 10 do 15 cm debel kos lesa, in sicer tako, da je nekaj centimetrov več kot polovica deske na eni strani in je zato ta del na tleh. Na strani, kjer je deska na tleh, učenec zapelje nanjo, in ko se deska prevesi na drugo stran, nadaljuje vožnjo do cilja. Deska mora biti široka od 27 do 32 centimetrov. Najboljša je 4 cm debela deska, lahko pa uporabimo tudi tanjšo, vendar ne manj kot 2,5 cm.

Pri vožnji na poligonu morajo učenci uporabljati zaščitno čelado.

### **OPOMBA**

Namesto opisane naloge lahko učenci opravljajo spretnostni poligon, ki ga je za opravljanje kolesarskega izpita v osnovni šoli predpisal Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Republike Slovenije (Ljubljana, Trdinova 8). Učencu nalogo priznamo, tudi če pokaže izkaznico o opravljenem kolesarskem izpitu. Učenec je nalogo uspešno opravil,



- če je vse predpisane naloge izvedel uspešno, zanesljivo in povezano,
- če med štartom in ciljem ni stopil na tla ali celo padel.

## 6. razred

### DRSANJE, ROLANJE ALI KOTALKANJE

Učenec mora prevoziti (predrsati) nazaj (s hrbtom obrnjen v smer gibanja) razdaljo 30 metrov.

Nalogo je uspešno opravil, če jo je izvedel tekoče ter brez zastojev, padca in tuje pomoči.

### SMUČANJE

Učenec mora s širokim ali ozkim paralelnim vijuganjem tekoče presmučati vpadnico, na kateri je 12 količkov. Količki so približno od 3 do 4 metre narazen. Za vožnjo okrog količka velja ustaljeno smučarsko pravilo, da ga ni dopustno povoziti. Iz praktičnih in varnostnih razlogov se učenec količka tudi ne sme dotakniti.

Nagib smučišča in vrsta snega naj bosta takšna, da smuči dobro drsijo. Najboljši nagib smučišča in najustreznejšo razdaljo med količki določi učitelj na podlagi prejšnje vadbe in poskušanja. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je vpadnico presmučal na predpisani način, ne da bi se ustavil, padel ali se dotaknil količka.

### IGRA Z ŽOGO

Učenec mora biti dejaven član razredne ali šolske ekipe v igri med dvema ognjema ali drugi športni igri. Sem štejemo tudi namizni tenis. Učenec je dejaven član razredne ekipe, če za svoj razred nastopa na medrazrednem tekmovanju svoje šole. Učenec je dejaven član šolske ekipe, če za svojo šolo nastopa na medšolskem tekmovanju. Sem štejemo prijateljsko tekmo z drugo šolo ter občinska in medobčinska tekmovanja.

Učenec je nalogo opravil, če je dejavno sodeloval vsaj na dveh tekmah.

Sedenje na klopi za rezervne igralce ne šteje.

### **NADOMESTNE NALOGE ZA GO UČENCE:**

- *različni poligoni na tleh – uporaba nalog z izvajanjem naravnih oblik gibanja na tleh,*
- *različni poligoni z vozičkom – vožnja po klančini, ožini, prenašanje bremen, vzvratna vožnja, obrati, ...*
- *igre brez meja, štafetne igre, ...*
- *učenje vožnje po zadnjih kolesih (varnost!),*
- *atletske prvine – teki/vožnje in meti,*
- *hokej na vozičkih – vodenje, podajanje žogice, igra lahko tudi z zdravimi sovrstniki,*
- *odbojka sede – igra z žogo ali balonom,*
- *odbojka na vozičkih z balonom,*
- *prilagojen golbal (igra z zvenečo žogo),*
- *balinanje,*
- *pikado,*
- *kegljanje,*
- *jahanje,*

- *vali tenis/namizni tenis,*
- *badminton,*
- *streljanje z zračno puško,*
- *lokostrelstvo.*

## **NAUČIMO SE PLAVATI**

### **SPLOŠNA NAVODILA**

1. Plavanje je pomembna gibalna aktivnost gibalno oviranih učencev, zato jim jo omogočimo v čim večji meri. GO učenci lahko kljub gibalni oviranosti dosežejo samostojnost v vodi, doseganje predpisanih norm za ocenjevanje znanja plavanja pa je odvisno od stopnje in vrste gibalne oviranosti posameznika.
2. Če je GO učenec, ne glede na gibalno oviranost, zmožen samostojnega plavanja, naloge opravi po predpisanih pravilih in normah. Če plavanja po programu ne zmore,

opravi plavanje z individualnimi prilagoditvami, prilagoditvami tehnik ter prilagoditvami kategorij ali po prilagojenem programu (npr. koncept Halliwick).

3. Individualne prilagoditve načrtujemo v sodelovanju s starši ali skrbniki, s strokovnimi delavci centrov za usposabljanje GO otrok in mladostnikov in z zdravnikom ter jih zapišemo v individualizirani program učenca.

**4. VARNOST:** Pri načrtovanju je treba upoštevati individualne značilnosti in zdravstvene posebnosti GO učenca (npr. zmanjšana gibljivost, nestabilni sklepi, motnje občutenja, nehotni gibi, možnost podhlajevanja ali pregrevanja, epileptični napadi, vedenjske posebnosti, inkontinenca ...) in v sodelovanju s starši, skrbniki, strokovnimi delavci, zdravnikom in zunanjimi sodelavci poskrbeti za učenčevo varnost pri plavanju.

**5. NORMATIVI:** Predvideti je treba posebnosti vseh plavalcev in zagotoviti zadostno število

spremljevalcev: en vaditelj na GO plavalca (do stopnje samostojnega gibanja v vodi).

**6. DOSTOPNOST:** Glede na potrebe GO plavalcev je treba predhodno preveriti dostopnost do bazenskih objektov ter upoštevati možnost uporabe pripomočkov (npr. invalidski voziček, toaletni voziček \*SLIKA, dvigalo, bergle, hodulja, klančine ...) in bazenskih prostorov (garderobe, sanitarije, tuš idr.).

**7. PRIPOMOČKI:** Za motivacijo v času prilagajanja na vodo in usvajanja plavalnih tehnik uporabljamo različne pripomočke (potopljive in plavajoče igrače, plavuti in druge rekvizite po presoji in potrebi). Pripomočkov za povečanje plovnosti v procesu učenja plavanja **ne uporabljamo** (npr. rokavčki, obroči ...).

8. Čas plavanja postopno podaljšujemo. V primeru progresivnih obolenj izvajanje posameznih aktivnosti časovno in količinsko zmanjšujemo oz. jih ne izvajamo.

## 9. PRILAGODITEV POSAMEZNIH KATEGORIJ:

Pri učenju plavanja in doseganju plavalnih značk upoštevamo zapisane norme in merila ter individualne prilagoditve za gibalno oviranega plavalca. Pri plavanju upoštevamo njegov napredek, hitrost in optimalno tehniko plavanja.

Učenec z gibalno oviranostjo I. ali II. stopnje plava samostojno ali z minimalno pomočjo.

Učenec z gibalno oviranostjo III. ali IV. stopnje plava samostojno, z delno pomočjo ali popolno pomočjo.

Če je učenec vključen v program plavanja po konceptu Halliwick (Association of swimming therapy, 1992; Groleger Sršen, 2010), ga lahko vodimo in ocenjujemo po normativih za oceno plavalnih veščin po konceptu Halliwick (rdeča, rumena in zelena značka). Ko učenec usvoji osnovni Halliwickov program 10 točk, lahko v okviru svojih gibalnih zmožnosti nadaljuje s klasičnim učenjem plavalnih tehnik.

Posamezne zahtevane elemente, glede

na individualne posebnosti, po potrebi prilagodimo ali izpustimo – npr. pričetek plavanja s skokom na glavo. Učenec lahko začne plavanje s skokom na noge, iz sedečega položaja z roba bazena ali iz vode. Vaditelj ga spodbuja in usmerja k doseganju optimalne tehnike plavanja.

Pri izvajanju nalog naj GO učenec nalogo v posameznem programu izvede čim bolj samostojno na čim višji ravni.

***BRONASTI MORSKI KONJIČEK: če se GO učenec ne odrine samostojno, mu pri tem pomaga učitelj.***

***SREBRNI MORSKI KONJIČEK: GO učenec opravi plavanje po programu, učitelj pa ga spremlja v vodi pri opravljanju naloge.***

***ZLATI MORSKI KONJIČEK: GO učenec opravi plavanje po programu, učitelj pa ga spremlja v vodi pri opravljanju naloge. Učenec lahko začne plavati s skokom na noge, iz sedečega***

***položaja z roba bazena ali iz vode.***

***DELFINČEK: GO učenec opravi plavanje po programu. Dovoljen poljuben začetek plavanja, plavati lahko prične s skokom na noge, iz sedečega položaja z roba bazena ali iz vode.***

***BRONASTI DELFINČEK: GO učenec opravi plavanje po programu. Dovoljen poljuben začetek plavanja, plavati lahko prične s skokom na noge, iz sedečega položaja z roba bazena ali iz vode.***

***SREBRNI DELFINČEK: GO učenec opravi plavanje po programu v poljubni plavalni tehniki in s poljubnim štartom. Plava v prosti tehniki 10 minut.***

***ZLATI DELFINČEK: GO učenec opravi plavanje po programu v poljubni plavalni tehniki in s poljubnim štartom. Dolžino 150 m plava v dveh različnih plavalnih tehnikah pod 10 minut. Tehniki plavanja zamenja med***

***plavanjem na poljubni razdalji.***

## **MERILA ZA OCENJEVANJE ZNANJA PLAVANJA PO METODI HALLIWICK**

Halliwick testi (Association of Swimming Therapy, 1992) za oceno plavalnih veščin:

### **RDEČA ZNAČKA**

- Iz sedečega položaja samostojno vstopi v vodo, kjer mu inštruktor ponudi podporo
- Na razdalji 10 metrov piha plastični klobuček (s podporo od zadaj, če je potrebna)
- S podporo inštruktorja, s kengurujevimi poskoki premaga razdaljo 10 metrov
- Z minimalno podporo izpelje dvig iz ležečega položaja na hrbtu v pokončni položaj (položaj stola).

## **RUMENA ZNAČKA**

- Samostojno vstopi v vodo z roba bazena v stabilen položaj v vodi.
- Sede na dno bazena ali se zadovoljivo potopi, z izdihom pod vodo.
- Kengurujevi poskoki ali hoja brez pomoči na razdalji 10 m.
- Prikaže sestavljeno vrtenje iz pokončnega položaja v položaj leže na hrbtu.
- Prikaže vzdolžno vrtenje v obe smeri, ob minimalni pomoči.
- Pobiranje predmeta iz globine vsaj 1 m.
- Položaj gobice vzdržuje vsaj tri sekunde.

## **ZELENA ZNAČKA**

- V vodo lahko vstopi brez pomoči, z glavo naprej.
- Brez pomoči:
  - a) se dvigne iz položaja leže na hrbtu v pokončni položaj (položaj stola),
  - b) izvede sestavljeno vrtenje.
- Na vodi mirno lebdi 10 sekund ali v položaju gobice 3 sekunde.

- Korakanje v vodi 60 sekund (hoja brez dotikanja dna bazena).
- Potopi se na globino 1,2 m, zavzame položaj gobice in se na nadzorovan način vrne na površino, kjer se z vzdolžnim vrtenjem obrne v položaj, varen za dihanje.
- Na kakršen koli način plava 10 metrov.
- Iz razburkane vode brez pomoči izstopi na rob bazena; če to ni izvedljivo, vzdržuje varen položaj, dokler mu ne pomagamo izstopiti.

# GLUHE IN NAGLUŠNE OSEBE

*Peter Modrej*

## OPREDELITEV GLUHIH IN NAGLUŠNIH OSEB

Gluhota je nevidna motnja, ki jo ljudje ne opazijo, dokler ne pridejo v stik s posameznikom. Oseba je gluha, če ne sliši zvokov in glasov iz okolja, naglušna pa, če jih sprejema le delno. To pomeni, da lahko gluhi zazna zelo močne zvoke, toda le nekatere, ne pa vseh. Naglušni zazna zvoke okolja, tudi govora, vendar ne vseh; poleg tega jih zaznava kvalitativno drugače kot slišječ človek. Gluhe in naglušne osebe imajo v povprečju več težav na motoričnem področju kot slišječ vrstniki.

Gluha je tista oseba, ki je izgubila sluh na frekvencah 500, 1000 in 2000 Hz povprečno na ravni 80 Db ali več. Sem spadata popolna izguba sluha in zelo težka izguba sluha (več kot 91 Db).

Naglušna je tista oseba, ki ima povprečno izgubo sluha na frekvencah 500, 1000 in 2000 Hz na ravni med 40 in 80 Db. Sem sodijo težka izguba sluha (71–91 Db), zmerno težka izguba sluha (56–70 Db), zmerna okvara sluha (41–55 Db) in blaga okvara sluha (26–40 Db). Vse te okvare so biološke, fiziološke in nepovratne.

Dodatne prilagoditve vadbe pri normalnem zdravstvenem stanju pri osebah z diagnozo gluhi ali naglušni niso potrebne, razen če niso prisotne druge kronične ali akutne bolezni, kot so epileptični napadi, astma, različne oblike srčno-žilnih bolezni ipd. V takih primerih se morajo vadeči oz. njihovi starši o obliki in možnostih vadbe obvezno posvetovati z zdravniki. V nadaljevanju besedila bomo uporabljali besedno zvezo gluhi in naglušni otroci/učenci/mladostniki.

## MALI SONČEK

### SPLOŠNA NAVODILA

Splošna navodila pri izvajanju športnih vsebin gluhih in naglušnih predšolskih otrok in učencev

#### Način učenja

Z gluhi in naglušni učenci se pogovarjamo v slovenskem znakovnem jeziku (SZJ), z mimiko telesa in naravnimi kretnjami.

Komunikacija z gluhi in naglušni učenci:

- Pri pogovoru moramo imeti očesni stik in se frontalno obrnemo proti učencu.
- Ko govorimo, stojimo pri miru.
- Govorimo z normalnim ritmom, tempom in normalno glasnostjo.
- Ne pretiravamo z artikulacijo.
- Ne zakrivamo si ust.
- Uporabljamo veliko vizualnih

pripomočkov (slike, fotografije, lutke, računalnik ...).

- Ne stojimo pred izvirom svetlobe in v mraku.
- Uporabljamo enostavne stavke in ne uporabljamo tujk.
- Govori le ena oseba naenkrat.
- Sproti preverjamo, ali so učenci razumeli navodila.

Pri posredovanju novih vsebin gluhi in naglušni učenci potrebujejo več časa za razumevanje, sprejemanje in predvsem predelavo informacij.

Pri načrtovanju aktivnosti prvenstveno poskrbimo za varnost vseh otrok, se pripravimo na morebitne nevarnosti in jih skupaj z otrokom predelamo.

### 1. PRILAGODITVE

#### ČAS

Gluhi in naglušni učenci za izvajanje dejavnosti



navadno ne potrebujejo več časa. Potrebujemo pa več časa za razlago in demonstracijo.

## **PROSTOR**

Prostor za izvajanje moramo prilagoditi tako, da je za otroka stimulativen in varen hkrati.

## **OSVETLITEV**

Prostor mora biti primerno osvetljen, da nas učenci vidijo, ko jim razlagamo navodila.

## **MATERIALI IN PRIPOMOČKI**

Posebnih pripomočkov ne uporabljamo. Gluhi in naglušni uporabljajo slušne aparate in polževe vsadke. Pri dejavnostih, kjer vključujemo glasbo, uporabljamo balone, da učenci z vibracijami začutijo ritem.

## **2. OMEJITVE**

Pred izvajanjem športnih aktivnosti posebno pozornost posvetimo omejitvam, zapisanim v otolaringološki diagnozi.

Za nasvete glede omejitev za posamezno diagnozo se obrnite na Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana.

## **MALI SONČEK – MODRI<sup>1</sup>**

### **MODRI PLANINEC**

Otrok za pridobitev nalepke skupno opravi štiri izlete. Za izlet se štejejo daljši sprehodi v bližini vrtca ter izleti s planinskimi društvi, športnimi društvi in drugimi organizacijami, ki se jih otroci udeležijo bodisi z vzgojiteljicami bodisi s starši. Dva izleta naj bosta izvedena kot daljša sprehoda v bližini vrtca, dva pa v nekoliko hribovitem svetu, če je mogoče, izven kraja vrtca. Dva sprehoda in en izlet (skupaj s starši) organizira vrtec, en izlet pa izvedejo starši. Predlagamo, da en sprehod opravimo jeseni,

---

<sup>1</sup> Vsi zapisi so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priložniku Mali sonček (Videmšek, Stančević in Gregorc, 2012), v nadaljevanju pa prilagoditev za gluhega/naglušnega otroka (v odebeljenem tisku).

enega pozimi ter dva spomladi. Izleti naj bodo med seboj čim bolj različni glede na potek ter vmesne in končne cilje. Izpeljani naj bodo čim bolj domišljajsko, otroke naj vodi pot in ne cilj. Če je mogoče, se ognimo asfaltiranih površin in urbanih naselij.

Izlet naj vključuje vsaj dve uri bivanja na zraku, od tega pa naj bo vsaj 30 minut hoje. Jesenski sprehod je lahko nekoliko daljši in izveden v okolici vrtca. Izvedemo ga lahko npr. do parka ali gozda, vmes pa opazujemo drevesa in promet, nabiramo listje itd., s čimer uresničujemo tudi cilje z drugih področij dejavnosti v vrtcu (narave, družbe, matematike, jezika, umetnosti). V zimskem času naj izlet traja vsaj 30 minut, a bivanje na zraku lahko nekoliko omejimo, zlasti ob izjemno nizkih temperaturah. Otroci naj v snegu delajo stopinje, iščejo sledi, oponašajo živali itd.

Za izlet s starši, ki ga organizira vrtec, izberemo cilj, ki ima primeren prostor, npr. travnik, kjer lahko izvajamo skupinske gibalne/športne igre. Na travniku lahko skrijemo zaklad, do katerega

nas vodi označena pot.

Na drugi izlet se otroci podajo s svojimi starši sami. V vrtec lahko prinesejo fotografijo z izleta ali žig z vrha, kar spravimo v mapo Mali sonček – modri.

Ko otrok opravi oba sprehoda in izleta, dobi nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepi v okence, namenjeno Modremu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo nalepko markacije.

### ***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede.***

## **IGRE BREZ MEJA**

Igre brez meja izvajamo v popoldanskem času v obliki igralne urice oz. športnega popoldneva s starši. Za opravljeno nalogo vzgojitelji pripravijo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci izvajajo s starši. Pri tem starši aktivno sodelujejo.

Igre lahko izvajamo v katerem koli letnem času. Predlagamo izvedbo preprostih elementarnih iger, kjer je treba upoštevati določena pravila (na primer: lisička, kaj rada ješ?, mucek Mik, kdo se boji črnega moža? ...). Igre naj imajo v ospredju gibalno komponento, povezujejo pa naj se z drugimi kurikularnimi področji (npr. izvedba velike igre: »Varujem, odpadke ločujem«. Starši in otroci sodelujejo na gibalni uri, kjer skozi zgodbo in različne gibalne naloge smetarjem pomagajo ločevati odpadke in jih zbirajo v ločene zabojnike. Medtem jim nevihta prevrača smetnjake.).

Igre brez meja naj se izvajajo na zunanjih površinah vrtca. Otrok, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

### ***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **NARAVNE OBLIKE GIBANJA NA PROSTEM**

Priporočamo spomladi

Na otroškem igrišču oz. na prostem organiziramo športno dopoldne, v katerega vključimo naravne oblike gibanja. Izkoristimo naravne ovire in pripomočke (hlod, štor, storže, kamenčke itd.) in že postavljena igrala (plezala, zvirala, rob peskovnika itd.). Za otroke postavimo ustrezen poligon, ki vključuje hojo in tek po ravnih in neravnih tleh, po listju, travi, v različne smeri, plazenje, lazenje, plezanje, valjanje, skoke, poskoke itd.

Otroci naj bodo gibalno dejavni skupaj vsaj eno uro (vendar lahko ločeno 2-krat po 30 minut). Gibanja na poligonu naj izvajajo sproščeno in skladno glede na svoje gibalne sposobnosti in znanja.

Otrok, ki se udeleži športnega dopoldneva, prejme nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico prilepi v ustrezno okence v knjižici.

***Za gluhe in naglušne:  
Otroku moramo navodila povedati v  
znakovnem jeziku in mu razložiti neznane  
besede. Prostor opremimo tudi s slikovnimi  
navodili.***

ALI

## **DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI**

Na igrišču vrtca pripravimo kratko krožno trim stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke motivirala. (V zgodbi naj nastopa pravljični ali drug lik, poklic ..., ki otroke prosi za pomoč. Vzgojiteljev in otrokov cilj sta različna, gibalni izhod pa je enak.) Otroci naj skupaj z vzgojitelji hodijo po stezi in na postajah, ki naj jih bo vsaj 10, iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo. Pri gibalnih nalogah ponovitve niso določene, temveč posamezne naloge otrok izvaja glede na svoje sposobnosti in motivacijo.

Naloge naj bodo enostavne, primerne otrokovi

starosti ter predstavljene na zabaven in igriv način.

Če vrtec nima primerne prostora za izvedbo naloge, lahko vzgojitelji uporabijo notranje prostore vrtca (večnamenske prostore, hodnike, igralnice ...).

Če otrok naloge na stezi opravi uspešno, prejme nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepi v ustrezno okence.

***Za gluhe in naglušne:  
Otroku moramo navodila povedati v  
znakovnem jeziku in mu razložiti neznane  
besede. Prostor opremimo tudi s slikovnimi  
navodili.***

## **IGRE NA PROSTEM – POZIMI**

Otroci se (v okviru športnega dopoldneva) igrajo na snegu in s snegom (izdelujejo sneženega moža, s kepami poskušajo zadeti različne cilje, prenašajo velike kepe, ustvarjajo s snegom itd.).

Otroci se sankajo po manjšem hribčku. Lopate za dričanje lahko uporabimo le, če teren nima grbin.

Otrok prejme nalepko, če aktivno sodeluje pri športnem dopoldnevu. V primeru odsotnosti otroka v vrtcu na dan, ko se izvaja športno dopoldne, naj vzgojitelji starše spodbudijo, da sami izvedejo družinski športni dan s sankanjem, kot dokazilo pa prinesejo fotografijo.

ALI (v primeru zelene zime)

**Otroci se igrajo z nestrukturiranim materialom** (peskom, listjem, kamenčki ...). Hodijo po kamenčkih, jih mečejo čim dlje, s storžem poskušajo zadeti drevo, mečejo suho listje, ponazarjajo odpadanje listja itd.

Otrok prejme nalepko, če aktivno sodeluje pri športnem dopoldnevu.

V primeru odsotnosti otroka v vrtcu na dan, ko se izvaja športno dopoldne, naj vzgojitelji starše

spodbudijo, da sami izvedejo družinski športni dan z izletom v gozd in igrami, kot dokazilo pa prinesejo fotografijo.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

### **VOŽNJA S POGANJALČKOM**

Priporočamo spomladi ali jeseni  
Otrok se s primernim poganjalčkom na štirih kolesih vozi po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, športna igralnica, primerni hodniki itd.). Otroci lahko gibanje izvajajo ob (ali po) zarisani črti. Znati se morajo pravočasno ustaviti (brez zaletavanja).

Če vrtec nima poganjalčkov, lahko uporabimo vozičke, ki jih otroci potiskajo pred seboj.

Otrok, ki se pelje na poganjalčku, naj ima na

glavi čelado. Poganjalček naj bo primerno velik in varen.

Otroci, ki nalogo opravijo uspešno, dobijo nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepijo v ustrezno okence v knjižici.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.*

## **IGRE Z ŽOGO**

Priporočamo jeseni ali spomladi

Otroci znajo izvajati najosnovnejše dejavnosti z žogo:

- se poigravati z različnimi žogami ali balonom;
- prenašati žoge;
- metati različne žoge ali riževe vrečke;
- ujeti kotalečo se žogo;
- brcniti žogo;
- kotaliti žogo z rokami.

Organiziramo frontalno obliko dela. Ko otroci pokažejo, da omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepijo v ustrezno okence.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.*

## **USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM**

Otroci se gibalno izražajo na podlagi ilustracij v slikanicah.

Poznajo naj vsaj eno bibarijo – gibalno igro z nagajivo vsebino, ki jo izvajamo ob izštevankah in ritmičnih besedilih; izhaja iz ljudskih otroških igrice o »bibici«.

Poznajo vsaj eno enostavno ljudsko rajalno

igro, kjer se vsi otroci gibajo enako, na primer bela lilija. Ko otroci opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **NARAVNE OBLIKE GIBANJA**

Pozno spomladi (celoletni proces)  
Otroci naj s pomočjo vzgojiteljice izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, valjanje, dvigovanje, nošenje, potiskanje, vlečenje in vesa.

Postavimo poligon, sestavljen iz različnih polivalentnih blazin, orodij in športnih pripomočkov. Če vrtec nima ustreznega orodja

in pripomočkov, pripravi poligon z uporabo improviziranih pripomočkov. Pri tem naj bo iznajdljivost vzgojitelja vodilo, da bo uporabil čim več naravnih oblik gibanja.

Naloga je opravljena, ko otroci omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno glede na svoje sposobnosti. Otroci usvojijo obliko dela – poligon. Dobijo nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico prilepijo v ustrezno okence.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **MALI SONČEK – ZELEN**

### **ZELENI PLANINEC**

Otrok za pridobitev nalepke skupno opravi štiri

izlete, od tega naj bo vsaj eden izveden kot orientacijski pohod. Izlete lahko vrtec izvede samostojno, lahko pa si pomaga s planinskim društvom, klubom ali drugo organizacijo. Na izletih naj sodelujejo tudi starši. En izlet od predvidenih štirih otrok opravi sam s svojimi starši, če je mogoče, naj bo izveden v hriboviti svet.

Predlagamo, da en izlet opravimo jeseni, enega pozimi ter enega spomladi; orientacijski pohod lahko izvedemo poljubno, ne glede na letni čas. Na izletu naj bo otrok vsaj tri ure, od tega naj bi bilo hoje približno eno uro, če gre za hriboviti svet, pa vsaj 30 minut do vrha hriba z vmesnimi postanki. Priporočamo, da izlet izvedemo na znano izletniško točko ali kmetijo s kmečkim turizmom, obiščemo naravno ali kulturno znamenitost itd. Na daljšem sprehodu v okolici vrtca uresničujemo tudi cilje z drugih področij dejavnosti v vrtcu (narave, družbe, matematike, jezika, umetnosti). Otroci spoznavajo bližnjo in daljno okolico, naravo, oznake na poteh (markacija, smerna tabla), prometne znake,

varno obnašanje na cesti itd.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugje ali naj izlet vsaj poteka po drugi poti. Zimski izlet lahko združimo s sankanjem, smučanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi.

Na cilju si lahko otroci na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v vrtec, kjer ga shranimo v mapi Mali sonček – zeleni. Če izletniška točka nima žiga, lahko otroci narišejo risbo z vtisi z izleta ali v vrtec prinesejo fotografijo, ki jo prav tako shranimo v mapi. V okviru enostavnega orientacijskega pohoda otroci hodijo po označeni poti in iščejo skriti zaklad, vmes pa izvajajo različne naloge, ki so lahko gibalne (metanje storžev, ciljanje dreves, hoja po brunih) in z drugih področij, npr. glasbe (petje pesmic), narave (poznavanje gozdnih živali in rastlin) itd. Celoten orientacijski pohod lahko izvedemo v obliki zgodbe (npr. pot do gusarjevega zaklada, škratкова pot, lov na medveda).



Ko otrok opravi vse tri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Zelenemu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo nalepko Gorskega apolona.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.*

### **IGRE BREZ MEJA**

Igre brez meja izvajamo v popoldanskem času v obliki športnega popoldneva s starši. Pripravimo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci izvajajo s starši; pri tem starši aktivno sodelujejo. Predlagamo izvedbo družinskih iger, kjer družine razdelimo v skupine in jim razdelimo kartončke. Družine se skupaj odpravijo na določeno progo, kjer skladno z navodili izvajajo zabavno gibalno nalogo. Pri

izvedbi nalog ni pomembno, kdo hitreje opravi posamezne naloge, pomembno je, da je družina aktivna in se pri tem zabava. Po želji lahko družinske igre zamenjamo z drugimi zabavnimi elementarnimi igrami. Igre lahko izvajamo v vseh letnih časih, najbolje na zunanjih površinah vrtca ali v bližnji telovadnici. Otrok, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.*

### **MINI KROS (TEK NA 200 METROV)**

Priporočamo spomladi Na igrišču vrtca ali v njegovi bližini (npr. ob šoli, travniku, parku) pripravimo progo, dolgo približno 200 metrov. Ko so otroci pripravljeni, začnejo posamično, v parih ali manjših skupinah teči po označeni poti. Lahko jim povemo

zgodbico; otroci se vživijo v pravljurna bitja in pretečejo označeno pot. Če otrok ne zmora kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodi. Naloga je opravljena, ko otrok pride na cilj. Časa ne merimo.

Otrok ne razvrščamo glede na rezultat (ne razglašamo, kdo je prvi, drugi, tretji ...), zmagovalci so vsi, ki pretečejo oz. prehodijo progo.

Zaželeno je, da na tek povabimo tudi starše, ki lahko tečejo skupaj z otroki ali jih le spodbujajo.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

ALI

### **DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI**

Na igrišču vrtca pripravimo kratko krožno trim

stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke motivirala. (V zgodbi naj nastopa pravljurna ali drug lik, poklic ..., ki otroke prosi za pomoč. Vzgojitelj in otrokov cilj sta različna, gibalni izhod pa je enak.)

Otroci naj skupaj z vzgojitelji hodijo po stezi in na postajah, ki naj jih bo vsaj 12, iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo. Pri gibalnih nalogah ponovitve niso določene, temveč posamezne naloge otrok izvaja glede na svoje sposobnosti in motivacijo. Naloge naj bodo enostavne, primerne otrokovi starosti ter predstavljene na zabaven in igriv način. Na trim postajah lahko uporabimo že obstoječa igrala na igrišču (peskovnik, drogi, plezala, stopnice ...) ali improvizirane ovire iz naravnih materialov oz. ovire z različnimi športnimi pripomočki (obroči, stožci, stojala s prečkami, lestev ...), tako da je na njih mogoče izvajati različne gibalne naloge, kot so stopanje in sestopanje, preskakovanje, vaje za ravnotežje, plezanje ... Če vrtec nima primerne prostora za izvedbo naloge, lahko vzgojitelj uporabi

notranje prostore vrtca (večnamenske prostore, hodnike, igralnice ...) ali igrišče oz. park v neposredni bližini vrtca. Če otrok naloge na stezi opravi uspešno, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.*

## **IGRE NA PROSTEM S SMUČMI**

Otroci se igrajo na snegu in s snegom. Lopate za dričanje lahko uporabimo le, če teren nima grbin.

### **Dejavnosti s smučarsko opremo**

Otroci naj znajo hoditi v smučarskih čevljih ter na alpskih ali tekaških smučeh brez palic, drseti in se obračati, tako da imajo krivine skupaj (delajo zvezdico). Gibalno znanje lahko preverimo s pomočjo ponazarjanja gibanja

živali in različnih igrice, ki vključujejo omenjena gibanja.

ALI (v primeru zelene zime)

**Otroci se igrajo z nestrukturiranim materialom** (peskom, listjem, kamenčki ...).

**Dejavnosti s pravo in/ali z improvizirano smučarsko opremo**

Otroci znajo hoditi v smučarskih čevljih, na plastičnih smučeh (ali improviziranih podaljšanah stopalih) brez palic po travi. Obračajo se tako, da imajo krivine skupaj. Izvajamo lahko različne gibalne igre, s katerimi lahko preverimo otrokovo gibalno znanje. Ko otroci nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence v knjižici.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.*

## VOŽNJA S TRICIKLOM/SKIROJEM

Priporočamo spomladi ali jeseni  
Otrok se vsaj dve minuti prosto vozi s primernim triciklom po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, bližnje osnovne šole ...).

V primerni razdalji postavimo stožce, da otroci vozijo med njimi, oz. uredimo preprost poligon. Namesto triciklov lahko otroci uporabijo skiroje ali sodobne poganjalčke na dveh kolesih. Otrok mora voziti z vidika varnosti brezhibno vozilo primerne velikosti. Obvezna je kolesarska čelada. Število otrok, ki vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter njihove sposobnosti in znanje.

Otroci, ki nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.*

## IGRE Z ŽOGO

Priporočamo jeseni ali spomladi  
Otroci znajo izvajati osnovne dejavnosti z žogo:

- metati različne žoge čim dlje;
- ujeti žogo ali rutico, če jo poda odrasla oseba;
- brcati žogo čim dlje;
- kotaliti različne žoge z rokami;
- odbijati balone z različnimi deli telesa.

Vadbo organiziramo v frontalni obliki (lahko tudi v obliki vadbe po postajah). Otroke razdelimo v skupine, ki krožijo od postaje do postaje. Na vsaki postaji opravijo določeno nalogo. Zaželeno je, da so vadbena mesta zanimivo slikovno opremljena.

Ko otroci pokažejo, da omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Če otrok uporablja slušni aparat ali polžev vsadek, ga mora pred vadbo pospraviti.*

## USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM

Otroci se gibalno izražajo ob ilustracijah v slikanici. Lahko poslušajo glasbeno pravljico in sami ustvarjajo ob glasbi.

Poznajo naj vsaj eno ljudsko rajalno igro, ki jo lahko plešemo v krogu, koloni, ravni vrsti, z vijuganjem itd., na primer Abraham.

Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro – skupinsko ustvarjanje, ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji. Ko otroci opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

### ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Za zaznavanje ritma uporabljamo balone.*

## NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Priporočamo pozno spomladi (celoletni proces). Otroci naj izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, valjanje, dvigovanje, nošenje, potiskanje, vlečenje in vesa.

Organiziramo majhno število postaj; otroci izvajajo dejavnosti na polivalentnih blazinah in premagujejo različne ovire.

Naloga je opravljena, ko otroci omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno glede na svoje sposobnosti. Otroci usvojijo obliko dela – vadbo po postajah. Dobijo nalepko, ki jo prilepijo v ustrezno okence.

## **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

**Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.**

## **MALI SONČEK – ORANŽNI**

### **ORANŽNI PLANINEC**

Otrok skupno opravi 4 izlete, od tega vsaj enega v obliki orientacijskega pohoda. Vsaj en izlet in orientacijski pohod naj organizira vrtec, dva izleta pa starši ali vrtec.

Predlagamo, da en izlet opravimo jeseni, enega pozimi ter enega spomladi; orientacijski pohod lahko izvedemo poljubno, ne glede na letni čas. Za otroke je zelo zanimiv večerni oz. nočni pohod, seveda če imamo za izvedbo ustrezne pogoje. Na izletu naj bo vsaj uro in pol hoje po ravnem oz. 45 minut hoje do vrha hriba

z vmesnimi postanki. Priporočamo, da izlet izvedemo na znano izletniško točko, hribovsko kmetijo, kmetijo s kmečkim turizmom itd. Otroci naj se zunaj zadržijo vsaj 3 ure. Če je mogoče, se do izhodišča peljemo z javnim prevoznim sredstvom.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugje ali naj izlet vsaj poteka po drugi poti. Zimski izlet lahko združimo s sankanjem, smučanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi. Na cilju si lahko otroci na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v vrtec, kjer ga shranimo v mapi Mali sonček 3. Če izletniška točka nima žiga, lahko otroci narišejo risbo z vtisi z izleta oz. kot dokazilo prinesejo fotografijo, ki jo prav tako shranimo v mapi. V okviru orientacijskega pohoda, ki ga organizira vrtec, otroci iščejo pot in skriti zaklad ter rešujejo naloge, ki so lahko gibalne ali so povezane tudi z drugimi vsebinami (hoja po brunih, metanje storžev, petje pesmic, pripovedovanje anekdot, iskanje listov in plodov itd.).

Izlete lahko povezujemo s programom Ciciban planinec. Vrtec se lahko poveže tudi s planinskim društvom v domačem kraju, tako da izlet ali pohod izpeljeta skupaj.

Ko otrok opravi vse tri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Oranžnemu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo nalepko Clusijevega svišča.

#### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede.***

#### **IGRE BREZ MEJA**

Igre brez meja izvajamo v popoldanskem času v obliki športnega popoldneva. Za opravljeno nalogo vzgojitelji pripravijo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci izvajajo s starši; pri tem starši aktivno sodelujejo.

Predlagamo izvedbo iger, kjer več družin skupaj istočasno izvaja nalogo v skladu s pravili in kjer je uspeh skupine v največji meri odvisen od sodelovanja in povezovanja. Pri izvedbi nalog naj ne bo pomemben zmagovalec, pomembno je, da so družine v skupini aktivne in da se pri tem zabavajo. Po želji lahko ekipne igre zamenjamo z družinskimi igrami, ki imajo v ospredju vaje za razvoj ravnotežja, koordinacije gibanja in različnih oblik natančnosti ter ponavljanje brez negativnih povratnih informacij (npr. zbijanje kijev s privezani žogo ipd.), ali z drugimi zabavnimi elementarnimi igrami.

Igre brez meja lahko izvajamo v bližnji telovadnici ali na zunanjih površinah vrtca. Otrok, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno igram brez meja.

#### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane***

***besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **MINI KROS (TEK NA 250 DO 300 METROV)**

Priporočamo spomladi

Na igrišču vrtca ali v njegovi bližini (npr. ob šoli, parku, travniku) pripravimo progo, dolgo približno 250 do 300 metrov. Otroci lahko posamično, v parih ali manjših skupinah tečejo po označeni poti. Če nočejo začeti na znak, lahko začnejo sami, ko so pripravljeni. Lahko jim povemo zgodbico; otroci se vživijo v pravljíčna bitja in pretečejo označeno pot. Če otroci ne zmorejo kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodijo. Naloga je opravljena, ko otrok pride na cilj. Časa ne merimo.

Otrok ne razvrščamo glede na rezultat (ne razgllašamo, kdo je prvi, drugi, tretji ...), zmagovalci so vsi, ki pretečejo oz. prehodijo progo.

Na tek lahko povabimo tudi starše. Ti lahko spodbujajo otroke ali tečejo skupaj z njimi. Za

popestritev in družinsko zabavo lahko izvedemo tek mamic in očkov.

## **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Začetni znak mora biti vidni signal.***

ALI

## **DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI**

Na igrišču vrtca pripravimo kratko krožno trim stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke motivirala. V zgodbi naj nastopa pravljíčni ali drug lik, poklic ..., ki otroke prosi za pomoč.

Vzgojiteljev in otrokov cilj sta različna, gibalni izhod pa je enak.) Otroci naj skupaj z vzgojitelji hodijo po stezi in na postajah, ki naj jih bo vsaj 15, iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo. Pri gibalnih nalogah ponovitve niso določene, temveč



posamezne naloge otrok izvaja glede na svoje sposobnosti in motivacijo. Če vrtec nima ustreznih pogojev na zunanjem igrišču, lahko poleg zunanjih površin uporabimo notranje prostore vrtca (večnamenske prostore, hodnike, igralnice ...). Prostorsko stisko lahko rešimo tudi tako, da po isti poti naredimo dva obhoda, pri čemer so na vadbenih kartonih naloge narisane na obeh straneh. V drugem krogu vadbeni karton le obrnemo. Na trim postajah lahko uporabimo že obstoječa igrala na igrišču (peskovnik, drogi, plezala, stopnice ...) ali improvizirane ovire iz naravnih materialov oz. ovire z različnimi športnimi pripomočki (obroči, stožci, stojala s prečkami, lestev ...), tako da je na njih mogoče izvajati različne gibalne naloge, kot so stopanje in sestopanje, preskakovanje, vaje za ravnotežje, plezanje ... Če otrok naloge na stezi opravi uspešno, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

#### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane***

***besede. Vaje večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

### **IGRE NA PROSTEM - POZIMI**

Otroci se igrajo na snegu in s snegom. Lopate za dričanje lahko uporabimo le, če teren nima grbin.

#### **Dejavnosti s smučarsko opremo**

Otroci znajo hoditi na alpskih ali tekaških smučeh s palicami in brez njih, drseti po snegu, vstajati po padcu in se obračati. Gibalno znanje lahko preverimo s pomočjo ponazarjanja gibanja živali in različnih igrice, ki vključujejo omenjena gibanja (npr. vstajanje po padcu – igrice dan in noč).

ALI (v primeru zelene zime)

**Otroci se igrajo z nestrukturiranim materialom** (peskom, listjem, kamenčki ...).

**Dejavnosti s pravo in/ali z improvizirano smučarsko opremo.** Otroci hodijo na plastičnih

smučeh (ali improviziranih podaljšanih stopalih) s palicami in brez njih po travi. Vstajajo po padcu, se vzpenjajo na hribček, se obračajo ... Izvajamo lahko različne gibalne igre, s katerimi lahko preverimo otrokovo gibalno znanje (npr. kdo se boji črnega moža, dan in noč itd.). Če otrok naloge opravi uspešno, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

#### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.*

### **VOŽNJA S SKIROJEM/KOLESARJENJE**

Priporočamo spomladi ali jeseni. Otrok se vsaj dve minuti prosto vozi s primernim dvokolesom s koleščki po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, bližnje osnovne šole ...). Otrokom postavimo preprost krožni poligon, ki mora vsebovati vsaj nekaj vijuganja med ovirami in varno ustavljanje brez zaletavanja. Namesto dvokoles s pomožnimi

koleščki lahko otroci uporabijo tudi skiroje.

Otrok mora voziti varno in brezhibno kolo primerne velikosti. Obvezna je kolesarska čelada. Število otrok, ki vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter njihove sposobnosti in znanje. Otroci, ki nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

#### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.*

### **IGRE Z ŽOGO**

Priporočamo jeseni ali spomladi

Otroci znajo:

- metati in ujeti različne žoge z odbojem od tal;
- metati žogo na primeren koš;
- zadeti različne mirujoče cilje (npr. skozi viseč obroč, veliko tarčo na steni itd.);

- metati žoge čim dlje;
- brcati žogo v (širok) cilj (npr. veliko blazino);
- odbijati balone z različnimi deli telesa;
- kotaliti različne žoge z različnimi deli telesa;
- podirati keglje ali plastenke z določene razdalje;
- odbijati balon z loparjem, poigravati se s počasno žogico s hokejsko palico.

Organiziramo vadbo po postajah; otroke razdelimo v manjše skupine, ki krožijo od postaje do postaje. Na vsaki postaji opravijo določeno nalogo. Zaželeno je, da so vadbena mesta tudi zanimivo slikovno opremljena. Ko otroci pokažejo, da omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno, je naloga opravljena.

Dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

#### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane*

*besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Če učenec uporablja slušni aparat ali polžev vsadek, ga mora pred vadbo pospraviti.*

### **USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM**

Otroci se gibalno izražajo ob pripovedovanju zgodbe. Poznajo naj vsaj eno ljudsko rajalno igro, ki jo lahko plešemo v krogu, koloni, vrsti, z vijuganjem itd. in v kateri ima en otrok posebno vlogo, na primer potujemo v Rakitnico. Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro (skupinsko ustvarjanje), ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji (npr. po besedilu Mačka Murija). Ko otroci opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

#### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Za*

***zaznavanje ritma uporabljamo balone.***

## **NARAVNE OBLIKE GIBANJA**

Priporočamo pozno spomladi (celoletni proces) Otroci sproščeno in skladno izvajajo naravne oblike gibanja v oteženih okoliščinah, na primer: hoja po klopi ali gredi z obročkom na glavi, gibanje vzvratno, plazenje z žogico v rokah, plazenje po naklonini navzdol, lazenje z riževno vrečko na hrbtu, plazenje (hoja, poskoki ...) z zvezanimi nogami – z elastiko, plezanje po mornarski lestvi, ki ni pritrjena na tla itd.

Dejavnosti lahko izvedemo v obliki poligona ali vadbe po postajah.

Ko otroci nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

### ***ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane***

***besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **MALI SONČEK – RUMENI**

### **RUMENI PLANINEC**

Otrok skupno opravi 5 izletov, od tega vsaj enega kot orientacijski pohod. Dva izleta in orientacijski pohod organizira vrtec, dva izleta pa starši ali vrtec.

Predlagamo, da en izlet opravimo jeseni, enega pozimi ter dva spomladi; orientacijski pohod lahko izvedemo kadar koli, ne glede na letni čas. Izlet naj traja vsaj 3 ure, otroci pa naj bodo aktivni vsaj uro in pol do dve uri hoje po ravnem z vmesnimi postanki oz. uro hoje do vrha hriba.

Priporočamo, da izlet izvedemo na znano izletniško točko, hribovsko kmetijo, kmetijo s kmečkim turizmom itd. Vsaj en izlet naj bo

izveden po z markacijo označeni poti.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugje ali naj izlet vsaj poteka po drugi poti. Zimski izlet lahko združimo s trim stezo, sankanjem, smučanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi.

Na cilju si lahko otroci na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v vrtec, kjer ga shranimo v mapi Mali sonček – rumeni. Če izletniška točka nima žiga, lahko otroci narišejo risbo z vtisi z izleta ali, če želijo, v vrtec prinesejo fotografijo.

V okviru orientacijskega pohoda otroci na igriv način iščejo pot in skriti zaklad ter rešujejo naloge z različnih področij dejavnosti (gibanje, umetnost, narava, družba, jezik, matematika). Otroci tako na prijeten, poučen in zabaven način v naravnem okolju razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različna znanja o naravi, orientaciji itn.

Vrtec se lahko poveže s planinskim društvom v domačem kraju, tako da izlet ali pohod izpeljeta skupaj.

Ko otrok opravi vse štiri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Rumenemu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo knjižico Ciciban planinec, spominsko diplomo in začetni dnevnik Mladega planinca.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede.***

### **IGRE BREZ MEJA**

Igre brez meja izvajamo v popoldanskem času v obliki športnega popoldneva. Pripravimo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci izvajajo s starši. Pomembno je, da pri tem starši aktivno sodelujejo.

Za najstarejše otroke predlagamo izvedbo ekipnih iger, kjer je treba upoštevati osnove športnega obnašanja, zlasti načelo »Pomembno je sodelovati, ne zmagati!«

Igre brez meja lahko izvajamo na zunanjih površinah vrtca, v prostorni športni igralnici ali telovadnici najbližje osnovne šole.

Otrok, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno igram brez meja.

#### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

#### **MINI KROS (TEK NA 300 METROV)**

Priporočamo spomladi

Na igrišču vrtca ali v njegovi bližini (npr. ob šoli, parku, travniku) pripravimo progo, dolgo

približno 300 metrov. Otroci lahko posamično, v parih ali manjših skupinah tečejo po označeni poti. Če otroci ne zmorejo kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodijo.

Naloga je opravljena, ko otrok pride na cilj. Časa ne merimo. Otrok ne razvrščamo glede na rezultat (ne razglušamo, kdo je prvi, drugi, tretji ...), zmagovalci so vsi, ki pretečejo oz. prehodijo razdaljo.

Na tek lahko povabimo tudi starše, ki otroke spodbujajo pri teku. Za popestritev in družinsko zabavo lahko izvedemo tek mamic in očkov. Otroke lahko odpeljemo tudi na kros, ki ga organizira društvo ali druga športna organizacija.

#### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

#### **DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI**

Na igrišču vrtca ali v njegovi bližini (park, šolsko igrišče, gozd ...) pripravimo trim stezo z najmanj osemnajstimi postajami. Vsaka postaja je opremljena z vadbenim kartončkom in gibalno nalogo, ki jo otroci poskušajo izvajati. Na stezi lahko izvajajo različne gibalne naloge, oponašajo živali, prevozna sredstva itd.

Če ima vrtec prostorsko stisko na igrišču, lahko poleg zunanjih površin uporabimo notranje prostore vrtca (večnamenski prostor, hodnike, igralnice ...). Prostorsko stisko lahko rešimo tudi tako, da po isti poti naredimo dva obhoda, pri čemer so na vadbenih kartonih naloge narisane na obeh straneh. V drugem krogu vadbeni karton le obrnemo.

Na trim postajah lahko uporabimo že obstoječa igrala na igrišču (peskovnik, drogi, plezala, stopnice ...) ali improvizirane ovire iz naravnih materialov oz. ovire z različnimi športnimi pripomočki (obroči, stožci, stojala s prečkami, lestev ...), tako da je na njih mogoče izvajati različne gibalne naloge, kot so stopanje in

sestopanje, preskakovanje, vaje za ravnotežje, plezanje ...

Če otrok tek ali naloge na trim stezi uspešno opravi, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Uporabimo tudi slikovna navodila.***

### **IGRE NA PROSTEM S SMUČMI**

Otroci se igrajo na snegu in s snegom s smučmi in brez njih.

Otrok prejme nalepko, če se samostojno povzpne na vrh manjšega hribčka, se v smuku naravnost spusti navzdol po blagem nagibu in se na koncu zaustavi. Iztek mora biti varen. Nalogo lahko izvajamo s palicami ali brez njih.

ALI

## HOJA IN TEK NA SMUČEH

Otroci se igrajo na snegu in s snegom s smučmi in brez njih. Lopate za dričanje lahko uporabimo le, če teren nima grbin.

V okolici vrtca ali na zimovanju pripravimo pot, dolgo približno 500 metrov. Otroci hodijo na smučeh in iščejo skriti zaklad. Če je teren zelo razgiban, lahko na mestih, kjer so naklonine, položimo preproge in s tem otrokom olajšamo gibanje.

Če otrok pot uspešno prehodi do konca, prejme nalepko, ki jo prilepi v ustrezno okence v knjižici.

ALI (v primeru zelene zime)

**Otroci se igrajo z nestrukturiranim materialom** (peskom, listjem, kamenčki ...).

**Dejavnosti s pravo in/ali z improvizirano smučarsko opremo**

Otroci znajo hoditi na plastičnih smučeh (ali improviziranih plastičnih stopalih) s palicami

in brez njih po travi. Vstajajo po padcu, se vzpenjajo na hribček, se obračajo ...

Izvajamo lahko različne gibalne igre, s katerimi lahko preverimo otrokovo gibalno znanje (npr. kdo se boji črnega moža, dan in noč itd.).

Ko otrok naloge uspešno opravi, prejme nalepko, ki jo prilepi v ustrezno okence v knjižici.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## KOLESARJENJE

Priporočamo spomladi ali jeseni  
Otrok se vsaj eno minuto prosto vozi s primernim dvokolesom po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, bližnje osnovne šole ...), pri čemer se lahko nekajkrat (občasno) z nogo dotakne tal. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da bo otrok



vsaj dvakrat spremenil smer (zavil).

Število otrok, ki vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter sposobnosti in znanje kolesarjev.

Otrok mora voziti varno in brezhibno kolo primerne velikosti. Obvezna je kolesarska čelada.

Otroci, ki imajo slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko vozijo tudi z dvokolesom s pomožnimi kolesčki ali skiroji, pri čemer jim poligon otežimo (postavimo stožce v primerni razdalji, da vozijo med njimi, okoli obroča, se izogibajo drugih kolesarjev itd.).

#### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.*

#### **ROLANJE**

Priporočamo spomladi ali jeseni  
Otrok se prosto rola po ustreznem prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, bližnje osnovne šole ...). Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otrok večkrat spreminja smer (vijuga med stožci) ter se vsaj enkrat zapelje pod vodoravno oviro (pomembno je, da skrči kolena). Otrok naj se zna varno zaustaviti.

Poligon lahko uredimo v obliki zgodbe; pri posameznih nalogah lahko postavimo velike kartone s slikami živali itd.

Število otrok, ki se vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter njihove sposobnosti in znanje. Obvezni so ščitniki in čelada. Otroci lahko dejavnosti izvajajo tudi s kotalkami.

Otrok, ki ima slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko rolanje izvaja samo prosto po prostoru in se ob koncu ustavi (vmes ne opravlja nobenih nalog).

Otrok, ki nalogo uspešno opravi, dobi nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence.

#### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

#### **DRSANJE**

Otrok se prosto drsa po drsališču. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otrok večkrat spreminja smer (vijuga med stožci) ter se vsaj enkrat zapelje pod vodoravno oviro (pomembno je, da skrči kolena). Otrok naj se zna varno zaustaviti.

Število otrok, ki se vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost drsališča ter njihove sposobnosti in znanje. Obvezne so rokavice in pokrivalo (priporočamo smučarsko ali vsaj kolesarsko čelado).

Otroci, ki imajo slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko drsanje izvajajo samo prosto po prostoru in se ob koncu sami ustavijo.

Otrok, ki nalogo uspešno opravi, dobi nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

#### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

#### **IGRE Z ŽOGO**

Priporočamo jeseni ali spomladi  
Otroci skladno in sproščeno izvajajo osnovne elemente različnih športnih iger z žogo.

Znajo:

- metati in ujeti različne žoge (vsaj nekaj uspešnih podaj s prijateljem);
- metati žogo na primeren koš in ga občasno tudi zadeti;

- zadeti različne mirujoče (viseče) cilje (npr. skozi viseč obroč, veliko tarčo na steni itd.);
- zadeti različne premikajoče cilje (npr. veliko žogo, kotaleč se obroč itd.);
- brcati žogo v manjši cilj (npr. okvir švedske skrinje, manjši gol);
- odbijati mehke žoge (npr. napihljive žoge za na plažo itd.);
- voditi žogo (prosto po prostoru z obema rokama ali z eno in drugo roko ali nogo);
- poigravati se z žogo z različnimi pripomočki (loparji, hokejskimi palicami, kiji itd.);
- otrok poskuša v skupini igrati preprost mini nogomet, mini odbojko z balonom ali napihnjeno žogo, mini tenis z balonom, hokej itd.

Vsa gibanja lahko preizkusimo skozi različne elementarne igrice. Lahko organiziramo tudi vadbo po postajah; otroke razdelimo v manjše skupine, ki krožijo od postaje do postaje. Na vsakem vadbenem mestu opravijo določeno

nalogo. Zaželeno je, da so vadbeni mesta zanimivo slikovno opremljena.

Ko otroci pokažejo, da omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriram. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Če učenec uporablja slušni aparat ali polžev vsadek, ga mora pred vadbo pospraviti.*

### **Z GIBOM IN RITMOM**

Otroci se gibalno izražajo ob glasbi ter samostojno ustvarjajo z gibom in ritmom. Poznajo naj vsaj dva ljudska plesa. En ples naj plešejo v paru, na primer Ob bistrem potočku je mlin, Izidor ovčice pasel itd.

Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro – skupinsko ustvarjanje, ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji (npr. Maček Muri ali inštrumentalni Čmrljev let ...).

Ko otroci opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Glasba mora biti glasna. Učenci uporabljajo balone za ugotavljanje ritma.***

## **ELEMENTI ATLETSKE IN GIMNASTIČNE ABECED**

Priporočamo pozno spomladi (celoletni proces) Otroci sproščeno in skladno izvedejo dejavnosti, ki sodijo med osnovne elemente atletske in gimnastične abecede.

Najlažje bomo preverjanje organizirali posebej za elemente atletske abecede in posebej za elemente gimnastične abecede.

### **Elementi atletske abecede**

Organiziramo naslednje postaje ali si dejavnosti sledijo druga za drugo (če nimamo dovolj prostora in odraslih):

- tek na različne razdalje (npr. 10, 20 metrov; na koncu zaščititi z blazino – zaustavljanje),
- tek čez nizke prilagojene ovire,
- metanje različnih žogic v različne cilje; metanje žogic čim dlje,
- skoki z mesta (zaletom) v daljavo,
- skoki v višino,
- skoki v globino,
- štafetne igrice,
- igre hitrega odzivanja itd.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## Elementi gimnastične abecede

Postavimo poligon: premagovanje orodij (pripomočkov in blazin) kot ovir, gibanje na polivalentnih blazinah, valjanje po ravnini ali naklonini, zibanje na blazinah, plezanje po letveniku in zviralih, hoja po klopi in gredi itd. Naloga je opravljena, ko otroci gibanja izvajajo sproščeno in skladno. Dobijo nalepko, ki jo prilepijo na ustrezno mesto v knjižici.

## IGRE Z VODO, OB VODI IN V VODI

Otroci sproščeno izvedejo gibalne naloge (igrice), ki vključujejo prilagojenost na vodo:

- Prilagojenost na upor vode (npr. oponašanje živali, lovljenje, potapljanje in dvigovanje deske itd.),
- Potapljanje glave (npr. dan in noč, lovljenje – rešiš se s potopitvijo glave itd.).
- Izdihovanje v vodo (npr. nihalo – izmenično izdihovanje pod vodo, katapult – potapljanje, izdihovanje in odziv z nogami),

- Gledanje pod vodo (npr. dotik delov telesa, štetje prstov na rokah, reševanje zaklada itd.),
- Plovnost in drsenje na vodi (npr. vodni liki – prikaz oblik z lebdenjem; v paru – odziv od podplatov; odziv od stene, glava potopljena, drsenje na trebuhu itd.).

Naloga je opravljena, ko so otroci prilagojeni na vodo (so prilagojeni na upor vode, sproščeno potopijo glavo, izdihujejo in gledajo pod vodo, so plovni in znajo drseti na vodi). Dobijo nalepko, ki jo prilepijo na ustrezno mesto v knjižici.

### **ZA GLUHE IN NAGLUŠNE:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## ZLATI SONČEK

### SPLOŠNA NAVODILA

Splošni napotki učiteljem za delo z gluhi in naglušnimi otroki:

1. Varnost naj bo na prvem mestu.
2. Pri športni vzgoji upoštevamo otolaringologova navodila glede na diagnozo in prognozo ter otroka spodbujamo k športnim dejavnostim. Ker imajo gluhi/naglušni pogosto težave z ravnotežjem, temu posvetimo posebno pozornost. Kljub določenim omejitvam je športna vzgoja za gluhe in naglušne otroke nujno potrebna, saj potrebujejo veliko primerne gibanja, rekreacije in svežega zraka ter so lahko zelo uspešni.
3. Pozorni moramo biti pri podajanju navodil (uporabiti znakovni jezik, pantomimo, mimiko,

demonstracijo) in sproti preveriti, ali so otroci navodila razumeli.

4. Priporočamo izobraževanje učiteljev za delo z gluhi in naglušnimi otroki preko Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana.
5. Za nasvete glede omejitev za posamezno diagnozo se obrnite na Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana.

Metodično-didaktična navodila v zvezi s posredovanjem snovi

Učitelji naj:

- Pri pogovoru moramo imeti očesni stik in se frontalno obrnemo proti učencu.
- Ko govorimo, stojimo pri miru.
- Govorimo z normalnim ritmom, tempom in normalno glasnostjo.
- Ne pretiravamo z artikulacijo.
- Ne zakrivamo si ust.
- Uporabljamo veliko vizualnih pripomočkov (slike, fotografije, lutke,

- računalnik ...).
- Ne stojimo pred izviro svetlobe in v mraku.
  - Uporabljamo enostavne stavke in ne uporabljamo tujk.
  - Govori le ena oseba naenkrat.
  - Sproti preverjamo, ali so učenci razumeli navodila.

## PROGRAM A<sup>2</sup>

### IZLETI

Otrok mora opraviti 5 izletov: enega jeseni, enega pozimi in tri spomladi. Na izletu naj bo vsaj uro in pol hoje z vmesnimi postanki in drugimi zaposlitvami. Če je le mogoče, naj bodo izleti na vrh hriba, na znano izletniško točko,

<sup>2</sup> Vsi zapisi so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priročniku Zlati sonček (Kristan s sod., 1997), v nadaljevanju pa prilagoditev za gluhega/naglušnega otroka (v odebeljenem tisku).

hribovsko kmetijo, kmetijo s kmečkim turizmom ali posebno zanimivo točko.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugje ali naj izlet vsaj poteka po drugi poti, tako da otroci vselej spoznajo nekaj novega. Če je le mogoče, naj bo zimski izlet v snegu. V preteklosti so nekateri zimski izlet združevali s sankanjem in smučanjem.

Na cilju naj si otroci na posebno mesto v tekmovalni knjižici odtisnejo žig izletniške točke. Če na cilju ni žiga, vodja izleta s svojim podpisom na istem mestu potrdi, da je otrok nalogo opravil. Dozdajšnje izkušnje kažejo, da otroci veliko bolj cenijo žig kot podpis vodnika izleta. V vrtcu v Ilirski Bistrici so si zato omislili lastne večbarvne žige, ki so si jih otroci z veseljem pritiskali v knjižice. Takšen način je tudi veliko bolj podoben »pravemu« planinstvu, hkrati pa je tudi že prvo navajanje na nekatere druge podobne akcije, kot so Ciciban planinec, Mladi planinec, različne spominske poti in planinske vezne poti.

Ko otrok opravi vseh pet izletov, mu neposredni izvajalec te naloge nalepi nagradno nalepko v okence, namenjeno izletom. Še bolje bo, če si otrok nalepko prilepi sam.

Na vsak izlet se skupina ustrezno pripravi. Na vsakem izletu smotno vključujemo tudi vzgojno-izobraževalne vsebine drugih vzgojnih področij.

#### **Pobuda:**

Izlete velja povezati z akcijo Planinske zveze Slovenije CICIBAN PLANINEC.

Ciciban planinec – namenjena je vsem predšolskim otrokom. Izvajalci akcije so vrtci in šole, ponekod pa jo samostojno izvajajo tudi mladinski odseki. Vsak otrok ob začetku sodelovanja v akciji prejme dnevnik Ringa raja. Vtise z izletov cicibani narišejo, v dnevnik nalepijo fotografijo ali razglednico ter odtisnejo žige z vrhov in planinskih postojank. Izleti, ki jih otrok opravi skupaj s starši, so enakovredni

organiziranim društvenim izletom oz. izletom v okviru vrtcev in šol.

Za našitek Cicibana planinca mora ciciban ali cicibanka sodelovati na najmanj petih izletih, za udeležbo na osmih prejme priponko Cicibana planinca, za dvanajst podvigov pa je nagrajen s pesmarico. Ob sklepu akcije, ko je bil že na petnajstih potepanjih, prejme dnevnik Mladega planinca. Akcija je namenjena tudi otrokom, ki niso vključeni v vrtec, saj omogoča druženje z vrstniki in socializacijsko vpliva na razvoj mlade osebnosti.

Akcija je zaradi svojega vzgojnega značaja uvrščena v Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji.

#### ***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **PLAVANJE**



Nalogo preizkusimo v vodi, ki otroku sega približno do pasu. Otrok, ki stoji v vodi, najprej počepne in hkrati iztegne roke predse, nato pa se sonožno odrine naprej v drsenje na vodi. Roke so iztegnjene, dlani obrnjene navzdol, glava pa mora biti med iztegnjenimi rokami tako, da je obraz v vodi. V tej drži mora otrok drseti naprej vsaj 5 sekund.

Če se mu drsenje ni posrečilo, a je vsaj 5 sekund zdržal v predpisanem položaju z obrazom v vodi, mu lahko priznamo nalogo.

Nalogo iz plavanja velja povezati z akcijo  
**NAUČIMO SE PLAVATI.**

Otrok, ki zna 5 sekund drseti iztegnjen na vodni površini z rokami naprej in z glavo v vodi, lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (bronasti).

Otrok, ki v poljubni tehniki ter brez vmesnih postankov, dotika dna ali prijema za rob bazena preplava 8 metrov, lahko dobi posebno

priznanje – diplomu Morski konjiček (srebrni) (Jurak, Kovač, 1998).

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **DRSANJE**

Otrok mora enkrat krožno predrsati drsališče, ne da bi pri tem padel ali se oprijel drsališčne ograje. Med drsanjem mora opraviti dve gibalni nalogi. Na eni strani drsališča v počepu zadrša pod vodoravno oviro, na drugi polovici drsališča pa drsa po eni nogi vsaj dva do tri metre. Višina vodoravne ovire je tolikšna, da mora otrok skrčiti kolena in počepniti. Predklon z bolj ali manj iztegnjenimi kolena ne velja.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **ROLANJE – KOTALKANJE**

Otrok lahko uporablja klasične dvovrstne kotalke ali novejše enovrstne, ki so znane pod imenom rolerji. Naloga je enaka kot pri drsanju. Vožnjo po eni nogi lahko spregledamo, če presodimo, da je ogrožena otrokova varnost.

*Za gluhe in naglušne:*

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.*

## **VOŽNJA S KOLESOM – KOLESARJENJE**

Otrok se dve minuti prosto vozi z otroškim dvokolesom po prostoru 20 x 20 metrov (pol rokometnega igrišča) in medtem ne sme stopiti na tla ali zapeljati iz tega prostora. Če sta na ploščadi dva kolesarja hkrati, toliko bolje. V tem primeru nihče ne sme povzročiti nesreče.

*Za gluhe in naglušne:*

*Otroku moramo navodila povedati v*

*znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.*

## **SMUČANJE**

Otrok se mora na smučeh samostojno stopničasto povzpeti na kup snega, ki mora biti vsaj en meter visok, in se nato s kupa naravnost zasmučati po blagem nagibu. Pri tem ne sme pasti.

Nalogo izvajamo brez smučarskih palic. Kup mora imeti raven vrh, naklonski kot strmine pa naj bo približno 15 do 20 stopinj, kar pomeni, da bo dolžina naklonine okrog 3 do 4 metre. Iztek mora biti varen.

Še bolje bo, če imamo takšen hribček že poleti pripravljen iz zemlje in zasajen s travo. V tem primeru bo že 10 centimetrov snega zadoščalo za smučišče.

Opisano vajo lahko zamenjamo s hojo in tekom na smučeh na razdalji 500 metrov.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO**

Otrok mora opraviti dve nalogi.

### **1. NALOGA:**

Žogo vodi 10 metrov, kjer je na tleh narisana črta. Tu jo prime z obema rokama in poskuša z njo zadeti koš, ki je od črte oddaljen 2 metra in privezan na stolu ali kako drugače pritrjen na isti višini. Otrok lahko vrže žogo v koš na poljuben način, lažji pa je met z obema rokama od spodaj.

Otrok je nalogo uspešno opravil, če je nadzorovano vodil žogo in v petih poskusih vsaj dvakrat zadel koš.

Žoga je lahko iz poljubnega materiala in se

mora dobro odbijati od tal. Njen obseg naj bo približno 55 do 60 centimetrov. Za koš uporabimo navaden plastični koš za smeti, ki ga hranimo samo za ta namen. Premer zgornje odprtine koša je 30 do 35 centimetrov. Lahko uporabimo tudi drugo ustrezno posodo (na primer večji lonec), vendar premer zgornje odprtine ne sme biti večji od 35 centimetrov.

Otrok lahko žogo vodi zdaj z eno, zdaj z drugo roko, lahko jo potisne ob tla tudi z obema rokama hkrati. Na vsak način poskušamo doseči, da med potiskoma otrok žoge ne prime z obema rokama. Zadetek velja, če je žoga neposredno zadela odprtino. Če je zadela cilj, a se je spet odbila iz koša, zadetek velja.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Če učenec uporablja slušni aparat ali polžev vsadek, ga mora pred vadbo pospraviti.***

## 2. NALOGA:

Dva otroka stojita najmanj 2 metra narazen in si podajata žogo. Nalogo sta uspešno opravila, če sta si žogo podala in ujela vsaj petkrat zaporedoma, ne da bi jima pri tem padla na tla. Uporabljamo enako žogo kot pri prvi nalogi. Tudi pri tej nalogi naj si otroci žogo podajajo z obema rokama od spodaj.

### OPOMBA

Pri vseh nalogah je število poskusov neomejeno. Vsako nalogo lahko otroci poskušajo toliko časa, da jo uspešno opravijo. Treba jim je dati čim več priložnosti.

### *Za gluhe in naglušne:*

*Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Če učenec uporablja slušni aparat ali polžev vsadek, ga mora pred vadbo pospraviti.*

## PROGRAM B

### IZLETI

Otrok mora opraviti 3 izlete: enega jeseni, enega pozimi in enega spomladi.

Z vmesnimi postanki naj bosta na izletu dve uri hoje.

Vsa ostala dopolnilna navodila so enaka kot pri programu A.

### **Pobuda:**

Izlete velja povezati z akcijo Planinske zveze Slovenije MLADI PLANINEC.

Mladi planinec je nekoliko starejša akcija, saj jo je Mladinska komisija uvedla že leta 1969. Zato je precej utečena in množična. Osnovnošolci od 1. do 9. razreda tekmujejo za bronasti, srebrni in zlati znak mladega planinca. Posamezen znak dosežejo glede na število opravljenih

izletov. Vtise z izletov beležijo v dnevnik Mladi planinec, ki je obenem tudi članska izkaznica in dnevnik po Slovenski planinski poti. Za uspešen zaključek akcije je treba opraviti tudi planinsko šolo. Tako otroci pridobijo zlati znak mladega planinca in nagradni izlet za vse dobitnike zlatega znaka mladega planinca.

Večina mladinskih odsekov to akcijo izvaja preko planinskih skupin na osnovnih šolah. Redna tedenska srečanja so namenjena družabnosti in spoznavanju vsebin posameznih predmetov planinske šole, kot so: gibanje in varnost v gorah, orientacija, planinska oprema, prehrana in vremenoslovje, izdelovanje vozlov ... Akcijo vodijo vodniki PZS, ponekod pa tudi učitelji in mentorji planinskih skupin.

### ***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **PLAVANJE**

Otrok se odrine v drsenje in plavanje nadaljuje v poljubni tehniki. Če preplava 5 do 10 metrov, ne da bi pri tem stopil na tla, je nalogo uspešno opravil.

Otroci, ki niso sodelovali v programu A, morajo v okviru programa B pokazati tudi nalogo iz programa A (drseti na vodi vsaj pet sekund). Nalogo naj otroci opravljajo v vodi, ki jim sega približno do prsi.

### **Predlog:**

Nalogo iz plavanja velja povezati z akcijo **NAUČIMO SE PLAVATI**.

Otrok, ki v poljubni tehniki ter brez vmesnih postankov, dotika dna ali prijema za rob bazena preplava 8 metrov, lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (srebrni).  
Otrok, ki brez vmesnih postankov, dotika dna ali prijema za rob bazena preplava 25 metrov, lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (zlati).

Boljši plavalci se lahko potegujejo še za tri priznanja: BRONASTEGA, SREBRNEGA in ZLATEGA DELFINA.

**Za gluhe in naglušne:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO**

Otrok mora opraviti dve nalogi.

### **1. NALOGA:**

Otrok žogo najprej vodi 5 metrov naravnost, nato z vodenjem obkroži oviro (stol, koš za smeti in podobno), zatem vodi še 5 metrov do črte, s katere poskuša zadeti koš, ki je privezan na stolu. Razdalja med črto meta in košem je 3 metre. Najlažji je met z obema rokama od spodaj.

Vsa ostala pravila so enaka kot pri programu A, le da zdaj ni več mogoče dopustiti, da otrok

po odboju žoge od tal žogo prime (in zadrži) z obema rokama.

**Za gluhe in naglušne:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Če učenec uporablja slušni aparat ali polžev vsadek, ga mora pred vadbo pospraviti.***

### **2. NALOGA:**

Otrok mora z eno roko nad ramo podati žogo v steno (zid) in odbito žogo nato ujeti z obema rokama. Razdalja mora biti najmanj 2 metra. Če je otrok opisano gibalno nalogo opravil petkrat zaporedoma, je bil uspešen. Samo izjemoma lahko spregledamo, da je žoga padla na tla in jo je otrok ujel šele po odboju od tal.

**Za gluhe in naglušne:**

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane***

***besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Če učenec uporablja slušni aparat ali polžev vsadek, ga mora pred vadbo pospraviti.***

## **RAVNOTEŽNE NALOGE**

Otrok opravi dve ravnotežni nalogi po izbiri:

### **1. DRSANJE**

Na prostoru približno 15 x 10 metrov mora otrok drugo za drugo opraviti naslednjih pet gibalnih nalog:

- drsanje naprej najmanj 10 metrov (osnovni drsalni korak),
- drsenje po eni nogi vsaj 2 metra,
- slalom med štirimi ovirami,
- drsenje v počepu pod vodoravno oviro,
- drsanje naprej z osnovnim drsalnim korakom do ciljne črte.

Prostor, na katerem postavimo poligon, je lahko tudi večji.

Pri drsenju po eni nogi naj spretnejši otroci poskušajo dvigniti iztegnjeno nogo nazaj (lastovka). Pri slalomu so ovire približno 2 do 3 metre razmahnjene vsaksebi. Za slalomske ovire lahko uporabimo različne predmete. Višina vodoravne ovire naj bo tolikšna, da mora otrok res skrčiti kolena in počepniti.

Otrok, ki je uspešno opravil vse naloge in medtem ni padel, je predpisano nalogo iz drsanja uspešno opravil.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

### **2. ROLANJE – KOTALKANJE**

Naloga je enaka kot pri drsanju. Otrok lahko uporablja klasične dvovrstne kotalke ali rolerje.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v***

**znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.**

## **SMUČANJE**

Na blagi strmini mora otrok v slalomu presmučati vpadnico (vertikalo), ki je sestavljena iz šestih kolcev. Razdalja med kolci je 3 do 5 metrov, odvisna pa je od nagiba terena. Pri manjši hitrosti so kolci lahko bolj skupaj, pri večji hitrosti pa mora biti razmik večji. Poglavitno je, da je vpadnica postavljena tako, da omogoča tekoče krmarjenje.

Otrok lahko postavljeno progo prevozi v poljubni tehniki (plužni zavoj, osnovni zavoj, paralelni zavoj s široko držo smuči, paralelni zavoj z ozko držo smuči).

Otrok je nalogo opravil, če je uspešno presmučal vpadnico, ne da bi padel, zadel količek ali se ustavil.

Nalogo lahko zamenjamo s hojo in tekom na smučeh na razdalji enega kilometra.

**Za gluhe in naglušne:**

**Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.**

## **3. VOŽNJA S KOLESOM – KOLESARJENJE**

Trije otroci z otroškim dvokolesom dve minuti prosto vozijo po prostoru 20 x 20 metrov (pol rokometnega igrišča). Pri tem se morajo spretno umikati drug drugemu, ne smejo stopiti na tla, zapeljati iz predpisanega prostora ter povzročiti, da drug otrok naredi takšno napako.

Otrok je nalogo uspešno opravil, če v dveh minutah ni naredil nobene od navedenih napak. Pri spretnejših otrocih poskusimo s štirimi kolesarji hkrati, če smo presodili, da s tem ni ogrožena varnost.

**OPOMBA**



Tudi pri programu B število poskusov pri opravljanju posameznih nalog ni omejeno. Otroci lahko nalogo poskušajo tolikokrat in toliko časa, da jo uspešno opravijo.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **PROGRAM C**

### **DVA IZLETA**

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Hoje naj bo za dve uri. Vsakokrat naj bo cilj na drugem mestu. Če je le mogoče, naj bo cilj na vrhu hriba, kjer si učenci v tekmovalno knjižico odtisnejo žig.

Tudi hribovska kmetija je vredna ogleda. Izlete povežemo z ogledom naravnih ali kulturnih

znamenitosti. Če ni žiga, vodja izleta s podpisom potrdi, da je učenec izlet res opravil.

Ko učenec opravi oba izleta, učitelj ali vodnik s podpisom potrdi, da je učenec to nalogo opravil, in mu hkrati podeli nalepko.

Pred izletom morajo učenci dobiti ustrezna navodila o potrebni opremi, oblačilu, obuvalu in hrani.

Izlete smotrno dopolnjujemo in bogatimo z vsebinami s področja narave in družbe, pa tudi s prvinami estetske, glasbene in likovne vzgoje.

Posebno pozornost posvečamo vzgojnim nalogam v ožjem pomenu besede (obnašanje v naravi, odnos do živali, medsebojna pomoč, varstvo narave in okolja, onesnaženost narave in podobno).

Temeljni namen:

- Poučiti učence o ustrezni izletniški opremi.
- Navajati jih na hojo, ki velja za najbolj

zdravo, poceni in dostopno obliko kulturnega in športnega preživljanja prostega časa vseh slojev, vseh starostnih skupin in obeh spolov.

- Nadaljevati s pozitivnimi in koristnimi vzgojno-izobraževalnimi spodbudami, ki so se začele v programih A in B.
- Spoznavati bližnjo in daljno okolico ter pridobivati spoznanja in izkušnje iz objektivnega sveta.
- S spoznavanjem in doživljanjem narave oblikovati do nje čustven odnos, ki je podlaga za kulturni odnos do nje in poznejše odhajanje v naravo.
- Oblikovati naravovarstveno in okoljevarstveno ozaveščenost.
- Uvajati učence v planinstvo oz. gorništvu, ki je del slovenske narodne identitete.
- Navajati jih na zdrave medsebojne odnose v skupini.
- Navajati jih na skrb za lastno zdravje na izletih, pohodih, igrah in pri drugih telesnih dejavnostih (oblačenje oz. slačenje ob spremenjenih meteoroloških

razmerah in pri telesni aktivnosti oz. po njej, pitje tekočine, strupene rastline, poškodbe, oskrba ran in podobno).

- Spoznavati učence v neformalnem in sproščenem okolju, kjer je stik med učiteljem in učencem veliko pristnejši kot v razredu.

### **Pobuda:**

Izlete velja povezati z akcijo Planinske zveze Slovenije MLADI PLANINEC.

Mladi planinec je nekoliko starejša akcija, saj jo je Mladinska komisija uvedla že leta 1969. Zato je precej utečena in množična. Osnovnošolci od 1. do 9. razreda tekmujejo za bronasti, srebrni in zlati znak mladega planinca. Posamezen znak dosežejo glede na število opravljenih izletov. Vtise z izletov beležijo v dnevnik Mladi planinec, ki je obenem tudi članska izkaznica in dnevnik po Slovenski planinski poti. Za uspešen zaključek akcije je treba opraviti tudi planinsko šolo. Tako otroci pridobijo zlati znak mladega planinca in nagradni izlet za vse dobitnike

zlatega znaka mladega planinca.

To akcijo večina mladinskih odsekov izvaja preko planinskih skupin na osnovnih šolah. Redna tedenska srečanja so namenjena družabnosti in spoznavanju vsebin posameznih predmetov planinske šole, kot so: gibanje in varnost v gorah, orientacija, planinska oprema, prehrana in vremenoslovje, izdelovanje vozlov ... Akcijo vodijo vodniki PZS, ponekod pa tudi učitelji in mentorji planinskih skupin.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **SONOŽNI PRESKOKI NIZKE GREDI**

Desetkrat zaporedoma in povezano (brez vmesnih prekinitev) je treba bočno sonožno preskočiti nizko gred. Med preskokoma je ritmični medskok.

Učenci se morajo obvezno odpraviti z blazin. Višino gredi znižamo tako, da gred stoji na tleh, učenci pa se odpravajo z blazin.

Temeljni namen:

- Naučiti učence sonožnega odpravljanja, ki je pomembna gibalna prvina pri mnogih športnih vajah (atletiki, akrobatiki, preskokih čez gimnastično orodje in drugje).
- Razvijati skladnost (koordinacijo) gibanja in smisel za ritmično gibanje.
- Razvijati hitro (eksplozivno) in ponavljajočo se (repetitivno) moč mišic iztegovalk nog (odrivna moč).

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **MET ŽOGICE V CILJ**

Z razdalje 5 metrov je treba teniško žogico desetkrat zaporedoma vreči v košarkarsko tablo. Uporabimo lahko tudi drugo podobno žogico. Razdaljo 5 metrov odmerimo od točke na tleh, kamor pade navpičnica s košarkarske table.

Če je učenec tablo zadel vsaj šestkrat, je nalogo uspešno opravil. Šteje tudi zadetek košarkarskega obroča ali mrežice.

Če nimamo košarkarske table, na steno narišemo pravokotnik enake velikosti. Višina pravokotnika naj ustreza višini košarkarske table.

Dovoljeni so le meti z eno roko z zamahom zgoraj (pokrčena roka zamahne nazaj nekoliko višje in stran od rame).

Temeljni namen:

- Naučiti učence meta z eno roko, ki je temeljna gibalna prvina pri nekaterih igrah z žogo (med dvema ognjema, rokomet), ki se jih učenci učijo v višjih

razredih.

- Razvijati skladnost (koordinacijo) in natančnost (preciznost) gibanja, ki ju v športni vzgoji posameznika štejemo za pomembni gibalni lastnosti tako imenovane gibalne inteligence; zaradi dvosmernih medsebojnih vplivov lahko ta vpliva tudi na razvoj splošne inteligence.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriram. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Če učenec uporablja slušni aparat ali polžev vsadek, ga mora pred vadbo pospraviti.***

## **VZRAVNAVA V SED IZ LEŽANJA NA HRBTU**

Učenec leži na hrbtu s pokrčenimi koleno. Kot v kolenih je 90 stopinj. Za podlago mora imeti primerno blazino. Roki lahko prekriža spredaj. Trup dvigne do kota približno 40 stopinj in se počasi spusti nazaj na blazino. Vajo ponovi 10-

krat.

Temeljni namen:

- Krepitev trebušnih mišic, ki imajo pomembno vlogo pri oblikovanju čvrstega mišičnega steznika (ki preprečuje spuščanje prebavnih organov) in pravilne telesne drža (preprečevanje povečane ledvene krivine hrbtenice).

**Za gluhe in naglušne:**

**Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.**

## **DVA PREVALA NAPREJ**

Povezati je treba dva prevala naprej drugega za drugim. Učenec je nalogo opravil, če je samostojno naredil dva prevala in se pri tem ni odrival z rokami od tal.

Temeljni namen:

- Razvijati skladnost gibanja (koordinacijo)

in občutek za orientacijo v prostoru.

- Naučiti učence pravilnega prevala, ki je pripravljala vaja za druge privlačne akrobatske prvine (npr. za salto ali prosti prevrat).

**Za gluhe in naglušne:**

**Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.**

## **TEK NA 200 METROV**

Preteči je treba 200 metrov. Časa ne merimo. Med tekom naj otrok ne hodi ali celo počiva. Med vadbo učence navajamo, da izberejo takšno hitrost, da bodo predpisano razdaljo res lahko pretekli.

Tekaška steza je lahko na stadionu ali v naravi. Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojicah ali večjih skupinah.

Tudi če tečejo v parih, trojicah ali večjih

skupinah, ni pomembno, kdo je prvi pritekel na cilj. Pomembno je zdržati v teku 200 metrov.

Temeljni namen:

- Navajati učence na aerobne telesne vaje, ki so temelj razvijanja in ohranjanja prilagoditvenih sposobnosti srčno-žilnega ustroja.
- Odpravljati ali vsaj zmanjševati odpor nekaterih učencev do vzdržljivostnega teka.
- Navajati na pravilno in smotrno razporeditev moči pri premagovanju dolgotrajnejšega cikličnega napora.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Začetni znak mora biti vidni signal.***

## **PROGRAM D**

### **DVA IZLETA**

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Cilj obeh je lahko isti, vendar po drugi poti. Višinska razlika izletniške točke naj bo 300 metrov. Če izleta res ni mogoče organizirati na takšen hrib, lahko višinsko razliko zanemarimo. Hoje naj bo za približno tri ure. Vsa ostala navodila glej pri izletih programa C.

Temeljni namen:

- Enak kot pri programu C.

**Pobuda:**

Izlete velja povezati z akcijo Planinske zveze Slovenije MLADI PLANINEC.

Mladi planinec je nekoliko starejša akcija, saj jo je Mladinska komisija uvedla že leta 1969. Zato je precej utečena in množična. Osnovnošolci od 1. do 9. razreda tekmujejo za bronasti, srebrni

in zlati znak mladega planinca. Posamezen znak dosežejo glede na število opravljenih izletov. Vtise z izletov beležijo v dnevnik Mladi planinec, ki je obenem tudi članska izkaznica in dnevnik po Slovenski planinski poti. Za uspešen zaključek akcije je treba opraviti tudi planinsko šolo. Tako otroci pridobijo zlati znak mladega planinca in nagradni izlet za vse dobitnike zlatega znaka mladega planinca.

To akcijo večina mladinskih odsekov izvaja preko planinskih skupin na osnovnih šolah. Redna tedenska srečanja so namenjena družabnosti in spoznavanju vsebin posameznih predmetov planinske šole, kot so: gibanje in varnost v gorah, orientacija, planinska oprema, prehrana in vremenoslovje, izdelovanje vozlov ... Akcijo vodijo vodniki PZS, ponekod pa tudi učitelji in mentorji planinskih skupin.

### ***Za gluhe in naglušne:***

Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.

## **SONOŽNO PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE**

Kolebnico, ki se vrti od zadaj čez glavo naprej, je treba sonožno povezano ritmično preskakovati. Med preskokoma je ritmični medskok. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je od desetih poskusov vsaj sedemkrat zaporedoma preskočil kolebnico.

Samo izjemoma lahko med skokoma dovolimo premor, ki pa ne sme biti daljši od treh sekund. Takšno izvedbo dopustimo le izjemno nespretnim učencem, ki se jim popolnejša izvedba z medskokom nikakor ne posreči.

### **Pobuda:**

Staršem priporočamo, naj otrokom kupijo ali naredijo kratko kolebnico.

### **Temeljni namen:**

- Razvijati skladnost (koordinacijo) gibanja in smisel za ritem (ritmično sonožno poskakovanje in njegovo usklajevanje s

- premikajočim se predmetom).
- Razvijati hitro (eksplozivno) in ponavljajočo se (repetitivno) moč mišic iztegovalk nog.

### ***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **PLEZANJE PO ŽRDI**

Po žrdi je treba preplezati 3 metre visoko. Cilj z ozkim barvastim izolirnim trakom označimo na točki, ki je 3 metre oddaljena od tal. Tam, kjer ni žrdi, je nalogo mogoče opraviti tudi na debelejši viseči vrvi.

Seveda je plezanje po vrvi nekoliko težje, sploh pa je treba spodnji konec vrvi dobro obtežiti, da se ne zvija ter ne niha sem in tja.

Pod plezali morajo biti vedno podložene

blazine.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je preplezal do cilja, se ga z roko dotaknil in se nato nadzorovano spustil na tla. Posebno pozornost je treba posvetiti nadzorovanemu spuščanju, da ne pride do trdega pristanka in poškodbe.

Gibalno manj spretni in tisti s povečano telesno težo imajo velikokrat težave s plezanjem. Če kljub posebni skrbi zanje ne morejo opraviti predpisane naloge, jim dovolimo lažjo izvedbo. Vsaj šest sekund morajo viseti na žrdi s pokrčenimi rokami in oklepajoč se žrdi s pokrčenimi nogami. Takšna rešitev pa naj bo res le izjemna.

Učenci, ki jim plezanje ne gre, lahko to nalogo nadomestijo z nadomestno nalogo (glej program in pravilnik). Čeprav bodo plezanje nadomestili z nadomestno nalogo, naj kljub temu poskušajo plezati, saj je bistvenega pomena vendarle namen naloge.



Temeljni namen:

- Razvijati moč mišičja rok in ramenskega obroča, ki je v sodobnem načinu življenja lahko oslABLJENO.
- Pomagati pri skladnem razvoju odraščajočega organizma, katerega pomemben dejavnik je ustrezna moč rok in ramenskega obroča.
- Razvijati moč rok in ramenskega obroča kot podlago za pravilen razvoj telesne drže ter za opravljanje drugih športnih vaj in dejavnosti.
- Naučiti učence pravilne tehnike plezanja.
- Pobuda:
- Manj močne učence spodbudimo, da poskušajo plezati tudi doma. Marsikje je namreč mogoče najti ustrezen navpičen drog (na primer stojalo za stepanje preprog). Učence poučimo, da je moč mogoče pridobiti, če redno in pogosto vadimo. Tudi pogovor s starši bo najbrž koristen. Učenci in starši naj zvedo, da se mišice krepijo tudi takrat, kadar dlje

časa visimo na žrdi, čeprav smo samo na mestu. Seveda pa morajo biti pri tem roke v komolcih pokrčene. Gre namreč za statično mišično naprežanje, ki prav tako prispeva h krepitvi dejavnih mišičnih skupin.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriram. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO**

Dva metra od navpične stene na tla narišemo črto. Učenec stopi za črto in meče žogo v steno ter odbito žogo lovi. Uporabljamo gumijasto ali plastično žogo s premerom 46 do 50 centimetrov.

Dovoljeni so le enoročni meti z zamahom roke ob rami (kot pri metu žogice pri programu C). Učenci žogo lovijo z obema rokama, pri tem

se lahko pomikajo levo ali desno, ne smejo pa prestopiti črte, ki označuje razdaljo od stene. Izberimo trdo (zidano) steno, ker se na njej žoga bolje odbija. Nihajoča ali tresočna stena ni dobra.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je žogo desetkrat zaporedoma podal v steno in jo ujel na predpisani način.

Temeljni namen:

- Razvijati skladnost (koordinacijo) in natančnost (preciznost) gibanja kot pomembni sestavini gibalne inteligence.
- Naučiti pravilno in ustrezno močno vreči žogo z eno roko, kar je nepogrešljiva igralna prvina nekaterih športnih iger z žogo.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Če učenec***

***uporablja slušni aparat ali polžev vsadek, ga mora pred vadbo pospraviti.***

## **TEK NA 300 METROV**

Preteči je treba 300 metrov, ne da bi tek prekinili s hojo ali postankom. Časa ne merimo. Pomembno je v teku zdržati 300 metrov, zato naj se med vadbo vsak učenec nauči izbrati takšno hitrost, ki bo dopuščala neprekinjen tek na predpisani razdalji.

Učenci lahko tečejo na stadionu ali v naravi. Tečejo lahko posamezno, v parih ali v večji skupini. Dopovedati jim je treba, da ni pomembno, kdo je prvi, ampak je pomembno igrati zdržati predpisano razdaljo.

Temeljni namen:

- Nadaljevati z navajanjem učencev na aerobne dejavnosti, ki so pomembne za razvoj in ohranitev prilagoditvenih sposobnosti srčno-žilnega ustroja.
- Navajati učence na smotrno razporeditev

moči pri premagovanju dolgotrajnejšega cikličnega napora.

- Odpravljati ali zmanjševati odpor nekaterih učencev do vzdržljivostnega teka.

### ***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Začetni znak mora biti vidni signal.***

## **PLAVANJE**

Otrok v poljubni tehniki preplava 15 do 25 metrov. Med plavanjem ne sme stopiti na tla, se prijete roba bazena ali drugega predmeta oz. drugega plavalca.

### **Predlog:**

Nalogo iz plavanja velja povezati z akcijo NAUČIMO SE PLAVATI. Otrok, ki brez vmesnih postankov, dotika dna ali prijema za rob bazena preplava 25 metrov, lahko dobi posebno

priznanje – diplomu Morski konjiček (zlati). Boljši plavalci se lahko potegujejo še za tri priznanja: BRONASTEGA, SREBRNEGA in ZLATEGA DELFINA.

Natančna navodila je mogoče dobiti v knjigi Morski konjiček (Jurak in Kovač, 1998 ter pri področnih koordinatorjih za program Naučimo se plavati. Pri njih lahko naročite tudi brezplačne diplome Morski konjiček.

### ***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **PROGRAM D – NADOMESTNE NALOGE**

### **1. ROLANJE, KOTALKANJE ALI DRSANJE**

Učenec mora prestopati\* v poljubno stran po krogu s polmerom dva do tri metre. Nalogo je uspešno opravil, če je prestopal vsaj dva kroga,

ne da bi se pri tem ustavil ali padel.

\* Prestopanje je lik, pri katerem noga, ki gre naprej, križno prestopi prek stojne noge. Pri prestopanju v levo desna noga stopi naprej križno pred levo, pri prestopanju v desno pa leva noga stopi križno pred desno.

***Za gluhe in naglušne:  
Otroku moramo navodila povedati v  
znakovnem jeziku in mu razložiti neznane  
besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## 2. SMUČANJE

V poljubni tehniki je treba presmučati vpadnico, ki je sestavljena iz osmih količkov.

Nagib terena in vrsta snega naj bosta takšna, da se smuči ne ustavljajo.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je presmučal vpadnico, ne da bi se ustavil, padel ali podrl količek.

***Za gluhe in naglušne:  
Otroku moramo navodila povedati v  
znakovnem jeziku in mu razložiti neznane  
besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## 3. VOŽNJA S KOLESOM

Na tla narišemo osmico, pri kateri je polmer enega kroga približno tri metre. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je vsaj dvakrat prevozil osmico, ne da bi stopil na tla, bistveno spremenil smer ali celo padel.

***Za gluhe in naglušne:  
Otroku moramo navodila povedati v  
znakovnem jeziku in mu razložiti neznane  
besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor  
opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

Temeljni namen nadomestnih nalog:

- Učencem, ki katere od obveznih nalog ne bi zmogli, omogočiti, da vendarle prejmejo kolajno.

- Če zaradi vedno bolj »šolskega« načina vzgojno-izobraževalnega dela v prvem triletju ni mogoče v nezmanjšanem obsegu nadaljevati dejavnosti iz programa A, vsaj z nadomestnimi nalogami ohranjamo neprekinjenost začetega dela.
- Pri vseh učencih zbujati pozornost na dejavnosti, ki sestavljajo nadomestne naloge, in jih morda spodbuditi, da jih bodo izvajali v prostem času.

## KRPAN

### SPLOŠNA NAVODILA

Splošni napotki učiteljem za delo z gluhi in naglušni

1. Varnost naj bo na prvem mestu.
2. Pri športni vzgoji upoštevamo otolaringologova navodila glede na diagnozo

in prognozo ter otroka spodbujamo k športnim dejavnostim. Ker imajo gluhi in naglušni pogosto težave z ravnotežjem, temu posvetimo posebno pozornost. Kljub omejitvam je športna vzgoja za gluhe in naglušne otroke nujno potrebna, saj potrebujejo veliko primerne gibanja, rekreacije in svežega zraka ter so lahko tudi zelo uspešni.

3. Pozorni moramo biti pri podajanju navodil (uporabiti znakovni jezik, pantomimo, mimiko, demonstracijo) in sproti preveriti, ali so učenci navodila razumeli.
4. Priporočamo izobraževanje učiteljev za delo z gluhi in naglušni otroki preko Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana.
5. Za nasvete glede omejitev za posamezno diagnozo se obrnite na Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana.

**Metodično-didaktična navodila v zvezi s posredovanjem snovi**

Učitelji naj:

- Pri pogovoru moramo imeti očesni stik in se frontalno obrnemo proti učencu.
- Ko govorimo, stojimo pri miru.
- Govorimo z normalnim ritmom, tempom in normalno glasnostjo.
- Ne pretiravamo z artikulacijo.
- Ne zakrivamo si ust.
- Uporabljamo veliko vizualnih pripomočkov (slike, fotografije, lutke, računalnik ...).
- Ne stojimo pred izvirom svetlobe in v mraku.
- Uporabljamo enostavne stavke in ne uporabljamo tujk.
- Govori le ena oseba naenkrat.
- Sproti preverjamo, ali so učenci razumeli navodila.

## PROGRAM 4. RAZRED<sup>3</sup>

### DVA IZLETA

Opraviti je treba en zimski in en spomladanski izlet.

Če je le mogoče, naj bo zimski izlet v zasneženi naravi. Hujši mraz naj ne bo ovira. Učenci naj spoznajo, da sneg in mraz nista oviri, zaradi katerih bi morali ostajati doma. Zaželeno je, da ima izletniška točka tolikšno višinsko razliko, da je v primeru toplotnega obrata, ko je v dolini megla, cilj v soncu. Včasih zadostuje že 200 metrov. Če izlet na vzpetino ni mogoč, ga opravimo v ravninskem delu. V vsakem primeru naj bo nekaj več kot 2 uri hoje (v obe smeri). Na ravninskem delu 2 uri hoje ustreza približno 8 kilometrom.

---

<sup>3</sup> Vsi zapisi so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priložniku Krpan (Kristan s sod., 1999), v nadaljevanju pa prilagoditev za gluhega/naglušnega otroka (v odebeljenem tisku).

Spomladanski izlet naj bo nekoliko zahtevnejši od zimskega. Hoje naj bo vsaj za 3 ure (v obe smeri). Če je le mogoče, naj bo cilj izleta na vzpetino, katere vrh je vsaj 400 višinskih metrov višje od vznožja (relativna višina). Na Gorenjskem, predvsem v Gornjesavski dolini, naj bo cilj izleta vsaj na 1200 do 1300 metrih (odvisno od nadmorske višine domačega kraja). Če izleta res ni mogoče organizirati na zeleno nadmorsko višino, ga opravimo na ravninskem ali valovitem svetu.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **NASKOK V OPORO ČEPE NA GIMNASTIČNO ORODJE**

S poljubnim zaletom in sonožnim odzivom je treba naskočiti v oporo čepno na gimnastično orodje. Uporabimo lahko skrinjo vzdolž, skrinjo počez ali kozo. Praviloma preverjamo nalogo na

kozi. Učenci, ki imajo prevelik strah pred kozo, naj nalogo opravijo na skrinji.

Za odziv uporabljamo prožno odzivno desko. Če je nimamo, naj se učenci odzivajo s tanjšo gimnastične blazine. Uporaba ponjave ni dovoljena. Seskok z orodja je poljuben, vendar obvezno na mehko debelo blazino ali več tanjših navadnih gimnastičnih blazin.

Priporočena višina kože je 80 centimetrov, na podlagi prejšnjega poskušanja in vadbe pa lahko učitelj odloči tudi drugače. Višina naj bo tolikšna, da bo nalogo lahko opravilo kar največ učencev.

Učenec je nalogo opravil,

- če je pravilno povezal zalet s sonožnim odzivom,
- če je naskočil v oporo čepe.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane***

*besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.*

## **ODRIVANJE V STOJO NA LAHTEH (A)**

Učenec se postavi v oporo čepno na eni nogi (druga noga je na tleh v zanoženju) približno 20 do 30 cm od stene in obrnjen k njej. Z zamahom zanožene in odzivom stojne (pokrčene) noge preide v stajo na lahteh, tako da se s stopali nasloni na steno. Po dotiku stene se takoj spet vrne v začetni položaj. Namesto stene lahko za hrbtom učenca stoji učitelj; ta učenca, ki se je odrinil v stajo, za trenutek zadrži v tem položaju. Učenci morajo nalogo opravljati na gimnastičnih blazinah.

Učenec je nalogo opravil,

- če se je odrinil v stajo,
- če se je nadzorovano in varno vrnil v začetni položaj.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v***

*znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.*

## **PREMET V STRAN (B)**

Učenec iz staje spetno ali snožno odnoži z levo (desno), odroči in usmeri pogled v levo (desno). Nato z levo (desno) nogo naredi korak v levo (desno), zamahne z desno (levo) nogo v stran, se skloni proti tlom, se z levo (desno) roko opre na tla in se hkrati z levo (desno) nogo odrine v stajo na lahteh razkoračno. Brez postanka nadaljuje gibanje prek opore na desni (levi) roki, stopi z desno (levo) nogo na tla ter se zravna v stajo spetno ali snožno z rokami v odročanju. Takoj za prvim premetom spojeno poveže še drugega in tretjega.

Učenec lahko dela premet v poljubno stran, nalogo pa je uspešno opravil,

- če je naredil premet v stran v skladu z gornjim opisom,
- če so se stopala gibala vsaj pod kotom 45



stopinj glede na oporišče rok na tleh (glej risbo).

**Za gluhe in naglušne:**

**Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.**

## **OSNOVNA PODOAJA Z ZAMAHOM NAD RAMO (A)**

Tri metre od ravne navpične stene iz trde snovi na tla narišemo črto. Učenec stopi za črto in 15-krat zaporedoma vrže žogo v steno ter odbito žogo ujame. Dovoljen je le met z eno roko z zamahom nad ramo. Žogo je treba ujeti z obema rokama. Pri lovljenju se lahko učenec pomika levo in desno, ne sme pa prestopiti črte na tleh. Tudi žoga mu ne sme pasti iz rok.

Uporabljamo malo rokometno žogo (št. 2) ali podobno gumijasto žogo, ki ni prelahka.

Učenec je nalogo opravil, če je petnajstkrat zaporedoma na predpisan način vrgel žogo v steno in odbito žogo ujel ter pri tem ni prestopil črte.

Če je učencu med opravljanjem naloge žoga padla na tla ali je prestopil črto, lahko nalogo opravlja od začetka. Učenec lahko nalogo opravlja kolikorkrat hoče.

**Za gluhe in naglušne:**

**Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Če učenec uporablja slušni aparat ali polžev vsadek, ga mora pred vadbo pospraviti.**

## **MET NA KOŠ Z MESTA (B)**

Dva metra od koša na tla narišemo lok. Razdaljo (polmer) odmerimo od točke na tleh, kamor pade navpičnica, ki gre skozi središče koša. Učenec stoji za črto na poljubnem mestu in

10-krat zaporedoma vrže žogo proti košu z namenom, da koš tudi zadene. Velja le met z eno roko pred glavo. Dovoljeni so neposredni (brez dotika table) in posredni (z odbojem od table) zadetki. Uporabljamo dobro napihnjeno težjo odbojkarsko ali podobno gumijasto oz. plastično žogo.

Učenec je nalogo opravil, če je metal na koš na predpisan način in od desetih metov zadel koš vsaj trikrat.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Če učenec uporablja slušni aparat ali polžev vsadek, ga mora pred vadbo pospraviti.***

## **TEK 6 MINUT ZDRŽEMA V POGOVORNEM TEMPU**

Učence je treba z načrtno vadbo usposobiti, da

bodo lahko tekli 6 minut zdržema v pogovornem tempu. Tečejo lahko na umetni tekaški stezi ali v naravi. Če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno. Poleg tega je treba omogočiti, da vsak učenec teče v tempu, ki si ga sam določi. Učenec se med tekom ne sme ustaviti in ne sme hoditi (niti koraka), prav tako je treba preprečiti brezglavo dirko za boljšimi tekači.

Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali manjših skupinah. In še enkrat: ni pomembno, kdo je hitrejši.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je tekel 6 minut zdržema v tempu, ki si ga je sam izbral.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **TEORETIČNE VSEBINE**

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

- Oprema za izlete. Zaščita pred klopi.
- Kako varujemo naravo.

Znanje ocenjujemo z navadno šolsko oceno od 2 do 5. Učenec je nalogo opravil, če je za svoj odgovor dobil najmanj oceno »zadostno«. V vpisno knjižico ocen ne vpisujemo, ampak vpišemo le znak »opravil«. Učenci lahko odgovarjajo ustno ali pisno.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **PROGRAM 5. RAZRED**

### **DVA IZLETA**

Opraviti je treba dva izleta. Eden naj bo zgodaj jeseni, drugi pozno spomladi. Cilja naj bosta

različna. Hoje naj bo za tri in pol do štiri ure (v obe smeri). En izlet naj bo celodnevni.

Zaradi ohranjanja slovenske goriške tradicije je zaželeno, da je cilj izleta na hribu. Če je le mogoče, naj bo vzpona približno od 500 do 600 višinskih metrov (relativna višina). Če izleta res ni mogoče opraviti na želeno višino, ga opravimo na valovitem svetu. Ena etapa naj vsebuje približno tri četrt ure neprekinjene in nekoliko pospešene hoje. To je najsmotrnejše opraviti v prvem delu izleta po začetnem ogrevanju s počasno in zmerno hitro hojo. Za hitrejšo hojo je treba učence ustrezno motivirati.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

### **PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE**

Kolebnico, ki je v začetnem položaju za nogami, učenec zavrti nazaj navzgor in nad glavo naprej;

nato z njo v isti smeri 15-krat zakroži ter jo pri tem vsakokrat sonožno preskoči. Učenec vrstico preskakuje z medskoki ali tako, da preskoke povezuje drugega za drugim brez medskokov.

Učenec je nalogo opravil, če je 15-krat povezano preskočil krožečo kolebnico.

Dotik kolebnice z nogami ni napaka, če vrvica kljub dotiku še naprej kroži in jo učenec pri naslednjem vrtljaju lahko preskoči. Učenec lahko nalogo opravlja kolikorkrat hoče.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **PLEZANJE PO ŽRDI**

Pred žrd na tla položimo gimnastično blazino. Tri metre od nje z barvastim lepilnim trakom označimo žrd. Dečki morajo dvakrat

zaporedoma preplezati do ciljne črte. Med prvim in drugim poskusom je lahko do 5 sekund odmora. Deklice morajo označeno razdaljo preplezati samo enkrat.

Čas plezanja ni pomemben in ga ne merimo. Učenec se lahko z mesta sonožno odrine na žrd. Spuščanje po žrdi mora biti nadzorovano.

Učenec je nalogo opravil, če je preplezal predpisano razdaljo, se dotaknil ciljne oznake in se nadzorovano spustil na tla.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **ODBOJKA: ZGORNJI ODBOJ (A)**

Na ravno gladko navpično steno iz čvrstega materiala narišemo krog s premerom 80 centimetrov. Središče kroga je 2,5 metra od

tal. Na tla narišemo črto, 2 metra oddaljeno od stene. Učenec se postavi za črto in poskuša z zgornjim odbojem zadeti krog na steni. Pri vsakem poskusu si vrže žogo od 50 do 70 cm nad glavo in jo nato z zgornjim odbojem usmeri proti krogu. Če žoga zadene krog ali se dotakne krožnice, je to zadetek.

Uporabljamo lažjo odbojarsko žogo.

Učenec je nalogo opravil, če je od 10 zaporednih poskusov na opisani način dosegel vsaj 7 zadetkov.

Če učenec med opravljanjem naloge naredi napako, lahko nalogo takoj nadaljuje, le da zadetke štejemo spet od začetka. Število poskusov, ko se učenec loti naloge, ni omejeno.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor premimo tudi s slikovnimi navodili. Če učenec***

***uporablja slušni aparat ali polžev vsadek, ga mora pred vadbo pospraviti.***

## **NOGOMET: UDAREC ŽOGE Z NOGO (B)**

Dva metra od navpične ravne čvrste stene na tla narišemo črto. Učenec stopi za črto in udarja žogo z nogo proti steni. Odbite žoge lahko ustavlja samo z nogo. Udarec je lahko s poljubnim delom stopala. Učenec črte ne sme prestopiti, lahko pa udari žogo, ki je obstala na črti ali nekoliko pred njo. Uporabljamo odbojarsko žogo. Nalogo opravljajo tudi deklice.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je bil od desetih poskusov najmanj 7-krat uspešen,
- če se je žoga odbila od stene do njega in jo je nadzorovano ustavil,
- če žoga ni ostala v prostoru med črto in steno ali ni ušla po prostoru,
- če učenec med opravljanjem naloge ni prestopil črte.

**Za gluhe in naglušne:**

**Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Če učenec uporablja slušni aparat ali polžev vsadek, ga mora pred vadbo pospraviti.**

## **PLAVANJE – 35 METROV**

Učenec skoči v vodo na noge in nato v poljubni tehniki neprekinjeno plava 35 metrov. Pri tem ne sme uporabiti plavalnih pripomočkov (rokavčki, deska in podobno). Med plavanjem ne sme stopiti na dno in se oprijeti roba plavalnišča oz. drugega predmeta ali osebe v vodi. V krajših bazenih učenec predpisano razdaljo preplava tako, da plava do roba, kjer se v vodi obrne in plava nazaj. Če je bazen zelo kratek, se lahko obrne dvakrat. Pri spreminjanju smeri se ne sme oprijeti roba bazena ali stopiti na dno.

Učenec je nalogo opravil, če je natančno izvedel

opisano nalogo.

Če učenec naredi katero od nedovoljenih napak, mu naloge ni mogoče priznati, lahko pa poskuša biti uspešen v naslednjem poskusu. Število poskusov ni omejeno.

**Za gluhe in naglušne:**

**Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.**

## **TEORETIČNE VSEBINE**

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

- Škodljivost kajenja.
- Ogrevanje pred vadbo in tekmo.

Znanje ocenjujemo z navadno šolsko oceno od 2 do 5. Učenec je nalogo opravil, če je za svoj odgovor dobil najmanj oceno »zadostno«. V vpisno knjižico ocen ne vpisujemo, ampak vpišemo le znak »opravil«. Učenci lahko odgovarjajo ustno ali pisno.

***Za gluhe in naglušne:  
Otroku moramo navodila povedati v  
znakovnem jeziku in mu razložiti neznane  
besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor  
opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **PROGRAM 6. RAZRED**

### **DVA IZLETA**

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Možnosti so naslednje:

- vzpon na hrib s približno 600 do 700 metri višinske razlike (npr. Ljubljančani na nadmorsko višino 1000 metrov, Bohinjci in Jeseničani na 1300 metrov, Kranjskogorci na višino 1500 metrov) in 4 ure hoje (v obe smeri);
- izlet po ravninskem ali valovitem svetu s 5 urami hoje (v obe smeri);
- kolesarski izlet z najmanj 25 kilometri vožnje (v obe smeri);

- kombiniran izlet s kolesom do vznožja in vzpon na hrib (skupaj 5 ur).

En izlet mora biti na višjo vzpetino (prva različica), drugega pa lahko izbere učitelj ali učenci.

Zaželeno je, da učencem pripravimo kolesarski izlet, čeprav je organizacijsko zahtevnejši. Upoštevati je treba tudi vse varnostne ukrepe (brezhibna kolesa, zaščitna čelada, manj prometne ceste, več spremstva, policijska zaščita in podobno). Možna je tudi kombinacija dveh oblik, na primer s kolesom do vznožja hriba in nato vzpon nanj. V tem primeru naj bo okoli 5 ur kolesarjenja in hoje.

***Za gluhe in naglušne:  
Otroku moramo navodila povedati v  
znakovnem jeziku in mu razložiti neznane  
besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor  
opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## RAZNOŽKA ČEZ KOZO (A)

Učenec mora s poljubno dolgim zaletom in sonožnim odzivom narediti raznožko čez kozo, postavljeno počez. Če mu je lažja raznožka vzdolž, naj skače na ta način. Višina koze je približno 100 cm, učitelj pa jo lahko zmanjša ali poveča. Naj bo tolikšna, da bo nalogo lahko opravilo kar največ učencev.

Za odziv uporabljamo prožno odzivno desko. Če je nimamo, naj se učenci odrivajo s tanjše gimnastične blazine. Uporaba ponjave ni dovoljena.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je pravilno povezal zalet s sonožnim odzivom,
- če se je z dlanmi le hipno oprl na kozo in se hkrati odrinil z rokami,
- če se z nogami ni dotaknil orodja,
- če je varno doskočil.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriram. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## VZMIK NA DORAMENSKEM DROGU (B)

Učenec stoji pod doramenskim drogom. S soročnim nadprijemom in zamahom ene noge naprej in navzgor se zavrti ob drogu nazaj ter hkrati preide v oporo na drogu. Z droga seskoči nazaj.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je naredil vzmik samostojno (izjemoma lahko težjim in manj močnim učencem, še posebno učenkam, pomaga učitelj).

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriram. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***



## POSKOČNA POLKA

Učenci se v parih držijo za pas in ramena.

Zaželeno je, da so pari mešani. Osnovni korak je korak-poskok na mestu izmenično z eno in drugo nogo. Učenca morata ujeti korak, tako da sta poskočni nogi vedno na isti strani. Če torej eden poskoči z levo, mora drugi z desno in tako naprej.

Pokazati je treba tri plesne slike:

- osnovni korak (korak-poskok) na mestu (brez obračanja),
- osnovni korak in obračanje para na mestu,
- osnovni korak in obračanje na mestu ter hkrati gibanje v plesni smeri (nasprotno od urnega kazalca).

Plesni par obkroži vadbeni prostor poljubno povezujoč med seboj navedene tri plesne slike. Vadbo in preizkus obvezno izvajamo ob glasbi.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je pokazal spretnost v skladu z opisom,

- če je gibanje uskladjal z glasbo,
- če je gibanje obeh učencev v paru uskladjeno.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriram. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili. Glasba mora biti glasna. Učenci uporabljajo balone za ugotavljanje ritma.***

## TEK 10 MINUT ZDRŽEMA V POGOVORNEM TEMPU

Učence je treba z načrtno vadbo usposobiti, da bodo lahko tekli 10 minut zdržema v pogovornem tempu.

Tečejo lahko na umetni tekaški stezi ali v naravi. Če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno. Poleg tega je treba omogočiti, da vsak učenec teče v tempu, ki si ga sam določi.

Učenec se med tekom ne sme ustaviti in ne sme hoditi (niti koraka), prav tako je treba preprečiti brezglavo dirko za hitrejšimi tekači.

Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali manjših skupinah.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je tekel 10 minut zdržema v tempu, ki si ga je sam izbral.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **PLAVANJE – 50 METROV**

Učenec skoči v vodo na noge in nato v poljubni tehniki neprekinjeno plava 50 metrov. Pri tem ne sme uporabiti plavalnih pripomočkov (rokavčki, deska in podobno). V drugi polovici predpisane razdalje se učenec v vodi ustavi, iz položaja prsno skozi pokončni položaj preide

v lego na hrbtu in takoj zatem spet v položaj prsno ter plava naprej do cilja. Med plavanjem učenec ne sme stopiti na dno in se oprijeti roba plavališča oz. drugega predmeta ali osebe v vodi. V krajših bazenih učenec predpisano razdaljo preplava tako, da plava do roba, kjer spremeni smer in plava nazaj. Če je bazen zelo kratek, učenec tolikokrat spremeni smer, da preplava 50 metrov. Pri spreminjanju smeri se ne sme oprijeti roba bazena ali stopiti na dno.

Učenec je nalogo opravil, če je natančno upošteval opis naloge.

Če učenec naredi katero od nedovoljenih napak, lahko nalogo ponovno opravlja. Število poskusov ni omejeno.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **TEORETIČNE VSEBINE**

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

- Pomen gibanja oz. športa za razvoj otroka in mladega človeka ter za poznejše polno in zdravo življenje odraslih.
- Vaje za krepitev pomembnejših mišičnih skupin.

Znanje ocenjujemo z navadno šolsko oceno od 2 do 5. Učenec je nalogo opravil, če je za svoj odgovor dobil najmanj oceno »zadostno«. V vpisno knjižico ocen ne vpisujemo, ampak vpišemo le znak »opravil«. Učenci lahko odgovarjajo ustno ali pisno.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **DOPOLNILNE NALOGE**

### **5. razred**

#### **1. DRSANJE, ROLANJE ALI KOTALKANJE**

Na tla narišemo ali kako drugače označimo osmico. Polmer ene zanke je od 2 do 3 metre. Učenec mora s prestopanjem<sup>4</sup> štirikrat prevoziti označeni lik. V eni zanki prestopa z eno nogo, v drugi pa z drugo. Navaden drsalni ali rolkarski korak nista dovoljena. Prestop čez stojno nogo mora biti nedvoumen.

Učenec začne nalogo izvajati tako, da pred osmico naredi dva ali tri navadne drsalne korake, tako da dobi nekoliko več hitrosti, in nato zapelje v osmico.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je tekoče opravil predpisano nalogo (brez padcev in zastojev) in ni bistveno odstopal od označene osmice.

<sup>4</sup> Prestopanje je prvina, pri kateri drsalec ali rolkar s prestopno nogo stopi naprej križno čez stojno nogo in tako spremeni smer. Pri prestopanju v desno leva noga vedno prestopi naprej križno čez desno nogo (glej sliko). Pri prestopanju v levo stopi desna naprej križno čez levo.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **2. SMUČANJE**

Učenec mora na poljuben način (plužni zavoj, zavoj s plužnim prestopom, osnovni zavoj, široko paralelno vijuganje, ozko paralelno vijuganje) tekoče presmučati vpadnico, na kateri je 12 količkov. Količki so približno od 3 do 4 metre narazen. Za vožnjo okrog količka velja ustaljeno smučarsko pravilo, da količka ni dopustno povoziti. Iz praktičnih in varnostnih razlogov se učenec količka tudi ne sme dotakniti.

Nagib smučišča in vrsta snega naj bosta takšna, da smuči dobro drsijo, hkrati pa ne dopuščata velike hitrosti.

Najboljši nagib smučišča in najustreznejšo razdaljo med količki na podlagi prejšnje vadbe in poskušanja določi učitelj.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je presmučal vpadnico, ne da bi se ustavil, padel ali se dotaknil količka.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **3. SPRETNOSTNA NALOGA S KOLESOM**

Spretnostni poligon je sestavljen iz štirih nalog:

- Razdaljo 10 metrov je treba prevoziti tako, da učenec krmilo kolesa drži samo z eno roko in nato še 10 metrov z drugo roko.
- Slalom med petimi stojali, razporejenimi v ravni vrsti; razdalja med stojaloma je 3 metre.
- Dvakrat prevoziti osmico s premerom ene

- zanke 3 metre.
- Vožnja čez gibljivi most. Most predstavlja 3 metre dolga deska, ki jo položimo na 10 do 15 cm debel kos lesa, in sicer tako, da je nekaj centimetrov več kot polovica deske na eni strani in je zato ta del na tleh. Na strani, kjer je deska na tleh, učenec zapelje nanjo, in ko se deska prevesi na drugo stran, nadaljuje vožnjo do cilja.

Deska mora biti široka od 27 do 32 centimetrov. Najboljša je 4 cm debela deska, lahko pa uporabimo tudi tanjšo, vendar ne manj kot 2,5 cm.

Pri vožnji na poligonu morajo učenci uporabljati zaščitno čelado.

### **OPOMBA**

Namesto opisane naloge lahko učenci opravljajo spretnostni poligon, ki ga je za opravljanje kolesarskega izpita v osnovni šoli predpisal Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Republike Slovenije (Ljubljana, Trdinova 8).

Učencu lahko nalogo priznamo tudi, če pokaže izkaznico o opravljenem kolesarskem izpitu.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je vse predpisane naloge uspešno, zanesljivo in povezano opravil ter če med startom in ciljem ni stopil na tla ali celo padel.

### ***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **6. razred**

### **1. DRSANJE, ROLANJE ALI KOTALKANJE**

Učenec mora prevoziti (predrsati) nazaj (s hrbtom obrnjen v smer gibanja) razdaljo 30 metrov.

Nalogo je uspešno opravil, če jo je izvedel tekoče ter brez zastojev, padca in tuje pomoči.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **2. SMUČANJE**

Učenec mora s širokim ali ozkim paralelnim vijuganjem tekoče presmučati vpadnico, na kateri je 12 količkov. Količki so približno od 3 do 4 metre narazen. Za vožnjo okrog količka velja ustaljeno smučarsko pravilo, da ga ni dopustno povoziti. Iz praktičnih in varnostnih razlogov se učenec količka tudi ne sme dotakniti.

Nagib smučišča in vrsta snega naj bosta takšna, da smuči dobro drsijo. Najboljši nagib smučišča in najustreznejšo razdaljo med količki na podlagi prejšnje vadbe in poskušanja določi učitelj.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je presmučal vpadnico na predpisani način, ne da

bi se ustavil, padel ali se dotaknil količka.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## **3. IGRA Z ŽOGO**

Učenec mora biti dejaven član razredne ali šolske ekipe v igri med dvema ognjema ali drugi športni igri. Sem štejemo tudi namizni tenis.

Učenec je dejavni član razredne ekipe, če nastopa za svoj razred na medrazrednem tekmovanju svoje šole. Učenec je dejavni član šolske ekipe, če nastopa za svojo šolo na medšolskem tekmovanju. Sem štejemo prijateljsko tekmo z drugo šolo ter občinska in medobčinska tekmovanja.

Učenec je nalogo opravil, če je dejavno sodeloval vsaj na dveh tekmah.

Sedenja na klopi za rezervne igralce ne spodbujamo.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Prostor opremimo tudi s slikovnimi navodili.***

## NAUČIMO SE PLAVATI

### SPLOŠNI NAPOTKI

Splošni napotki učiteljem za delo z gluхими in naglušnimi

1. Varnost naj bo na prvem mestu.
2. Pri športni vzgoji upoštevamo otolaringologova navodila glede na diagnozo in prognozo ter otroka spodbujamo k športnim

dejavnostim. Ker imajo gluhi in naglušni pogosto težave z ravnotežjem, temu posvetimo posebno pozornost. Kljub omejitvam je športna vzgoja za gluhe in naglušne otroke nujno potrebna, saj potrebujejo veliko primerne gibanja, rekreacije in svežega zraka ter so lahko zelo uspešni.

3. Pozorni moramo biti pri podajanju navodil (uporabiti znakovni jezik, pantomimo, mimiko, demonstracijo) in sproti preveriti, ali so učenci navodila razumeli.
4. Priporočamo izobraževanje učiteljev za delo z gluхими in naglušnimi otroki preko Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana.
5. Za nasvete glede omejitev za posamezno diagnozo se obrnite na Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana.

Metodično-didaktična navodila v zvezi s posredovanjem snovi

Učitelji naj:

- Pri pogovoru moramo imeti očesni stik in se frontalno obrnemo proti učencu.
- Ko govorimo, stojimo pri miru.
- Govorimo z normalnim ritmom, tempom in normalno glasnostjo.
- Ne pretiravamo z artikulacijo.
- Ne zakrivamo si ust.
- Uporabljamo veliko vizualnih pripomočkov (slike, fotografije, lutke, računalnik ...).
- Ne stojimo pred izvirom svetlobe in v mraku.
- Uporabljamo enostavne stavke in ne uporabljamo tujk.
- Govori le ena oseba naenkrat.
- Sproti preverjamo, ali so učenci razumeli navodila.

## MERILA ZA OCENJEVANJE ZNANJA PLAVANJA V SLOVENIJI

Didaktično-metodične prilagoditve:

### PRILAGAJANJE NA ODPOR VODE:

#### Hoja po steni

Cilj: spoznavanje plavališča.

Opis: Otroci se napotijo v bazen in se postavijo v vrsto, tako da se z rokami primejo za rob bazena, z nogami pa se oprejo ob steno bazena ali stojijo. Z zvočnim znakom lahko gibanje ustavimo ali spremenimo smer.

#### Valovanje

Cilj: privajanje na odpor vode, ki ga ustvari telo.

Opis: Otroci se z rokami držijo roba bazena, s telesom pa se zibajo naprej in nazaj ter tako povzročijo valovanje.

#### Krokodil

Cilj: spoznavanje plavališča, zabava, občutiti odpor vode pri hoji po vseh štirih.



Opis: Učenci se plazijo po tleh v zelo nizki vodi, kjer je veliko plavajočih igrač, tako da hodijo samo po rokah, telo in noge pa vlečejo za seboj.

### **Oponašanje**

Cilj: pravilno odiranje vode z rokami, privajanje na odpor vode pri hoji v vodi, zabava.

Opis: Otroci ob spremljavi glasbe hodijo v bazenu. Ko učitelj zakliče določeno besedo (raca, žaba, čoln, vlak), skušajo posnemati gibanje izbrane živali ali predmeta.

### **Motorni čoln**

Cilj: prilagoditev na odpor vode pri hoji v vodi, zabava.

Opis: Otroci se pomikajo v bazenu, v katerem so plavajoče igračke, tako da v rokah držijo plavalno desko, ki predstavlja volan motornega čolna. Z obračanjem deske se izmikajo plavajočim igračam; pri tem oponašajo zvok motorja.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v***

***znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo. Uporabljamo vidne signale.***

## **PRILAGAJANJE NA POTAPLJANJE GLAVE**

### **Zadrževanje sape**

Cilj: zadrževanje sape na suhem.

Opis: Otroci na suhem skušajo globoko vdihniti in zadržati zrak, tako da za nekaj sekund prenehajo dihati.

### **Prha**

Cilj: močenje glave, sodelovanje, zaupanje v soigralca.

Opis: Otroci so razdeljeni v pare. Eden izmed njih zajame vodo v dlani in jo zlije drugemu po glavi. Po prhi naj ta odpre oči brez otiranja.

### **Potapljanje glave**

Cilj: potapljanje glave.

Opis: Otroci stojijo v vodi. Globoko vdihnejo, zadržijo zrak in za nekaj trenutkov prenehajo dihati. Ko vidimo, da z zadrževanjem nimajo

težav, se z rokami primejo za kolena in vajo ponovijo tako, da pri zadrževanju zraka počasi potopijo glavo. Ko dvignejo glavo iz vode, naj si ne otirajo oči.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **PRILAGAJANJE NA GLEDANJE POD VODO**

### **Opazovanje dna**

Cilj: gledanje pod vodo.

Opis: Otroci potopijo obraz pod vodo, odprejo oči in opazujejo različne predmete, ki so potopljeni na dnu bazena.

### **Dotik prstov na nogah**

Cilj: gledanje pod vodo.

Opis: Otroci stojijo v vodi. Z obema rokama se dotaknejo najprej ušes, nato ramen, kolen in nazadnje prstov na nogah. Ves čas imajo odprte oči.

### **Iskanje zaklada**

Cilj: gledanje pod vodo, orientacija pod vodo, potopitev na dno bazena.

Opis: V bazen potopimo različne potopljive pripomočke (potopljive figurice, obtežene trakove ...), tako da je bazensko dno čim bolj pestro. Otroci morajo z dna bazena dvigovati potopljive predmete, ki jih učitelj vrže v vodo.

***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **PRILAGAJANJE NA IZDIHOVANJE V VODO**

### **Pihanje v dlan**

Cilj: nadzorovano izdihovanje.

Opis: Otroci v sklenjene dlani zajamejo vodo, vanjo potopijo usta in izpihajo vodo iz dlani.

### **Mehurčki**

Cilj: izdihovanje zraka skozi nos in usta.

Opis: Otroci potopijo glavo do nosu v vodo ter izdihujejo zrak skozi usta in nos, tako da voda žubori in nastanejo mehurčki.

### **Izdihovanje v vodo**

Cilj: nadzorovan izdih skozi usta in nos.

Opis: Otroci potopijo glavo v vodo ter izdihnejo zrak skozi usta in nos.

### ***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **PRILAGAJANJE NA PLOVNOST**

### **Goba**

Cilj: lebdenje na prsih.

Opis: Otroci močno vdihnejo, počepnejo na dno bazena, sklonijo glavo k nogam, z rokami objamejo kolena in čakajo, da jih voda sama dvigne na površino.

### **Lebdenje na prsih**

Cilj: lebdenje v prsnem položaju.

Opis: Otroci se z rokami primejo dolgega penastega valja, globoko vdihnejo in ležejo na vodno površino, tako da imajo obraz v vodi. Otrokom, ki imajo težavo s plavnostjo, okoli pasu namestimo plavalni pas.

### **Lebdenje na hrbtu**

Cilj: lebdenje na hrbtu.

Opis: Vsak otrok ima svojo plavalno desko. Prime jo z obema rokama, jo privije na prsi in leže na hrbet.

### ***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo.***

## **PRILAGAJANJE NA DRSENJE V VODI**

### **Morski konjiček**

Cilj: drsenje brez podpore, iztegnitev v prsnem položaju.

Opis: Otroci se postavijo v vrsto, s hrbtom so

obrnjeni proti steni bazena. Globoko vdihnejo, se potopijo, roke stegnejo naprej in se močno odrinejo (v prsnem položaju) od stene bazena. Pazimo, da se otroci ne vržejo na vodo, temveč lepo zdrsijo po gladini.

### **Odriv od stene in drsenje na hrbtu**

Cilj: drsenje brez podpore, iztegnitev v hrbtnem položaju.

Opis: Otroci se odrinejo od stene v hrbtnem položaju (roki ob telesu – ena roka ob telesu, druga stegnjena naprej – obe roki stegnjeni nad glavo).

### ***Za gluhe in naglušne:***

***Otroku moramo navodila povedati v znakovnem jeziku in mu razložiti neznane besede. Vajo večkrat demonstriramo***

## SLEPE IN SLABOVIDNE OSEBE

*Katjuša Koprivnikar, Nina Čelešnik Kozamernik,  
Janja Hrastovšek, Anja Pečaver, Gašper Tanšek*

### OPREDELITEV SLEPIH IN SLABOVIDNIH OSEB

Slepe in slabovidne osebe imajo zmanjšano ostrino vida, zoženo vidno polje ali okvaro vidne funkcije. Merilo za oceno vidnega polja je izvid perimetrije. V nadaljevanju besedila bomo besedo oseba zamenjali z besedo otrok.

#### SLABOVIDNI OTROK

Slabovidni otrok ima ostrino vida od 5 do 30 odstotkov ali zoženo vidno polje v vseh meridianih nad 10 do vključno 20 stopinj okrog fiksacijske točke ne glede na ostrino vida. Razlikujemo zmerno slabovidnega in težko slabovidnega otroka.

a) Zmerno slabovidni otrok ima ostrino vida 10 do 30 odstotkov. Potrebuje delno prilagojeno vzgojno-izobraževalno okolje ter po potrebi prilagojene učne in vzgojne pripomočke ter specialni trening na področju komunikacijskih tehnik in/ali orientacije. Ob ustreznih pogojih sprejema vidne informacije in dela po metodi za slabovidne. Lahko ohrani hitrost dela kot videči vrstniki, vendar s prilagoditvijo gradiv ali z uporabo pripomočkov za branje.

b) Težko slabovidni otrok ima ostrino vida od 5 do manj kot 10 odstotkov ali zoženo vidno polje nad 10 do vključno 20 stopinj okrog fiksacijske točke ne glede na ostrino vida. Potrebuje prilagojeno vzgojno-izobraževalno okolje in didaktične pripomočke. Potrebuje specialni trening na področju komunikacijskih tehnik, orientacije in socialnih veščin. Pretežni del učenja poteka z vidno informacijo, dela po metodi za slabovidne. Lahko bere črni tisk s prilagoditvijo gradiva ali z uporabo pripomočkov, vendar je njegovo branje ovirano in počasnejše.

## SLEPI OTROK

Slepi otrok ima ostrino vida manj kot 5 odstotkov ali zoženo vidno polje na 10 stopinj ali manj okrog fiksacijske točke ne glede na ostrino vida.

a) Slepi otrok z ostankom vida ima ostrino vida 2 do manj kot 5 odstotkov ali zoženo vidno polje nad 5 do vključno 10 stopinj okrog fiksacijske točke ne glede na ostrino vida. Potrebuje prilagojeno vzgojno-izobraževalno okolje in didaktične pripomočke, prilagojene pripomočke na področju komunikacijskih tehnik, dodatne didaktične pripomočke za pridobivanje abstraktnih pojmov in fizikalnih veličin ter pripomočke za slepe za orientacijo in vsakdanje življenje.

Potrebuje specialni trening socialnih veščin, orientacije in komunikacijskih tehnik. Dela po kombinirani metodi: delno po metodi za slepe, delno po metodi za slabovidne. Pri delu je precej počasnejši od videčih vrstnikov.

b) Slepi otrok z minimalnim ostankom vida ima ostrino vida od projekcije svetlobe do manj kot 2 odstotka ali zoženo vidno polje na 5 stopinj ali manj okrog fiksacijske točke ne glede na ostrino vida.

Potrebuje prilagojeno vzgojno-izobraževalno okolje in didaktične pripomočke, prilagojene pripomočke na področju komunikacijskih tehnik, dodatne didaktične pripomočke za pridobivanje abstraktnih pojmov in fizikalnih veličin ter pripomočke za slepe za orientacijo in vsakdanje življenje. Potrebuje specialni trening socialnih veščin, orientacije in komunikacijskih tehnik. Dela po kombinirani metodi: pretežno po metodi za slepe in delno po metodi za slabovidne. Pri delu je precej počasnejši od videčih vrstnikov.

c) Popolnoma slepi otrok: dojem svetlobe negativen ali pozitiven z negativno projekcijo. Potrebuje stalni specialni trening za vsakdanje življenje, prilagojeno vzgojno-izobraževalno okolje, prilagojene učne pripomočke na področju komunikacijskih tehnik, pri čemer

uporablja brajico, dodatne didaktične pripomočke za pridobivanje abstraktnih pojmov in fizikalnih veličin ter pripomočke za slepe za orientacijo in vsakdanje življenje. Pri gibalnih dejavnostih je opazno počasnejši od videčih vrstnikov. Ker se ne uči s posnemanjem, potrebuje profesionalni pristop za učenje novih gibanj in spretnosti. Dela po metodi za slepe; učenje poteka po tipnih in slušnih zaznavnih poteh.

## **OTROK Z OKVARO VIDNE FUNKCIJE**

Okvare vidne funkcije so izražene kot posledica obolenja in/ali delovanja osrednjega živčevja. Prisotne so pri eno- ali obojestranski delno ali v celoti ohranjeni ostrini vida in pri eno- ali obojestransko delno ali v celoti ohranjenem vidnem polju.

Okvare vidne funkcije so prepoznane kot:

- težave z vidno pozornostjo,
- težave z vidno kompleksnostjo,
- motnje pogleda in fiksacije,

- zakasnel, upočasnen vidni odgovor,
- odsoten, netipičen vidni odgovor (npr. reakcije na grozečo nevarnost),
- neustrezno vidno-motorično vedenje (npr. koordinacija oko – roka),
- neučinkovita vidna percepcija,
- vidna agnozija.

Za oceno okvare vidne funkcije so potrebni izvidi z znaki okvar osrednjega živčevja po objektivnih preiskavah, kot so npr. klinične, nevroradiološke, nevrofiziološke, laboratorijske, genetske in druge.

### **Kriteriji za začasnega spremljevalca/ pomočnika pri slabovidnih otrocih in pri otrocih z okvaro vidne funkcije**

Začasni spremljevalec/pomočnik je potreben npr. pri zunajšolskih dejavnostih, na izletih in ekskurzijah, ob dnevih dejavnosti (naravoslovni, kulturni, tehniški in športni dnevi), v šoli v naravi, pri vsakodnevnih opravilih, praktičnem delu, laboratorijskih vajah (pri pouku kemije,

fizike in biologije) ali kot pomoč pri rokovanju z informacijsko-komunikacijsko opremo.

Zmerno slabovidni otrok in otrok z okvaro vidne funkcije potrebujeta začasnega spremljevalca/pomočnika v primeru, ko še ni končan proces zdravljenja, ko je še potrebna prilagoditev na slabovidnost oz. okvaro vidne funkcije ali pri vstopu v vzgojni ali izobraževalni program.

Težko slabovidni otrok vedno potrebuje začasnega spremljevalca/pomočnika.

## **MALI SONČEK**

Vsi zapisi so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priročniku Mali sonček (Videmšek, Stančević in Gregorc, 2012), v nadaljevanju pa prilagoditev za slepega in slabovidnega otroka (v odebeljenem besedilu).

## **SPLOŠNA NAVODILA**

Splošna navodila pri izvajanju športnih vsebin s

slepimi in slabovidnimi predšolskimi otroki

### **Način učenja**

Slepemu učencu moramo omogočiti, da določen predmet oz. športni pripomoček taktilno razišče in da ima dodaten čas za raziskovanje. Slabovidnemu učencu omogočimo, da pri razlagi stoji čim bližje oz. da si lahko določen pripomoček pobliže ogleda. Pred samo dejavnostjo v novem prostoru (telovadnica, igrišče) mora otrok dobro spoznati prostor, da se v njem počuti varno.

Zaradi odsotnosti učenja s posnemanjem učenca pri spoznavanju in usvajanju določenega giba pri športni dejavnosti fizično vodimo, stojimo za njim, skupaj z njim premikamo določen del telesa ter ga verbalno usmerjamo pri izvajanju nalog.

Pri verbalnem usmerjanju smo pozorni, da sporočamo čim bolj opisno, natančno in nedvoumno, da nekonkretizacije nadomestimo



s konkretnimi usmeritvami (besedi tja in tam nadomestimo z: na levo, na desno, pod kolena, na glavo ...).

Učenca opozorimo na gibajoče se predmete oz. pripomočke. Slep učenec ne more vedeti, da je žoga namenjena njemu, če mu tega pred metom ne povemo.

Pri načrtovanju aktivnosti najprej poskrbimo za varnost vseh otrok, se pripravimo na morebitne nevarnosti in jih skupaj z otrokom predelamo. Če samostojno izvajanje iz varnostnih razlogov ni mogoče, sta potrebna pomoč in vodenje odrasle osebe (vzgojitelj/spremljevalec).

Slaboviden učenec naj tudi med poukom športne vzgoje nosi očala.

## **Prilagoditve**

### **ČAS**

Slepi in slabovidni učenci za izvajanje dejavnosti navadno potrebujejo več časa – za spoznavanje,

raziskovanje in samo izvajanje, kar je treba upoštevati pri načrtovanju dejavnosti.

### **PROSTOR**

Prostor za izvajanje moramo prilagoditi tako, da je za otroka stimulativen in varen hkrati. Poskrbimo za primerne označbe v prostoru. Če imamo v skupini slabovidnega otroka, lahko robove v telovadnici in robove višinskih ovir označimo s kontrastnim samolepilnim trakom. Če imamo v skupini slepega otroka, uporabimo taktilne označbe v smeri gibanja. Pred stenami in drugimi ovirami lahko postavimo preprogo ali drugo talno označbo, ki nakazuje spremembo v prostoru.

Če je mogoče, na začetku zmanjšamo igralno površino, saj se otrok v manjšem prostoru počuti bolj varnega.

### **OSVETLITEV**

Slaboviden otrok za izvajanje dejavnosti potrebuje primerno osvetlitev. Posebej smo pozorni na bleščanje, ki je prisotno v telovadnici,

kjer prihaja do odboja svetlobe od lakiranega parketa ali lakiranih sten, ter na bleščanje v zunanjih prostorih, ob bazenih in na smučiščih (obvezna smučarska očala).

S svetlobo so v tesni povezavi kontrast in sence, ki jih otrok zaznava in lahko ovirajo njegovo gibanje. Posebej ob oblačnih dneh je kontrast močno zmanjšan, zato smo takrat bolj previdni in otroka dodatno opozarjamo na ovire na poti (npr. ob izvajanju sprehodov in pohodov). Enako velja za hojo po gozdnih poteh, ko se količina svetlobe med drevesi zmanjša.

Količina osvetlitve je odvisna od stanja vida oz. omejitev, zapisanih v oftalmološki diagnozi (npr. pri barvni slepoti in albinizmu je otrok močno občutljiv na svetlobo, zato na očalih potrebuje zatemnjena stekla).

### **MATERIALI IN PRIPOMOČKI**

Poskrbimo za rabo pripomočkov močnih barv v kontrastu z igralno površino. Pomagamo si lahko s samolepilnimi trakovi oz. izbiramo

komercialno dostopne pripomočke v močnih barvah.

Za slepe otroke je tako za gibalni razvoj kot za razvoj sluha in spretnosti poslušanja bistvenega pomena zvoneča žoga oz. pripomočki, ki oddajajo zvok.

Pohvale, diplome, priznanja in knjižice za slabovidne otroke ustrezno povečamo, za slepe otroke pa jih opremimo še s prepisom v brajico, lahko v dogovoru z Zavodom za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.

Za nasvet o pripomočkih in morebitno izposojajo se obrnite na Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.

### **Omejitve**

Pred izvajanjem športnih aktivnosti posebno pozornost posvetimo omejitvam, zapisanim v oftalmološki diagnozi, npr.: pri diagnozi glavkom se mora otrok izogibati nošenju težkega

bremena, sunkovitim gibom in poskokom. Izvajanje prilagodimo glede na izpad v vidnem polju (če otrok nima perifernega vida, bo imel več težav pri orientaciji in mobilnosti, otrok brez centralnega vida pa pri izvajanju natančnih gibov, ki zahtevajo koordinacijo oko–roka).

## **MALI SONČEK – MODRI**

### **MODRI PLANINEC**

Otrok za pridobitev nalepke skupno opravi štiri izlete. Za izlet se štejejo daljši sprehodi v bližini vrtca ter izleti s planinskimi društvi, športnimi društvi in drugimi organizacijami, ki se jih otroci udeležijo bodisi v vzgojiteljicami bodisi s starši. Dva izleta naj bosta izvedena kot daljša sprehoda v bližini vrtca, dva pa v nekoliko hribovitem svetu, če je mogoče, izven kraja vrtca. Dva sprehoda in en izlet (skupaj s starši) organizira vrtec, en izlet pa izvedejo starši. Predlagamo, da en sprehod opravimo jeseni,

enega pozimi ter dva spomladi. Izleti naj bodo med seboj čim bolj različni glede na potek ter vmesne in končne cilje. Izpeljani naj bodo čim bolj domišljijsko, otroke naj vodi pot in ne cilj. Če je mogoče, se ognimo asfaltiranih površin in urbanih naselij.

Izlet naj vključuje vsaj dve uri bivanja na zraku, od tega pa naj bo vsaj 30 minut hoje. Jesenski sprehod je lahko nekoliko daljši in izveden v okolici vrtca. Izvedemo ga lahko npr. do parka ali gozda, vmes pa opazujemo drevesa in promet, nabiramo listje itd., s čimer uresničujemo tudi cilje z drugih področij dejavnosti v vrtcu (narave, družbe, matematike, jezika, umetnosti). V zimskem času naj izlet traja vsaj 30 minut, a bivanje na zraku lahko nekoliko omejimo, zlasti ob izjemno nizkih temperaturah. Otroci naj v snegu delajo stopinje, iščejo sledi, oponašajo živali itd.

Za izlet s starši, ki ga organizira vrtec, izberemo cilj, ki ima primeren prostor, npr. travnik, kjer lahko izvajamo skupinske gibalne/športne igre.

Na travniku lahko skrijemo zaklad, do katerega nas vodi označena pot.

Na drugi izlet se otroci podajo s svojimi starši sami. V vrtec lahko prinesejo fotografijo z izleta ali žig z vrha, kar spravimo v mapo Mali sonček – modri.

Ko otrok opravi oba sprehoda in izleta, dobi nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepi v okence, namenjeno Modremu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo tudi nalepko markacije.

#### ***Za slepe in slabovidne:***

***Pri hoji po neznanem terenu otrok potrebuje pomoč spremljevalca, ki ga opozarja na ovire na poti (sprememba terena in višine, korenine ...) in na dogajanje v okolici. Prilagoditi je treba tempo sprehoda oz. upoštevati podaljšan čas. Priporočljivo je otroku vnaprej povedati, kakšen bo izlet, točno destinacijo, kaj vse bo na poti moč opaziti in koliko časa bo izlet trajal.***

***Otrokom ne smemo pozabiti omeniti žiga, ki jih čaka na vrhu. Za slabovidne otroke je navadno dovolj že, če je žig kontrasten glede na podlago, za slepe pa se lahko dogovorimo za napihljive nalepke. Po potrebi izdelamo knjižico s prepisom v brajico, lahko v dogovoru z Zavodom za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.***

#### **IGRE BREZ MEJA – KADAR KOLI**

Igre brez meja izvajamo v popoldanskem času v obliki igralne urice oz. športnega popoldneva s starši. Za opravljeno nalogo vzgojitelji pripravijo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci izvajajo s starši. Pri tem starši aktivno sodelujejo.

Igre lahko izvajamo v katerem koli letnem času. Predlagamo izvedbo preprostih elementarnih iger, pri katerih je treba upoštevati določena pravila (na primer: lisička, kaj rada ješ?, mucek Mik, kdo se boji črnega moža? ...). Igre naj imajo v ospredju gibalno komponento, povezujejo pa naj se z drugimi kurikularnimi področji

(npr. izvedba velike igre: »varujem, odpadke ločujem«. Starši in otroci sodelujejo na gibalni uri, kjer skozi zgodbo in različne gibalne naloge smetarjem pomagajo ločevati odpadke in jih zbirajo v ločene zabojnike, medtem pa jim nevihta prevrača smetnjake.).

Igre brez meja naj se izvajajo na zunanjih površinah vrtca. Otrok, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

#### ***Za slepe in slabovidne:***

***Pri pripravi iger brez meja je treba za slepe in slabovidne skrbno pripraviti prostor, poskrbeti za dobro osvetlitev (zmanjšanje bleščanja/ dodatna osvetlitev) in jasne kontraste ter označiti robove talnih površin in višinskih ovir. Priporočljivo je, da pred samim začetkom iger otrok dobro spozna progo in teren, odrasla oseba pa ga opozarja na ovire.***

***Uporabljamo prilagojene pripomočke za igro in šport (zveneča žoga) in zvočne signale, ki označujejo mesto zelenega cilja (npr. udarjanje po tabli, v katero mora vreči žogico).***

***Slep otrok se iger brez meja udeleži s spremljevalcem.***

## **NARAVNE OBLIKE GIBANJA NA PROSTEM**

Na otroškem igrišču oz. na prostem organiziramo športno dopoldne, v katerega vključimo naravne oblike gibanja. Izvajanje vaje priporočamo spomladi. Izkoristimo naravne ovire in pripomočke (hlod, štor, storže, kamenčke itd.) in že postavljena igrala (plezala, zvirala, rob peskovnika itd.). Za otroke postavimo ustrezen poligon, ki vključuje hojo in tek po ravnih in neravnih tleh, po listju, travi, v različne smeri, plazenje, lazenje, plezanje, valjanje, skoke, poskoke itd.

Otroci naj bodo gibalno dejavni skupaj vsaj eno uro (vendar lahko ločeno 2-krat po 30 minut). Gibanje na poligonu naj izvajajo sproščeno in skladno glede na svoje gibalne sposobnosti in znanja.

Otrok, ki se udeleži športnega dopoldneva,

prejme nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico prilepi na ustrezno okence v knjižici.

***Za slepe in slabovidne:***

***Za slepe in slabovidne je treba skrbno pripraviti prostor, poskrbeti za dobro osvetlitev (zmanjšanje bleščanja/dodatna osvetlitev) in jasne kontraste ter označiti robove talnih površin in višinskih ovir.***

***Učenci z glavkomom in drugimi očesnimi boleznimi, pri katerih ni priporočljivo izvajanje sunkovitih gibov in poskokov, so tovrstnih dejavnosti opravičeni.***

***Ker pri slepih otrocih ni učenja s posnemanjem gibanja, ki ga vidijo, je treba oblike gibanja predstaviti z vodenjem otrokovih delov telesa, tako da gibanje občutijo. Največ težav se pojavlja pri počepih in poskokih, zato je treba na šibko področje usmeriti več pozornosti.***

ALI

## **DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI**

Na igrišču vrtca pripravimo kratko krožno trim stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke motivirala. (V zgodbi naj nastopa pravljичni ali drug lik, poklic ..., ki otroke prosi za pomoč. Vzgojiteljev in otrokov cilj sta različna, gibalni izhod pa je enak.) Otroci naj skupaj z vzgojiteljico hodijo po stezi in na postajah, ki naj jih bo vsaj 10, iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo. Pri gibalnih nalogah ponovitve niso določene, temveč posamezne naloge otrok izvaja glede na svoje sposobnosti in motivacijo.

Naloge naj bodo enostavne, primerne otrokovi starosti ter predstavljene na zabaven in igriv način.

Če vrtec nima primernega prostora za izpeljavo naloge, lahko vzgojitelji uporabijo notranje prostore vrtca (večnamenske prostore, hodnike, igralnice ...).

Če otrok naloge na stezi uspešno opravi, prejme nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepi v ustrezno okence.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Za slepe in slabovidne učence je treba jasno označiti prostor gibanja. Pri teku uporabljamo vodilo (roka spremljevalca/vrvica, pripeta na roki učenca in spremljevalca/zvočni signali v smeri gibanja – ploskanje, verbalni namigi). Če kot motivacijsko sredstvo gibanja uporabljamo kartončke s slikami, naj bodo prilagojene oz. uporabljamo realne 3D predmete ali makete.***

## **IGRE NA PROSTEM – POZIMI**

Otroci se (v okviru športnega dopoldneva) igrajo na snegu in s snegom (izdelujejo sneženega moža, s kepami poskušajo zadeti različne cilje, prenašajo velike kepe, ustvarjajo s snegom itd.). Otroci se sankajo po manjšem hribčku. Lopate za dričanje lahko uporabimo le, če teren nima grbin.

Otrok prejme nalepko, če aktivno sodeluje pri športnem dopoldnevu. V primeru odsotnosti otroka v vrtcu na dan, ko se izvaja športno dopoldne, naj vzgojitelji starše spodbudijo, da sami izvedejo družinski športni dan s sankanjem, kot dokazilo pa prinesejo fotografijo.

ALI (v primeru zelene zime)

Otroci se igrajo z nestrukturiranim materialom (peskom, listjem, kamenčki ...). Hodijo po kamenčkih, jih mečejo čim dlje, s storžem poskušajo zadeti drevo, mečejo suho listje, ponazarjajo odpadanje listja itd.

Otrok prejme nalepko, če aktivno sodeluje pri športnem dopoldnevu.

V primeru odsotnosti otroka v vrtcu na dan, ko se izvaja športno dopoldne, naj vzgojitelji starše spodbudijo, da sami izvedejo družinski športni dan z izletom v gozd in igrami, kot dokazilo pa prinesejo fotografijo.

**Za slepe in slabovidne:**

***Slepim in slabovidnim otrokom je treba predhodno podrobno razložiti pojma sneženi mož in kepa. Pri metanju v tarčo (v sneženega moža, drevo) je treba oblikovati zvočni signal za tarčo (ploskanje, verbalno usmerjanje).***

## **VOŽNJA S POGANJALČKOM**

Priporočamo spomladi ali jeseni.

Otrok se vozi s primernim poganjalčkom na štirih kolesih po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, športna igralnica, primerni hodniki itd.). Otroci lahko gibanje izvajajo ob (ali po) zarisani črti. Znati se morajo pravočasno ustaviti (brez zaletavanja).

Če vrtec nima poganjalčkov, lahko uporabimo tudi vozičke, ki jih otroci potiskajo pred seboj. Otrok, ki se pelje na poganjalčku, naj ima na glavi čelado. Poganjalček naj bo primerno velik in varen.

Otroci, ki nalogo uspešno opravijo, dobijo

nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepijo v ustrezno okence v knjižici.

**Za slepe in slabovidne:**

***Za slepe otroke je treba poskrbeti za zvočne signale v smeri gibanja (ploskanje, verbalne usmeritve). Ker gre za izvajanje na prostem, je treba poskrbeti za preprečevanje bleščanja.***

## **IGRE Z ŽOGO**

Priporočamo jeseni ali spomladi

Otroci znajo:

- izvajati najosnovnejše dejavnosti z žogo,
- se poigravati z različnimi žogami ali balonom,
- prenašati žoge,
- metati različne žoge ali riževe vrečke,
- ujeti kotalečo se žogo,
- brcniti žogo,
- kotaliti žogo z rokami.

Organiziramo frontalno obliko dela. Ko otroci pokažejo, da omenjena gibanja izvajajo



sproščeno in skladno, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepijo v ustrezno okence.

### ***Za slepe in slabovidne:***

#### ***Priskrbimo žoge močnih barv oz. zveneče žoge.***

Otroci se gibalno izražajo na podlagi ilustracij v slikanicah.

Poznajo naj vsaj eno bibarijo – gibalno igro z nagajivo vsebino, ki jo izvajamo ob izštevankah in ritmičnih besedilih; izhaja iz ljudskih otroških igric o »bibi«.

Poznajo vsaj eno enostavno ljudsko rajalno igro, kjer se vsi otroci gibajo enako, na primer bela lilija. Ko otroci opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

### ***Za slepe in slabovidne:***

#### ***Ker ni učenja s posnemanjem, slep otrok***

***potrebuje fizično vodenje za demonstracijo izvajanja naloge.***

## **NARAVNE OBLIKE GIBANJA**

Pozno spomladi (celoletni proces)  
Otroci naj s pomočjo vzgojiteljice izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, valjanje, dvigovanje, nošenje, potiskanje, vlečenje in vesa.

Postavimo poligon, sestavljen iz različnih polivalentnih blazin, orodij in športnih pripomočkov. Če vrtec nima ustreznega orodja in pripomočkov, pripravi poligon z uporabo improviziranih pripomočkov. Pri tem naj bo iznajdljivost vzgojitelja vodilo, da bo uporabil čim več naravnih oblik gibanja.

Naloga je opravljena, ko otroci omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno glede na svoje sposobnosti. Otroci usvojijo obliko dela – poligon. Dobijo nalepko, ki jo skupaj z

vzgojiteljico prilepijo v ustrezno okence.

**Za slepe in slabovidne:**

**Za slepe in slabovidne je treba skrbno pripraviti prostor, poskrbeti za dobro osvetlitev (zmanjšanje bleščanja/dodatna osvetlitev) in jasne kontraste ter označiti robove talnih površin in višinskih ovir.**

**Priporočljivo je, da pred samim začetkom iger otrok dobro spozna progo in teren, odrasla oseba pa ga opozarja na ovire.**

**Uporabljamo prilagojene pripomočke za igro in šport (zveneča žoga) in zvočne signale, ki označujejo mesto zelenega cilja (npr. udarjanje po tabli, v katero mora vreči žogico).**

**Učenci z glavkomom in drugimi očesnimi boleznimi, pri katerih ni priporočljivo izvajanje sunkovitih gibov in poskokov ter nošenje težkega bremena, so tovrstnih dejavnosti opravičeni.**

**Slep otrok se teka udeleži s spremljevalcem.**

## **MALI SONČEK – ZELENI**

### **PLANINEC**

Otrok za pridobitev nalepke skupno opravi štiri izlete, od tega naj bo vsaj eden izveden kot orientacijski pohod. Izlete lahko vrtec izvede samostojno, lahko pa si pomaga s planinskim društvom, klubom ali drugo organizacijo. Na izletih naj sodelujejo tudi starši. En izlet od predvidenih štirih otrok opravi sam s svojimi starši, če je le mogoče, naj bo izveden v hriboviti svet.

Predlagamo, da en izlet opravimo jeseni, enega pozimi ter enega spomladi; orientacijski pohod lahko izvedemo poljubno, ne glede na letni čas. Izlet naj traja vsaj tri ure, od tega naj bi bilo hoje približno eno uro, če gre za hriboviti svet, pa vsaj 30 minut do vrha hriba z vmesnimi

postanki. Priporočamo, da izlet izvedemo na znano izletniško točko ali kmetijo s kmečkim turizmom, obiščemo naravno ali kulturno znamenitost itd. Na daljšem sprehodu v okolici vrtca uresničujemo tudi cilje z drugih področij dejavnosti v vrtcu (narave, družbe, matematike, jezika, umetnosti). Otroci spoznavajo bližnjo in daljno okolico, naravo, oznake na poteh (markacija, smerna tabla), prometne znake, varno obnašanje na cesti itd.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugje ali naj izlet vsaj poteka po drugi poti. Zimski izlet lahko združimo s sankanjem, smučanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi.

Na cilju si lahko otroci na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v vrtec, kjer ga shranimo v mapi Mali sonček – zeleni. Če izletniška točka nima žiga, lahko otroci narišejo risbo z vtisi z izleta ali v vrtec prinesejo fotografijo, ki jo prav tako shranimo v mapi. V okviru enostavnega orientacijskega pohoda

otroci hodijo po označeni poti in iščejo skriti zaklad, vmes pa izvajajo različne naloge, ki so lahko gibalne (metanje storžev, ciljanje dreves, hoja po brunih) in z drugih področij, npr. glasbe (petje pesmic), narave (poznavanje gozdnih živali in rastlin) itd. Celoten orientacijski pohod lahko izvedemo v obliki zgodbe (npr. pot do gusarjevega zaklada, škratкова pot, lov na medveda).

Ko otrok opravi vse tri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Zelenemu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo nalepko Gorskega apolona.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Pri hoji po neznanem terenu otrok potrebuje pomoč spremljevalca, ki ga opozarja na ovire na poti (sprememba terena in višine, korenine ...) in na dogajanje v okolici. Prilagoditi je treba tempo sprehoda oz. upoštevati podaljšan čas. Če je izvedljivo, naj vzgojitelj pripravi material,***

*ki ga slep učenec zbira kot nadomestilo za izletniški žig.*

## **IGRE BREZ MEJA – KADAR KOLI**

Igre brez meja izvajamo v popoldanskem času v obliki športnega popoldneva s starši. Pripravimo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci izvajajo s starši; pri tem starši aktivno sodelujejo. Predlagamo izvedbo družinskih iger, kjer družine razdelimo v skupine in jim razdelimo kartončke. Družine se skupaj odpravijo na določeno progo, kjer skladno z navodili izvajajo zabavno gibalno nalogo. Pri izvedbi nalog ni pomembno, kdo hitreje opravi posamezne naloge, pomembno je, da je družina aktivna in se pri tem zabava. Po želji lahko družinske igre zamenjamo z drugimi zabavnimi elementarnimi igrami. Igre lahko izvajamo v vseh letnih časih, najbolje na zunanjih površinah vrtca ali v bližnji telovadnici. Otrok, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

*Za slepe in slabovidne:*

*Pri pripravi iger brez meja je treba za slepe in slabovidne skrbno pripraviti prostor, poskrbeti za dobro osvetlitev (zmanjšanje bleščanja/dodatna osvetlitev) in jasne kontraste ter označiti robove talnih površin in višinskih ovir.*

*Priporočljivo je, da pred samim začetkom iger otrok dobro spozna progo in teren, odrasla oseba pa ga opozarja na ovire.*

*Uporabljamo prilagojene pripomočke za igro in šport (zveneča žoga) in zvočne signale, ki označujejo mesto zelenega cilja (npr. udarjanje po tabli, v katero mora vreči žogico).*

*Slep otrok se iger brez meja udeleži s spremljevalcem.*

## **MINI KROS (TEK NA 200 METROV)**

Priporočamo spomladi.

Na igrišču vrtca ali v njegovi bližini (npr. ob šoli, travniku ali v parku) pripravimo progo, dolgo

približno 200 metrov. Ko so otroci pripravljani, začnejo posamično, v parih ali manjših skupinah teči po označeni poti. Lahko jim povemo zgodbo; otroci se vživijo v pravljerna bitja in pretečejo označeno pot. Če otrok ne zmore kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodi. Naloga je opravljena, ko otrok pride na cilj. Časa ne merimo.

Otrok ne razvrščamo glede na rezultat (ne razglušamo, kdo je prvi, drugi, tretji ...), zmagovalci so vsi, ki pretečejo oz. prehodijo progo.

Zaželeno je, da na tek povabimo tudi starše, ki lahko tečejo skupaj z otroki ali jih le spodbujajo.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Za slepe otroke je treba poskrbeti za zvočne signale v smeri gibanja (ploskanje, verbalne usmeritve) oz. tek s spremljevalcem.***

ALI

## **DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI**

Na igrišču vrtca pripravimo kratko krožno trim stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke motivirala. (V zgodbi naj nastopa pravljerna ali drug lik, poklic ..., ki otroke prosi za pomoč. Vzgojitelj in otrokov cilj sta različna, gibalni izhod pa je enak.)

Otroci naj skupaj z vzgojitelji hodijo po stezi in na postajah, ki naj jih bo vsaj 12, iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo. Pri gibalnih nalogah ponovitve niso določene, temveč posamezne naloge otrok izvaja glede na svoje sposobnosti in motivacijo. Naloge naj bodo enostavne, primerne otrokovi starosti ter predstavljene na zabaven in igriv način. Na trim postajah lahko uporabimo že obstoječa igrala na igrišču (peskovnik, drogi, plezala, stopnice ...) ali improvizirane ovire iz naravnih materialov oz. ovire z različnimi športnimi pripomočki (obroči, stožci, stojala s prečkami, lestev ...), tako da je na njih mogoče izvajati različne gibalne naloge, kot so stopanje

in sestopanje, preskakovanje, vaje za ravnotežje, plezanje ... Če vrtec nima primerne prostora za izpeljavo naloge, lahko vzgojitelji uporabijo notranje prostore vrtca (večnamenske prostore, hodnike, igralnice ...) ali igrišče oz. park v neposredni bližini vrtca. Če otrok naloge na stezi opravi uspešno, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

***Za slepe in slabovidne:***

***Za slepe in slabovidne je treba skrbno pripraviti prostor, poskrbeti za dobro osvetlitev (zmanjšanje bleščanja/dodatna osvetlitev) in jasne kontraste ter označiti robove talnih površin in višinskih ovir.***

***Priporočljivo je, da pred samim začetkom iger otrok dobro spozna progo in teren, odrasla oseba pa ga opozarja na ovire.***

***Uporabljamo prilagojene pripomočke za igro in šport (zveneča žoga) in zvočne signale, ki označujejo mesto zelenega cilja (npr. udarjanje po tabli, v katero mora vreči žogico).***

***Učenci z glavkomom in drugimi očesnimi boleznimi, pri katerih ni priporočljivo izvajanje sunkovitih gibov in poskokov ter nošenje težkega bremena, so tovrstnih dejavnosti opravičeni.***

***Slep otrok se teka udeleži s spremljevalcem.***

***Da je dosežen cilj iskanja skritega predmeta, so kartončki z navodili lahko postavljeni na spremenjeno teksturo tal, ki jo učenec poišče in zazna, ali v obročih, na stožcih ...***

## **IGRE NA PROSTEM S SMUČMI – POZIMI**

Otroci se igrajo na snegu in s snegom. Lopate za dričanje lahko uporabimo le, če teren nima grbin.

### **Dejavnosti s smučarsko opremo**

Otroci naj znajo hoditi v smučarskih čevljih in na alpskih ali tekaških smučeh brez palic ter drseti in se obračati, tako da imajo krivine

skupaj (delajo zvezdico). Gibalno znanje lahko preverimo s pomočjo ponazarjanja gibanja živali in različnih igrvic, ki vključujejo omenjena gibanja.

ALI (v primeru zelene zime)

**Otroci se igrajo z nestrukturiranim materialom** (peskom, listjem, kamenčki ...).

**Dejavnosti s pravo in/ali z improvizirano smučarsko opremo**

Otroci znajo hoditi v smučarskih čevljih in na plastičnih smučeh (ali improviziranih podaljšanih stopalih) brez palic po travi. Obračajo se tako, da imajo krivine skupaj. Izvajamo lahko različne gibalne igre, v katerih lahko preverimo otrokovo gibalno znanje. Ko otroci nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence v knjižici.

**Za slepe in slabovidne:**

**Pomoč spremljevalca, ki otroka verbalno**

**usmerja. Poskrbimo za del proge, kjer je mirnejše z manj gneče.**

## VOŽNJA S TRICIKLOM/SKIROJEM

Priporočamo spomladi ali jeseni  
Otrok se s primernim triciklom vsaj dve minuti prosto vozi po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, bližnje osnovne šole ...). V primerni razdalji postavimo stožce, da otroci vozijo med njimi, oz. uredimo preprost poligon. Namesto triciklov lahko otroci uporabijo skiroje ali sodobne poganjalčke na dveh kolesih. Otrok mora voziti z vidika varnosti brezhibno vozilo primerne velikosti. Obvezna je kolesarska čelada.

Število otrok, ki vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter njihove sposobnosti in znanje.

Otroci, ki nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

***Za slepe in slabovidne:  
Slep otrok vozi za zvočnim signalom oz. sledi  
verbalni usmeritvi, čas je lahko skrajšan na manj  
kot minuto.***

***Otroku za pridobitev nalepke ni treba voziti po  
poligonu, mora pa slediti verbalni usmeritvi  
gibanja v levo in desno.***

## **IGRE Z ŽOGO**

Priporočamo jeseni ali spomladi

Otroci znajo izvajati osnovne dejavnosti z žogo:

- metati različne žoge čim dlje;
- ujeti žogo ali rutico, če jo poda odrasla oseba;
- brcati žogo čim dlje;
- kotaliti različne žoge z rokami;
- odbijati balone z različnimi deli telesa.

Vadbo organiziramo v frontalni obliki (lahko tudi v obliki vadbe po postajah). Otroke razdelimo v skupine, ki krožijo od postaje do postaje. Na vsaki postaji opravijo določeno nalogo.

Zaželeno je, da so vadbena mesta zanimivo slikovno opremljena.

Ko otroci pokažejo, da omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

***Za slepe in slabovidne:  
Uporaba žoge jasnih in močnih barv oz. zvenceč  
žoge.***

***Cilja odbijanje balona z različnimi deli telesa  
je slep otrok oproščen. Vajo lahko izvajamo le  
tako, da učitelj otroku vnaprej pove, s katerim  
delom telesa naj žogo odbije. Učitelj žogo  
natančno vrže.***

## **USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM – KADAR KOLI**

Otroci se gibalno izražajo ob ilustracijah v slikanici. Lahko poslušajo glasbeno pravljico (npr. M. Voglar: Živali pri babici zimi) in sami



ustvarjajo ob glasbi.

Poznajo naj vsaj eno ljudsko rajalno igro, ki jo lahko plešemo v krogu, koloni, ravni vrsti, z vijuganjem itd., na primer Abraham.

Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro – skupinsko ustvarjanje, ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji. Ko otroci opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

## **NARAVNE OBLIKE GIBANJA**

Priporočamo pozno spomladi (celoletni proces). Otroci naj izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, valjanje, dvigovanje, nošenje, potiskanje, vlečenje in vesa.

Organiziramo majhno število postaj; otroci izvajajo dejavnosti na polivalentnih blazinah in premagujejo različne ovire.

Naloga je opravljena, ko otroci omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno, glede na svoje sposobnosti. Otroci usvojijo obliko dela – vadbo po postajah. Dobijo nalepko, ki jo prilepijo v ustrezno okence.

***Za slepe in slabovidne:***

***Za slepe in slabovidne je treba skrbno pripraviti prostor, poskrbeti za dobro osvetlitev (zmanjšanje bleščanja/dodatna osvetlitev) in jasne kontraste ter označiti robove talnih površin in višinskih ovir.***

***Priporočljivo je, da pred samim začetkom iger otrok dobro spozna progno in teren, odrasla oseba pa ga opozarja na ovire.***

***Uporabljamo prilagojene pripomočke za igro in šport (zveneča žoga) in zvočne signale, ki označujejo mesto zelenega cilja (npr. udarjanje po tabli, v katero mora vreči žogico).***

***Učenci z glavkomom in drugimi očesnimi boleznimi, pri katerih ni priporočljivo izvajanje***

*sunkovitih gibov in poskokov ter nošenje težkega bremena, so tovrstnih dejavnosti opravičeni.*

*Slep otrok se teka udeleži s spremljevalcem.*

## MALI SONČEK – ORANŽNI

### IZLETI

Otrok skupno opravi **4 izlete**, od tega vsaj enega v obliki orientacijskega pohoda. Vsaj en izlet in orientacijski pohod naj organizira vrtec, dva izleta pa starši ali vrtec.

Predlagamo, da en izlet opravimo jeseni, enega pozimi ter enega spomladi; orientacijski pohod lahko izvedemo poljubno, ne glede na letni čas. Za otroke zelo zanimiv je večerni oz. nočni pohod, seveda če imamo za izvedbo ustrezne pogoje. Na izletu naj bo vsaj uro in pol hoje po ravnem oz. 45 minut hoje do vrha hriba

z vmesnimi postanki. Priporočamo, da izlet izvedemo na znano izletniško točko, hribovsko kmetijo, kmetijo s kmečkim turizmom itd. Otroci naj se zunaj zadržijo vsaj 3 ure. Če je le mogoče, se do izhodišča peljemo z javnim prevoznim sredstvom.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugje ali naj izlet vsaj poteka po drugi poti. Zimski izlet lahko združimo s sankanjem, smučanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi. Na cilju si lahko otroci na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v vrtec, kjer ga shranimo v mapi Mali sonček 3. Če izletniška točka nima žiga, lahko otroci narišejo risbo z vtisi z izleta oz. kot dokazilo prinesejo fotografijo, ki jo prav tako shranimo v mapi. V okviru orientacijskega pohoda, ki ga organizira vrtec, otroci iščejo pot in skriti zaklad ter rešujejo naloge, ki so lahko gibalne ali so povezane tudi z drugimi vsebinami (hoja po brunih, metanje storžev, petje pesmic, pripovedovanje anekdot, iskanje listov in plodov itd.).

Izlete lahko povezujemo tudi s programom Ciciban planinec. Vrtec se lahko poveže s planinskim društvom v domačem kraju, tako da izlet ali pohod izpeljeta skupaj.

Ko otrok opravi vse tri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Oranžnemu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo nalepko Clusijevega svišča.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Pri hoji po strmeh in neznanem terenu otrok potrebuje pomoč spremljevalca, ki ga opozarja na ovire na poti (sprememba terena in višine, korenine ...) in na dogajanje v okolici. Prilagoditi je treba tempo prehoda oz. upoštevati podaljšan čas.***

## **IGRE BREZ MEJA – KADAR KOLI**

Igre brez meja izvajamo v popoldanskem času v obliki športnega popoldneva. Za opravljeno

nalogo vzgojitelji pripravijo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci izvajajo s starši; pri tem starši aktivno sodelujejo.

Predlagamo izvedbo iger, kjer več družin skupaj istočasno izvaja nalogo v skladu s pravili in kjer je uspeh skupine v največji meri odvisen od sodelovanja in povezovanja. Pri izvedbi nalog naj ne bo pomemben zmagovalec, pomembno je, da so družine v skupini aktivne in da se pri tem zabavajo. Po želji lahko ekipne igre zamenjamo z družinskimi igrami, pri katerih so v ospredju vaje za razvoj ravnotežja, koordinacije gibanja in različnih oblik natančnosti ter ponavljanje brez negativnih povratnih informacij (npr. zbijanje kijev s privezано žogo ipd.), ali z drugimi zabavnimi elementarnimi igrami.

Igre brez meja lahko izvajamo v bližnji telovadnici ali na zunanjih površinah vrtca. Otrok, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno igram brez meja.

***Za slepe in slabovidne:***

***Pri pripravi iger brez meja je treba za slepe in slabovidne skrbno pripraviti prostor, poskrbeti za dobro osvetlitev (zmanjšanje bleščanja/ dodatna osvetlitev) in jasne kontraste ter označiti robove talnih površin in višinskih ovir.***

***Priporočljivo je, da pred samim začetkom iger otrok dobro spozna progo in teren, odrasla oseba pa ga opozarja na ovire.***

***Uporabljamo prilagojene pripomočke za igro in šport (zveneča žoga) in zvočne signale, ki označujejo mesto zelenega cilja (npr. udarjanje po tabli, v katero mora vreči žogico).***

***Slep otrok se iger brez meja udeleži s spremljevalcem.***

## **MINI KROS (TEK NA 250 DO 300 METROV)**

Spomladi

Na igrišču vrtca ali v njegovi bližini (npr. ob

šoli, parku, travniku) pripravimo progo, dolgo približno 250 do 300 metrov. Otroci lahko posamično, v parih ali manjših skupinah tečejo po označeni poti. Če nočejo začeti na znak, lahko začnejo sami, ko so pripravljene. Lahko jim povemo zgodnico; otroci se vživijo v pravljica bitja in pretečejo označeno pot. Če otroci ne zmorejo kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodijo. Naloga je opravljena, ko otrok pride na cilj. Časa ne merimo.

Otrok ne razvrščamo glede na rezultat (ne razglušamo, kdo je prvi, drugi, tretji ...), zmagovalci so vsi, ki pretečejo oz. prehodijo progo.

Na tek lahko povabimo tudi starše. Ti lahko spodbujajo otroke ali tečejo skupaj z njimi. Za popestritev in družinsko zabavo lahko izvedemo tudi tek mamic in očkov.

***Za slepe in slabovidne:***

***Za slepe otroke je treba poskrbeti za zvočne signale v smeri gibanja (ploskanje, verbalne***

*usmeritve) oz. tek s spremljevalcem.*

***Treba je zmanjšati moteče dejavnike (bleščanje, premajhen kontrast).***

ALI

## **DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI**

Na igrišču vrtca pripravimo kratko krožno trim stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke motivirala. (V zgodbi naj nastopa pravljичni ali drug lik, poklic ..., ki otroke prosi za pomoč. Vzgojitelj in otrokov cilj sta različna, gibalni izhod pa je enak.) Otroci naj skupaj z vzgojitelji hodijo po stezi in na postajah, ki naj jih bo vsaj 15, iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo. Pri gibalnih nalogah ponovitve niso določene, temveč posamezne naloge otrok izvaja glede na svoje sposobnosti in motivacijo. Če vrtec nima ustreznih pogojev na zunanjem igrišču, lahko poleg zunanjih površin uporabimo tudi notranje prostore vrtca (večnamenske prostore, hodnike,

igralnice ...). Prostorsko stisko lahko rešimo tudi tako, da po isti poti naredimo dva obhoda, pri čemer so na vadbenih kartonih naloge narisane na obeh straneh. V drugem krogu vadbeni karton le obrnemo. Na trim postajah lahko uporabimo že obstoječa igrala na igrišču (peskovnik, drogi, plezala, stopnice ...) ali improvizirane ovire iz naravnih materialov oz. ovire z različnimi športnimi pripomočki (obroči, stožci, stojala s prečkami, lestev ...), tako da je na njih mogoče izvajati različne gibalne naloge, kot so stopanje in sestopanje, preskakovanje, vaje za ravnotežje, plezanje ... Če otrok naloge na stezi opravi uspešno, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

***Za slepe in slabovidne:***

***Za slepe in slabovidne je treba skrbno pripraviti prostor, poskrbeti za dobro osvetlitev (zmanjšanje bleščanja/dodatna osvetlitev) in jasne kontraste ter označiti robove talnih površin in višinskih ovir.***

***Priporočljivo je, da pred samim začetkom iger***

*otrok dobro spozna progo in teren, odrasla oseba pa ga opozarja na ovire.*

*Uporabljamo prilagojene pripomočke za igro in šport (zveneča žoga) in zvočne signale, ki označujejo mesto zelenega cilja (npr. udarjanje po tabli, v katero mora vreči žogico).*

*Učenci z glavkomom in drugimi očesnimi boleznimi, pri katerih ni priporočljivo izvajanje sunkovitih gibov in poskokov ter nošenje težkega bremena, so tovrstnih dejavnosti opravičeni.*

*Slep otrok se teka udeleži s spremljevalcem. Da je dosežen cilj iskanja skritega predmeta, so kartončki z navodili lahko postavljeni na spremenjeno teksturo tal, ki jo učenec poišče in zazna, ali v obročih, na stožcih ...*

Otroci se **igrajo na snegu in s snegom**. Lopate za dričanje lahko uporabimo le, če teren nima grbin.

## **Dejavnosti s smučarsko opremo**

Otroci znajo hoditi na alpskih ali tekaških smučeh s palicami in brez njih, drseti po snegu, vstajati po padcu in se obračati. Gibalno znanje lahko preverimo s pomočjo ponazarjanja gibanja živali in različnih igrice, ki vključujejo omenjena gibanja (npr. vstajanje po padcu – igrice dan in noč).

ALI (v primeru zelene zime)

**Otroci se igrajo z nestrukturiranim materialom** (peskom, listjem, kamenčki ...).

## **Dejavnosti s pravo in/ali z improvizirano smučarsko opremo**

Otroci hodijo na plastičnih smučeh (ali improviziranih podaljšanih stopalih) brez palic in z njimi po travi. Vstajajo po padcu, se vzpenjajo na hribček, se obračajo ... Izvajamo lahko različne gibalne igre, s katerimi lahko preverimo otrokovo gibalno znanje (npr. kdo se boji črnega moža, dan in noč itd.). Če otrok naloge opravi uspešno, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno

okence v knjižici.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Drsenje s smučmi zahteva pomoč spremljevalca, ki otroka verbalno usmerja, vozi vzvratno pred njim in opozarja na zavoje. Poskrbimo za del proge, kjer je manj gneče.***

## **VOŽNJA S SKIROJEM/KOLESARJENJE**

Priporočamo spomladi ali jeseni

Otrok se vsaj dve minuti prosto vozi s primernim dvokolesom s kolesčki po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, bližnje osnovne šole ...). Otrokom postavimo preprost krožni poligon, ki mora vsebovati vsaj nekaj vijuganja med ovirami in varno ustavljanje (brez zaletavanja). Namesto dvokoles s pomožnimi kolesčki lahko otroci uporabijo skiroje. Otrok mora voziti varno in brezhibno kolo primerne velikosti. Obvezna je kolesarska čelada. Število otrok, ki vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter njihove sposobnosti in znanje. Otroci, ki nalogo uspešno opravijo,

dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Slep otrok se vozi za zvočnim signalom oz. sledi verbalni usmeritvi, čas je lahko skrajšan na manj kot minuto.***

***Ni potrebno, da se otrok za pridobitev nalepke vozi po poligonu, mora pa slediti verbalni usmeritvi gibanja v levo in desno.***

***Otrok se lahko za pridobitev nalepke skupaj z odraslo osebo vozi na tandem kolesu.***

## **IGRE Z ŽOGO**

Priporočamo jeseni ali spomladi

Otroci znajo:

- metati in ujeti različne žoge z odbojem od tal,
- metati žogo na primeren koš,
- zadeti različne mirujoče cilje (npr. skozi viseč obroč, veliko tarčo na steni itd.),
- metati žoge čim dlje,

- brcati žogo v (širok) cilj (npr. veliko blazino),
- odbijati balone z različnimi deli telesa,
- kotaliti različne žoge z različnimi deli telesa,
- podirati keglje ali plastenke z določene razdalje,
- odbijati balon z loparjem, poigravati se s počasno žogico s hokejsko palico.

Organiziramo vadbo po postajah; otroke razdelimo v manjše skupine, ki krožijo od postaje do postaje. Na vsaki postaji opravijo določeno nalogo. Zaželeno je, da so vadbena mesta zanimivo slikovno opremljena. Ko otroci pokažejo, da omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

#### ***Za slepe in slabovidne:***

***Uporaba žoge močnih barv oz. zvoneče žoge. Pri metanju v tarčo je treba oblikovati zvočni signal za tarčo (ploskanje, udarjanje po tarči, verbalno usmerjanje).***

## **USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM**

Otroci se gibalno izražajo ob pripovedovanju zgodbe. Poznajo naj vsaj eno ljudsko rajalno igro, ki jo lahko plešemo v krogu, koloni, vrsti, z vijuganjem itd. in v kateri ima en otrok posebno vlogo, na primer Potujemo v Rakitnico. Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro (skupinsko ustvarjanje), ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji (npr. po besedilu Mačka Murija). Ko otroci opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

#### ***Za slepe in slabovidne:***

***Ker pri slepih učencih ni učenja s posnemanjem, je za prikaz gibov pri plesu potrebno fizično vodenje.***

## **NARAVNE OBLIKE GIBANJA**

Priporočamo pozno spomladi (celoletni proces) Otroci sproščeno in skladno izvajajo naravne oblike gibanja v oteženih okoliščinah, na primer:



hoja po klopi ali gredi z obročkom na glavi, gibanje vzvratno, plazenje z žogico v rokah, plazenje po naklonini navzdol, lazenje z riževo vrečko na hrbtu, plazenje (hoja, poskoki ...) z zvezanimi nogami – z elastiko, plezanje po mornarski lestvi, ki ni pritrjena na tla itd. Dejavnosti lahko izvedemo v obliki poligona ali vadbe po postajah.

Ko otroci nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

#### ***Za slepe in slabovidne:***

***Poskrbimo za primerno prilagoditev prostora – označevanje s kontrastnimi barvami ali taktilnimi oznakami (robovi klopi, deli proge). Učenci z glavkomom in drugimi očesnimi boleznimi, pri katerih ni priporočljivo izvajanje sunkovitih gibov in poskokov, so tovrstnih dejavnosti opravičeni.***

***Ker pri slepih otrocih ni učenja s posnemanjem, je treba oblike gibanja predstaviti z vodenjem***

***otrokovih delov telesa. Največ težav se pojavlja pri počepih in poskokih, zato je treba na šibko področje usmeriti več pozornosti.***

## **MALI SONČEK – RUMENI**

### **RUMENI PLANINEC**

Otrok skupno opravi 5 izletov, od tega vsaj enega kot orientacijski pohod. Dva izleta in orientacijski pohod organizira vrtec, dva izleta pa starši ali vrtec.

Predlagamo, da en izlet opravimo jeseni, enega pozimi ter dva spomladi; orientacijski pohod lahko izvedemo kadar koli, ne glede na letni čas. Izlet naj traja vsaj 3 ure, otroci pa naj bodo aktivni vsaj uro in pol do dve uri hoje po ravnem z vmesnimi postanki oz. uro hoje do vrha hriba.

Priporočamo, da izlet izvedemo na znano izletniško točko, hribovsko kmetijo, kmetijo

s kmečkim turizmom itd. Vsaj en izlet naj bo izveden po z markacijo označeni poti.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugje ali naj izlet vsaj poteka po drugi poti. Zimski izlet lahko združimo s trim stezo, sankanjem, smučanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi.

Na cilju si lahko otroci na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v vrtec, kjer ga shranimo v mapi Mali sonček – rumeni. Če izletniška točka nima žiga, lahko otroci narišejo risbo z vtisi z izleta ali, če želijo, v vrtec prinesejo fotografijo.

V okviru orientacijskega pohoda otroci na igriv način iščejo pot in skriti zaklad ter rešujejo naloge z različnih področij dejavnosti (gibanje, umetnost, narava, družba, jezik, matematika). Otroci tako na prijeten, poučen in zabaven način v naravnem okolju razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različna znanja o naravi, orientaciji itn.

Vrtec se lahko poveže s planinskim društvom v domačem kraju, tako da izlet ali pohod izpeljeta skupaj.

Ko otrok opravi vse štiri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Rumenemu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo knjižico Ciciban planinec, spominsko diplomo in začetni dnevnik Mladega planinca.

#### ***Za slepe in slabovidne:***

***Pri hoji po neznanem terenu otrok potrebuje pomoč spremljevalca, ki ga opozarja na ovire na poti (sprememba terena in višine, korenine ...) in na dogajanje v okolici. Prilagoditi je treba tempo sprehoda oz. upoštevati podaljšan čas.***

***V okviru orientacijskega pohoda je treba vidno nalogo prilagoditi. Otrok lahko išče zvočni signal, iskani zaklad se lahko nahaja ob določenem drevesu (npr. ob brezi, ki ima***

*drugačno lubje kot hrast).*

*Pazimo na jasna, natančna ter konkretna navodila in usmeritve.*

## **IGRE BREZ MEJA**

Igre brez meja izvajamo v popoldanskem času v obliki športnega popoldneva. Pripravimo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci izvajajo s starši. Pomembno je, da pri tem starši aktivno sodelujejo.

Za najstarejše otroke predlagamo izvedbo ekipnih iger, kjer je treba upoštevati osnove športnega obnašanja, zlasti načelo »Pomembno je sodelovati, ne zmagati!«

Igre brez meja lahko izvajamo na zunanjih površinah vrtca, v prostorni športni igralnici ali telovadnici najbližje osnovne šole.

Otrok, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno igram brez meja.

*Za slepe in slabovidne:*

*Pri pripravi iger brez meja je treba za slepe in slabovidne skrbno pripraviti prostor, poskrbeti za dobro osvetlitev (zmanjšanje bleščanja/dodatna osvetlitev) in jasne kontraste ter označiti robove talnih površin in višinskih ovir.*

*Priporočljivo je, da pred samim začetkom iger otrok dobro spozna progno in teren, odrasla oseba pa ga opozarja na ovire.*

*Uporabljamo prilagojene pripomočke za igro in šport (zvoneča žoga) in zvočne signale, ki označujejo mesto zelenega cilja (npr. udarjanje po tabli, v katero mora vreči žogico).*

*Slep otrok se iger brez meja udeleži s spremljevalcem.*

## **MINI KROS (TEK NA 300 METROV)**

Priporočamo spomladi

Na igrišču vrtca ali v njegovi bližini (npr. ob

šoli, parku, travniku) pripravimo progo, dolgo približno 300 metrov. Otroci lahko posamično, v parih ali manjših skupinah tečejo po označeni poti. Če ne zmorejo kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodijo.

Naloga je opravljena, ko otrok pride na cilj. Časa ne merimo. Otrok ne razvrščamo glede na rezultat (ne razgllašamo, kdo je prvi, drugi, tretji ...), zmagovalci so vsi, ki pretečejo oz. prehodijo razdaljo.

Na tek lahko povabimo tudi starše, ki otroke spodbujajo. Za popestritev in družinsko zabavo lahko izvedemo tek mamic in očkov. Otroke lahko odpeljemo na kros, ki ga organizira društvo ali druga športna organizacija.

***Za slepe in slabovidne:***  
***Tek s spremljevalcem. Jasno označena pot.***

## **DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI**

Na igrišču vrtca ali v njegovi bližini (park,

šolsko igrišče, gozd ...) pripravimo trim stezo z najmanj osemnajstimi postajami. Vsaka postaja je opremljena z vadbenim kartončkom in gibalno nalogo, ki jo otroci poskušajo izvajati. Na stezi lahko izvajajo različne gibalne naloge, oponašajo živali, prevozna sredstva itd.

Če ima vrtec na igrišču prostorsko stisko, lahko poleg zunanjih površin uporabimo tudi notranje prostore vrtca (večnamenski prostor, hodnike, igralnice ...). Prostorsko stisko lahko rešimo tudi tako, da po isti poti naredimo dva obhoda, pri čemer so na vadbenih kartonih naloge narisane na obeh straneh. V drugem krogu vadbeni karton le obrnemo.

Na trim postajah lahko uporabimo že obstoječa igrala na igrišču (peskovnik, drogi, plezala, stopnice ...) ali improvizirane ovire iz naravnih materialov oz. ovire z različnimi športnimi pripomočki (obroči, stožci, stojala s prečkami, lestev ...), tako da je na njih mogoče izvajati različne gibalne naloge, kot so stopanje in sestopanje, preskakovanje, vaje za ravnotežje,

plezanje ...

Če otrok tek ali naloge na trim stezi uspešno opravi, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence.

***Za slepe in slabovidne:***

***Poskrbimo za ustrezno prilagoditev prostora (jasne označbe, kontrast, osvetlitev).***

***Z učencem je treba predhodno predelati gibalno nalogo na vadbenem kartončku oz. preveriti poznavanje zahtevanih konceptov.***

***Učenec se po progi giblje skupaj z odraslo osebo, ki mu razlaga zahtevane naloge.***

***Upoštevati je treba dodaten čas za izvedbo.***

***Učenci z glavkomom in drugimi očesnimi boleznimi, pri katerih ni priporočljivo izvajanje sunkovitih gibov in poskokov, so tovrstnih dejavnosti opravičeni.***

## **IGRE NA PROSTEM S SMUČMI – POZIMI**

Otroci se igrajo na snegu in s snegom s smučmi in brez njih.

Otrok prejme nalepko, če se samostojno povzpne na vrh manjšega hribčka, se v smuku naravnost spusti navzdol po blagem nagibu in se na koncu zaustavi. Iztek mora biti varen. Nalogo lahko izvajamo s palicami ali brez njih.

ALI

## **HOJA IN TEK NA SMUČEH**

Otroci se igrajo na snegu in s snegom s smučmi in brez njih. Lopate za dričanje lahko uporabimo le, če teren nima grbin.

V okolici vrtca ali na zimovanju pripravimo pot, dolgo približno 500 metrov. Otroci hodijo na smučeh in iščejo skriti zaklad. Če je teren zelo razgiban, lahko na mestih, kjer so naklonine, položimo preproge in s tem otrokom olajšamo gibanje.

Če otrok pot uspešno prehodi do konca, prejme nalepko, ki jo prilepi v ustrezno okence v knjižici.

ALI (v primeru zelene zime)

**Otroci se igrajo z nestrukturiranim materialom** (peskom, listjem, kamenčki ...).

**Dejavnosti s pravo in/ali z improvizirano smučarsko opremo**

Otroci znajo s palicami in brez njih hoditi na plastičnih smučeh (ali improviziranih plastičnih stopalih) po travi. Vstajajo po padcu, se vzpenjajo na hribček, se obračajo ...

Izvajamo lahko različne gibalne igre, s katerimi lahko preverimo otrokovo gibalno znanje (npr. kdo se boji črnega moža, dan in noč itd.).

Otrok prejme nalepko, ko naloge uspešno opravi. Nalepko prilepi v ustrezno okence v knjižici.

**Za slepe in slabovidne:**

***Drsenje s smučmi zahteva pomoč spremljevalca, ki otroka verbalno usmerja, vozi vzvratno pred njim in opozarja na zavoje. Poskrbimo za del proge, kjer je mirnejše z manj gneče.***

## **KOLESARJENJE**

Priporočamo spomladi ali jeseni  
Otrok se vsaj eno minuto prosto vozi s primernim dvokolesom po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, bližnje osnovne šole ...), pri čemer se lahko nekajkrat (občasno) z nogo dotakne tal. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da bo otrok vsaj dvakrat spremenil smer (zavil).

Število otrok, ki vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter sposobnosti in znanje kolesarjev.

Otrok mora voziti varno in brezhibno kolo primerne velikosti. Obvezna je kolesarska čelada.

Otroci, ki imajo slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko vozijo tudi z dvokolesom s pomožnimi kolesčki ali skiroji, pri čemer jim poligon otežimo (postavimo stožce v primerni razdalji, da vozijo med njimi in okoli obroča, se izogibajo drugih kolesarjev itd.).

***Za slepe in slabovidne:***

***Za slepe vožnja na tandem kolesu. Če ga vrtec nima, lahko otrok z dvokolesom s pomožnimi kolesčki prevozi ravno linijo z verbalnimi usmeritvami o koncu proge.***

***Spretnostni poligon zavijanja v levo in desno slep otrok opravlja na rolerjih.***

## **ROLANJE**

Priporočamo spomladi ali jeseni  
Otrok se prosto rola po ustreznem prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, bližnje osnovne šole ...). Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otrok večkrat spreminja smer (vijuga med stožci) ter

se vsaj enkrat zapelje pod vodoravno oviro (pomembno je, da skrči kolena). Otrok naj se zna varno zaustaviti.

Poligon lahko uredimo v obliki zgodbe; pri posameznih nalogah lahko postavimo velike kartone s slikami živali itd.

Število otrok, ki se vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter njihove sposobnosti in znanje. Obvezni so ščitniki in čelada. Otroci lahko dejavnosti izvajajo tudi s kotalkami.

Otrok, ki ima slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko rolanje izvaja samo prosto po prostoru in se ob koncu ustavi (vmes ne opravlja nobenih nalog).

Otrok, ki nalogo uspešno opravi, dobi nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence.

***Za slepe in slabovidne:  
Vzgojitelj opozarja na ovire na poti in usmerja v***

*smer zavoja.*

## **DRSANJE – POZIMI**

Otrok se prosto drsa po drsališču. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otrok večkrat spreminja smer (vijuga med stožci) ter se vsaj enkrat zapelje pod vodoravno oviro (pomembno je, da skrči kolena). Otrok naj se zna varno zaustaviti.

Število otrok, ki se vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost drsališča ter njihove sposobnosti in znanje. Obvezne so rokavice in pokrivalo (priporočamo smučarsko ali vsaj kolesarsko čelado).

Otroci, ki imajo slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko drsanje izvajajo samo prosto po prostoru in se ob koncu sami ustavijo.

Otrok, ki nalogo uspešno opravi, dobi nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

*Za slepe in slabovidne:  
Pomoč spremljevalca, ki otroka fizično in verbalno usmerja.*

*S slepim otrokom si je treba predhodno ogledati prostor in poskrbeti za dovolj časa za spoznavanje z opremo.*

## **IGRE Z ŽOGO**

Priporočamo jeseni ali spomladi  
Otroci skladno in sproščeno izvajajo osnovne elemente različnih športnih iger z žogo.

Znajo:

- metati in ujeti različne žoge (vsaj nekaj uspešnih podaj s prijateljem);
- metati žogo na primeren koš in ga občasno tudi zadeti;
- zadeti različne mirujoče (viseče) cilje (npr. skozi viseč obroč, veliko tarčo na steni itd.);
- zadeti različne premikajoče se cilje (npr. veliko žogo, kotaleč se obroč itd.);
- brcati žogo v manjši cilj (npr. okvir švedske



- skrinje, manjši gol);
- odbijati mehke žoge (npr. napihljive žoge za na plažo itd.);
- voditi žogo (prosto po prostoru z obema rokama oz. z eno in drugo roko ali nogo);
- poigravati se z žogo z različnimi pripomočki (loparji, hokejskimi palicami, kiji itd.);
- otrok poskuša v skupini igrati preprost mini nogomet, mini odbojko z balonom ali napihnjeno žogo, mini tenis z balonom, hokej itd.

Vsa gibanja lahko preizkusimo skozi različne elementarne igrice. Lahko organiziramo tudi vadbo po postajah; otroke razdelimo v manjše skupine, ki krožijo od postaje do postaje. Na vsakem vadbenem mestu opravijo določeno nalogo. Zaželeno je, da so vadbena mesta zanimivo slikovno opremljena.

Ko otroci pokažejo, da omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo nalepijo v

ustrezno okence.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slep otrok je opravičen preigravanja z žogo in skupinskih iger. Poznati mora pravila in demonstrirati rabo žoge v določeni športni igri.***

***Pri metu na koš vzgojitelj s palico udarja ob obroč koša in tako zvočno usmerja, kam mora učenec vreči žogo. Naloga se šteje za uspešno opravljeno, če zadene 1 koš v 15 poskusih. Poskrbimo za žogo močnih barv oz. zvenečo žogo.***

***Poskrbimo za primerno prilagoditev prostora.***

## **Z GIBOM IN RITMOM**

Otroci se gibalno izražajo ob glasbi ter samostojno ustvarjajo z gibom in ritmom.

Poznajo naj vsaj dva ljudska plesa. En ples naj plešejo v paru, na primer Ob bistrem potočku je mlin, Izidor ovčice pasel itd.

Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro – skupinsko ustvarjanje, ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji (npr. Maček Muri ali inštrumentalni Čmrljev let).

Ko otroci opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

***Za slepe in slabovidne:***

***Ker ni učenja s posnemanjem, je potrebna demonstracija z vodenjem gibanja.***

## **ELEMENTI ATLETSKE IN GIMNASTIČNE ABECED**

Priporočamo pozno spomladi (celoletni proces) Otroci sproščeno in skladno izvedejo dejavnosti, ki sodijo med osnovne elemente atletske in gimnastične abecede.

Najlažje bomo preverjanje organizirali posebej za elemente atletske abecede in posebej za

elemente gimnastične abecede.

### **Elementi atletske abecede**

Organiziramo naslednje postaje ali pa si dejavnosti sledijo druga za drugo (če nimamo dovolj prostora in odraslih):

- tek na različne razdalje (npr. 10, 20 metrov; na koncu zaščititi z blazino – zaustavljanje);
- tek čez nizke prilagojene ovire;
- metanje različnih žogic v različne cilje;
- metanje žogic čim dlje;
- skoki z mesta (zaletom) v daljavo;
- skoki v višino;
- skoki v globino;
- štafetne igrice;
- igre hitrega odzivanja itd.

***Za slepe in slabovidne:***

***Poskrbimo za primerno prilagoditev prostora (jasne označbe, kontrast, primerna osvetlitev).***

***Pri teku čez ovire morajo biti ovire za slabovidnega učenca jasno vidne in označene,***

***slep učenec pa pri izvajanju te naloge potrebuje verbalne usmeritve vzgojitelja.***

***Učitelj učenca verbalno usmerja pri teku na kratki razdalji, na cilju udarja s palico ob steno ali z drugim predmetom, ki oddaja zvok, nakazuje konec in hkrati smer gibanja.***

***Učenci z glavkomom in drugimi očesnimi boleznimi, pri katerih ni priporočljivo izvajanje sunkovitih gibov in poskokov, so tovrstnih dejavnosti opravičeni.***

***Pri skokih v globino je treba jasno označiti mesto odrida, s slepim učencem pa večkrat prehoditi razdaljo in prešteti korake do odskoka.***

### **Elementi gimnastične abecede**

Postavimo poligon: premagovanje orodij (pripomočkov in blazin) kot ovir, gibanje na polivalentnih blazinah, valjanje po ravnini in naklonini, zibanje na blazinah, plezanje po letveniku in zviralih, hoja po klopi in gredi itd.

Naloga je opravljena, ko otroci gibanja izvajajo

sproščeno in skladno. Dobijo nalepko, ki jo prilepijo na ustrezno mesto v knjižici.

## **IGRE Z VODO, OB VODI IN V VODI**

Otroci sproščeno izvedejo gibalne naloge (igrice), ki vključujejo prilagojenost na vodo:

- prilagojenost na upor vode (npr. oponašanje živali, lovljenje, potapljanje in dvigovanje deske itd.);
- potapljanje glave (npr. dan in noč, lovljenje – rešiš se s potopitvijo glave itd.);
- izdihovanje v vodo (npr. nihalo – izmenično izdihovanje pod vodo, katapult – potapljanje, izdihovanje in odriv z nogami);
- gledanje pod vodo (npr. dotik delov telesa, štetje prstov na rokah, reševanje zaklada itd.);
- plovnost in drsenje na vodi (npr. vodni liki – prikaz oblik z lebdenjem; v paru – odriv od podplatov; odriv od stene, glava potopljena, drsenje na trebuhu itd.).

Naloga je opravljena, ko so otroci prilagojeni na vodo (so prilagojeni na uporabo vode, sproščeno potopijo glavo, izdihujejo in gledajo pod vodo, so plovni in znajo drseti na vodi). Dobijo nalepko, ki jo prilepijo na ustrezno mesto v knjižici.

***Za slepe in slabovidne:***

***Cilj gledanje pod vodo za slepega učenca črtamo, lahko pa ga spodbujamo, da pod vodo odpre oči, da doživi občutek.***

## ZLATI SONČEK

### SPLOŠNA NAVODILA

Pomembno:

1. Varnost naj bo na prvem mestu.
2. Pri športni vzgoji upoštevamo oftalmologova navodila (očesni specialist/ zdravnik) glede na diagnozo in prognozo ter

otroka spodbujamo k športnim dejavnostim. Posebno primerne so vožnja s tandemom, tek na smučeh, plavanje, fitnes, sprehod, kegljanje in specialne igre za slepe (showdown – namizni tenis za slepe\*, golbal – igra z zvenečo žogo), hipoterapija ... Kljub določenim omejitvam je športna vzgoja za slabovidne oz. slepe otroke nujno potrebna, saj potrebujejo veliko primerne gibanja, rekreacije in svežega zraka.

3. Pozorni moramo biti pri natančnem opisu nalog. Učencu moramo fizično pokazati vaje, mu telo postaviti v določen položaj in dovoliti, da položaj potipa na učitelju.

4. Priporočljivo je učencu vajo oz. nalogo vnaprej natančno opisati, da ve, kaj pričakovati: npr. kako daleč je postavljen obroč (3 korake naprej, preizkusi učenec sam), kako dolgo bomo hodili, kakšna je razdalja, ki jo mora preplavati (npr. toliko, kot je od tvojega razreda do jedilnice).

5. Učitelji lahko brez zadržkov uporabljajo

glagola videti in gledati.

6. Priporočamo izobraževanje učiteljev za delo s slepimi in slabovidnimi otroki preko Zavoda za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.

7. Pohvale, diplome, priznanja in knjižice za slabovidne otroke ustrezno povečamo, za slepe otroke pa jih opremimo še s prepisom v brajico, lahko v dogovoru z Zavodom za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.

Za nasvet o pripomočkih in morebitno izposajo se obrnite na Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.

Za nasvete glede omejitev za posamezno diagnozo se obrnite na Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.

### **Metodično-didaktična navodila v zvezi s posredovanjem snovi**

Učitelji naj:

- pri posredovanju snovi govorijo dovolj razločno in glasno, vendar je pretiravanje lahko moteče;
- pazijo na primerno bližino opazovanega predmeta (gibalne naloge, poskusi, ekskurzije);
- natančno in razločno opisujejo postopek, ki ga izvajajo ob prikazovanju vaj;
- otroke spodbujajo, da si od blizu ogledajo orodja oz. posamezna učila;
- uporabljajo ustrezno prilagojena gradiva (glede na otrokovo vidno funkcijo in individualizirani program);
- spodbujajo uporabo vseh čutil (tip, vonj, sluh ...);
- otroke spodbujajo pri učenju specialnih veščin, namenjenih slepim oz. slabovidnim (npr. orientacija in mobilnost, desetprstno slepo tipkanje in uporaba prilagojene komunikacijske opreme, vsakodnevna opravila slepih, socialne veščine, vaje vida ...), saj lahko le tako zagotovimo celosten razvoj otroka.

## PROGRAM A

Vsi zapisi so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priročniku Zlati sonček (Kristan s sod., 1997), v nadaljevanju pa prilagoditev za slepega/ slabovidnega otroka (v odebeljenem tisku).

### IZLETI

Otrok mora opraviti **5 izletov**: enega jeseni, enega pozimi in tri spomladi. Na izletu naj bo vsaj uro in pol hoje z vmesnimi postanki in drugimi zaposlitvami. Če je le mogoče, naj bodo izleti na vrh hriba, na znano izletniško točko, hribovsko kmetijo, kmetijo s kmečkim turizmom ali posebno zanimivo točko.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugje ali naj izlet vsaj poteka po drugi poti, tako da otroci vselej spoznajo nekaj novega. Če je le mogoče, naj bo zimski izlet v snegu. V preteklosti so nekateri zimski izlet združevali s sankanjem in smučanjem.

Na cilju naj si otroci v tekmovalni knjižici na posebno mesto odtisnejo žig izletniške točke. Če na cilju žiga ni, vodja izleta s podpisom na istem mestu potrdi, da je otrok nalogo opravil. Dozdajšnje izkušnje kažejo, da otroci veliko bolj cenijo žig kot podpis vodnika izleta. V vrtcu v Ilirski Bistrici so si zato omislili lastne večbarvne žige, ki so si jih otroci z veseljem pritiskali v svoje knjižice. Takšen način je tudi veliko bolj podoben »pravemu« planinstvu, hkrati pa je že prvo navajanje na nekatere druge podobne akcije, kot so Ciciban planinec, Mladi planinec, različne spominske poti in planinske vezne poti. Ko otrok opravi vseh pet izletov, mu neposredni izvajalec te naloge nalepi nagradno nalepko v okence, namenjeno izletom. Še bolje bo, če si otrok nalepko prilepi sam.

Na vsak izlet se skupina ustrezno pripravi. Na izletu smotrno vključujemo tudi vzgojno-izobraževalne vsebine drugih vzgojnih področij.

#### **Pobuda:**

Izlete velja povezati z akcijo Planinske zveze

Slovenije [CICIBAN PLANINEC](#). Namenjena je vsem predšolskim otrokom. Izvajalci akcije so vrtci in šole, ponekod pa jo samostojno izvajajo tudi mladinski odseki. Vsak otrok ob začetku sodelovanja prejme dnevnik Ringa raja. Vtise z izletov cicibani narišejo, v dnevnik nalepijo fotografijo ali razglednico ter odtisnejo žige z vrhov in planinskih postojank. Izleti, ki jih otrok opravi skupaj s starši, so enakovredni organiziranim društvenim izletom oz. izletom v okviru vrtcev in šol.

Za našitek Cicibana planinca mora ciciban ali cicibanka sodelovati na najmanj petih izletih, za udeležbo na osmih prejme priponko Cicibana planinca, za dvanajst podvigov pa je nagrajen s pesmarico. Ob sklepu akcije, ko je bil že na petnajstih potepanjih, prejme dnevnik Mladega planinca. Akcija je namenjena tudi otrokom, ki niso vključeni v vrtec, saj omogoča druženje z vrstniki in socializacijsko vpliva na razvoj mlade osebnosti. Akcija je zaradi svojega vzgojnega značaja uvrščena v Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji.

**Za slepe in slabovidne:**

***Slep otrok potrebuje spremljevalca, slaboviden otrok pa po potrebi – odvisno od stopnje slabovidnosti in zahtevnosti terena. Otroku lahko v pomoč ponudimo pohodniške palice.***

***Otroci imajo po potrebi prilagojen tempo ter več postankov in počitka.***

***Priporočljivo je otroku vnaprej povedati, za kakšen izlet gre, natančno destinacijo, kaj vse bo mogoče na poti opaziti in koliko časa bo izlet trajal. Otrokom ne smemo pozabiti omeniti žiga, ki jih čaka na vrhu. Za slabovidne otroke je navadno dovolj že, če je žig kontrasten glede na podlago, za slepe pa se lahko dogovorimo za napihljive nalepke. Po potrebi izdelamo knjižico s prepisom v brajico, lahko v dogovoru z Zavodom za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.***

**PLAVANJE**

Nalogo preizkusimo v vodi, ki otroku sega približno do višine pasu. Otrok, ki stoji v vodi, najprej počepne in hkrati iztegne roke predse, nato pa se sonožno odrine naprej v drsenje na vodi.

Roke so iztegnjene, dlani obrnjene navzdol, glava pa mora biti med iztegnjenimi rokami tako, da je obraz v vodi. V tej drži mora otrok drseti naprej vsaj 5 sekund.

Če se mu drsenje ni posrečilo, a je vsaj 5 sekund zdržal v predpisanem položaju z obrazom v vodi, mu lahko nalogo priznamo.

Nalogo iz plavanja velja povezati z akcijo  
**NAUČIMO SE PLAVATI.**

Otrok, ki zna 5 sekund drseti iztegnjen na vodni površini z rokami naprej in z glavo v vodi, lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (bronasti).

Otrok, ki v poljubni tehniki ter brez vmesnih

postankov, dotika dna ali prijema za rob bazena preplava 8 metrov, lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (srebrni).

***Za slepe in slabovidne:***

***Učitelj otroka v vodi z glasom usmerja in spodbuja, da se počuti varnega. Nalogo mu vnaprej natančno opiše in demonstrira, prav tako mu predstavi okolico, da se otrok v njej počuti varno.***

***Pohvale, diplome in priznanja za slabovidne otroke ustrezno povečamo, za slepe otroke pa jih opremimo še s prepisom v brajico, lahko v dogovoru z Zavodom za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.***

## **DRSANJE**

Otrok mora enkrat krožno predrsati drsališče, ne da bi pri tem padel ali se oprijel drsališčne ograje. Med drsanjem mora opraviti dve gibalni nalogi. Na eni strani drsališča v počepu zadrša pod vodoravno oviro, na drugi polovici drsališča



pa po eni nogi drsa vsaj dva do tri metre.

Višina vodoravne ovire je tolikšna, da mora otrok res skrčiti kolena in počepniti. Predklon z bolj ali manj iztegnjenimi koleni ne velja.

***Za slepe in slabovidne:***

***Vodoravna ovira mora biti za slabovidnega otroka dobro vidna, za slepega pa zvočno opremljena – npr. učitelj lahko ob oviro udarja in s tem proizvaja zvok – uporabimo zvončke.***

***Nujno je, da si slep in slaboviden otrok oviro od blizu ogledata oz. potipata in tako natančno spoznata, kaj je treba ob njej narediti.***

***Učitelj otroku nalogo vnaprej natančno opiše in demonstrira, prav tako mu predstavi okolico, da se otrok v njej počuti varno.***

***Po potrebi učitelj drsa pred slabovidnim otrokom, da mu ta lahko sledi. Učitelj drsa pred slepim otrokom in ga usmerja z glasom (npr. še 5 metrov voziva naravnost in nato zavijeva v levo,***

***ko preštejeva do 5, zavijeva desno ...).***

## **ROLANJE – KOTALKANJE**

Otrok lahko uporablja klasične dvovrstne ali novejšje enovrstne kotalke, ki so znane pod imenom rolerji. Naloga je enaka kot pri drsanju.

Vožnjo po eni nogi lahko spregledamo, če presodimo, da je ogrožena otrokova varnost.

***Za slepe in slabovidne:***

***Vodoravna ovira mora biti za slabovidnega učenca dobro vidna, za slepega pa zvočno opremljena – npr. učitelj lahko ob oviro udarja in s tem proizvaja zvok – uporabimo zvončke.***

***Nujno je, da si slep in slaboviden učenec oviro od blizu ogledata oz. potipata in tako natančno spoznata, kaj je treba ob njej narediti.***

***Učitelj otroku nalogo vnaprej natančno opiše in demonstrira, prav tako mu predstavi okolico, da se otrok v njej počuti varno.***

***Po potrebi učitelj rola/kotalka pred slabovidnim otrokom, da mu ta lahko sledi.***

***Učitelj rola/kotalka pred slepim otrokom in ga usmerja z glasom (npr. še 5 metrov voziva naravnost in nato zavijeva v levo, ko preštejeva do 5, zavijeva desno ...).***

## **VOŽNJA S KOLESOM – KOLESARJENJE**

Otrok se dve minuti prosto vozi z otroškim dvokolesom po prostoru 20 x 20 metrov (pol rokometnega igrišča) in medtem ne sme stopiti na tla ali zapeljati iz tega prostora. Če sta na ploščadi dva kolesarja hkrati, toliko bolje. V tem primeru seveda nihče ne sme povzročiti nesreče.

***Za slepe in slabovidne:***

***Pozorni moramo biti na natančno oznako igrišča, da otrok ve, kje voziti. Po potrebi učitelj kolesari pred slabovidnim otrokom, da mu lahko ta sledi.***

***Slepe otroke praviloma vključimo, če ima šola možnost nakupa oz. izposoje tandem koles.***

***Druga možnost pa je, da učitelj teče pred slepim otrokom in ga usmerja z glasom (npr. še 5 metrov voziva naravnost in nato zavijeva v levo, ko preštejeva do 5, zavijeva desno ...). V tem primeru mora biti površina, po kateri vozimo, dovolj velika in brez ovir.***

## **SMUČANJE**

Otrok se mora na smučeh samostojno stopničasto povzpeti na kup snega, ki mora biti vsaj en meter visok, in se nato s kupa naravnost zasmučati po blagem nagibu. Pri tem ne sme pasti.

Nalogo izvajamo brez smučarskih palic. Kup mora imeti raven vrh, naklonski kot strmine pa naj bo približno 15 do 20 stopinj, kar pomeni, da bo dolžina naklonine okrog 3 do 4 metre. Iztek mora biti varen. Še bolje bo, če imamo takšen hribček že poleti pripravljen iz zemlje in zasajen

s travo. V tem primeru bo že 10 centimetrov snega zadoščalo za smučišče. Opisano vajo lahko zamenjamo s hojo in tekom na smučeh na razdalji 500 metrov.

### **Pobuda:**

Pristojne spodbudimo, da na trati v vrtcu zgradijo dva ali tri travnate gričke različnih velikosti. Takšne gričke lahko v vseh letnih časih domiselno uporabimo kot igralne površine.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Po potrebi učitelj smuča pred slabovidnim otrokom, da mu lahko ta sledi.***

***Učitelj smuča vzvratno pred slepim otrokom in ga usmerja z glasom (vzpenjaj se proti glasu, obrni se proti glasu, spusti se proti mojemu glasu, čakam te v ravnini, teren je varen ...).***

***Poizkus zahteva čim bolj mirno in tiho okolje.***

## **SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO**

Otrok mora opraviti dve nalogi.

### **1. NALOGA:**

Žogo vodi 10 metrov po na tleh narisani črti. Tu jo prime z obema rokama in poskuša z njo zadeti koš, ki je od črte oddaljen 2 metra in privezan na stolu ali kako drugače pritrjen na isti višini. Otrok lahko vrže žogo v koš na poljuben način, lažji pa je met z obema rokama od spodaj.

Otrok je nalogo uspešno opravil, če je nadzorovano vodil žogo in v petih poskusih vsaj dvakrat zadel koš. Žoga je lahko iz poljubnega materiala in se mora dobro odbijati od tal. Njen obseg naj bo približno 55 do 60 centimetrov.

Za koš uporabimo navaden plastični koš za smeti, ki ga hranimo samo za ta namen. Premer zgornje odprtine koša je 30 do 35 centimetrov. Lahko uporabimo tudi drugo ustrezno posodo (na primer večji lonec), vendar premer zgornje odprtine ne sme biti večji od 35 centimetrov.

Otrok lahko žogo vodi zdaj z eno, zdaj z drugo roko, lahko jo potisne ob tla tudi z obema rokama hkrati. Na vsak način poskušamo doseči, da otrok med potiskoma žoge ne prime z obema rokama. Zadetek velja, če je žoga neposredno zadela odprtino. Če je zadela cilj, a se je spet odbila iz koša, zadetek velja.

***Za slepe in slabovidne:***

***Za slabovidne otroke mora biti črta na tleh kontrastne barve, za slepe pa tipna. Učitelj mora otroku povedati, da je prišel do črte. Koš mora biti dobro viden in nekoliko večji, lahko 40 cm.***

***Učitelj z zvokom (udarjanje po košu) usmerja slepega otroka, da ve, kam vreči žogo.***

## **2. NALOGA:**

Dva otroka stojita najmanj 2 metra narazen in si podajata žogo. Nalogo sta uspešno opravila, če sta si žogo podala in ujela vsaj petkrat zaporedoma, ne da bi jima pri tem padla na tla.

Uporabljamo enako žogo kot pri prvi nalogi. Tudi pri tej nalogi naj si otroci žogo podajajo z obema rokama od spodaj.

### **Opomba**

Pri vseh nalogah je število poskusov neomejeno. Vsako nalogo lahko otroci poskušajo toliko časa, da jo uspešno opravijo. Treba jim je dati čim več priložnosti.

***Za slepe in slabovidne:***

***Otrok lahko nalogo opravlja z enim od vrstnikov, ki žogo lepo meče. Najlažje je, če otroka pri tem štejeta – tako oba natančno vesta, kdaj bo kdo žogo vrgel, približno koliko časa žoga potuje in kdaj jo ujeti. Če v skupini ni primerne vrstnika, otrok nalogo opravi z učiteljem.***

***Žoga naj bo kontrastne barve glede na podlago.***

## PROGRAM B

### IZLETI

Otrok mora opraviti 3 izlete: enega jeseni, enega pozimi in enega spomladi. Z vmesnimi postanki naj bosta na izletu dve uri hoje. Vsa ostala dopolnilna navodila so enaka kot pri programu A.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slep otrok potrebuje spremljevalca, slabovidni pa po potrebi – odvisno od stopnje slabovidnosti in zahtevnosti terena. Otroku lahko v pomoč ponudimo pohodniške palice.***

***Otroci imajo po potrebi prilagojen tempo ter več postankov in počitka.***

***Priporočljivo je otroku vnaprej povedati, za kakšen izlet gre, natančno destinacijo, kaj vse bo mogoče na poti opaziti in koliko časa bo izlet trajal. Otrokom ne smemo pozabiti omeniti***

***žiga, ki jih čaka na vrhu. Za slabovidne otroke je navadno dovolj že, če je žig kontrasten glede na podlago, za slepe pa se lahko dogovorimo za napihljive nalepke. Po potrebi izdelamo knjižico s prepisom v brajico, lahko v dogovoru z Zavodom za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.***

### PLAVANJE

Otrok se odrine v drsenje in plavanje nadaljuje v poljubni tehniki. Če preplava 5 do 10 metrov, ne da bi pri tem stopil na tla, je nalogo uspešno opravil.

Otroci, ki niso sodelovali v programu A, morajo v okviru programa B pokazati tudi nalogo iz programa A (drseti na vodi vsaj pet sekund). Nalogo naj opravljajo v vodi, ki jim sega približno do višine prsi.

**Predlog:**

Nalogo iz plavanja velja povezati z akcijo **NAUČIMO SE PLAVATI.**

Otrok, ki v poljubni tehniki ter brez vmesnih postankov, dotika dna ali prijema za rob bazena preplava 8 metrov, lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (srebrni).  
Otrok, ki brez vmesnih postankov, dotika dna ali prijema za rob bazena preplava 25 metrov, lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (zlato).

Boljši plavalci se lahko potegujejo še za tri priznanja: BRONASTEGA, SREBRNEGA in ZLATEGA DELFINA.

Natančna navodila je mogoče dobiti v knjigi Morski konjiček avtorjev Gregorja Juraka in Marjete Kovač (1998) ter pri področnih koordinatorjih za program Naučimo se plavati. Pri njih lahko naročite tudi brezplačne diplome Morski konjiček.

***Za slepe in slabovidne:***

***Učitelj z glasom usmerja in spodbuja otroka v vodi, da se počuti varnega. Nalogo mu vnaprej natančno opiše in demonstrira, predvsem***

***dolžino, ki jo mora otrok preplavati; prav tako mu predstavi okolico, da se otrok v njej počuti varno.***

***Pohvale, diplome in priznanja za slabovidne otroke ustrezno povečamo, za slepe otroke pa jih opremimo še s prepisom v brajico, lahko v dogovoru z Zavodom za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.***

## **SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO**

Otrok mora opraviti dve nalogi.

### **1. NALOGA:**

Otrok žogo najprej vodi 5 metrov naravnost, nato z vodenjem obkroži oviro (stol, koš za smeti in podobno), zatem žogo vodi še 5 metrov do črte, s katere poskuša zadeti koš, ki je privezan na stolu. Razdalja med črto meta in košem je 3 metre. Najlažji je met z obema rokama od spodaj.

Vsa ostala pravila so enaka kot pri programu A,

le da zdaj ni več mogoče dopustiti, da otrok po odboju žoge od tal žogo prime (in zadrži) z obema rokama.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Za slabovidne otroke morata biti črta na tleh in predmet, ki ga mora otrok obkrožiti, kontrastne barve, za slepe pa tipna. Učitelj mora otroku povedati, da je prišel do črte. Po potrebi po tleh nalepimo vodilno linijo. Koš mora biti dobro viden in nekoliko večji, lahko 40 cm. Učitelj z zvokom (udarjanje po košu) usmerja slepega otroka, da ve, kam vreči žogo.***

## **2. NALOGA:**

Otrok mora z eno roko nad ramo podati žogo v steno (zid) in nato odbito žogo ujeti z obema rokama. Razdalja mora biti najmanj 2 metra. Če je otrok opisano gibalno nalogo opravil petkrat zaporedoma, je bil uspešen. Samo izjemoma lahko spregledamo, da je žoga padla na tla in jo je otrok ujel šele po odboju od tal.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Za slabovidnega otroka je koristno, če je žoga kontrastne barve glede na podlago, razdaljo zmanjšamo na 1 meter.***

***Slep otrok za opravljanje te naloge potrebuje kar nekaj vaje. Najlažje je, če otrok pri tem šteje – tako natančno ve, kdaj žogo ujeti. Za uspešno štejemo že 2-krat uspešno opravljeno gibalno nalogo, pri čemer otrok stoji 1 meter od stene.***

## **RAVNOTEŽNE NALOGE**

Otrok opravi dve ravnotežni nalogi po izbiri:

### **1. DRSANJE**

Na prostoru približno 15 x 10 metrov mora otrok drugo za drugo opraviti naslednjih pet gibalnih nalog:

- drsanje naprej najmanj 10 metrov (osnovni drsalni korak),
- drsenje po eni nogi vsaj 2 metra,
- slalom med štirimi ovirami,
- drsenje v počepu pod vodoravno oviro,

- drsanje naprej z osnovnim drsalnim korakom do ciljne črte.

Prostor, na katerem postavimo poligon, je lahko tudi večji.

Pri drsenju po eni nogi naj spretnejši otroci poskušajo dvigniti iztegnjeno nogo nazaj (lastovka). Pri slalomu so ovire razmaknjene vsaksebi približno 2 do 3 metre. Za slalomske ovire lahko uporabimo različne predmete.

Višina vodoravne ovire naj bo tolikšna, da mora otrok res skrčiti kolena in počepniti. Otrok, ki je uspešno opravil vse naloge in medtem ni padel, je predpisano nalogo iz drsanja uspešno opravil.

***Za slepe in slabovidne:***

***Za slabovidnega otroka morajo biti ovire dobro vidne, za slepega pa zvočno opremljene – npr. učitelj lahko udarja po oviri in s tem proizvaja zvok – uporabimo zvončke. Nujno je, da si slep in slaboviden otrok oviro od blizu ogledata oz. potipata in tako natančno spoznata, kaj je treba***

***ob njej narediti.***

***Učitelj otroku nalogo vnaprej natančno opiše in demonstrira, prav tako mu predstavi okolico, da se otrok v njej počuti varno.***

***Po potrebi učitelj drsa pred slabovidnim otrokom, da mu lahko ta sledi.***

***Učitelj drsa pred slepim otrokom in ga usmerja z glasom (npr. še 5 metrov voziva naravnost in nato zavije v levo, ko preštejeva do 5, zavije v desno ...).***

## **2. ROLANJE – KOTALKANJE**

Naloga je enaka kot pri drsanju. Otrok lahko uporablja klasične dvovrstne kotalke ali rolerje.

***Za slepe in slabovidne:***

***Za slabovidnega otroka morajo biti ovire dobro vidne, za slepega pa zvočno opremljene – npr. učitelj lahko udarja po oviri in s tem proizvaja zvok – uporabimo zvončke. Nujno je, da si slep***



***in slaboviden otrok oviro od blizu ogledata oz. potipata in tako natančno spoznata, kaj je treba ob njej narediti.***

***Učitelj otroku nalogo vnaprej natančno opiše in demonstrira, prav tako mu predstavi okolico, da se otrok v njej počuti varno.***

***Po potrebi učitelj rola/kotalka pred slabovidnim otrokom, da mu lahko ta sledi.***

***Učitelj rola/kotalka pred slepim otrokom in ga usmerja z glasom (npr. še 5 metrov voziva naravnost in nato zavijeva v levo, ko preštejeva do 5, zavijeva desno ...).***

### **3. SMUČANJE**

Na blagi strmini mora otrok v slalomu presmučati vpadnico (vertikalno), ki je sestavljena iz šestih kolcev. Razdalja med kolci je 3 do 5 metrov, odvisna pa je od nagiba terena. Pri manjši hitrosti so lahko kolci bolj skupaj, pri večji hitrosti pa mora biti razmik med njimi večji.

Poglavitno je, da je vpadnica postavljena tako, da omogoča tekoče krmarjenje.

Otrok lahko postavljeno progo prevozi v poljubni tehniki (plužni zavoj, osnovni zavoj, paralelni zavoj s široko držo smučī, paralelni zavoj z ozko držo smučī). Otrok je nalogo opravil, če je uspešno presmučal vpadnico, ne da bi padel, zadel količek ali se ustavil. Nalogo lahko zamenjamo s hojo in tekom na smučeh na razdalji enega kilometra.

***Za slepe in slabovidne:***

***Količki morajo biti dobro vidni. Če je potrebno, skupaj postavimo po dva ali tri količke oz. postavimo veleslalomski vratca.***

***Po potrebi učitelj smuča pred slabovidnim otrokom, da mu lahko ta sledi.***

***Učitelj smuča vzvratno pred slepim otrokom in ga usmerja z glasom (vzpenjaj se proti glasu, obrni se proti glasu, spusti se proti mojemu glasu, čakam te v ravnini, teren je varen ...).***

**Poizkus zahteva čim bolj mirno in tiho okolje ter progo, kjer ni veliko smučarjev.**

#### **4. VOŽNJA S KOLESOM – KOLESARJENJE**

Trije otroci z otroškim dvokolesom dve minuti prosto vozijo po prostoru 20 x 20 metrov (pol rokometnega igrišča). Pri tem se morajo spretno umikati drug drugemu, ne smejo stopiti na tla, zapeljati iz predpisanega prostora in povzročiti, da drug otrok naredi takšno napako.

Otrok je nalogo uspešno opravil, če v dveh minutah ni naredil nobene od navedenih napak.

Pri spretnejših otrocih poskusimo s štirimi kolesarji hkrati, če smo presodili, da s tem ni ogrožena varnost.

#### **Opomba**

Tudi pri programu B število poskusov pri opravljanju posameznih nalog ni omejeno. Otroci lahko nalogo poskušajo tolikokrat in toliko časa, da jo uspešno opravijo.

**Za slepe in slabovidne:**

**Pozorni moramo biti na natančno oznako igrišča, da otrok ve, kje voziti. Po potrebi učitelj kolesari pred slabovidnim otrokom, da mu lahko ta sledi. Na ostala kolesa lahko pritrdimo zvončke, da slaboviden otrok lažje izbira varno pot.**

**Slepe otroke praviloma vključimo, če ima šola možnost nakupa oz. izposoje tandem koles.**

**Druga možnost je, da učitelj teče pred slepim otrokom in ga usmerja z glasom (vozi ravno, zavij levo, zmanjšaj hitrost, povečaj hitrost, zavij desno ...). V tem primeru mora biti površina, po kateri vozimo, dovolj velika in brez ovir. Za uspešno opravljeno se šteje naloga, v kateri je otroku uspelo natančno in hitro upoštevati vsa učiteljeva navodila.**

## PROGRAM C

### DVA IZLETA

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Hoje naj bo za dve uri. Vsakokrat naj bo cilj na drugem mestu. Če je le mogoče, naj bo cilj na vrhu hriba, kjer si učenci v tekmovalno knjižico odtisnejo žig.

Tudi hribovska kmetija je vredna ogleda. Izlete povežemo z ogledom naravnih ali kulturnih znamenitosti. Če ni žiga, vodja izleta s podpisom potrdi, da je učenec izlet res opravil.

Ko učenec opravi oba izleta, učitelj ali vodnik s podpisom potrdi, da je učenec to nalogo opravil, in mu hkrati podeli nalepko. Pred izletom morajo učenci dobiti ustrezna navodila o potrebni opremi, oblačilu, obuvalu in hrani.

Izlete smotrno dopolnjujemo in bogatimo z vsebinami s področja narave in družbe, pa tudi s

prvinami estetske, glasbene in likovne vzgoje.

Posebno pozornost posvečamo vzgojnim nalogam v ožjem pomenu besede (obnašanje v naravi, odnos do živali, medsebojna pomoč, varstvo narave in okolja, onesnaženost narave in podobno).

Temeljni namen:

- Poučiti učence o ustrezni izletniški opremi;
- Navajati jih na hojo, ki velja za najbolj zdravo, poceni in dostopno obliko kulturnega in športnega preživljanja prostega časa vseh slojev, vseh starostnih skupin in obeh spolov;
- Nadaljevati s pozitivnimi in koristnimi vzgojno-izobraževalnimi spodbudami, ki so se začele v programih A in B;
- Spoznavati bližnjo in daljno okolico ter pridobivati spoznanja in izkušnje iz objektivnega sveta;
- S spoznavanjem in doživljanjem narave oblikovati do nje čustven odnos, ki je podlaga za kulturnen odnos do nje in

- poznejše odhajanje v naravo;
- Oblikovati naravovarstveno in okoljevarstveno ozaveščenost;
- Uvajati učence v planinstvo oz. gornišstvo, ki je del slovenske narodne identitete;
- Navajati jih na zdrave medsebojne odnose v skupini;
- Navajati jih na skrb za lastno zdravje na izletih, pohodih, igrah in drugih telesnih dejavnostih (oblačenje oz. slačenje ob spremenjenih meteoroloških razmerah in pri telesni aktivnosti oz. po njej, pitje tekočine, strupene rastline, poškodbe, oskrba ran in podobno);
- Spoznavati učence v neformalnem in sproščenem okolju, kjer je stik med učiteljem in učencem veliko pristnejši kot v razredu.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Slep otrok potrebuje spremljevalca, slabovidni pa po potrebi – odvisno od stopnje slabovidnosti in zahtevnosti terena. Otroku lahko v pomoč ponudimo pohodniške palice.***

***Otroci imajo po potrebi prilagojen tempo ter več postankov in počitka.***

***Priporočljivo je otroku vnaprej povedati, za kakšen izlet gre, natančno destinacijo, kaj vse bo mogoče na poti opaziti in koliko časa bo izlet trajal. Otrokom ne smemo pozabiti omeniti žiga, ki jih čaka na vrhu. Za slabovidne otroke je navadno dovolj že, če je žig kontrasten glede na podlago, za slepe pa se lahko dogovorimo za napihljive nalepke. Po potrebi izdelamo knjižico s prepisom v brajico, lahko v dogovoru z Zavodom za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.***

### **SONOŽNI PRESKOKI NIZKE GREDI**

Desetkrat zaporedoma in povezano (brez vmesnih prekinitiv) je treba bočno sonožno preskočiti nizko gred. Med preskokoma je ritmični medskok. Učenci se morajo obvezno odrivati z blazin. Višino gredi znižamo tako, da gred stoji na tleh, učenci pa se odrivajo z blazin.

Temeljni namen:

- Naučiti učence sonožnega oddivanja, ki je pomembna gibalna prvina pri mnogih športnih vajah (atletiki, akrobatiki, preskokih čez gimnastično orodje in drugje);
- Razvijati skladnost (koordinacijo) gibanja in smisel za ritmično gibanje;
- Razvijati hitro (eksplozivno) in ponavljajočo se (repetitivno) moč mišic iztegovalk nog (odrivna moč).

***Za slepe in slabovidne:***

***Pazimo, da so otroci med seboj dovolj oddaljeni, da se med skoki ne bi zaletavali drug v drugega.***

## **MET ŽOGICE V CILJ**

Z razdalje 5 metrov je treba teniško žogico desetkrat zaporedoma vreči v košarkarsko tablo. Uporabimo lahko drugo podobno žogico. Razdaljo 5 metrov odmerimo od točke na tleh, kamor pade navpičnica s košarkarske table. Če je učenec tablo zadel vsaj šestkrat,

je nalogo uspešno opravil. Šteje tudi zadetek košarkarskega obroča ali mrežice.

Če nimamo košarkarske table, na steno narišemo pravokotnik enake velikosti. Višina pravokotnika naj ustreza višini košarkarske table.

Dovoljeni so le meti z eno roko z zamahom zgoraj (pokršena roka zamahne nazaj nekoliko višje in stran od rame).

Temeljni namen:

- Naučiti učence meta z eno roko, ki je temeljna gibalna prvina pri nekaterih igrah z žogo (med dvema ognjema, rokomet), ki se jih učenci učijo v višjih razredih;
- Razvijati skladnost (koordinacijo) in natančnost (preciznost) gibanja, ki ju v športni vzgoji posameznika štejemo za pomembni lastnosti tako imenovane gibalne inteligence; zaradi dvosmernih medsebojnih vplivov lahko ta vpliva tudi

na razvoj splošne inteligence.

**Za slepe in slabovidne:**

**Za slabovidne otroke mora biti koš kontrastne barve. Ostalo ostaja enako.**

*Za slepe otroke je lažje, če učitelj na steno nariše pravokotnik, nato pa otroka z zvokom usmerja (udarjanje na sredino pravokotnika), da ta ve, kam vreči žogo. Ostalo praviloma ostaja enako.*

## **VZRAVNAVA V SEDEČI POLOŽAJ IZ LEŽANJA NA HRBTU**

Učenec leži na hrbtu s pokrčenimi koleno. Kot v kolenu je 90 stopinj. Za podlago mora imeti primerno blazino. Roki lahko prekriža spredaj. Trup dvigne do kota približno 40 stopinj in se počasi spusti nazaj na blazino. Vajo ponovi 10-krat.

Temeljni namen:

- Krepitev trebušnih mišic, ki imajo pomembno vlogo pri oblikovanju

čvrstega mišičnega steznika (ki preprečuje spuščanje prebavnih organov) in pravilne telesne drže (preprečevanje povečane ledvene krivine hrbtenice).

**Za slepe in slabovidne:**

**Ni posebnih omejitev, razen če tako piše v priporočilih oftalmologa.**

## **DVA PREVALA NAPREJ**

Drugega za drugim je treba povezati dva prevala naprej. Učenec je nalogo opravil, če je samostojno naredil dva prevala in se pri tem ni odrival z rokami od tal.

Temeljni namen:

- Razvijati skladnost gibanja (koordinacijo) in občutek za načrtovanje gibanja v prostoru;
- Naučiti učence pravilnega prevala, ki je pripravljala vaja za druge privlačne akrobatske prvine (npr. za salto ali prosti prevrat).

***Za slepe in slabovidne:***

***Ni posebnih omejitev, razen če tako piše v priporočilih oftalmologa.***

## **TEK NA 200 METROV**

Preteči je treba 200 metrov. Časa ne merimo. Med tekom naj otrok ne hodi ali celo počiva. Med vadbo učence navajamo, da izberejo takšno hitrost, da bodo predpisano razdaljo res lahko pretekli.

Tekaška steza je lahko na stadionu ali v naravi. Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojicah ali večjih skupinah.

Tudi če tečejo v parih, trojicah ali večjih skupinah, ni pomembno, kdo je prvi pritekkel na cilj. Pomembno je zdržati v teku 200 metrov.

Temeljni namen:

- Navajati učence na aerobne telesne vaje, ki so temelj razvijanja in ohranjanja

prilagoditvenih sposobnosti srčno-žilnega ustroja;

- Odpravljati ali vsaj zmanjševati odpor nekaterih učencev do vzdržljivostnega teka;
- Navajati na pravilno in smotrno razporeditev moči pri premagovanju dolgotrajnejšega cikličnega napora.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slabovidni in slepi otroci lahko tečejo ob učitelju ali spremljevalcu. Priporočljivo je, da so s terenom že vnaprej seznanjeni in da je ta raven.***

## **PROGRAM D**

### **DVA IZLETA**

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Cilj obeh je lahko isti, vendar po drugi poti. Višinska razlika izletniške točke naj bo 300 metrov. Če izleta res ni mogoče

organizirati na takšen hrib, lahko višinsko razliko zanemarimo. Hoje naj bo za približno tri ure. Vsa ostala navodila glej pri izletih programa C.

Temeljni namen:

- Enak kot pri programu C.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slep otrok potrebuje spremljevalca, slabovidni pa po potrebi – odvisno od stopnje slabovidnosti in zahtevnosti terena. Otroku lahko v pomoč ponudimo pohodniške palice.***

***Otroci imajo po potrebi prilagojen tempo ter več postankov in počitka.***

***Priporočljivo je otroku vnaprej povedati, za kakšen izlet gre, natančno destinacijo, kaj vse bo mogoče na poti opaziti in koliko časa bo izlet trajal. Otrokom ne smemo pozabiti omeniti žiga, ki jih čaka na vrhu. Za slabovidne otroke je navadno dovolj že, če je žig kontrasten glede na podlago, za slepe pa se lahko dogovorimo za napihljive nalepke. Po potrebi izdelamo***

***knjižico s prepisom v brajico, lahko v dogovoru z Zavodom za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.***

## **SONOŽNO PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE**

Kolebnico, ki se vrti od zadaj čez glavo naprej, je treba sonožno povezano ritmično preskakovati. Med preskokoma je ritmični medskok. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je od desetih poskusov kolebnico preskočil vsaj sedemkrat zaporedoma.

Samo izjemoma lahko med skokoma dovolimo premor, ki pa ne sme biti daljši od treh sekund. Takšno izvedbo dopustimo le izjemno nespretnim učencem, ki se jim popolnejša izvedba z medskokom nikakor ne posreči.

**Pobuda:**

Staršem priporočamo, naj otrokom kupijo ali naredijo kratko kolebnico.



Temeljni namen:

- Razvijati skladnost (koordinacijo) gibanja in smisel za ritem (ritmično sonožno poskakovanje in njegovo usklajevanje s premikajočim se predmetom);
- Razvijati hitro (eksplozivno) in ponavljajočo se (repetitivno) moč mišic iztegovalk nog.

***Za slepe in slabovidne:***

***Pazimo, da so otroci med seboj dovolj oddaljeni, da se med skoki ne bi poškodovali. Kolebnica naj bo kontrastne barve (lahko si pomagamo z izolirnim trakom). Prav tako lahko slepemu otroku sredino kolebnice označimo z izolirnim trakom. Po potrebi slepemu dovolimo premore med posameznimi skoki. Slepemu otroku za uspešno opravljeno nalogo priznamo, če opravi 2 od skupno 10 poskokov, slabovidni pa jih mora izvesti 5 od skupno 10.***

## **PLEZANJE PO ŽRDI**

Po žrdi je treba preplezati 3 metre visoko. Cilj z

ozkim barvastim izolirnim trakom označimo na točki, ki je 3 metre oddaljena od tal. Tam, kjer ni žrdi, je nalogo mogoče opraviti na debelejši viseči vrvi.

Seveda je plezanje po vrvi nekoliko težje, sploh pa je spodnji konec vrvi treba dobro obtežiti, da se ne krotoviči ter ne niha sem in tja. Pod plezali morajo biti vedno podložene blazine.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je preplezal do cilja, se ga z roko dotaknil in se nato nadzorovano spustil na tla. Posebno pozornost je treba posvetiti nadzorovanemu spuščanju, da ne pride do trdega pristanka in poškodbe. Gibalno manj spretni in tisti s povečano telesno težo imajo velikokrat težave s plezanjem. Če kljub posebni skrbi zanje ne morejo opraviti predpisane naloge, jim dovolimo lažjo izvedbo. Vsaj šest sekund morajo viseti na žrdi s pokrčenimi rokami in oklepajoč se žrdi s pokrčenimi nogami. Takšna rešitev pa naj bo res le izjemna.

Učenci, ki jim plezanje ne gre, lahko to nalogo nadomestijo z drugo ustrežno nalogo. Čeprav bodo plezanje nadomestili z nadomestno nalogo, naj kljub temu poskušajo plezati, saj je bistvenega pomena vendarle namen naloge.

Temeljni namen:

- Razvijati moč mišičja rok in ramenskega obroča, ki je v sodobnem načinu življenja oslabiljeno;
- Pomagati pri skladnem razvoju odraščajočega organizma, katerega pomemben dejavnik je ustrežna moč rok in ramenskega obroča;
- Razvijati moč rok in ramenskega obroča kot podlago za pravilen razvoj telesne drža ter za opravljanje drugih športnih vaj in dejavnosti;
- Naučiti učence pravilne tehnike plezanja.

**Pobuda:**

Manj močne učence spodbudimo, da poskušajo plezati tudi doma. Marsikje je namreč mogoče najti ustrezen navpičen drog (na primer stojalo

za stepanje preprog). Učence poučimo, da je moč mogoče pridobiti, če redno in pogosto vadimo. Tudi pogovor s starši bo najbrž koristen. Učenci in starši naj zvedo, da se mišice krepijo tudi takrat, kadar dlje časa visimo na žrdi, pa čeprav smo samo na mestu. Seveda pa morajo biti roke pri tem pokrčene v komolcih. Gre namreč za statično mišično naprežanje, ki prav tako prispeva h krepitvi dejavnih mišičnih skupin.

***Za slepe in slabovidne:***

***Ni posebnih omejitev, razen če tako piše v priporočilih oftalmologa.***

## **SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO**

Dva metra od navpične stene na tla narišemo črto. Učenec stopi za črto, meče žogo v steno ter lovi odbito žogo. Uporabljamo gumijasto ali plastično žogo s premerom 46 do 50 centimetrov. Dovoljeni so le enoročni meti z zamahom roke ob rami (kot pri metu žogice pri programu C). Učenci žogo lovijo

z obema rokama, pri tem se lahko pomikajo levo ali desno, ne smejo pa prestopiti črte, ki označuje razdaljo od stene. Izberimo trdo (zidano) steno, ker se na njej žoga bolje odbija. Nihajoča ali tresoča se stena ni dobra. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je žogo desetkrat zaporedoma podal v steno in jo ujel na predpisani način.

Temeljni namen:

- Razvijati skladnost (koordinacijo) in natančnost (preciznost) gibanja kot pomembni sestavini gibalne inteligence;
- Naučiti pravilno in ustrezno močno vreči žogo z eno roko, kar je nepogrešljiva igralna prvina nekaterih športnih iger z žogo.

***Za slepe in slabovidne:***

***Za slabovidnega otroka je koristno, če je žoga kontrastne barve glede na podlago, razdalja od stene je 1 meter. Za uspešno štejemo že 4-krat uspešno opravljeno gibalno nalogo.***

***Slep otrok za opravljanje te naloge potrebuje***

***kar nekaj vaje. Najlažje je, če otrok pri tem šteje – tako natančno ve, kdaj žogo ujeti. Za uspešno štejemo že 2-krat uspešno opravljeno gibalno nalogo. Razdalja od stene je 1 meter.***

## **TEK NA 300 METROV**

Preteči je treba 300 metrov, ne da bi tek prekinili s hojo ali postankom. Časa ne merimo. Pomembno je v teku zdržati 300 metrov, zato naj se med vadbo vsak učenec nauči izbrati takšno hitrost, ki bo dopuščala neprekinjen tek na predpisani razdalji. Učenci lahko tečejo na stadionu ali v naravi. Tečejo lahko posamezno, v parih ali v večji skupini. Dopovedati jim je treba, da ni pomembno, kdo je prvi, ampak je pomembno igraje zdržati predpisano razdaljo.

Temeljni namen:

- Nadaljevati z navajanjem učencev na aerobne dejavnosti, ki so pomembne za razvoj in ohranitev prilagoditvenih sposobnosti srčno-žilnega ustroja;
- Navajati učence na smotrno razporeditev

- moči pri premagovanju dolgotrajnejšega cikličnega napora;
- Odpravljati ali zmanjševati odpor nekaterih učencev do vzdržljivostnega teka.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Slabovidni in slepi otroci lahko tečejo ob učitelju ali spremljevalcu. Priporočljivo je, da so otroci s terenom že vnaprej seznanjeni in da je ta raven.***

## **PLAVANJE**

Otrok v poljubni tehniki preplava 15 do 25 metrov. Med plavanjem ne sme stopiti na tla, se prijeti roba bazena ali drugega predmeta oz. plavalca.

### **Predlog:**

Nalogo iz plavanja velja povezati z akcijo NAUČIMO SE PLAVATI. Otrok, ki brez vmesnih postankov, dotika dna ali prijema za rob bazena preplava 25 metrov, lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (zlato). Boljši

plavalci se lahko potegujejo še za tri priznanja: BRONASTEGA, SREBRNEGA in ZLATEGA DELFINA.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Učitelj z glasom usmerja in spodbuja otroka v vodi, da se počuti varnega. Nalogo mu vnaprej natančno opiše in demonstrira, predvsem dolžino, ki jo mora otrok preplavati; prav tako mu predstavi okolico, da se otrok v njej počuti varno.***

***Pohvale, diplome in priznanja za slabovidne otroke ustrezno povečamo, za slepe otroke pa jih opremimo še s prepisom v brajico, lahko v dogovoru z Zavodom za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.***

## **PROGRAM D – NADOMESTNE NALOGE**

### **1. ROLANJE, KOTALKANJE ALI DRSANJE**

**Učenec mora prestopati<sup>1</sup> v poljubno stran po**

<sup>1</sup> Prestopanje je lik, pri katerem noga, ki gre naprej, križno prestopi prek stojne noge. Pri prestopanju v levo desna noga stopi

krogu s polmerom dva do tri metre. Nalogo je uspešno opravil, če je prestopal vsaj dva kroga, ne da bi se pri tem ustavil ali padel.

**Za slepe in slabovidne:**

***Ni posebnih omejitev, razen če tako piše v priporočilih oftalmologa.***

## 2. SMUČANJE

V poljubni tehniki je treba presmučati vpadnico, ki je sestavljena iz osmih količkov. Nagib terena in vrsta snega naj bosta takšna, da se smuči ne ustavljajo. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je presmučal vpadnico, ne da bi se ustavil, padel ali podrl količek.

**Za slepe in slabovidne:**

***Količki morajo biti dobro vidni. Če je potrebno, skupaj postavimo po dva ali tri količke ali postavimo veleslalomski vratca. Po potrebi učitelj smuča pred slabovidnim otrokom, da mu lahko ta sledi. Učitelj smuča vzvratno pred***

naprej križno pred levo, pri prestopanju v desno pa leva noga stopi križno pred desno.

***slepim otrokom in ga usmerja z glasom. Poizkus zahteva čim bolj mirno in tiho okolje in progo, kjer ni veliko smučarjev.***

## 3. VOŽNJA S KOLESOM

Na tla narišemo osmico, pri kateri je polmer enega kroga približno tri metre. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je vsaj dvakrat prevozil osmico, ne da bi stopil na tla, bistveno spremenil smer ali celo padel.

**Za slepe in slabovidne:**

***Po potrebi učitelj kolesari pred slabovidnim otrokom, da mu lahko ta sledi.***

***Učitelj teče ali kolesari pred slepim otrokom in ga usmerja z glasom ali ga usmerja samo z glasom (zavij levo, zavij desno, orni proti meni ...). Poizkus zahteva mirno in tiho okolje. Polmer zanke je lahko 5 do 6 metrov, osmica pa mora biti kontrastna s podlago.***

Temeljni namen nadomestnih nalog:

- Učencem, ki katere od obveznih nalog ne bi zmogli, omogočiti, da vendarle prejmejo kolajno;
- Če zaradi vedno bolj »šolskega« načina vzgojno-izobraževalnega dela v prvem triletju ni mogoče v nezmanjšanem obsegu nadaljevati dejavnosti iz programa A, vsaj z nadomestnimi nalogami ohranjamo neprekinjenost začetega dela;
- Pri vseh učencih zbuditi pozornost na dejavnosti, ki sestavljajo nadomestne naloge, in jih morda spodbuditi, da jih bodo izvajali v prostem času.

## KRPAN

### SPLOŠNA NAVODILA

Splošni napotki učiteljem za delo s slepimi in slabovidnimi

1. Varnost naj bo na prvem mestu.
2. Pri športni vzgoji upoštevamo oftalmologova navodila glede na diagnozo in prognozo ter otroka spodbujamo k športnim dejavnostim. Posebno primerne so vožnja s tandemom, tek na smučeh, plavanje, fitnes, sprehod, kegljanje in specialne igre za slepe (showdown, golbal), hipoterapija ... Kljub določenim omejitvam je športna vzgoja za slabovidne oz. slepe otroke nujno potrebna, saj potrebujejo veliko primerne gibanja, rekreacije in svežega zraka.
3. Pozorni moramo biti na natančen opis nalog. Učencu moramo fizično pokazati vaje, mu telo postaviti v določen položaj in dovoliti, da položaj potipa na učitelju.
4. Priporočljivo je učencu vajo oz. nalogo vnaprej natančno opisati, da ve, kaj pričakovati: npr. kako daleč je postavljen obroč (3 korake naprej, preizkusi učenec sam), kako dolgo bomo hodili, kakšna je razdalja, ki jo mora preplavati

(npr. toliko, kot je od tvojega razreda do jedilnice).

5. Učitelji lahko brez zadržkov uporabljajo glagola »videti in gledati«.
6. Priporočamo izobraževanje učiteljev za delo s slepimi in slabovidnimi otroki preko Zavoda za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.
7. Pohvale, diplome, priznanja in knjižice za slabovidne otroke ustrezno povečamo, za slepe otroke pa jih opremimo še s prepisom v brajico, lahko v dogovoru z Zavodom za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.
8. Za nasvet o pripomočkih in morebitno izposojijo se obrnite na Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.
9. Za nasvete glede omejitev za posamezno diagnozo se obrnite na Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.

Metodično-didaktična navodila v zvezi s posredovanjem snovi

Učitelji naj:

- pri posredovanju snovi govorijo dovolj razločno in glasno, vendar je pretiravanje lahko moteče;
- pazijo na primerno bližino opazovanega predmeta (gibalne naloge, poskusi, ekskurzije);
- natančno in razločno opisujejo postopek, ki ga izvajajo ob prikazovanju vaj;
- otroke spodbujajo, da si od blizu ogledajo orodja oz. posamezna učila;
- uporabljajo ustrezno prilagojena gradiva (glede na otrokovo vidno funkcijo in individualizirani program);
- spodbujajo uporabo vseh čutil (tip, vonj, sluh ...);
- otroke spodbujajo pri učenju specialnih veščin, namenjenih slepim oz. slabovidnim (npr. orientacija in mobilnost, desetprstno slepo tipkanje in uporaba prilagojene komunikacijske opreme,

vsakodnevna opravila slepih, socialne veščine, vaje vida ...), saj lahko le tako zagotovimo celosten razvoj.

Pri posredovanju teorije naj učitelji:

- upoštevajo in spodbujajo uporabo opreme in pripomočkov, ki jih otroci uporabljajo za premagovanje komunikacijske oviranosti (lupe, elektronska povečala, tablični računalniki, interaktivna tabla s paneli, prilagojena računalniška oprema za slepe in slabovidne ...);
- tabelsko sliko otrokom posredujejo z ustreznimi, otrokom dostopnimi gradivi;
- zvočni posnetek, izroček tabelske slike, tipni model ...;
- na tablo pišejo čitljivo in dovolj veliko. Priporočljiva je uporaba velikih tiskanih črk z označenimi velikimi začetnicami. Tabelska slika naj ne vsebuje preveč podrobnosti;
- za izdelavo tabelske slike uporabljajo pisalo kontrastne barve (bela ali rumena

kreda na zeleni tabli, črn ali moder flomaster na beli tabli). Tabla naj bo suha in čista;

- uporabljajo didaktična sredstva in pripomočke, ki jih je mogoče zaznavati tudi z drugimi čutili (sluh, tip, voh, okus). Pouk naj bo zasnovan čim bolj izkustveno. Pri poučevanju naj uporabljajo šolski vrt, naravno okolje, makete, tipne zemljevide, modele, kipe, razredne peskovnike itd. Učitelji naj pozornost posvetijo tudi predmetom, ki so za polnočutne otroke samoumevni (cvetje, žuželke, znaki na cesti ...).

## PROGRAM 4. RAZRED<sup>2</sup>

### IZLETI

---

<sup>2</sup> Vsi zapisi so oblikovani tako, da je najprej opisana osnovna naloga, ki je zapisana v priložniku Krpan (Kristan s sod., 1999), v nadaljevanju pa prilagoditev za slepega/slabovidnega učenca (v odebeljenem tisku).



Opraviti je treba en zimski in en spomladanski izlet.

Če je le mogoče, naj bo zimski izlet v zasneženi naravi. Hujši mraz naj ne bo ovira. Učenci naj spoznajo, da sneg in mraz nista oviri, zaradi katerih bi morali ostajati doma. Zaželeno je, da ima izletna točka tolikšno višinsko razliko, da je v primeru toplotnega obrata, ko je v dolini megla, cilj v soncu. Včasih zadostuje že 200 metrov. Če izlet na vzpetino ni mogoč, ga opravimo v ravninskem delu. V vsakem primeru naj bo nekaj več kot 2 uri hoje (v obe smeri). Na ravninskem delu 2 uri hoje ustreza približno 8 kilometrom.

Spomladanski izlet naj bo nekoliko zahtevnejši od zimskega. Hoje naj bo vsaj za 3 ure (v obe smeri). Če je le mogoče, naj bo cilj izleta na vzpetino, katere vrh je vsaj 400 višinskih metrov višje od vznožja (relativna višina). Na Gorenjskem, predvsem v Gornjesavski dolini, naj bo cilj izleta vsaj na 1200 do 1300 metrih (odvisno od nadmorske višine domačega kraja). Če izleta res ni mogoče organizirati na zeleno

nadmorsko višino, ga opravimo na ravninskem ali valovitem svetu.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slep učenec potrebuje spremljevalca, slabovidni pa po potrebi – odvisno od stopnje slabovidnosti in zahtevnosti terena.***

***Učenci imajo po potrebi prilagojen tempo ter več postankov in počitka.***

***Paziti moramo na varnost. Učitelj/spremljevalec mora poznati pot. Prej se moramo pozanimati, po kakšni poti bo izlet potekal.***

## **NASKOK V OPORO ČEPNO NA GIMNASTIČNO ORODJE**

S poljubnim zaletom in sonožnim odzivom je treba naskočiti v oporo čepno na gimnastično orodje. Uporabimo lahko skrinjo vzdolž, skrinjo počez ali kozo. Nalogo praviloma preverjamo na kozi. Učenci, ki imajo prevelik

strah pred kozo, naj nalogo opravijo na skrinji. Za odriv uporabljamo prožno odrivno desko. Če je nimamo, naj se učenci odrivajo s tanjše gimnastične blazine. Uporaba ponjave ni dovoljena. Seskok z orodja je poljuben, vendar obvezno na mehko debelo blazino ali več tanjših navadnih gimnastičnih blazin. Priporočena višina kože je 80 centimetrov – učitelj lahko na podlagi prejšnjega poskušanja in vadbe odloči tudi drugače. Višina naj bo tolikšna, da bo nalogo opravilo kar največ učencev.

Učenec je nalogo opravil, če je zalet pravilno povezal s sonožnim odrivom, če je naskočil v oporo čepno.

#### ***Za slepe in slabovidne:***

***Slabovidni – lahko ostane enako; treba je označiti točko odriva pred odrivno desko in dodati označbo na odrivno desko za sonožni odriv – učitelj varuje spredaj pred kozo (pri seskoku se postavi bočno ob orodje).***

***Slep učenec dela naskok z mesta – odriv na odrivni deski in naskok na kozo. Učitelj varuje***

***spredaj pred kozo (pri seskoku se postavi bočno ob orodje).***

#### **ODRIVANJE V STOJO NA LAHTEH (A)**

Učenec se postavi v oporo čepno na eni nogi (druga noga je na tleh v zanoženju) približno 20 do 30 cm od stene in obrnjen k njej. Z zamahom zanožene in odrivom stojne (pokrčene) noge preide v stajo na lahteh, tako da se s stopali nasloni na steno. Po dotiku stene se takoj spet vrne v začetni položaj. Namesto stene lahko za hrbtom učenca stoji učitelj; ta učenca, ki se je odrinil v stajo, za trenutek zadrži v tem položaju. Učenci morajo nalogo opravljati na gimnastičnih blazinah.

Učenec je nalogo opravil,

- če se je odrinil v stajo,
- če se je nadzorovano in varno vrnil v začetni položaj.

#### ***Za slepe in slabovidne:***

***Lahko ostane enako – učitelj mora biti bolj***

**pozoren pri varovanju.**

**Pazljivo pri učencih z zdravstvenimi omejitvami**

**– treba je preveriti, ali lahko otrok dela predklone, stoje na rokah ... Učenec naj vaje ne izvaja, če obstaja možnost poslabšanja vida.**

## **PREMET V STRAN (B)**

Učenec iz stoje spetno ali snožno odnoži z levo (desno), odroči in usmeri pogled v levo (desno). Nato z levo (desno) nogo naredi korak v levo (desno), zamahne z desno (levo) nogo v stran, se skloni proti tlom, se z levo (desno) roko opre na tla in se hkrati z levo (desno) nogo odrine v stojo na lahteh razkoračno. Brez postanka nadaljuje gibanje prek opore na desni (levi) roki, stopi z desno (levo) nogo na tla ter se zravnava v stojo spetno ali snožno z rokami v odročanju. Takoj za prvim premetom spojeno poveže še drugega in tretjega.

Učenec lahko dela premet v poljubno stran, nalogo pa je uspešno opravil,

- če je naredil premet v stran v skladu z gornjim opisom,
- če so se stopala gibala vsaj pod kotom 45 stopinj glede na oporišče rok na tleh (glej risbo).

**Za slepe in slabovidne:**

**Lahko ostane enako – učitelj mora biti bolj pozoren pri varovanju.**

**Pazljivo pri učencih z zdravstvenimi omejitvami – treba je preveriti, ali lahko otrok dela predklone, stoje na rokah ... Učenec naj vaje ne izvaja, če obstaja možnost poslabšanja vida.**

**Upoštevati je treba postopnost pri razlagi.**

**Slepemu učencu mora učitelj dejavnost fizično pokazati – prestaviti roke in noge ter jih postaviti na pravo mesto. Pogosto je tak način potreben tudi za slabovidne učence. Varovanje pri izvedbi vaj.**

## OSNOVNA PODOAJA Z ZAMAHOM NAD RAMO (A)

Tri metre od ravne navpične stene iz trde snovi na tla narišemo črto. Učenec stopi za črto in 15-krat zaporedoma vrže žogo v steno ter odbito žogo ujame. Dovoljen je le met z eno roko z zamahom nad ramo. Žogo je treba ujeti z obema rokama. Pri lovljenju se lahko otrok pomika levo in desno, ne sme pa prestopiti črte na tleh. Tudi žoga mu ne sme pasti iz rok.

Uporabljamo malo rokometno žogo (št. 2) ali podobno gumijasto žogo, ki ni prelahka.

Učenec je nalogo opravil,

- če je petnajstkrat zaporedoma na predpisan način vrgel žogo v steno in odbito žogo ujel ter pri tem ni prestopil črte,
- Če je učencu med opravljanjem naloge žoga padla na tla ali je prestopil črto, lahko nalogo opravlja od začetka. Učenec lahko nalogo opravlja kolikorkrat hoče.

*Za slepe in slabovidne:*

*Slabovidni učenci: razdaljo povečamo na 4–5 metrov. Učenec vrže žogo v steno in pusti, da se od stene odbije v tla, nato jo ujame z rokama. Lahko ostane 15 pravilno izvedenih poizkusov zapored.*

*Slepi učenci: razdaljo povečamo na 6 metrov. Učenec podaja žogo učitelju v roke. Ta jo ujame in potem od tal (odbije se od tal) poda učencu, ki jo ujame z rokama. Potrebno je več vadbe (učenec in učitelj se morata uskladiti), preden opravimo poizkus na štetje. Lahko ostane 15 pravilno izvedenih poizkusov zapored.*

## MET NA KOŠ Z MESTA (B)

Dva metra od koša na tla narišemo lok. Razdaljo (polmer) odmerimo od točke na tleh, kamor pade navpičnica, ki gre skozi središče koša. Učenec stoji za črto na poljubnem mestu in 10-krat zaporedoma vrže žogo proti košu z namenom, da koš tudi zadene. Velja le met z

eno roko pred glavo. Dovoljeni so neposredni (brez dotika table) in posredni (z odbojem od table) zadetki. Uporabljamo dobro napihnjeno težjo odbojkarsko ali podobno gumijasto oz. plastično žogo.

Učenec je nalogo opravil, če je metal na koš na predpisan način in od desetih metov zadel koš vsaj trikrat.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slabovidni učenci: lahko ostane enako. Če je potrebno, učenca proti obroču/tabli usmerja učitelj. Lahko s palico oz. drugim predmetom rahlo udarja po obroču in učenca zvočno usmerja.***

***Naloga je uspešno opravljena, če učenec zadane 2 od 10 poizkusov.***

***Slepi učenci: učenca proti obroču/tabli usmerja učitelj. S palico oz. drugim predmetom rahlo udarja po obroču, tako da učenec ve, približno kam mora vreči žogo. Učitelj učenca zvočno***

***usmerja.***

***Naloga je uspešno opravljena, če učenec zadane 1 od 10 poizkusov.***

## **TEK 6 MINUT ZDRŽEMA V POGOVORNEM TEMPU**

Učence je treba z načrtno vadbo usposobiti, da bodo lahko tekli 6 minut zdržema v pogovornem tempu. Tečejo lahko na umetni tekaški stezi ali v naravi. Če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno. Poleg tega je treba omogočiti, da vsak učenec teče v tempu, ki si ga sam določi. Učenec se med tekom ne sme ustaviti ali hoditi (niti koraka), prav tako je treba preprečiti brezglavo dirko za boljšimi tekači.

Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali manjših skupinah. In še enkrat: ni pomembno, kdo je hitrejši.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je tekel 6 minut zdržema v tempu, ki si ga je sam izbral.

**Za slepe in slabovidne:**

***Slabovidni učenci: ostane enako. Če učenec potrebuje spremljevalca, mu ga zagotovimo.***

***Pomembno: če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno ter brez ovir, korenin in drugih motečih dejavnikov. Priporočljivo je, da so učenci s terenom že vnaprej seznanjeni.***

***Slepi učenci: ostane enako. Učenec potrebuje spremljevalca.***

***Pomembno: če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno ter brez ovir, korenin in drugih motečih dejavnikov. Priporočljivo je, da so učenci s terenom že vnaprej seznanjeni.***

## **TEORETIČNE VSEBINE**

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

- oprema za izlete, zaščita pred klôpi,
- kako varujemo naravo.

Znanje ocenjujemo z navadno šolsko oceno

od 2 do 5. Učenec je nalogo opravil, če je za svoj odgovor dobil najmanj oceno »zadostno«. V vpisno knjižico ocen ne vpisujemo, ampak vpišemo le znak »opravil«. Učenci lahko odgovarjajo ustno ali pisno.

***Za slepe in slabovidne ni potrebnih prilagoditev.***

## **PROGRAM 5. RAZRED**

### **DVA IZLETA**

Opraviti je treba dva izleta. Eden naj bo zgodaj jeseni, drugi pozno spomladi. Cilja naj bosta različna. Hoje naj bo za tri in pol do štiri ure (v obe smeri). En izlet naj bo celodnevni.

Zaradi ohranjanja slovenske gorniške tradicije je zaželeno, da je cilj izleta na hribu. Če je le mogoče, naj bo vzpona približno od 500 do 600 višinskih metrov (relativna višina). Če izleta res ni mogoče opraviti na želeno višino, ga opravimo

na valovitem svetu. Ena etapa naj vsebuje približno tri četrt ure neprekinjene in nekoliko pospešene hoje. To je najsmotrnejše opraviti v prvem delu izleta po začetnem ogrevanju s počasno in zmerno hitro hojo. Za hitrejšo hojo je treba učence ustrezno motivirati.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slep učenec potrebuje spremljevalca, slabovidni pa po potrebi – odvisno od stopnje slabovidnosti in zahtevnosti terena.***

***Učenci imajo po potrebi prilagojen tempo ter več postankov in počitka.***

***Paziti moramo na varnost. Učitelj/spremljevalec mora poznati pot. Prej se moramo pozanimati, po kakšni poti bo izlet potekal.***

## **PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE**

Kolebnico, ki je v začetnem položaju za nogami, učenec zavrti nazaj navzgor in nad glavo naprej ter nato z njo v isti smeri 15-krat zakroži in jo pri

tem vsakokrat sonožno preskoči. Učenec vrvico preskakuje z medskoki ali tako, da preskoke povezuje drugega za drugim, brez medskokov.

Učenec je nalogo opravil, če je 15-krat povezano preskočil krožečo kolebnico.

Dotik kolebnice z nogami ni napaka, če vrvica kljub dotiku še naprej kroži in jo učenec pri naslednjem vrtljaju preskoči. Učenec lahko nalogo opravlja, kolikorkrat hoče.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slabovidni učenci: 10-krat zapored.***

***Slepi učenci: 7-krat zapored.***

## **PLEZANJE PO ŽRDI**

Pred žrd na tla položimo gimnastično blazino. Tri metre od nje z barvastim lepilnim trakom označimo žrd. Dečki morajo dvakrat zaporedoma preplezati do ciljne črte. Med prvim in drugim poskusom je lahko do 5 sekund odmora. Deklice morajo označeno razdaljo

preplezati samo enkrat.

Čas plezanja ni pomemben in ga ne merimo. Učenec se lahko z mesta sonožno odrine na žrd. Spuščanje po žrdi mora biti nadzorovano.

Učenec je nalogo opravil, če je preplezal predpisano razdaljo, se dotaknil ciljne oznake in se nadzorovano spustil na tla.

***Za slepe in slabovidne:***

***Za slabovidne uporabimo kontrastni barvni lepilni trak.***

***Za slepe uporabimo tipni/reliefni lepilni trak oz. kakor koli drugače označimo.***

## **ODBOJKA: ZGORNJI ODBOJ (A)**

Na ravno gladko navpično steno iz čvrstega materiala narišemo krog s premerom 80 centimetrov. Središče kroga je 2,5 metra od tal. Na tla narišemo črto, 2 metra oddaljeno od stene. Učenec se postavi za črto in poskuša z zgornjim odbojem zadeti krog na steni. Pri

vsakem poskusu si vrže žogo od 50 do 70 cm nad glavo in jo nato z zgornjim odbojem usmeri proti krogu. Če žoga zadene krog ali se dotakne krožnice, je to zadenek. Uporabljamo lažjo odbojkarško žogo.

Učenec je nalogo opravil, če je od 10 zaporednih poskusov na opisani način dosegel vsaj 7 zadenkov.

Če učenec med opravljanjem naloge naredi napako, lahko nalogo takoj nadaljuje, le da zadenke štejemo spet od začetka. Število poskusov, ko se učenec loti naloge, ni omejeno.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slabovidni učenci: lahko ostane enako. Označbe črt in kroga morajo biti dovolj vidne, kontrastne (da se barva kroga bistveno razlikuje od barve stene), da učenec dobro vidi cilj, kamor mora usmeriti žogo. Če učenec tarče ne vidi dobro, ga učitelj zvočno usmerja (s palico oz. drugim predmetom).***



**Slepi učenci: premer kroga povečamo na 160 cm. Učitelj s palico oz. drugim predmetom tolče po sredini kroga in z zvokom usmerja učenca. Število zadetkov 6–10.**

## **NOGOMET: UDAREC ŽOGE Z NOGO (B)**

Dva metra od navpične ravne čvrste stene na tla narišemo črto. Učenec stopi za črto in udarja žogo z nogo proti steni. Odbite žoge lahko ustavlja samo z nogo. Udarec je lahko s poljubnim delom stopala. Učenec črte ne sme prestopiti, lahko pa udari žogo, ki je obstala na črti ali nekoliko pred njo. Uporabljamo odbojgarsko žogo. Nalogo opravljajo tudi deklice.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je bil od desetih poskusov najmanj 7-krat uspešen, to je:

- če se je žoga odbila od stene do njega in jo je nadzorovano ustavil,
- če žoga ni ostala v prostoru med črto in steno ali ušla po prostoru,
- če učenec med opravljanjem naloge ni

prestopil črte.

**Za slepe in slabovidne:  
Slabovidni učenci: 6–10 pravilno izvedenih udarcev.**

**Slepi učenci: če ima šola možnost nakupa/ izposoje (žogo si je mogoče izposoditi oz. kupiti preko Zavoda za slepo in slabovidno mladino Ljubljana) zveneče žoge, učenec poizkus opravlja z zvenečo žogo (6–10 poizkusov). Črto označimo 1 m od stene.**

**Če si šola ne izposodi zveneče žoge, preizkus prilagodimo takole: črto narišemo 0,5 metra od stene. 5–10 pravilno izvedenih udarcev.**

## **PLAVANJE – 35 METROV**

Učenec skoči v vodo na noge in nato v poljubni tehniki neprekinjeno plava 35 metrov. Pri tem ne sme uporabiti plavalnih pripomočkov (rokavčki, deska in podobno). Med plavanjem ne sme stopiti na dno in se oprijeti roba plavališča

oz. drugega predmeta ali osebe v vodi. V krajših bazenih učenec predpisano razdaljo preplava tako, da plava do roba, kjer se v vodi obrne in plava nazaj. Če je bazen zelo kratek, se lahko obrne dvakrat. Pri spreminjanju smeri se ne sme oprijeti roba bazena ali stopiti na dno.

Učenec je nalogo opravil, če je natančno izvedel opisano nalogo.

Če učenec naredi katero od nedovoljenih napak, mu naloge ni mogoče priznati, lahko pa poskuša biti uspešen v naslednjem poskusu. Število poskusov ni omejeno.

Naloga je usklajena s programom Odpravljanje plavalne nepismenosti (glej Pravilnik sodelovanja v športnem programu Krpan, 13. člen).

***Za slepe in slabovidne:***

***Slepi in slabovidni učenci enako.***

***Učitelj z glasom usmerja plavalca, da lažje drži smer plavanja.***

## TEORETIČNE VSEBINE

Učenci morajo obvladati naslednji temi:

- škodljivost kajenja
- ogrevanje pred vadbo in tekmo

Znanje ocenjujemo z navadno šolsko oceno od 2 do 5. Učenec je nalogo opravil, če je za svoj odgovor dobil najmanj oceno »zadostno«. V vpisno knjižico ocen ne vpisujemo, ampak vpišemo le znak »opravil«. Učenci lahko odgovarjajo ustno ali pisno.

***Za slepe in slabovidne ni prilagoditev.***

## PROGRAM 6. RAZRED

### DVA IZLETA

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Možnosti so naslednje:

- vzpon na hrib s približno 600 do 700 metri višinske razlike (npr. Ljubljančani na nadmorsko višino 1000 metrov, Bohinjci in Jeseničani na 1300 metrov, Kranjskogorci na višino 1500 metrov) in 4 ure hoje (v obe smeri);
- izlet po ravninskem ali valovitem svetu s 5 urami hoje (v obe smeri);
- kolesarski izlet z najmanj 25 kilometri vožnje (v obe smeri);
- kombiniran izlet s kolesom do vznožja in vzpon na hrib (skupaj 5 ur). En izlet mora biti na višjo vzpetino (prva različica), drugega pa lahko izbere učitelj ali učenci.

Zaželeno je, da učencem pripravimo kolesarski izlet, čeprav je organizacijsko zahtevnejši.

Treba je upoštevati tudi vse varnostne ukrepe (brezhibna kolesa, zaščitna čelada, manj prometne ceste, več spremstva, policijska zaščita in podobno). Možna je tudi kombinacija dveh oblik, na primer s kolesom do vznožja hriba in nato vzpon nanj. V tem primeru naj bo

okoli 5 ur kolesarjenja in hoje.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slep učenec potrebuje spremljevalca, slabovidni pa po potrebi – odvisno od stopnje slabovidnosti in zahtevnosti terena.***

***Učenci imajo po potrebi prilagojen tempo ter več postankov in počitka.***

***Paziti moramo na varnost. Učitelj/spremljevalec mora poznati pot. Prej se moramo pozanimati, po kakšni poti bo izlet potekal.***

***Pri kolesarjenju lahko vključimo slabovidne učence, ki imajo zadosti ostanka vida.***

***Slepe učence vključimo, če ima šola možnost nakupa oz. izposoje tandem koles (izposoja je možna na Zavodu za slepo in slabovidno mladino Ljubljana).***

## **RAZNOŽKA ČEZ KOZO (A)**

Učenec mora s poljubno dolgim zaletom in sonožnim odzivom narediti raznožko čez kozo, postavljeno počez. Če mu je lažja raznožka vzdolž, naj skače na ta način. Višina koze je približno 100 cm, učitelj pa jo lahko zmanjša ali poveča. Naj bo tolikšna, da bo nalogo lahko opravilo kar največ učencev.

Za odziv uporabljamo prožno odzivno desko. Če je nimamo, naj se učenci odzivajo s tanjšo gimnastične blazine. Uporaba ponjave ni dovoljena.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je zalet pravilno povezal s sonožnim odzivom,
- če se je z dlanmi le hipno oprl na kozo in se hkrati odrinil z rokami,
- če se z nogami ni dotaknil orodja,
- če je varno doskočil.

**Za slepe in slabovidne:**

***Slabovidni – lahko ostane enako – treba je označiti točko odziva pred odzivno desko in***

***dodati označbo na odzivno desko za sonožni odziv. Učitelj varuje spredaj pred kozo.***

***Slep učenec dela raznožko z mesta – odziv na odzivni deski in raznožka. Učitelj varuje spredaj pred kozo.***

## **VZMIK NA DORAMENSKEM DROGU (B)**

Učenec stoji pod doramenskim drogom. S soročnim nadprijemom in zamahom ene noge naprej in navzgor se zavrti ob drogu nazaj in hkrati preide v oporo na drogu. Z droga seskoči nazaj.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je vzmik naredil samostojno (izjemoma lahko težjim in manj močnim učencem, še posebno učenkam, pomaga učitelj).

**Za slepe in slabovidne:**

***Slepi in slabovidni učenci lahko enako. Paziti je treba pri učencih z zdravstvenimi omejitvami, kjer lahko pride do poslabšanja vida.***

*Pri slepem učencu mora učitelj pri metodiki učenja uporabiti več osebnega stika. Praktično postavi ter premakne/nastavi roke, noge in trup.*

*Pozorno spremljati in varovati učenca.*

## POSKOČNA POLKA

Učenci se v parih držijo za pas in ramena. Zaželeno je, da so pari mešani. Osnovni korak je »korak-poskok« na mestu izmenično z eno in drugo nogo. Učenca morata ujeti korak, tako da sta poskočni nogi vedno na isti strani. Če torej eden poskoči z levo, mora drugi z desno in tako naprej.

Pokazati je treba tri plesne slike:

- osnovni korak (korak-poskok) na mestu (brez obračanja),
- osnovni korak in obračanje para na mestu,
- osnovni korak in obračanje na mestu ter hkrati gibanje v plesni smeri (nasprotno od urnega kazalca).

Plesni par obkroži vadbeni prostor poljubno povezujoč med seboj navedene tri plesne slike. Vadbo in preizkus obvezno izvajamo ob glasbi.

Učenec je nalogo uspešno opravil:

- če je pokazal spretnost v skladu z opisom,
- če je gibanje uskladił z glasbo,
- če je gibanje obeh učencev v paru usklajeno.

*Za slepe in slabovidne:*

*Lahko ostane enako.*

*Pri poučevanju je treba slepemu učencu fizično pokazati korake in premakniti nogo, če to potrebuje.*

## TEK 10 MINUT ZDRŽEMA V POGOVORNEM TEMPU

Učence je treba z načrtno vadbo usposobiti, da bodo lahko tekli 10 minut zdržema v pogovornem tempu.

Tečejo lahko na umetni tekaški stezi ali v naravi. Če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno. Poleg tega je treba omogočiti, da vsak učenec teče v tempu, ki si ga sam določi. Učenec se med tekom ne sme ustaviti ali hoditi (niti koraka), prav tako je treba preprečiti brezglavo dirko za hitrejšimi tekači.

Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali manjših skupinah.

Učenec je nalogo uspešno opravil: če je tekel 10 minut zdržema v tempu, ki si ga je sam izbral.

**Za slepe in slabovidne:**

***Pomembno: če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno ter brez ovir, korenin in drugih motečih dejavnikov.***

***Slabovidni učenci: ostane enako. Če učenec potrebuje spremljevalca, mu ga zagotovimo.***

***Priporočljivo je, da so učenci s terenom že***

***vnaprej seznanjeni.***

***Slepi učenci: ostane enako. Učenec potrebuje spremljevalca.***

***Priporočljivo je, da so učenci s terenom že vnaprej seznanjeni.***

## **PLAVANJE – 50 METROV**

Učenec skoči v vodo na noge in nato v poljubni tehniki neprekinjeno plava 50 metrov. Pri tem ne sme uporabiti plavalnih pripomočkov (rokavčki, deska in podobno). V drugi polovici predpisane razdalje se učenec v vodi ustavi, iz položaja prsno skozi pokončni položaj preide v lego na hrbtu in takoj zatem spet v položaj prsno ter plava naprej do cilja. Med plavanjem ne sme stopiti na dno in se oprijeti roba plavališča oz. drugega predmeta ali osebe v vodi. V krajših bazenih učenec predpisano razdaljo preplava tako, da plava do roba, kjer spremeni smer in plava nazaj. Če je bazen zelo kratek, učenec tolikokrat spremeni smer, da

preplava 50 metrov. Pri spreminjanju smeri se ne sme oprijeti roba bazena ali stopiti na dno.

Učenec je nalogo opravil, če je natančno upošteval opis naloge.

Če učenec naredi katero od nedovoljenih napak, lahko nalogo ponovno opravlja. Število poskusov ni omejeno.

***Za slepe in slabovidne:***  
***Slepi in slabovidni učenci enako. Učitelj zvočno usmerja plavalca, da lažje drži smer plavanja.***

## **TEORETIČNE VSEBINE**

Učenci morajo obvladati naslednji temi:  
Pomen gibanja oz. športa za razvoj otroka in mladega človeka ter za poznejše polno in zdravo življenje odraslih.

Vaje za krepitev pomembnejših mišičnih skupin.

Znanje ocenjujemo z navadno šolsko oceno od 2 do 5. Učenec je nalogo opravil, če je za

svoj odgovor dobil najmanj oceno »zadostno«. V vpisno knjižico ocen ne vpisujemo, ampak vpišemo le znak »opravil«. Učenci lahko odgovarjajo ustno ali pisno.

***Za slepe in slabovidne ni prilagoditev.***

## **NADOMESTNE NALOGE (5. IN 6. RAZRED)**

### **5. razred**

#### **1. DRSANJE, ROLANJE ALI KOTALKANJE**

Na tla narišemo ali kako drugače označimo osmico. Polmer ene zanke je od 2 do 3 metre. Učenec mora s prestopanjem<sup>3</sup> štirikrat prevoziti označeni lik. V eni zanki prestopa z eno nogo, v drugi pa z drugo. Navaden drsalni ali rolkarski korak nista dovoljena. Prestop čez stojno nogo mora biti nedvoumen.

<sup>3</sup> Prestopanje je prvina, pri kateri drsalec ali rolkar s prestopno nogo stopi naprej križno čez stojno nogo in tako spremeni smer. Pri prestopanju v desno leva noga vedno prestopi naprej križno čez desno nogo. Pri prestopanju v levo stopi desna naprej križno čez levo.

Učenec začne nalogo izvajati tako, da pred osmico naredi dva ali tri navadne drsalne korake, tako da dobi nekoliko več hitrosti, in nato zapelje v osmico.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je tekoče opravil predpisano nalogo (brez padcev in zastojev) in ni bistveno odstopal od označene osmice.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slabovidni učenci: polmer ene zanke je od 3 do 4 metre. Dobro mora biti označena osmica na tleh. Kontrastne dobro vidne označbe. Po potrebi učitelj pelje pred učencem, da mu lahko ta sledi.***

***Slepi učenci: polmer ene zanke je od 3 do 4 metre. Učitelj se pelje vzvratno pred učencem ter ga zvočno usmerja.***

## 2. SMUČANJE

Učenec mora na poljuben način (plužni zavoj, zavoj s plužnim prestopom, osnovni zavoj, široko paralelno vijuganje, ozko paralelno vijuganje) tekoče presmučati vpadnico, na kateri je 12 količkov. Količki so približno od 3 do 4 metre narazen. Za vožnjo okrog količka velja ustaljeno smučarsko pravilo, da količka ni dopustno povoziti. Iz praktičnih in varnostnih razlogov se učenec količka tudi ne sme dotakniti.

Nagib smučišča in vrsta snega naj bosta takšna, da smuči dobro drsijo, hkrati pa ne dopuščata velike hitrosti. Najboljši nagib smučišča in najustreznejšo razdaljo med količki na podlagi prejšnje vadbe in poskušanja določi učitelj.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je presmučal vpadnico, ne da bi se ustavil, padel ali se dotaknil količka.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slabovidni učenci: lahko enako. Količki morajo biti dobro vidni. Kontrastna označba glede na***



**snežno podlago. Po potrebi se učitelj pelje pred učencem, da mu lahko ta sledi.**

**Če je potrebno, skupaj postavimo po dva ali tri količke ali postavimo veleslalomске količke/vratca. Razdaljo med količki povečamo na 4 do 5 metrov.**

**Slepi učenci: prevozijo 8 količkov. Učenca po progi med količki usmerja učitelj, ki se pred njim pelje vzvratno. Učenca mora imeti ves čas na očeh ter ga glasno in natančno usmerjati. Učitelj in učenec se morata pred spustom po progi natančno dogovoriti o komunikaciji med smučanjem. Če je učenec dovolj sposoben, se lahko učitelj po progi pelje za njim ter ga glasno in natančno usmerja.**

**Pri poizkusu je treba zagotoviti čim bolj mirno in tiho okolje – nekje ob robu smučišča ali na progi, kjer ni prevelike gneče. Razdaljo med količki povečamo na 4 do 5 metrov.**

### **3. SPRETNOSTNA NALOGA S KOLESOM**

Spretnostni poligon je sestavljen iz štirih nalog:

- Razdaljo 10 metrov je treba prevoziti tako, da učenec krmilo kolesa drži samo z eno roko in nato še 10 metrov z drugo roko.
- Slalom med petimi stojali, razporejenimi v ravni vrsti; razdalja med stojaloma je 3 metre.
- Dvakrat prevoziti osmico s premerom ene zanke 3 metre.
- Vožnja čez gibljivi most. Most predstavlja 3 metre dolga deska, ki jo položimo na 10 do 15 cm debel kos lesa, in sicer tako, da je nekaj centimetrov več kot polovica deske na eni strani in je zato ta del na tleh. Na strani, kjer je deska na tleh, učenec zapelje nanjo, in ko se deska prevesi na drugo stran, nadaljuje vožnjo do cilja.

Deska mora biti široka od 27 do 32 centimetrov. Najboljša je 4 cm debela deska, lahko pa uporabimo tudi tanjšo, vendar ne manj kot 2,5 cm.

Pri vožnji na poligonu morajo učenci uporabljati zaščitno čelado.

Učenec je nalogo uspešno opravil,

- če je vse predpisane naloge izvedel uspešno, zanesljivo in povezano,
- če med startom in ciljem ni stopil na tla ali celo padel.

**Za slepe in slabovidne:**

**Slabovidni učenci: opravljajo naloge a, b in c.**

**Nalogo d izpustimo.**

**Po potrebi se učitelj pelje pred učencem, da mu lahko ta sledi.**

**Naloga a: ostane enako.**

**Naloga b: razdaljo med stojali povečamo na 5 metrov.**

**Naloga c: premer ene zanke povečamo na 6 metrov.**

**Slepi učenci: spretnostni poligon opravijo na rolerjih. Opravljajo nalogo a, b in c. Naloge d ne**

**opravljajo.**

**Učitelj se pelje pred učencem po poligonu in ga zvočno usmerja.**

**Naloga a: učenec si v eno roko na navzgor obrnjeno dlan položi teniško žogico in jo pelje 10 metrov. Nato jo med vožnjo preprime, si jo položi na navzgor obrnjeno dlan druge roke in se v tem položaju pelje 10 metrov.**

**Na poligonu označimo predajno cono približno 3 metre, v kateri mora učenec preprijeti žogico.**

**Učitelj ga zvočno usmerja.**

**Naloga b: razdaljo med stojaloma povečamo na 5 metrov. Učitelj se vzvratno pelje pred učencem in ga zvočno usmerja.**

**Naloga c: učenec dvakrat prevozi osmico, pri kateri premer ene zanke povečamo na 5 metrov. Učitelj se pelje po osmici pred učencem in ga zvočno usmerja.**

**6. razred**

**1. DRSANJE, ROLANJE ALI KOTALKANJE**

Učenec mora prevoziti (predrsati) nazaj (s hrbtom obrnjen v smer gibanja) razdaljo 30 metrov.

Nalogo je uspešno opravil, če jo je izvedel tekoče ter brez zastojev, padca in tuje pomoči.

**Za slepe in slabovidne:**

**Slabovidni učenci: lahko ostane enako. Po potrebi se učitelj pelje pred učencem, da mu lahko ta sledi.**

**Slepi učenci: lahko ostane enako.**

**Učitelj se pelje vzvratno pred učencem ter ga ves čas gleda in zvočno usmerja.**

## 2. SMUČANJE

Učenec mora s širokim ali ozkim paralelnim vijuganjem tekoče presmučati vpadnico, na kateri je 12 količkov. Količki so približno od 3 do 4 metre narazen. Za vožnjo okrog količka velja ustaljeno smučarsko pravilo, da ga ni dopustno povoziti. Iz praktičnih in varnostnih razlogov se

učenec količka tudi ne sme dotakniti.

Nagib smučišča in vrsta snega naj bosta takšna, da smuči dobro drsijo. Najboljši nagib smučišča in najustreznejšo razdaljo med količki na podlagi prejšnje vadbe in poskušanja določi učitelj.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je vpadnico presmučal na predpisani način, ne da bi se ustavil, padel ali se dotaknil količka.

**Za slepe in slabovidne:**

**Slabovidni učenci: lahko enako. Količki morajo biti dobro vidni. Kontrastna označba glede na snežno podlago. Po potrebi se učitelj pelje pred učencem, da mu lahko ta sledi.**

**Če je potrebno, skupaj postavimo po dva ali tri količke oz. postavimo veleslalomске količke/ vratca. Razdaljo med količki povečamo na 4 do 5 metrov.**

**Slepi učenci: prevozijo 8 količkov. Učenca po**

***progi med količki usmerja učitelj, ki se pred njim pelje vzvratno. Učenca mora imeti ves čas na očeh ter ga glasno in natančno usmerjati. Učitelj in učenec se morata pred spustom po progi natančno dogovoriti o komunikaciji med smučanjem. Če je učenec dovolj sposoben, se lahko učitelj po progi pelje za njim ter ga glasno in natančno usmerja.***

***Pri poizkusu je treba zagotoviti čim bolj mirno in tiho okolje – nekje ob robu smučišča ali na progi, kjer ni prevelike gneče. Razdaljo med količki povečamo na 4 do 5 metrov.***

### **3. IGRA Z ŽOGO**

Učenec mora biti dejaven član razredne ali šolske ekipe v igri med dvema ognjema ali drugi športni igri. Sem štejemo tudi namizni tenis.

Učenec je dejavni član razredne ekipe, če nastopa za svoj razred na medrazrednem tekmovanju svoje šole. Učenec je dejavni član šolske ekipe, če nastopa za svojo šolo

na medšolskem tekmovanju. Sem štejemo prijateljsko tekmo z drugo šolo ter občinska in medobčinska tekmovanja.

Učenec je nalogo opravil, če je dejavno sodeloval vsaj na dveh tekmah.

Sedenje na klopi za rezervne igralce ne šteje.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slepi in slabovidni učenci: lahko so del ekipe v atletiki, gimnastiki, plavanju oz. v kateri koli drugi šolski ekipi v individualnih športih.***

***Tekmujejo v eni atletske disciplini, na enem gimnastičnem orodju oz. v eni plavalni disciplini. Nalogo opravijo, če tekmujejo na eni tekmi.***

## NAUČIMO SE PLAVATI

### SPLOŠNA NAVODILA

Splošni napotki učiteljem za delo s slepimi in slabovidnimi

1. Varnost naj bo na prvem mestu.
2. Slepí in slabovidni morajo spoznati plavalíšče in njegove značilnosti (varnostne, zdravstvene in pedagoške zahteve), saj se bodo le tako lahko počutili varno in bodo posledično sproščeno izvajali vadbeni proces.
3. Pomembna je predstavitev plavalnih pripomočkov, ki jih bomo uporabljali pri vadbi (tipanje pripomočkov pred samo vadbo).
4. Pripomočki morajo biti kontrastnih barv.
5. Učitelji morajo natančno opisati izvedbo

določenih vaj – jasna, kratka in razumljiva navodila.

6. Ker pri slepih učencih ni učenja s posnemanjem, je za prikaz gibov pri prilagajanju na vodo in pri učenju osnovnih tehnik plavanja potrebno fizično vodenje.
7. Pri plavanju je potrebno glasovno vodenje s strani učitelja ali spremljevalca (z roba bazena ali plavanje pred učencem). Če je mogoče, v progo od roba do roba napeljemo vrvico, ki zmanjša prostor in naredi nekakšen koridor, v katerem se slep oz. slaboviden učenec lažje orientira.
8. Pri obratih je treba slepega oz. slabovidnega učenca z zvočnim/čutnim signalom opozoriti na približevanje robu bazena, kjer bo izveden obrat.
9. Učenci z glavkomom in drugimi očesnimi boleznimi, pri katerih ni priporočljivo izvajanje sunkovitih gibov in poskokov, so skoka v vodo opravičeni.

10. Upoštevamo oftalmologova navodila glede na diagnozo in prognozo ter otroka spodbujamo k športnim dejavnostim. Kljub določenim omejitvam je športna vzgoja za slabovidne oz. slepe otroke nujno potrebna, saj potrebujejo veliko primerne gibanja, rekreacije in svežega zraka.

11. Učitelji lahko brez zadržkov uporabljajo glagola videti in gledati.

12. Priporočamo izobraževanje učiteljev za delo s slepimi in slabovidnimi otroki preko Zavoda za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.

13. Pohvale, diplome, priznanja in knjižice za slabovidne otroke ustrezno povečamo, za slepe otroke pa jih opremimo še s prepisom v brajico, lahko v dogovoru z Zavodom za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.

14. Za nasvet o pripomočkih in morebitno izposojijo se obrnite na Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.

15. Za nasvete glede omejitev za posamezno diagnozo se obrnite na Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana.

## **MERILA ZA OCENJEVANJE ZNANJA PLAVANJA V SLOVENIJI**

Didaktično-metodične prilagoditve:

### **1. PRILAGAJANJE NA ODPOR VODE**

#### **Hoja po steni**

Cilj: spoznavanje plavališča.

Opis: Otroci se napotijo v bazen in se postavijo v vrsto, tako da se z rokami primejo za rob bazena, z nogami pa se oprejo ob steno bazena ali stojijo. Z zvočnim znakom lahko gibanje ustavimo ali spremenimo smer.

*Za slepe in slabovidne:*

*Slepi in slabovidni učenci dodobra spoznajo bazen in njegovo okolico. Bazen spoznavajo z glasovnim vodenjem spremljevalca.*

## **Valovanje**

Cilj: privajanje na odpor vode, ki ga ustvari telo.

Opis: Otroci se z rokami držijo roba bazena, s telesom pa se zibajo naprej in nazaj ter tako povzročijo valovanje.

***Za slepe in slabovidne:***

***Posebna prilagoditev ni potrebna.***

## **Krokodil**

Cilj: spoznavanje plavališča, zabava, občutiti odpor vode pri hoji po vseh štirih.

Opis: Učenci se plazijo po tleh v zelo nizki vodi, kjer je veliko plavajočih igračk, tako da hodijo samo po rokah, telo in noge pa vlečejo za seboj.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slepi in slabovidni učenci sledijo zvočnemu vodenju spremljevalca.***

## **Oponašanje**

Cilj: pravilno odrivanje vode z rokami, privajanje na odpor vode pri hoji v vodi, zabava.

Opis: Otroci ob spremljavi glasbe hodijo v bazenu. Ko učitelj zakliče določeno besedo (raca, žaba, čoln, vlak), skušajo posnemati gibanje izbrane živali ali predmeta.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slepi in slabovidni učenci sledijo zvočnemu vodenju spremljevalca.***

## **Motorni čoln**

Cilj: prilagoditev na odpor vode pri hoji v vodi, zabava.

Opis: Otroci se pomikajo v bazenu, v katerem so plavajoče igračke, tako da v rokah držijo plavalno desko, ki predstavlja volan motornega čolna. Z obračanjem deske se izmikajo plavajočim igračam; pri tem oponašajo zvok motorja.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slepi in slabovidni učenci sledijo zvočnemu vodenju spremljevalca.***

## **2. PRILAGAJANJE NA POTAPLJANJE**

## GLAVE

### Zadrževanje sape

Cilj: zadrževanje sape na suhem.

Opis: Otroci na suhem skušajo globoko vdihniti in zadržati zrak, tako da za nekaj sekund prenehajo dihati.

*Za slepe in slabovidne:*

*Posebna prilagoditev ni potrebna.*

### Prha

Cilj: močenje glave, sodelovanje, zaupanje v soigralca.

Opis: Otroci so razdeljeni v pare. Eden izmed njih zajame vodo v dlani in jo zlije drugemu po glavi. Po prhi naj ta odpre oči brez otiranja.

*Za slepe in slabovidne:*

*Posebna prilagoditev ni potrebna.*

### Potapljanje glave

Cilj: potapljanje glave.

Opis: Otroci stojijo v vodi. Globoko vdihnejo,

zadržijo zrak in za nekaj trenutkov prenehajo dihati. Ko vidimo, da z zadrževanjem nimajo težav, se z rokami primejo za kolena in vajo ponovijo tako, da pri zadrževanju zraka počasi potopijo glavo. Ko dvignejo glavo iz vode, naj si ne otirajo oči.

*Za slepe in slabovidne:*

*Slepi in slabovidni učenci naj vajo izvajajo tako, da se držijo roba bazena ali spremljevalca.*

## 3. PRILAGAJANJE NA GLEDANJE POD VODO

### Opazovanje dna

Cilj: gledanje pod vodo.

Opis: Otroci potopijo obraz pod vodo, odprejo oči in opazujejo različne predmete, ki so potopljeni na dnu bazena.

*Za slepe in slabovidne:*

*Za slabovidne učence naj bodo predmeti večji in barvno kontrastni oz. barvno intenzivnejši. Slepe učence prav tako spodbujamo, da pod*



*vodo odprejo oči, da doživijo občutek.*

### **Dotik prstov na nogah**

Cilj: gledanje pod vodo.

Opis: Otroci stojijo v vodi. Z obema rokama se dotaknejo najprej ušes, nato ramen, kolen in nazadnje prstov na nogah. Ves čas imajo odprte oči.

*Za slepe in slabovidne:*

*Posebna prilagoditev za slabovidne ni potrebna.*

*Slepe učence prav tako spodbujamo, da pod vodo odprejo oči, da doživijo občutek.*

### **Iskanje zaklada**

Cilj: gledanje pod vodo, orientacija pod vodo, potopitev na dno bazena.

Opis: V bazen potopimo različne potopljive pripomočke (potopljive figurice, obtežene trakove ...), tako da je bazensko dno čim bolj pestro. Otroci morajo z dna bazena dvigovati potopljive predmete, ki jih učitelj vrže v vodo.

*Za slepe in slabovidne:*

*Slepi in slabovidni učenci nalogo izvajajo s pomočjo spremljevalca. Predmeti so intenzivne barve in kontrastne glede na bazensko dno.*

*Slepega otroka usmerjamo z navodili: ob tvoji levi nogi, 1 meter naprej...*

## **4. PRILAGAJANJE NA IZDIHOVANJE V VODO**

### **Pihanje v dlan**

Cilj: nadzorovano izdihovanje.

Opis: Otroci v sklenjene dlani zajamejo vodo, vanjo potopijo usta in izpihajo vodo iz dlani.

*Za slepe in slabovidne:*

*Posebna prilagoditev ni potrebna.*

### **Mehurčki**

Cilj: izdihovanje zraka skozi nos in usta.

Opis: Otroci potopijo glavo do nosu v vodo ter izdihujejo zrak skozi usta in nos, tako da voda žubori in nastanejo mehurčki.

*Za slepe in slabovidne:*

***Slepi in slabovidni učenci vajo izvajajo tako, da se držijo za rob bazena ali s pomočjo spremljevalca.***

### **Izdihovanje v vodo**

Cilj: nadzorovan izdih skozi usta in nos.

Opis: Otroci potopijo glavo v vodo ter izdihnejo zrak skozi usta in nos.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Slepi in slabovidni učenci vajo izvajajo tako, da se držijo za rob bazena ali s pomočjo spremljevalca.***

## **5. PRILAGAJANJE NA PLOVNOST**

### **Goba**

Cilj: lebdenje na prsih.

Opis: Otroci močno vdihnejo, počepnejo na dno bazena, sklonijo glavo k nogam, z rokami objamejo kolena in čakajo, da jih voda sama dvigne na površino.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Slepi in slabovidni učenci vajo najprej izvedejo na kopnem – vdih in pravilna izvedba počepa – nato pa s pomočjo spremljevalca še v bazenu.***

### **Lebdenje na prsih**

Cilj: lebdenje v prsnem položaju.

Opis: Otroci se z rokami primejo dolgega penastega valja, globoko vdihnejo in ležejo na vodno površino, tako da imajo obraz v vodi. Otrokom, ki imajo težave s plavnostjo, okoli pasu namestimo plavalni pas.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Slepi in slabovidni se lahko primejo roba bazena ali vajo izvedejo s pomočjo spremljevalca.***

### **Lebdenje na hrbtu**

Cilj: lebdenje na hrbtu.

Opis: Vsak otrok ima svojo plavalno desko. Prime jo z obema rokama, jo privije na prsi in leže na hrbet.

### ***Za slepe in slabovidne:***

***Slepi in slabovidni učenci vajo izvedejo s pomočjo spremljevalca.***

## **6. PRILAGAJANJE NA DRSENJE V VODI**

### **Morski konjiček**

Cilj: drsenje brez podpore, iztegnitev v prsnem položaju.

Opis: Otroci se postavijo v vrsto, s hrbtom so obrnjeni proti steni bazena. Globoko vdihnejo, se potopijo, roke stegnejo naprej in se močno odrinejo (v prsnem položaju) od stene bazena. Pazimo, da se otroci ne vržejo na vodo, temveč lepo zdrsijo po gladini.

***Za slepe in slabovidne:***

***Slepi in slabovidni učenci vajo izvajajo s pomočjo glasovne usmeritve učitelja oz. spremljevalca.***

### **Odriv od stene in drsenje na hrbtu**

Cilj: drsenje brez podpore, iztegnitev v hrbtnem položaju.

Opis: Otroci se odrinejo od stene v hrbtnem položaju (roki ob telesu – ena roka ob telesu, druga stegnjena naprej – obe roki stegnjeni nad glavo).

***Za slepe in slabovidne:***

***Slepi in slabovidni učenci vajo izvajajo s pomočjo glasovne usmeritve učitelja oz. spremljevalca.***

## OSEBE Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

*Jožica Kovačič, Lidija Slatner, Matjaž Florjančič, Erika Čuk, Katarina Trbanc, Tanja Princes*

### OPREDELITEV OSEB Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

Motnja v duševnem razvoju je nevrološko pogojena razvojna motnja, ki nastopi pred dopolnjenim osemnajstim letom starosti in se kaže v pomembno nižjih intelektualnih sposobnostih ter pomembnih odstopanjih v prilagoditvenih spretnostih. V nadaljevanju besedila bomo besedo oseba zamenjali z besedo otrok.

Pri otrocih z motnjami v duševnem razvoju ugotavljamo:

- pomembno znižano splošno intelektualno raven/funkcioniranje, vključno z

znižanimi sposobnostmi učenja, sklepanja in reševanja problemskih okoliščin ter znižanimi sposobnostmi abstraktnega mišljenja in presojanja. Splošne intelektualne sposobnosti oz. funkcioniranje mora biti opredeljeno vsaj z enim od standardiziranih, individualno uporabljenih testov. Dosežek pri otrocih z motnjo v duševnem razvoju odstopa za več kot dve standardni deviaciji od povprečja;

- znižane prilagoditvene funkcije oz. spretnosti.

Raven prilagoditvenih funkcij opredelimo glede na otrokovo kronološko starost ter s pomembnim odstopanjem na vsaj dveh od naštetih področjih prilagoditvenih funkcij – socialnem, konceptualnem in praktičnem. Primanjkljaji v prilagoditvenih spretnostih se pomembno odražajo na področjih govora in komunikacije, skrbi zase, samostojnosti, socialnih spretnostih, učnih in delovnih zmožnostih, funkcionalnih učnih sposobnostih,

sposobnostih praktičnih znanj in skrbi za lastno varnost. Učinkovitost teh funkcij je povezana z omejitvami zaradi znižanih splošnih intelektualnih sposobnosti.

Motnje v duševnem razvoju se lahko pojavljajo skupaj z drugimi razvojnimi motnjami.

Glede na motnje v duševnem razvoju ločimo otroke z lažjo, zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju.

#### **a) Otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju**

Otroci imajo znižane sposobnosti za učenje in usvajanje splošnih znanj. Znižani so senzomotorično in miselno skladno delovanje ter sposobnosti za načrtovanje, organizacijo, odločanje in izvedbo dejavnosti. Miselni procesi potekajo bolj na konkretni kot na abstraktni ravni. Uporabljajo preprostejši jezik ter se nagibajo k nezrelemu presojanju in odzivanju v socialnih okoliščinah. Ob individualnem pristopu ter z vsebinskimi, metodičnimi in časovnimi prilagoditvami v učnem procesu lahko dosežejo temeljna šolska znanja, ki pa ne

zadostujejo minimalnim standardom znanja, določenim z izobraževalnimi programi, ter se usposobijo za manj zahtevno poklicno delo in samostojno socialno življenje.

#### **b) Otroci z zmerno motnjo v duševnem razvoju**

Otroci imajo posamezne sposobnosti različno razvite. V učnem procesu lahko usvojijo osnove branja (branje osnovnih besed in znakov), pisanja in računanja, na drugih področjih (gibalnih, likovnih, glasbenih) pa so lahko uspešnejši. Pri učenju in poučevanju potrebujejo prilagoditve in konkretna ponazorila. Svoje potrebe in želje sporočajo, pri čemer lahko potrebujejo podporno ali nadomestno komunikacijo.

Posebno podporo potrebujejo pri vključevanju v socialno okolje. Usposobijo se lahko za enostavna, nezahtevna opravila, sicer pa potrebujejo podporo in različno stopnjo pomoči.

### **c) Otroci s težjo motnjo v duševnem razvoju**

Otroci se lahko usposobijo za najenostavnejša opravila. Razumejo enostavna sporočila in navodila ter se ustrezno odzovejo nanje. Zmorejo sporočiti svoje potrebe in želje, pri čemer lahko uporabljajo podporno ali nadomestno komunikacijo. Orientirajo se v ožjem okolju, vendar pri tem potrebujejo varstvo in vodenje. Naučene veščine in spretnosti so samo avtomatizirane. Pri skrbi zase potrebujejo pomoč drugih. Pogosto imajo težave v gibanju, druge razvojne motnje in bolezni.

### **d) Otroci s težko motnjo v duševnem razvoju**

Otroci se lahko usposobijo le za sodelovanje pri posameznih aktivnostih. Razumevanje in upoštevanje navodil je zelo omejeno. Redko razvijejo osnove govora in sporazumevanja. Prav tako sta omejena zaznavanje in odzivanje na zunanje dražljaje. Potrebujejo stalno nego, varstvo, pomoč in vodenje. Omejeni so v gibanju, večinoma imajo težke dodatne motnje, bolezni in obolenja.

## **MALI SONČEK**

### **SPLOŠNA NAVODILA**

Pri osebah z motnjo v duševnem razvoju pri opravljanju nalog za osvojitve značk v posameznem programu Mali sonček **niso predvidene starostne omejitve**.

Osebe z motnjo v duševnem razvoju vse naštetih naloge v programu Mali sonček izvajajo glede na svoje razumevanje in fizične sposobnosti:

- samostojno;
- z delno pomočjo (spremljevalec se lahko otroka/osebe dotakne, ga vodi ali usmerja fizično ali ustno, ne sme pa mu pomagati ves čas);
- s popolno pomočjo (spremljevalec otroku/osebi pomaga ves čas izvajanja aktivnosti).

Vse naloge je mogoče izvesti v različnih

težavnostnih stopnjah – od osnovne, najtežje, prek vmesnih, do najlažje.

Pri izvajanju nalog stremimo k temu, da otrok/oseba nalogo v posameznem programu izvede čim bolj samostojno na čim višji ravni.

Pri težje izvedljivih nalogah lahko otroku/osebi najprej prepustimo možnost samoiniciativne izvedbe. Pri tem ga spremljevalec, vzgojitelj ali starš spodbuja, vodi in usmerja k pravilnemu gibanju in izvedbi posameznih nalog (pravilna drža, prijemi, izmeti, lovljenje ...). Če otrok/oseba naloge v posameznem programu ne zmore opraviti samostojno, mu izberemo prvo lažjo izvedbo posamezne naloge ali mu dodelimo delno oz. popolno pomoč.

Ker v podajanju različic posameznih vaj za določeno nalogo niso zajeti vsi mogoči načini izvajanja (otrok/oseba je še dodatno gibalno ali kako drugače oviran – slepota, gluhot, CP ...), dopuščamo, da spremljevalec otroku/osebi individualno prilagodi in dodatno olajša

ali spremeni nalogo (krajša razdalja, krajši čas, manjše število potrebnih ponovitev, prilagojen športni rekvizit – manjši, večji, lažji ...), pri čemer stremimo k temu, da se s to novo spremenjeno vajo čim bolj približa namenu posamezne naloge.

Uporaba individualnih medicinskih pripomočkov, prilagojene opreme in športnih rekvizitov (poganjalček, skiro, rolka ali deska na kolesih, individualno prilagojena kolesa, prilagojene sanke, žoge različnih velikosti, balon ...) mora biti predpisana in preizkušena s strani ustreznih strokovnjakov in v dogovoru s starši.

Pri načrtovanju športnih dejavnosti izberemo ustrezen prostor (prilagodimo ga njihovemu razumevanju, fizičnim sposobnostim in zdravstvenim posebnostim). Prostori za šport in rekreacijo ter igrišča morajo biti varni, dostopni za invalidske vozičke, dovolj veliki ter brez ovir ali drugih motečih dejavnikov.

**OPOZORILO:** pri športni dejavnosti, ki je

lahko kontraindicirana, se moramo dejavnosti izogniti oz. jo prilagoditi ali nadomestiti z drugo aktivnostjo. Priporočamo posvet s strokovnim timom in starši. Pri posameznih stopnjah Malega sončka lahko zaradi zdravstvenih razlogov otrok/oseba opravi manjše število nalog oz. športnih aktivnosti.

**VARNOST:** Pri načrtovanju je treba upoštevati individualne značilnosti in zdravstvene posebnosti otroka/osebe: v sodelovanju s starši, skrbniki, strokovnimi delavci in zunanjimi sodelavci (na primer pozorni moramo biti na možnost podhladitve in pregrevanja, epileptične napade, vedenjske posebnosti (avtizem, strahovi)).

**NORMATIVI:** predvideti je treba posebnosti sodelujočih in zagotoviti zadostno število spremljevalcev (od razmerja ena na ena do razmerja trije otroci/osebe na enega spremljevalca).

**POSEBNOSTI:** Glede na težave pri gibanju (če

so prisotne) upoštevamo primernost poti in razmislimo o uporabi medicinskih pripomočkov, na primer invalidskega vozička, prilagojenega kolesa ...).

## **SPLOŠNA NAVODILA IZVAJALCEM PROGRAMA**

**Izvajalci športnega programa Mali sonček**  
Športni program Mali sonček (Videmšek, Stančević, Gregorc, 2012) lahko izvajajo strokovni delavci v vrtcu, ustanovah za otroke/osebe s posebnimi potrebami, društvih in klubih ter zasebniki v športu. Program lahko izvajajo le usposobljeni strokovni delavci (vzgojitelji, profesorji športne vzgoje, specialni pedagogi, fizioterapevti, delovni terapevti, psihologi, strokovni delavci z usposobljenostjo za temeljno športno vzgojo za otroke, stare od 0 do 6 let, in drugi strokovni delavci v športu, ki so pridobili ustrezne kvalifikacije za delo z otroki/osebami MDR).



Zelo pomembno je tesno sodelovanje s starši. Na začetku šolskega leta staršem na uvodnem sestanku predstavimo program in posamezne naloge ter jih povabimo k sodelovanju. Staršem razložimo naloge, tako da lahko otroci nekatere izmed nalog opravijo tudi z njihovo pomočjo.

### **Izbirnost nalog, problem odsotnosti**

Za osvojitve posameznega podprograma oz. stopnje lahko izvajalci izbirajo med različnimi nalogami. Naloge izberejo glede na klimatske razmere, materialne pogoje, tradicijo kraja in predvsem glede na psihofizične sposobnosti otrok/oseb. Zaželeno je, da otroci opravijo čim večje število nalog, za osvojitve priznanja oz. nagrade pa lahko uspešno opravijo le določeno število nalog. Tako lahko nagrado osvojijo tudi tisti otroci/osebe, ki so bili odsotni na dan, ko je bil organiziran na primer prirejen kros, igre brez meja itd.

### **Varnost**

Pri izvedbi programa naj bo varnost na prvem mestu. Pri vadbi moramo nevarna mesta

ustrezno zavarovati z blazinami. Pri določenih dejavnostih, kot so kolesarjenje, rolanje in drsanje, morajo otroci/osebe imeti ustrezno opremo. Če je nimajo (npr. ustreznih rolerjev, drsalk, koles itd. ter ustreznih ščitnikov in čelad), jim ne pustimo izvajati dejavnosti, pri katerih se lahko poškodujejo. Tudi smuči morajo biti primerno dolge in smučarski čevlji primerno veliki.

### **Potrebna oprema in športni pripomočki**

Za izvajanje športnega programa Mali sonček so potrebni ustrezni športni pripomočki in oprema:

- sani,
- lopatke,
- krplje,
- smuči (alpske, tekaške), smučarske palice (alpske, tekaške), smučarske čelade, smučarski čevlji (alpski, tekaški),
- poganjalčki, prilagojena kolesa, skiroji, dvokolesa (s pomožnimi kolesi) in kolesarske čelade,
- rolerji, kotalke, ščitniki za roke, kolena in komolce, drsalke, raznovrstne žoge,

baloni, rutice, riževe vrečke, različna glasbila, polivalentne blazine, obroči, klopi, stožci ...

Sani, smučarsko opremo, rolerje, kolesa in drsalke priskrbijo starši ali ustanova. Po dogovoru je možna tudi izposoja pripomočkov med ustanovami in pri športnih organizacijah oz. izvajalcih. Pri izvedbi vseh dejavnosti na prostem ne pozabimo na vrečko za smeti, ki jih po zaključku dejavnosti odnesemo s seboj.

### **Pomemben je celoletni proces**

Pripravljalna vadba za opravljanje nalog naj ne vsebuje le gibalnih nalog, ki jih predpisuje program, ampak vrsto gibalnih/športnih dejavnosti, ki si sledijo v logičnem didaktičnem zaporedju in predstavljajo določen tematski sklop. Pri vadbi je treba upoštevati vsa didaktična načela, zlasti načelo sistematičnosti in postopnosti, načelo individualnega obravnavanja otrok/oseb in načelo varnosti.

### **Pomen knjižice in zgibanke**

Knjižice hranijo vzgojiteljice v vrtcu in učitelj v različnih ustanovah. Namenjene so otrokom/osebam in njihovi motivaciji ter beleženju uspešno opravljenih nalog. Zaželeno je, da knjižice vzamemo tudi na izlet; otroci/osebe si lahko takoj po osvojitvi vrha sami odtisnejo žig, kar jim je v veliko zadovoljstvo in motivacijo za naprej. Ker pa morajo tudi starši spoznati program Mali sonček in sodelovati pri določenih nalogah, je v ta namen pripravljena posebna zgibanka.

### **Pomen nalepk za opravljene naloge**

Otrok/oseba naj dobi nalepko takoj, ko opravi določeno nalogo, saj je to motivacija za naprej in tudi za druge otroke/osebe, ki naloge še niso opravili. Nedopustno je, da nalepke dobijo šele na koncu leta. V ustrezna okenca naj jih otrok/oseba nalepi sam, mlajši otroci/osebe pa skupaj z vzgojiteljico/učiteljem.

### **Podelitev priznanj in nagrad po osvojitvi določene stopnje programa Mali sonček**

Podelitev priznanj in nagrad naj bo ob koncu

šolskega leta, ko otroci/osebe opravijo vse naloge. Podelitev naj bo čim bolj slovesna. Nagrade lahko podeli profesor športne vzgoje, ki koordinira program, znani vrhunski športnik itd.

### **Vloga staršev pri uresničevanju programa**

Eden izmed ciljev Malega sončka je spodbuditi sodelovanje staršev. Na uvodnem roditeljskem sestanku staršem predstavimo program ter jim razložimo pomen ustreznih gibalnih/športnih dejavnosti za celostni razvoj otroka/osebe. Razdelimo jim zgibanke z osnovnimi informacijami o programu ter jih poskušamo navdušiti za aktivno sodelovanje. Cilj je dosežen, če starši skupaj z otrokom/osebo aktivno preživljajo prosti čas ter se zanimajo za njegov telesni in gibalni razvoj. Pri nekaterih nalogah je aktivno sodelovanje staršev del naloge (izlet, igre brez meja ...), pri drugih pa je sodelovanje zaželeno predvsem v procesu ali vadbi sami (dejavnosti z žogo, kolesarjenje, rolanje, plavanje itd.).

Starši so lahko prisotni tudi na zaključni slovesnosti, ko otroci/osebe prejmejo nagrade in priznanja.

### **Manj uspešni otroci/osebe, otroci/osebe s posebnimi potrebami**

Otrokom/osebam, ki imajo težave pri izvajanju nekaterih gibalnih/športnih dejavnosti, je treba posvetiti več pozornosti in jim vadbo ustrezno individualno prilagoditi. Tudi manj sposobni otroci/osebe morajo uživati v gibanju in se veseliti lastnega napredka. Pomembno je, da nalogo opravljajo skupaj z ostalimi otroki/osebami in ne ločeno. Naj jim drugi otroci/osebe pomagajo in jih spodbujajo.

Pri Malem sončku je proces pomembnejši od zaključne naloge. Vsi otroci/osebe, ki so vključeni v proces in se trudijo pri izvedbi nalog, naj dobijo priznanje in nagrado.

Otroke/osebe spodbujajmo k sodelovanju na naslednji stopnji Malega sončka oz. k pozitivnemu odnosu do gibanja ter športa

nasploh.

Treba jih je še posebej motivirati, za vsak napredek pa pohvaliti. Treba je pridobiti tudi starše ter jih navdušiti za sodelovanje in pomoč pri izvedbi. Za otroke/osebe s posebnimi potrebami vadbo in končne naloge ustrezno prilagodimo, da bodo pri izvedbi uspešni. Osebe z motnjo v duševnem razvoju vse naštete naloge v programu Mali sonček glede na svoje razumevanje in fizične sposobnosti izvajajo s popolno pomočjo (spremljevalec vadečemu pomaga ves čas izvajanja aktivnosti), z delno pomočjo (spremljevalec se lahko vadečega dotakne, ga vodi ali usmerja, ne sme pa mu pomagati ves čas) in samostojno.

**Izvedba programa v heterogenih oddelkih**  
Vzgojiteljice in učitelji, ki delajo v starostno mešanih (heterogenih) oddelkih, naj vadbo organizirajo tako, da bo prilagojena različnim razvojnim stopnjam otroka/osebe. Še posebej priporočamo vadbo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami, kjer so otroci/osebe razdeljeni v

skupine glede na gibalne sposobnosti in znanje. Kadar gremo na izlet, starejšim posameznikom dodelimo dodatne vloge oz. naloge: pomagajo nositi malico (kuharji), nesejo prvo pomoč (bolničarji), z nami stečejo do razpotja preverit, ali smo na pravi poti itd.

Pri kolesarjenju naj starejši vozijo dvokolo, mlajši pa dvokolo s kolesčki ali prilagojeno kolo, skiro ali poganjalček. Starejšim lahko postavimo stožce, med katerimi vozijo slalom, pri mlajših pa samo omejimo prostor.

Pri naravnih oblikah gibanja pripravimo različne blazine in orodja, ki jih otroci/osebe premagujejo kot ovire; mlajši naj na primer hodijo po klopi (po potrebi z našo pomočjo), starejši pa imajo oteženo nalogo, na primer prestopanje ovire na klopi z riževo vrečko na glavi, hoja vzvratno itd. Organiziramo lahko vzporedna vadbena mesta: mlajši hodijo po klopi, starejši pa po ožji gredi, ki je postavljena vzporedno s klopjo. Starejši se lahko plazijo skozi obroče nazaj, mlajši pa naprej; ali pa

starejši naredijo preval naprej, mlajši pa se kotalijo po blazini itd.

V starostno heterogenih skupinah naj bodo otroci/osebe skupaj vključeni v proces (ne glede na starost), pri čemer poskušamo vadbo karseda prilagoditi njihovim sposobnostim in posebnostim. Problem heterogenih skupin lahko rešimo tudi tako, da pri večjih enotah vrtca/ustanove določene gibalne naloge oddelki izvajajo skupaj v obliki športnih dni, tako da se lahko oddelki med seboj pomešajo glede na starost otrok/oseb.

## **MALI SONČEK – MODRI**

Modri Mali sonček vsebuje 8 nalog, otroci/osebe naj bi jih opravili vsaj 5; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom modrega Malega sončka in priznanje.

## **MODRI PLANINEC**

Otrok/oseba opravi štiri izlete. Za izlet se štejejo daljši sprehodi v bližini ustanove ter izleti s planinskimi društvi, športnimi društvi in drugimi organizacijami, ki se jih otroci/osebe udeležijo bodisi z učitelji, varuhi ali z drugimi strokovnimi delavci (delovni terapevti, fizioterapevti, psihologi, športni pedagogi ...) bodisi s starši. Dva izleta naj bosta izvedena kot daljša sprehoda v bližini ustanove, dva pa v nekoliko vzpetem svetu, če je mogoče, izven kraja matične ustanove. Dva sprehoda in en izlet (skupaj s starši) organizira matična ustanova, en izlet pa izvedejo starši z otrokom sami.

Predlagamo, da se en sprehod opravi jeseni, en pozimi ter dva spomladi. Izleti naj bodo čim bolj raznoliki glede na potek ter vmesne in končne cilje. Izpeljani naj bodo čim bolj domišljijsko, otroke/osebe naj vodi pot in ne cilj. Če je mogoče, se izognimo asfaltiranih površin in urbanih naselij.

Izlet naj vključuje vsaj dve uri bivanja na

prostem, od tega pa naj bo vsaj 30 minut hoje. Jesenski sprehod je lahko nekoliko daljši in izveden v okolici ustanove. Izvedemo ga lahko npr. do parka ali gozda; v tem času opazujemo drevesa in promet, nabiramo listje itd., s čimer uresničujemo tudi cilje z drugih področij dejavnosti v ustanovi (narave, družbe, matematike, jezika, umetnosti). V zimskem času naj izlet traja vsaj 30 minut, a bivanje na prostem lahko nekoliko omejimo, zlasti ob izjemno nizkih temperaturah. Otroci/osebe naj v snegu delajo stopinje, iščejo sledi, oponašajo živali, naredijo kepo in jo vržejo v določen cilj itd.

Za izlet s starši, ki ga organizira ustanova, izberemo cilj, ki ima primeren prostor, npr. travnik, kjer lahko izvajamo skupinske gibalne/športne igre. Na travniku lahko skrijemo zaklad, do katerega nas vodi označena pot. Na drugi izlet se otroci/osebe podajo s svojimi starši sami. V ustanovo lahko prinesejo fotografijo z izleta ali žig z vrha, kar spravimo v mapo Mali sonček – modri.

Ko otrok/oseba opravi oba sprehoda in izleta, dobi nalepko, ki jo skupaj z učiteljem nalepi v okence, namenjeno Modremu planincu. Otroci/osebe, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo tudi nalepko Markacija (Planinska zveza Slovenije).

Izvajalci informacije v zvezi s Cicibanom planincem dobijo v planinskih društvih ali na PZS – Mladinska komisija, Dvorakova ulica 9, 1000 Ljubljana, tel. 01 43 45 689, e-pošta: mladinska.komisija@pzs.si, spletna stran: www.mk.pzs.si.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju dolžino in težavnost posameznih izletov prilagodimo njihovim psihofizičnim sposobnostim.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno, delna pomoč in popolna pomoč.

**VARNOST:** Pri načrtovanju je treba upoštevati

individualne značilnosti in zdravstvene posebnosti otroka/osebe v sodelovanju s starši, skrbniki, strokovnimi delavci in zunanjimi sodelavci.

**NORMATIVI:** predvideti je treba posebnosti sodelujočih in zagotoviti zadostno število spremljevalcev.

**POSEBNOSTI:** Glede na gibalno oviranost (če je prisotna) upoštevamo primernost poti (uporaba medicinskih pripomočkov, npr. invalidski voziček, prilagojeno kolo ...).

## **IGRE BREZ MEJA**

Igre brez meja lahko izvajamo v športnem popoldnevu s starši, učitelji, varuhi ... v obliki igralne urice. Za opravljeno nalogo učitelji pripravijo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci/osebe izvajajo s starši. Pri tem starši aktivno sodelujejo. Igre lahko izvajamo v katerem koli letnem času. Predlagamo izvedbo preprostih elementarnih iger, kjer je treba

upoštevati določena pravila (na primer: Lisička, kaj rada ješ?, Krožna dirka, Kdo se boji črnega moža?, Jakec, kje si?, Tek čez igrišča, Poplava ...). Igre naj imajo v ospredju gibalno komponento, povezujejo pa naj se z ostalimi kurikularnimi področji. Igre brez meja naj se izvajajo na zunanjih površinah ustanove.

### **Lisica, kaj rada ješ?**

Z izštevanko določimo »lisico«. Ostali otroci/osebe so »piščančki«. Kokoši stojijo blizu lisice in jo sprašujejo: »Lisica, kaj rada ješ?« Lisica si izmišljuje in odgovarja. Ko odgovori »piščančke«, se morajo piščančki hitro razbežati in se skriti v označen kokošnjak (s črto, zagrajen s predmeti ..). Tistega piščančka, ki ga ujame, lisica »poje«. Ko tako poje vse piščančke, se igra konča in jo nadaljuje tisti, ki ga je lisica zadnja ujela.

### **Krožna dirka**

Otroci/osebe so razdeljeni na dve številčno enaki skupini. Vsaka se postavi na svoj prostor (blazino) – prostora sta na nasprotnih straneh

igrišča. Na znak skupini hkrati stečeta okrog igrišča. Katera skupina bo prej pritekla nazaj na svoj prostor?

### **Kdo se boji črnega moža?**

Črni mož se postavi na eno stran prostora, ostali otroci/osebe na drugo. Črni mož zakliče: »Kdo se boji črnega moža?« Skupina odgovori: »Nihče!« in steče proti črnemu možu. Črni mož jih lovi, kogar se dotakne, postane njegov pomočnik. Črni mož in pomočniki smejo teči samo naprej.

### **Jakec, kje si?**

Skupina otrok/oseb stoji v krogu in se drži za roke. V krogu sta Jakec in Micka, ki ima zavezane oči. Micka vpraša: »Jakec, kje si?«, Jakec ji odgovori: »Tukaj sem!« Micka skuša Jakca ujeti, ta pa se ji izmika. Če ji ga ne uspe ujeti, zamenjamo vlogi ali zmanjšamo krog.

### **Pretekanje igrišča**

Otroke/osebe razdelimo v dve številčno enaki skupini. Vsaka skupina se postavi na svoj konec igrišča. Na štartni znak poskušajo čim hitreje

preteči igrišče in se postaviti v končni položaj. Začetni položaji (stoja, leža, čep, klek ...), načini gibanja (tek, skoki, lazenje ...) in končni položaji naj bodo različni.

### **Poplava**

Otroci/osebe prosto tekajo po igrišču (ali gozdu); na klic: »Poplava!« čim hitreje splezajo na igralo (v gozdu stopijo na štor, deblo, se obesijo na vejo ...).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna in popolna pomoč.

Otrok/oseba, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

## **NARAVNE OBLIKE GIBANJA NA PROSTEM**

Priporočamo spomladi

Na otroškem igrišču oz. na prostem organiziramo športno dopoldne, v katerega



vključimo naravne oblike gibanja. Izkoristimo naravne ovire in pripomočke (hlod, štor, storže, kamenčke itd.) in že postavljena igrala (plezala, zvirala, rob peskovnika itd.). Za otroke/osebe postavimo ustrezen poligon, ki vključuje hojo in tek po ravnih in neravnih tleh, listju, travi, v različne smeri, plazenje, lazenje, plezanje, valjanje, skoke, poskoke itd.

Otroci/osebe naj bodo gibalno dejavni skupaj vsaj eno uro (vendar lahko ločeno dvakrat po 30 minut). Gibanje na poligonu naj izvajajo sproščeno in skladno glede na svoje gibalne sposobnosti in znanja.

Za tiste otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti naloge, so možne spodaj navedene nadomestne naloge naravnih oblik gibanja na prostem ali v prostoru:

- Plazenje (otrok/oseba je na rokah in kolenih, roke so pod rameni, kolena pod boki: plazenje naprej, plazenje naprej čez ovire, vzvratno, v različnih smereh, skozi tunel, po hribu gor in dol).

- Lazenje (otrok/oseba prenese težo na eno stran, s prosto roko seže naprej, potem prenese težo na drugo stran in si tako osvobodi nasprotno nogo ter jo skrči: lazi lahko skozi tunel, po različni podlagi in različnem naklonu).
- Hoja (različne hitrosti in spremembe smeri, hoja zadenjsko, hoja po klopi, nizki gredi, hlodu, črti ali vrvi, po različnih terenih (po kamnih, travi, listju, vodi, pesku, blatu), hoja med ovirami in čez ovire, izvajanje preprostih nalog v hoji: počep, pobiranje, nošenje ali vlečenje predmetov, vzročenje, odročenje, predročenje).
- Tek (tekanje s pomočjo, samostojno tekanje, urjenje teka z igrami, na primer igra avioni, poplava, potres, v kateri se učenci/osebe ob klicu »avioni« uležejo na tla, ob klicu »poplava« splezajo na najbližje orodje (letvenik, skrinja, hlod, štor, skala, klopca itd.) ter ob klicu »potres« stečejo k steni ali drevesu in se naslonijo nanj; tekajo na znak, zaustavljajo se na

- znak, tek med ovirami in čez ovire).
- Plezanje in vzpenjanje (plezanje in vzpenjanje na telovadne naprave (letvenik, švedska skrinja, lestev, po klopici z manjšim naklonom), plezanje po stopnicah ali otroških igralih).
- Skoki in poskoki (skoki z oporo, skače čez vrv, skoči v globino z zadnje stopnice/nizke klopi, mi pa ga pri tem držimo za roke, navezovanje poskokov, skakanje naprej in nazaj ter v stran, skakanje v daljavo z mesta, hopsanje, sodelovanje pri poligonu).
- Metanje (spuščanje in lovljenje žoge, kotaljenje žoge proti cilju, metanje žoge z obema rokama, z eno roko ali preko ovire, zadevanje cilja s kotaljenjem oz. metanjem).
- Lovljenje in prijemanje predmetov ob dotiku, ujemanje kotalečih se predmetov, ujemanje različnih predmetov (npr. balonov, žog različnih materialov in velikosti) iz poljubnih razdalj in višin.
- Udarjanje (udarjanje z roko (s prsti, z

dlanjo) po mehki žogi, udarjanje balonov, udarjanje (zbijanje) žog s stožcev z različnimi pripomočki (lopar, palica, kij), udarjanje po nihajočem predmetu (žoga, balon), udarjanje žoge z nogo).

- Visenje (visenje z nadprijemom, podprijemom, na drogu ali letveniku, nihanje naprej, nazaj, levo in desno).
- Potiskanje, vlečenje (potiskanje različno velikih in težkih predmetov (žog, rolke, kolesa, velike igrače), vlečenje različnih velikih in težkih predmetov, igrač – »Pelji medvedka na sprehod«).
- Dviganje in nošenje (dviganje in nošenje različno težkih in velikih predmetov, nošenje žoge preko ovire).

Pri vseh izpeljankah teh nalog je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otrok/oseba, ki se udeleži športnega dopoldneva, prejme nalepko, ki jo skupaj z učiteljem prilepi na ustrezno okence v knjižici.

ali

## DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI

Na igrišču ustanove pripravimo kratko krožno trim stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke/osebe motivirala. Otroci/osebe naj skupaj z učitelji hodijo po stezi in na postajah, ki naj jih bo vsaj 10, iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo.

Pri gibalnih nalogah ponovitve niso določene, temveč otrok/oseba posamezne naloge izvaja glede na svoje sposobnosti in motivacijo.

Naloge naj bodo enostavne, primerne starosti ter predstavljene na zabaven in igriv način. Če ustanova nima primerne prostora za izpeljavo naloge, lahko učitelji uporabijo notranje prostore (večnamenske prostore, hodnike, igralnice ...).

Primer vadbenih postaj na trim stezi:

- kroženje z rokami soročno naprej in nazaj,

- kroženje z boki v levo in desno,
- stopanje na štor ali blazino,
- prestopanje s štora na štor, iz obroča v obroč,
- prestopanje hloda ali male gredi,
- hoja po hlodu oz. nizki gredi ali klopci,
- zasuki telesa s palico za vratom v levo in desno, držanje rutke za vratom, zaročenje za vratom,
- visenje na drogu, igralih ali mreži iz debelejše vrvi,
- odklon trupa v razkoračeni stoji v levo in desno,
- počepi.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Naloga je opravljena, ko otroci/osebe glede na svoje sposobnosti sproščeno in skladno izvajajo omenjena gibanja. Otroci/osebe usvojijo obliko dela – vadbo po postajah.

Če otrok/oseba naloge na stezi opravi uspešno, prejme nalepko, ki jo skupaj z učiteljem nalepi v ustrezno okence.

## IGRE NA PROSTEM

Pfriporočamo pozimi

Otroci/osebe se igrajo na snegu in s snegom.

Lopate za dričanje lahko uporabimo le, če teren nima grbin.

Igre na snegu:

- lovljenje snežink,
- hoja v različnih smereh (po utrjenih poteh ali celcu) in naklonih,
- skakanje po snegu,
- kepanje,
- risanje po snegu (»angelčka«),
- sankanje in
- dričanje (z lopatko, s PVC-vrečami, napolnjenimi z različnimi mehкими materiali).

Spoznavanje smučarske opreme – alpske in tekaške – in krpelj: obuvanje, hoja (z dolgimi

koraki, sonožni poskoki na mestu, tek do ovire in nazaj, sonožni poskoki cik cak, izmenični poskoki z noge na nogo), sezuvanje.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

ali v primeru zelene zime

Otroci/osebe se igrajo z nestrukturiranim materialom (peskom, listjem, kamenčki ...). Znajo obuti in sezuti smučarske ali tekaške čevlje ter hoditi v njih. Hoja s krpeljami po travi.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otroci/osebe nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence v knjižici.

## VOŽNJA S POGANJALČKOM

## Vožnja

- v sedečem položaju na vozičku (otroka/ osebo držimo za ramena in ga potiskamo z držanjem ali preprijemanjem vrvi, poganjanje z nogami in rokami)
- v ležečem položaju na vozičku na trebuhu (poganjanje z rokami)
- vožnja s poganjalčkom v hoji, enonožni in sonožni odziv, povečevanje hitrosti, sprememba terena (naklon), znati se morajo pravočasno ustaviti, obvezno nosijo čelado.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otroci/osebe nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence v knjižici.

## IGRE Z ŽOGO

Otroci/osebe znajo izvajati osnovne dejavnosti

## z žogo:

- Poigravanje z različnimi žogami ali balonom (metanje žoge v zrak, odbijanje z rokami v zrak, preprijemanje žoge, odbijanje balona nad glavo, podajanje žoge ali balona v paru oz. v skupini, igra podajanja žoge ali balona s predhodnim vzklikom imena prejemnika žoge).
- Prenašati žoge (štafetne igre)
- Prenesi čim več hrušk iz zaboja v svoj brlog: dve ekipi (v vsaki vsaj 5 otrok/oseb) imata nalogo, da zbereta čim več hrušk (žog), ki so v zaboju (košu) na sredini med obema ekipama (oddaljeni naj bosta vsaj 5 m). Na znak za start prvi v koloni steče do zaboja, vzame eno hruško in jo prinese v svoj brlog (obroč ob koloni). Naslednji v koloni nadaljuje igro. Ko zmanjka hrušk, se igra zaključí. Zmaga ekipa z največ hruškami.
- Prenašanje žoge: dve ekipi (vsaj 5 otrok/oseb v ekipi) sta postavljeni v koloni. Prvi v koloni na znak steče slalom med petimi stožci, vrača pa se naravnost proti štartni

črti, kjer preda žogo naslednjemu v koloni. Zmaga ekipa, katere prvi izvajalec naloge stoji na začetnem položaju.

- Metati različne žoge ali riževe vrečke

### **Igra zadevanje velike žoge z malimi žogicami**

V ekipi je 5 otrok/oseb, stojijo v koloni za črto, ki je od velike žoge oddaljena 2 m (najkrajša razdalja). Vsak otrok/oseba ima 2 žogici (teniški), s katerima cilja veliko žogo. Izmerimo razdaljo od začetne do končne postavitve velike žoge. Zmaga ekipa, ki veliko žogo premakne najdlje.

### **Metanje vrečk v obroč (različno velik) ali na blazino**

V ekipi je 5 otrok/oseb, stojijo v koloni za črto, obroč je oddaljen vsaj 2 m, vsak otrok/oseba ima 2 vrečki, ki ju vrže v obroč oz. na blazino. Zmaga ekipa z največ vrečkami v obroču oz. na blazini.

**Ujeti kotalečo se žogo** (učitelj na sredini kroga zakotali žogo enemu od otrok/oseb, ta mu jo zakotali nazaj – učitelj zakotali v poljubnem vrstnem redu ali po vrsti; otrok/oseba si zakotali

žogo in jo med tekom ujame; otrok/oseba žogo zakotali proti steni, od katere se odbije, tako da jo otrok lahko ujame).

**Brcniti žogo** (učitelj na sredini kroga brcne žogo enemu od otrok/oseb, ta mu jo brcne nazaj – učitelj poda v poljubnem vrstnem redu ali po vrsti; otrok/oseba žogo brcne proti steni, od katere se odbije, otrok pa jo poljubno ustavi).

**Kotaliti žogo z rokami** (otrok/oseba kotali žogo okoli sebe med hojo na določeni razdalji; kotaljenje med ovirami – stožci, skozi oviro – stol, tunel; žoge so različno velike in težke; štafetne igre – katera ekipa bo hitrejša v kotaljenju).

Vadbo organiziramo v frontalni obliki (lahko tudi v obliki vadbe po postajah). Otroke/osebe razdelimo v skupine, ki krožijo od postaje do postaje. Na vsaki postaji opravijo določeno nalogo. Zaželeno je, da so vadbena mesta zanimivo slikovno opremljena.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otroci/osebe pokažejo, da omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

## USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM

Otroci/osebe se gibalno izražajo ob ilustracijah v slikanici. Lahko poslušajo glasbeno pravljico (npr. M. Voglar: Živali pri babici zimi) in sami ustvarjajo ob glasbi.

Poznajo naj vsaj eno »bibarijo« in eno enostavno ljudsko rajalno igro, ki jo lahko plešejo v krogu, koloni, ravni vrsti, z vijuganjem itd., na primer Abraham. Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro – skupinsko ustvarjanje, ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji.

Otroci/osebe se plesno izražajo (posnemanje naravnih pojavov ali živali (medvedja hoja, žabji

poskoki, lezenje polža ...), poklicev (kuhar, šofer ...), dogajanj iz vsakdanjega življenja (pranje, likanje, kuhanje, kopanje, plavanje, spanje, vstajanje ...), plešejo v krogu (Bela, bela lilija, Perice, Lepa Anka, Žabice ...),

## ŽABICE

TEKST	GIBALNI, PLESNI MOTIV
Oj, žabice, te žabice so smešne videti, oj, žabice, te žabice so smešne videti.	Držimo se za roko in hodimo v krogu.
So brez ušes, so brez ušes,	Z dlanmi pokrijemo ušesa.
še repka nimajo.	Se udarimo po zadnjici.
So brez ušes, so brez ušes,	Z dlanmi pokrijemo ušesa.
še repka nimajo.	Se udarimo po zadnjici.
Ku-akaka, ku-akaka, ku-akakakaka, ku-akaka, ku-akaka, ku-akakakaka.	Po prostoru oponašamo skakanje žabe.

gibajo se po prostoru (Čindara, Abraham, Naša četica koraka ...), plešejo bibarije,

### BIBA RAJA

TEKST	GIBALNI, PLESNI MOTIV
Biba, buba, baja pleše ringa raja.	Hodimo v krogu v eno stran.
Malo sem in malo tja	Stelesom se nagnemo v desno in levo stran.
Biba stopa ena, dva.	Postopamo.
Sredi kroga buci buc,	Pokažemo na sredino.
dremlje, dremlje črni muc.	Dlani stisnemo skupaj, jih položimo pod glavo na eno stran in nanje naslonimo glavo.
Črni muc se prebudi,	Se pretegnemo in iztegnemo roke na vse strani.

Bibe ni, ni.	Z rokami pokažemo, da bibe ni (zapestja obračamo v levo in desno stran).
--------------	--

### RINGA RAJA

TEKST	GIBALNI, PLESNI MOTIV
Ringa ringa raja, muca pa nagaja, kuža pa priteče, pa vse na tla pomeče.	Hodimo v krogu v eno stran.
Kokot kikiriče, čipke, čopke kliče, putka kokodajsa, ker je znesla jajca.	Počepnemo in s kazalcema rahlo udarjamo po tleh.
Kikiriki!	Skočimo oz. se dvignemo in roke iztegnemo v zrak.

se ritmično izražajo (ploskanje z rokami – izvajamo na telesu, ploskvi ali v prostoru: npr. Biba leze, biba gre; Ringa raja; Leti, leti ...), hodijo



po ritmu: Naša četica koraka, Abraham, Čindara ..., igrajo ritmične igre: Naša četica koraka, Abraham, Čindara ...).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otroci/osebe opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

## NARAVNE OBLIKE GIBANJA

glej zgoraj opisane naravne oblike gibanja  
NA PROSTEM ali DEJAVNOSTI NA trim stezi –  
celoletni PROCES

Na igrišču oz. na prostem organiziramo športno dopoldne, v katerega vključimo naravne oblike gibanja. Izkoristimo naravne ovire in pripomočke (hlod, stor, storže, kamenčke itd.) in že postavljena igrala (plezala, zvirala, rob peskovnika itd.). Za otroke/osebe postavimo

ustrezen poligon, ki vključuje hojo ter tek po ravnih in neravnih tleh, listju, travi, v različne smeri, plazenje, lazenje, plezanje, valjanje, skoke, poskoke itd.

Otroci/osebe naj bodo gibalno dejavni skupaj vsaj eno uro (vendar lahko ločeno dvakrat po 30 minut). Gibanje na poligonu naj izvajajo sproščeno in skladno glede na svoje gibalne sposobnosti in znanja.

Primeri naravnih oblik gibanja na prostem ali v prostoru:

- **Plazenje** (otrok/oseba je na rokah in kolenih, roke so pod rameni, kolena pod boki: plazenje naprej, plazenje naprej čez ovire, vzvratno, v različnih smereh, skozi tunel, po hribu gor in dol).
- **Lazenje** (otrok/oseba teže telesa prenese na eno stran, s prosto roko seže naprej, prenese težo na drugo stran in si tako osvobodi nasprotno nogo ter jo skrči: lazi lahko skozi tunel ter po različni podlagi in naklonu).

- **Hoja** (različne hitrosti in spremembe smeri hoje, hoja po klopi, nizki gredi, hlodu, črti, vrvi, po različnih terenih (kamnih, travi, listju, vodi, pesku, blatu), hoja med ovirami in čez ovire, izvajanje preprostih nalog v hoji: pobiranje, nošenje ali vlečenje predmetov).
- **Tek** (tekanje s pomočjo, samostojno tekanje, urjenje teka s tekalnimi igrami: tekalna igra avioni, poplava, potres, v kateri se otroci/osebe ob klicu avioni uležejo na tla, ob klicu poplava splezajo na najbližje orodje (štor, nizko klopco, blazino itd.) ter ob klicu potres stečejo k steni ali drevesu in se naslonijo nanj), tekajo na znak, zaustavljajo se na znak, tek med ovirami).
- **Plezanje in vzpenjanje** (plezanje in vzpenjanje na telovadne naprave (letvenik, švedska skrinja, lestev, po klopki z manjšim naklonom), plezanje po stopnicah in otroških igralih).
- **Skoki in poskoki** (skoki z oporo, skače čez vrv, skoči v globino iz zadnje stopnice/

nizke klopi, mi pa ga pri tem držimo za roke, navezovanje sonožnih poskokov z držanjem za roko, skakanje naprej, nazaj in v stran, skakanje v daljino z mesta, sodelovanje v poligonu).

- **Metanje** (spuščanje in ujemanje žoge, kotaljenje žoge proti cilju, metanje žoge z obema rokama, metanje male žoge z eno roko, metanje preko ovire, zadevanje cilja s kotaljenjem oz. metanjem).
- **Ujemanje** (prijemanje predmetov ob dotiku, ujemanje kotalečih se predmetov, ujemanje različnih predmetov (npr. balonov, žog iz različnih materialov in različnih velikosti) iz poljubnih razdalj in višin).
- **Udarjanje** (udarjanje z roko (s prsti, z dlanjo) po mehki žogi, udarjanje balonov, udarjanje (zbijanje) žog s stožcev z različnimi pripomočki (lopar, palica, kij), udarjanje po nihajočem predmetu (žoga, balon), udarjanje žoge z ного).
- **Potiskanje, vlečenje** (potiskanje različno velikih in težkih predmetov (žog, rolke,

kolesa, velike igrače), vlečenje različnih velikih in težkih predmetov, igrač – »Pelji medvedka na sprehod«).

- **Dviganje in nošenje** (dviganje in nošenje različno težkih in velikih predmetov, nošenje žoge preko ovire).
- **Valjanje** (valjanje po hrbtu levo in desno, valjanje po blazini – zavijmo palačinko, valjanje po okroglem hrbtu naprej in nazaj, valjanje po nižjem naklonu – počasi zvišujemo naklon).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna in popolna pomoč.

Otrok/oseba, ki se udeleži športnega dopoldneva, prejme nalepko, ki jo skupaj z učiteljem prilepi na ustrezno okence v knjižici.

## MALI SONČEK – ZELENI

Zeleni Mali sonček vsebuje 8 nalog, otroci/osebe

naj bi jih opravili vsaj 5; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom zelenega Malega sončka in priznanje.

## ZELENI PLANINEC

(4 izleti: 3 izleti in 1 orientacijski pohod)

Otrok/oseba za pridobitev nalepke skupno opravi štiri izlete, od tega naj bo vsaj eden izveden kot orientacijski pohod. Izlete lahko ustanova izvede samostojno, lahko pa si pomaga s planinskim društvom, klubom ali drugo organizacijo. Otroci/osebe se izletov udeležijo bodisi z učitelji, varuhi ali drugimi strokovnimi delavci (delovnimi terapevti, fizioterapevti, psihologi ...) bodisi s starši. En izlet od predvidenih štirih otrok/oseba opravi sam s svojimi starši; če je le mogoče, naj bo izveden v hribovitem svetu.

Predlagamo, da en izlet opravimo jeseni, enega pozimi ter enega spomladi; orientacijski pohod lahko izvedemo poljubno, ne glede na letni čas. Na izletu naj bo otrok/oseba vsaj tri ure, od

tega naj bi bilo hoje približno eno uro. Če gre za hriboviti svet, naj bi izlet trajal vsaj 30 minut do vrha hriba z vmesnimi postanki. Priporočamo, da izlet izvedemo na znano izletniško točko ali kmetijo s kmečkim turizmom oz. obiščemo naravno ali kulturno znamenitost itd. Na daljšem sprehodu v okolici ustanove uresničujemo tudi cilje z drugih področij dejavnosti v ustanovi (narave, družbe, matematike, jezika, umetnosti). Otroci/osebe spoznavajo bližnjo in daljno okolico, naravo (gozdno učno pot), oznake na poteh (markacija, smerna tabla), prometne znake, varno obnašanje na cesti itd. Cilj izleta naj bo vsakokrat drugje ali naj izlet vsaj poteka po drugi poti. Zimski izlet lahko združimo s sankanjem, krpljanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi (zadevanje debla s storžem, štafetne igre na travi, hoja po deblu in prestopanje debla, vesa na veji, plezanje po nižjih drevesih – vejah).

Na cilju si lahko otroci/osebe na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v ustanovo, kjer ga shranimo v mapi Mali sonček – zeleni.

Če izletniška točka nima žiga, lahko otrok/oseba nariše risbo z vtisi z izleta ali v ustanovo prinese fotografijo, ki jo prav tako shranimo v mapi.

V okviru enostavnega orientacijskega pohoda otroci/osebe hodijo po označeni poti ali iščejo skriti zaklad, vmes pa izvajajo različne naloge, ki so lahko gibalne (metanje storžev, ciljanje dreves, hoja po brunih, stopanje na štor, vesa na veji, kotaljenje po travi, preskakovanje vej) in z drugih področij, npr. glasbe (petje pesmic), narave (poznavanje gozdnih živali in rastlin) itd.

Celoten orientacijski pohod lahko izvedemo v obliki zgodbe (npr. Pot do gusarjevega zaklada, Škratкова pot, Lov na medveda).

Ko otrok/oseba opravi vse tri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Zelenemu planincu.

***Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju dolžino in težavnost posameznih izletov prilagodimo njihovim psihofizičnim***

***sposobnostim. Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.***

**VARNOST:** Pri načrtovanju je treba upoštevati individualne značilnosti in zdravstvene posebnosti otroka/osebe v sodelovanju s starši, skrbniki, strokovnimi delavci in zunanjimi sodelavci.

**NORMATIVI:** predvideti je treba posebnosti sodelujočih in zagotoviti zadostno število spremljevalcev.

**POSEBNOSTI:** Glede na gibalno oviranost (če je prisotna) upoštevamo primernost poti (uporaba medicinskih pripomočkov, npr. invalidski voziček, prilagojeno kolo ...).

## **IGRE BREZ MEJA**

Igre brez meja izvajamo v popoldanskem času v obliki športnega popoldneva s starši, učitelji, varuhi, delovnimi terapevti, fizioterapevti,

psihologi ... Pripravimo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, kjer vsi aktivno sodelujejo.

Predlagamo izvedbo družinskih/skupinskih iger, kjer družine/skupine razdelimo v manjše ekipe in jim razdelimo kartončke. Ekipe se skupaj odpravijo na določeno progo, kjer skladno z navodili izvajajo zabavno gibalno nalogo. Pri izvedbi nalog ni pomembno, kdo hitreje opravi posamezne naloge, pomembno je, da je ekipa aktivna in se pri tem zabava. Po želji lahko družinske/skupinske igre zamenjamo z drugimi zabavnimi elementarnimi igrami.

Igre lahko izvajamo v vseh letnih časih, najbolje na zunanjih površinah ustanove ali v bližnji telovadnici.

Predlagamo izvedbo preprostih elementarnih/družabnih iger, kjer je treba upoštevati določena pravila (glej modri Mali sonček – igre brez meja): žabe in štokrlja, mačka in miš, noč in dan, pikica, stoj!, po žoge, ptički, v gnezda!, rdeče češnje rada jem, ristanc ali fuč, slepe miši,

zvezde metat', ravbarji in žandarji ter aktivnosti z elementi MATP. Igre naj imajo v ospredju gibalno komponento, povezujejo pa naj se z ostalimi kurikularnimi področji.

### **Žabe in štoklja**

Na tla narišemo krog in vanj postavimo otroke/ osebe (žabe). Zunaj kroga stoji eden od otrok/ oseb (štoklja), lahko je nekoliko odmaknjen od kroga. Žabe prilezejo iz mlake in gredo na sprehod, takrat pa prileti štoklja in jih ulovi, razen če se skrijejo v mlako. Igramo se lahko tako, da štoklja ulovi vse žabe, nato pa je štoklja tisti, ki ostane v krogu. Lahko pa je štoklja tisti, ki je prvi ujet.

### **Mačka in miš**

Otroci/osebe se primejo za roke in naredijo krog. Z izštevanke izberemo dva otroka/osebi. Prvi predstavlja mačko, drugi pa miš. Miš stoji v krogu, mačka pa izven njega. Mačka skuša uloviti miš. Otroci/osebe, ki držijo krog, skušajo zaustaviti mačko in pomagati miši. Ko mačka ulovi miš, izberemo drugi par. Igrico se igrajo

toliko časa, dokler ne pridejo na vrsto vsi otroci/ osebe.

### **Noč in dan**

Otroci/osebe so prosto razporejeni po prostoru, učitelj pa stoji pred njimi in ima pregled nad vsemi. V približno enakih presledkih govori besedi DAN in NOČ. Ob besedi NOČ otroci/ osebe počepnejo, ob besedi DAN pa vstanejo. Če večkrat slišijo besedo DAN, vmes ne počepnejo, če pa večkrat slišijo besedo NOČ, ne vstanejo. Kdor se zmoti, izpade. Zmaga otrok/ oseba, ki se ni nikoli zmotil.

### **Pikica, stoj!**

Učitelj določi enega ali več otrok/oseb, ki bodo lovili. Ostali se morajo spretno izogibati lovilcem. Ko lovalec otroka/osebo ujame, reče: »Pikica, stoj!« Otrok/oseba mora ostati na svojem mestu, dokler ga ne »osvobodi« drugi otrok/oseba, ki se splazi »Pikici« med nogami in reče: »Pikica, leti!« Šele takrat lahko ujeti znova teka naokoli. Igra se konča, ko se vsi zvrstijo v vlogi »Pikice«.

## Po žoge

Otroci/osebe stojijo za učiteljem in čakajo, da bo vrgel žoge, oni pa bodo morali steči ponje. Tisti, ki se z žogo vrne najhitreje, zмага in nadaljuje igro z metanjem žog.

## Ptički, v gnezda!

Otroci/osebe so prosto razporejeni po prostoru, vsak je v svojem gnezdu (obroču). Ko učitelj reče: »Ptički letajo!«, zapustijo gnezda in letajo po prostoru. Medtem učitelj vzame eno gnezdo. Ko reče: »Ptički, v gnezda!«, vsak steče v najbližje gnezdo. Kdor ostane brez gnezda, izpade. Zmagovalec je tisti, ki do zadnjega ne izgubi gnezda.

## Rdeče češnje rada jem (rajalna igra)

Naredimo krog in se držimo za roke. Izbrani otrok/oseba je na zunanji strani kroga in hodi naokoli v obratno smer kot ostali v krogu. Dvignemo roke in tisti, ki hodi naokoli, gre pod našimi rokami skozi krog. Tisti, ki hodi naokoli, se ob besedi najlepša ustavi in pokaže na

najbližjega. Nato skupaj hodita naokoli in pesem se ponavlja toliko časa, da ostane en sam otrok/oseba.

## Ristanc ali fuč

Na tla narišemo kvadrate v obliki letala (najprej dva enojna, en dvojni, en enojni, en dvojni in na vrhu še eno polje v obliki polkroga) in vanje napišemo številke od ena do sedem. Poiščemo si kamenček, ki naj bo prijetno okrogel in ploščat. Vržemo ga v prvi kvadrater in skačemo po oštevilčenih kvadratih. V enojno polje skačemo z eno nogo, v dvojno pa z obema istočasno. Pri obratu se obrnemo v skoku. Pomembno je, da nikoli ne skočimo na črto. V polkrogu na vrhu, v nebesih, si lahko odpočijemo, nato se na enak način vrnemo na izhodišče, vmes pa pobereмо svoj kamenček. Tako nadaljujemo po naslednjih številkah. Če kamenčka ne vržemo v pravi kvadrat, se med skakanjem prevrnemo ali v enojnem kvadratu stopimo na tla tudi z drugo nogo, je na vrsti naslednji igralec. Zmaga igralec, ki uspešno konča s sedmico.

## Slepe miši

Igra se odvija tako, da izbrani slepi miši, ki smo jo določili z izštevanko, okoli oči zavežemo trak ali šal tako trdno, da ne more videti. Potem jo zavrtimo okoli osi in se razbežimo. Bistvo igre je, da lahko miško cukamo in kličemo, in ko se obrne proti nam, zbežimo. Miška se seveda spotika in zaletava, a ko nekoga ujame, je igra končana. Igrico lahko otežimo s tem, da mora miška še prepoznati tistega, ki ga je ujela.

## Zvezde metat'

En otrok/oseba meče zvezde – zvezde so drugi otroci/osebe. Tisti, ki meče, prime posamezno zvezdo za iztegnjeno roko, jo nekoliko zavrti in med vrtenjem izpusti. Zvezde obdržijo tisti položaj, v katerem pristanejo. Ko pomeče vse zvezde, določi, kdo ima najbolj zanimiv ali smešen položaj. Najboljša zvezda nadaljuje igro.

## Ravbarji in žandarji

Eden izmed igralcev pobere kamenček, ga predene iz roke v roko, tako da nihče več ne ve,

v kateri roki ga drži, in roke s stisnjenimi pestmi odroči. Vsak otrok/oseba se postavi k eni ali drugi roki. Ko so se vsi porazdelili na obe strani, odpre prvo pest. Otroci/osebe, ki so se postavili k roki, v kateri je kamenček, so žandarji, vsi ostali so razbojniki. Razbojniki zbeže, žandarji jih love. Kogar ujamejo, ga spravijo v zapor. Zapor je z risom omejen prostor, ki ga noben razbojnik ne sme zapustiti. Ko so vsi ujeti, je igre konec.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otrok/oseba, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

## MINI KROS (TEK NA 200 METROV)

Priporočamo spomladi

Na igrišču ustanove ali v njegovi bližini (npr. ob šoli, travniku, parku) pripravimo progo, dolgo približno 200 metrov. Ko so otroci/osebe



pripravljeni, začnejo posamično, v parih ali manjših skupinah teči po označeni poti. Lahko jim povemo zgodbo; otroci/osebe se uživajo v pravljici bitja in pretečejo označeno pot. Če otrok ne zmore kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodi. Naloga je opravljena, ko pride na cilj. Časa ne merimo.

Otrok/oseb ne razvrščamo glede na rezultat (ne razglajamo, kdo je prvi, drugi, tretji ...), zmagovalci so vsi, ki pretečejo oz. prehodijo progo. Zaželeno je, da na tek povabimo tudi starše, ki lahko tečejo skupaj z otroki/osebami ali jih le spodbujajo.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otrok/oseba, ki se udeleži mini krosa, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

ali

## DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI

Na igrišču ustanove pripravimo kratko krožno trim stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke/osebe motivirala. Otroci/osebe naj skupaj z učitelji hodijo po stezi in na postajah, ki naj jih bo vsaj 12, iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo.

Pri gibalnih nalogah ponovitve niso določene, temveč otrok/oseba posamezne naloge izvaja glede na svoje sposobnosti in motivacijo.

Naloge naj bodo enostavne, primerne njihovi starosti ter predstavljene na zabaven in igriv način. Na trim postajah lahko uporabimo že obstoječa igrala na igrišču (peskovnik, drogi, plezala, stopnice ...) ali improvizirane ovire iz naravnih materialov oz. ovire z različnimi športnimi pripomočki (obroči, stožci, stojala s prečkami, lestev ...), tako da je na njih mogoče izvajati različne gibalne naloge, kot so stopanje in sestopanje, preskakovanje, vaje za ravnotežje, plezanje ...

Če ustanova nima primernega prostora za izpeljavo naloge, lahko učitelji uporabijo notranje prostore (večnamenske prostore, hodnike, igralnice ...) ali igrišče oz. park v neposredni bližini.

Primer vadbenih postaj na trim stezi:

- kroženje z rokami soročno naprej in nazaj,
- kroženje z boki v levo in desno,
- stopanje na štor ali blazino,
- prestopanje s štora na štor, iz obroča v obroč,
- prestopanje hloda ali male gredi,
- hoja po hlodu, po nizki gredi ali klopci,
- zasuki telesa s palico za vratom v levo in desno, držanje rutke za vratom, zaročenje za vratom,
- visenje na drogu ali igralih – na mreži iz debelejših vrvi,
- odklon trupa v razkoračni stoji v levo in desno,
- počepi,
- predklon in zaklon trupa v razkoračni stoji,
- sonožni poskoki na mestu.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otrok/oseba uspešno opravi naloge na stezi, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

## **GRE NA PROSTEM S SMUČARSKIMI ČEVLJI ALI KRPLJAMI**

Pozimi

Otroci/osebe se igrajo na snegu in s snegom. Lopate za dričanje lahko uporabimo le, če teren nima grbin.

Igre na snegu:

- lovljenje snežink,
- risanje »angelčka« v snegu,
- hoja v različnih smereh (po utrjenih poteh ali celcu) in naklonih,
- skakanje,
- dričanje (z lopatko, s PVC-vrečami,

napolnjenimi z različnimi mehкими materiali),

- lovljenje,
- kepanje, risanje po snegu,
- sankanje (vlečenje sani samostojno) na utrjenih sankališčih ali po celcu.

Spoznavanje smučarske opreme – alpske in tekaške – in krpelj: obuvanje, hoja (z dolgimi koraki, sonožni poskoki na mestu, tek do ovire in nazaj, sonožni poskoki cik cak, izmenični poskoki z noge na nogo), sezuvanje.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otroci/osebe nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence v knjižici.

### **ali v primeru zelene zime**

Otroci/osebe se igrajo z nestrukturiranim

materialom (peskom, listjem, kamenčki ...), se znajo obuti, hoditi in sezuti smučarske ali tekaške čevlje. Hoja s krpljami po travi.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otroci/osebe nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence v knjižici.

### **VOŽNJA S PRILAGOJENIM KOLESOM**

Priporočamo spomladi ali jeseni  
Otrok/oseba se po prostoru vsaj dve minuti prosto vozi s primernim prilagojenim kolesom (asfaltna površina zunanjega igrišča ustanove, bližnje osnovne šole ...). V primerni razdalji postavimo stožce, da se otroci vozijo med njimi, oz. uredimo preprost poligon (učenje zaviranja in zavijanja). Namesto prilagojenih koles lahko uporabimo tudi sodobne poganjalčke na dveh kolesih. Z vidika varnosti mora otrok voziti

brezhibno vozilo primerne velikosti. Obvezna je kolesarska čelada.

Število otrok/oseb, ki se vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter njihove sposobnosti in znanje.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otroci/osebe, ki nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

## IGRE Z ŽOGO

Priporočamo jeseni ali spomladi  
Otroci/osebe znajo izvajati osnovne dejavnosti z žogo (glej primere iger z žogo pri modrem Malem sončku):

- metati različne žoge čim dlje (v različno oddaljene velike koše – švedsko skrinjo z odstranjenim pokrovom, velike viseče obroče ali narisane različno velike kroge

- na steni);
- ujeti žogo, če jo poda odrasla oseba (otrok/oseba ujame kotalečo se žogo ali v zraku);
- brcati žogo čim dlje (v različno oddaljene gole – ležeči okvir švedske skrinje, mali gol, gol malega in velikega nogometa –, v narisane različno velike kroge na steni, podiranje stožcev iz različnih razdalj);
- kotaliti različne žoge z rokami (štafetna igra v telovadnici ali na travi s kotaljenjem z različno veliko žogo naravnost ali med ovirami, podiranje kegljev, bowling);
- odbijati balon z rokami (samostojno nad glavo, v paru, v skupini, nad nižjo mrežo).
- 

Vadbo organiziramo v frontalni obliki (lahko tudi v obliki vadbe po postajah). Na vsaki postaji otroci/osebe opravijo določeno nalogo. Zaželeno je, da so vadbena mesta zanimivo slikovno opremljena.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna

pomoč.

Ko otroci/osebe pokažejo, da omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence z rokami.

## USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM

Poznajo naj vsaj eno ljudsko rajalno igro, ki jo lahko plešemo v krogu, koloni, ravni vrsti, z vijuganjem itd., na primer Abraham, Kačo vit (na pesmico Izidor ovčice pasel) (glej primere Ustvarjanje z gibom in ritmom iz modrega Malega sončka).

Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro – skupinsko ustvarjanje, ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji (primer Račke, Enkrat je bil en majhen škrat ...), se ritmično izražajo (igre hoje v ritmu, sodelovanje v igrah posnemanja, igranje izštevank: En kovač konja kuje, An - ban, Ančka - bančka, Ekate pekate ...), spoznajo naj se z ljudskimi in družabnimi plesi

(plesanje ljudskih plesov, značilnih za pokrajino (Potujemo v Rakitnico), in družabnimi plesi (Račke)).

## RAČKE

TEKST	GIBALNI, PLESNI MOTIV
S prsti kljunček narediš	S prsti naredimo kljunček.
in s komolci poletiš.	Komolca premikamo gor in dol.
Z ritko migaš sem in tja,	Z zadnjico migamo v levo in desno stran.
ga, ga, ga, ga, ga, ga, ga.	Glasno gagamo in ploskamo.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otroci opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

## NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Celoletni proces

Na igrišču oz. na prostem organiziramo športno dopoldne, v katerega vključimo naravne oblike gibanja. Izkoristimo naravne ovire in pripomočke (hlod, stor, storže, kamenčke itd.) in že postavljena igrala (plezala, zvirala, rob peskovnika itd.). Postavimo ustrezen poligon, ki vključuje hojo in tek po ravnih in neravnih tleh, listju in travi ter v različne smeri, plazenje, lazenje, plezanje, valjanje, skoke, poskoke itd.

Otroci/osebe naj bodo gibalno dejavni skupaj vsaj eno uro (vendar lahko ločeno dvakrat po 30 minut). Gibanje na poligonu naj izvajajo sproščeno in skladno glede na svoje gibalne sposobnosti in znanja.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Primeri naravnih oblik gibanja na prostem ali v

prostoru:

- **Plazenje** (otrok/oseba je na rokah in kolenih, roke so pod rameni, kolena pod boki: plazenje naprej, plazenje naprej čez ovire, vzvratno, v različnih smereh, skozi tunel, po hribu gor in dol).
- **Lazenje** (otrok/oseba težo telesa prenese na eno stran, s prosto roko seže naprej, nato prenese težo na drugo stran in si tako osvobodi nasprotno nogo ter jo skrči: lazi lahko skozi tunel ter po različni podlagi in naklonu).
- **Hoja** (različne hitrosti in spremembe smeri, hoja zadenjsko, po klopi, nizki gredi, hlodu, črti, vrvi, po različnih terenih (kamnih, travi, listju, vodi, pesku, blatu), hoja med ovirami in čez ovire, izvajanje preprostih nalog v hoji: počep, pobiranje, nošenje ali vlečenje predmetov, vzročenje, odročenje, predročenje).
- **Tek** (tekanje s pomočjo, samostojno tekanje, urjenje teka s tekalnimi igrami: tekalna igra avioni, poplava, potres, v kateri se ob klicu avioni uležejo na tla, ob

klicu poplava splezajo na najbližje orodje (letvenik, skrinja, hlod, stor, skalo, klopco itd.) ter ob klicu potres stečejo k steni ali drevesu in se naslonijo nanj, tekajo na znak, zaustavljajo se na znak, tek med ovirami, tek čez ovire).

- **Plezanje in vzpenjanje** (plezanje in vzpenjanje na telovadne naprave (letvenik, švedska skrinja, lestev, po klopici z manjšim naklonom), plezanje po stopnicah in igralih).
- **Skoki in poskoki** (skoki z oporo, skače čez vrvi, skoči v globino z zadnje stopnice/ nizke klopi, mi pa ga pri tem držimo za roke, navezovanje poskokov, skakanje naprej in nazaj ter v stran, skakanje v daljavo z mesta, sodelovanje v poligonu).
- **Metanje** (spuščanje in ujemanje žoge, kotaljenje žoge proti cilju, metanje žoge z obema rokama, metanje žoge z eno roko, metanje preko ovire, zadevanje cilja s kotaljenjem oz. metanjem).
- **Ujemanje** (prijemanje predmetov ob dotiku, ujemanje kotalečih se predmetov,

ujemanje različnih predmetov (npr. balonov, žog iz različnih materialov in različnih velikosti) iz poljubnih razdalj in višin).

- **Udarjanje** (udarjanje z roko (s prsti, z dlanjo) po mehki žogi, udarjanje balonov, udarjanje (zbijanje) žog s stožcev z različnimi pripomočki (lopar, palica, kij), udarjanje po nihajočem predmetu (žoga, balon), udarjanje žoge z nogo).
- **Visenje** (visenje z nadprijemom, s podprijemom, na drogu, letveniku).
- **Potiskanje, vlečenje** (potiskanje različno velikih in težkih predmetov (žog, rolke, kolesa, velike igrače), vlečenje različnih velikih in težkih predmetov, igrač – »Pelji medvedka na sprehod«).
- **Dviganje in nošenje** (dviganje in nošenje različno težkih in velikih predmetov, nošenje žoge preko ovire).
- **Valjanje** (valjanje po hrbtu levo in desno, valjanje po blazini – zavijmo palačinko, valjanje po okroglem hrbtu naprej in nazaj, valjanje po nižjem naklonu – počasi

zvišujemo naklon).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Naloga je opravljena, ko otroci/osebe glede na svoje sposobnosti omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno. Dobijo nalepko, ki jo prilepijo v ustrezno okence.

## **MALI SONČEK – ORANŽNI**

Oranžni Mali sonček vsebuje 8 nalog, otroci/osebe naj bi jih opravili vsaj 5; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom oranžnega Malega sončka in priznanje.

## **ORANŽNI PLANINEC**

Otrok/oseba skupno opravi 4 izlete, od tega vsaj enega v obliki orientacijskega pohoda. Vsaj en izlet in orientacijski pohod naj organizira

ustanova, dva izleta pa starši ali ustanova. Predlagamo, da en izlet opravimo jeseni, enega pozimi ter enega spomladi; orientacijski pohod lahko izvedemo poljubno, ne glede na letni čas. Za otroke/osebe je zelo zanimiv večerni oz. nočni pohod, seveda če imamo za izvedbo ustrezne pogoje.

Na izletu naj bo vsaj uro in pol hoje po ravnem oz. 45 minut hoje do vrha hriba z vmesnimi postanki. Priporočamo, da izlet izvedemo na znano izletniško točko, hribovsko kmetijo, kmetijo s kmečkim turizmom itd. Otroci/osebe naj se zunaj zadržijo vsaj 3 ure. Če je le mogoče, se do izhodišča peljemo z javnim prevoznim sredstvom.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugje ali naj izlet vsaj poteka po drugi poti. Zimski izlet lahko združimo s sankanjem, krpljanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi. Na cilju si lahko otroci/osebe na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v ustanovo, kjer ga shranimo v



mapi Mali sonček 3. Če izletniška točka nima žiga, lahko narišejo risbo z vtisi z izleta oz. kot dokazilo prinesejo fotografijo, ki jo prav tako shranimo v mapi.

V okviru orientacijskega pohoda, ki ga organizira ustanova, otroci/osebe iščejo pot in skriti zaklad ter rešujejo naloge, ki so lahko gibalne ali so povezane tudi z drugimi vsebinami (hoja po brunih, metanje storžev, petje pesmic, pripovedovanje anekdot, iskanje listov in plodov itd.).

Izlete lahko povezujemo s programom Ciciban planinec. Ustanova se lahko poveže tudi s planinskim društvom v domačem kraju, tako da izlet ali pohod izpeljeta skupaj.

Ko otrok/oseba opravi vse tri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Oranžnemu planincu.

Otroci/osebe, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo

nalepko Clusijevega svišča.

Za otroke z motnjo v duševnem razvoju dolžino in težavnost posameznih izletov prilagodimo njihovim psihofizičnim sposobnostim. Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

**VARNOST:** Pri načrtovanju je treba upoštevati individualne značilnosti in zdravstvene posebnosti otroka/osebe v sodelovanju s starši, skrbniki, strokovnimi delavci in zunanjimi sodelavci.

**NORMATIVI:** predvideti je treba posebnosti sodelujočih in zagotoviti zadostno število spremljevalcev.

**POSEBNOSTI:** Glede na gibalno oviranost (če je prisotna) upoštevamo primernost poti (uporaba medicinskih pripomočkov, npr. invalidski voziček, prilagojeno kolo ...).

**IGRE BREZ MEJA**

Igre brez meja izvajamo v popoldanskem času v obliki športnega popoldneva. Za opravljeno nalogo učitelji pripravijo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci/osebe izvajajo s starši, varuhi, delovnimi terapevti, fizioterapevti in psihologi; pri tem vsi aktivno sodelujejo.

Predlagamo izvedbo iger, kjer več družin/skupin skupaj istočasno izvaja nalogo v skladu s pravili (glej zeleni Mali sonček – igre brez meja) in kjer je uspeh skupine v največji meri odvisen od sodelovanja in povezovanja. Pri izvedbi nalog naj ne bo pomemben zmagovalec, pomembno je, da so vsi v skupini aktivni in da se pri tem zabavajo. Ekipne igre lahko po želji zamenjamo z družinskimi/skupinskimi igrami, pri katerih so v ospredju vaje za razvoj ravnotežja, koordinacije gibanja in različnih oblik natančnosti ter ponavljanje brez negativnih povratnih informacij (npr. zbijanje kijev s privezано žogo ipd.), ali z drugimi zabavnimi elementarnimi igrami. Igre brez meja lahko izvajamo v bližnji telovadnici ali na zunanjih površinah ustanove.

Igre naj imajo v ospredju gibalno komponento, povezujejo pa naj se z ostalimi kurikularnimi področji.

Igre s športnimi rekviziti (raznobarvni obroči, obročki, žogice, vrvice, paličice, rutice, vrečke, blazine, letvenik, nizka gred, stopnice, tobogan, tunel ipd.):

### **Igra zadevanje velike žoge z malimi žogicami**

V ekipi je 5 igralcev, stojijo v koloni za črto, ki je od velike žoge oddaljena 2 m (najkrajša razdalja). Vsak ima 2 žogici (teniški), s katerima cilja veliko žogo. Izmerimo razdaljo od začetne do končne postavitve velike žoge. Zmaga ekipa, ki veliko žogo premakne najdlje.

### **Metanje vrečk v obroč (različno velik) ali na blazino**

V ekipi je 5 igralcev, stojijo v koloni za črto, obroč je oddaljen vsaj 2 m. Vsak ima 2 vrečki, ki ju vrže v obroč oz. na blazino. Zmaga ekipa z največ vrečkami v obroču oz. na blazini.

### **Krožna vadba**

Otroci/osebe hodijo po položenih kolebnicah, postavljenih prečno (5 kolebnic), lazijo skozi tunel, stopajo v obroče, ki so tesno skupaj (5 obročev), nadaljujejo s hojo po nizki gredi, stopijo na malo švedsko skrinjo, sledi seskok na blazino, po stopnicah se vzpnejo na tobogan in zaključijo s spustom na blazino.

Igre lovljenja:

### **Krožna dirka**

Igralci so razdeljeni na dve številčno enaki skupini. Vsaka se postavi na svoj prostor (blazino) – prostora sta na nasprotnih straneh igrišča. Na znak skupini hkrati stečeta okrog igrišča. Katera skupina bo prej pritekla nazaj na svoj prostor?

### **Kdo se boji črnega moža**

Črni mož se postavi na eno stran prostora, ostali na drugo. Črni mož zakliče: »Kdo se boji črnega moža?« Odgovorijo: »Nihče!« in stečejo proti črnemu možu. Črni mož jih lovi; kogar se dotakne, postane njegov pomočnik. Črni mož in pomočniki smejo teči samo naprej.

### **Jakec, kje si?**

Otroci/osebe stojijo v krogu in se držijo za roke. V krogu sta Jakec in Micka, ki ima zavezane oči. Micka vpraša: »Jakec, kje si?«, Jakec ji odgovori: »Tukaj sem!« Micka skuša Jakca ujeti, Jakec pa se ji izmika. Če ji ga ne uspe ujeti, zamenjamo vlogi ali zmanjšamo krog.

### **Lisica, kaj rada ješ?**

Z izštevanko določimo »lisico«. Ostali so »piščančki«. Kokoši stojijo blizu lisice in jo sprašujejo: »Lisica, kaj rada ješ?« Lisica si izmišljuje in odgovarja. Ko odgovori »piščančke«, se morajo piščančki hitro razbežati in se skriti v označen kokošnjak (s črto, zagrajen s predmeti). Tistega piščančka, ki ga ujame, »poje«. Ko tako poje vse piščančke, se igra konča in jo nadaljuje tisti, ki ga je lisica zadnja ujela.

Štafetne igre (raznobarvni obroči, obročki, žogice, vrvice, paličice, rutice, vrečke):

### **Kdo bo hitrejši?**

Dve ekipi (vsaj 5 igralcev v ekipi) sta postavljeni

v koloni. Prvi v koloni drži žogo nad glavo in jo izroči naslednjemu za sabo, ta jo prevzame in izroči naprej. In tako vse do zadnjega, ki prinese žogo na začetek kolone in jo izroči naslednjemu za sabo. Igra se zaključi, ko prvi podajalec žoge pride na začetek kolone (načini izročanja žoge: razkoračna stoja s predklonom in podajo žoge nazaj, žogo podamo ob strani (levo, desno)).

### **Tek parov z obročem**

Dve ekipi (vsaj 6 igralcev v ekipi) sta postavljeni v koloni v parih. Držita se za obroč, skupaj stečeta okrog stožca, ki je oddaljen vsaj 5 m, in se vrmeta do starta, kjer obroč predata naslednjemu paru. Igra je zaključena, ko zadnji par priteče čez ciljno črto. Igra se lahko izvaja tudi s parom v obroču.

### **Prenašanje žoge**

Dve ekipi (vsaj 5 igralcev v ekipi) sta postavljeni v koloni. Prvi v koloni steče na znak slalom med petimi stožci, nazaj se vrača naravnost proti štartni črti, kjer preda žogo naslednjemu v koloni. Zmaga ekipa, katere prvi izvajalec naloge

stoji na začetnem položaju.

**Igre na snegu** (lovljenje snežink, hoja v različnih smereh (po utrjenih poteh, po celcu) in naklonih, skakanje po snegu, kepanje, risanje po snegu, krpljanje (obuvanje, hoja, sezuvanje) in sankanje)

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otrok/oseba, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno igram brez meja.

### **MINI KROS (TEK NA 200 DO 250 METROV)**

Priporočamo spomladi

Na igrišču ustanove ali v njegovi bližini (npr. ob šoli, parku, travniku) pripravimo progo, dolgo približno 200 do 250 metrov. Otroci/osebe lahko posamično, v parih ali manjših skupinah tečejo po označeni poti. Če nočejo začeti na znak,

lahko začnejo sami, ko so pripravljene. Lahko jim povemo zgodbo; otroci/osebe se uživajo v pravljica bitja in pretečejo označeno pot. Če ne zmorejo kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodijo. Naloga je opravljena, ko otrok/oseba pride na cilj. Časa ne merimo.

Otrok/oseb ne razvrščamo glede na rezultat (ne razglašamo, kdo je prvi, drugi, tretji ...), zmagovalci so vsi, ki pretečejo oz. prehodijo progo.

Na tek lahko povabimo tudi starše. Ti jih lahko spodbujajo ali tečejo skupaj z njimi. Za popestritev in družinsko zabavo lahko izvedemo tudi tek mamic in očkov.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otrok/oseba, ki se udeleži mini krosa, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

ali

## DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI

Na igrišču ustanove pripravimo kratko krožno trim stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke/osebe motivirala. Otroci/osebe naj skupaj z učitelji hodijo po stezi in na postajah, ki naj jih bo vsaj 15, iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo. Pri gibalnih nalogah ponovitve niso določene, temveč otrok/oseba posamezne naloge izvaja glede na svoje sposobnosti in motivacijo.

Če ustanova na zunanjem igrišču nima ustreznih pogojev, lahko poleg zunanjih površin uporabimo tudi notranje prostore (večnamenske prostore, hodnike, igralnice ...). Prostorsko stisko lahko rešimo tudi tako, da po isti poti naredimo dva obhoda, pri čemer so na vadbenih kartonih naloge narisane na obeh straneh. V drugem krogu vadbeni karton le obrnemo.

Na trim postajah lahko uporabimo že obstoječa igrala na igrišču (peskovnik, drogi, plezala, stopnice ...) ali improvizirane ovire iz naravnih materialov oz. ovire z različnimi športnimi pripomočki (obroči, stožci, stojala s prečkami, lestev ...), tako da je na njih mogoče izvajati različne gibalne naloge, kot so stopanje in sestopanje, preskakovanje, vaje za ravnotežje, plezanje ...

Primer vadbenih postaj na trim stezi:

- kroženje z rokami soročno naprej in nazaj,
- kroženje z boki v levo in desno,
- stopanje na štor ali blazino,
- prestopanje s štora na štor, iz obroča v obroč,
- prestopanje hloda ali male gredi,
- hoja po hlodu, nizki gredi ali klopci,
- zasuki telesa s palico za vratom v levo in desno, držanje rutke za vratom, zaročenje za vratom,
- visenje na drogu ali igralih – na mreži iz debelejših vrvi,
- odklon trupa v razkoračni stoji v levo in

- desno,
- počepi,
- predklon in zaklon trupa v razkoračni stoji,
- sonožni poskoki na mestu,
- hoja po vseh štirih čez nižjo oviro,
- dvigovanje na prste,
- plezanje po nižji lestvi.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otrok/oseba naloge na stezi uspešno opravi, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

## **GRE NA PROSTEM S SMUČMI**

Otroci/osebe se igrajo na snegu in s snegom. Lopate za dričanje lahko uporabimo le, če teren nima grbin.

Dejavnosti s smučarsko opremo in krpljami: otroci/osebe hodijo na alpskih ali tekaških

smučeh s palicami in brez njih, drsijo po snegu (drsenje z eno nogo – igra vozimo skiro; drsenje z dvema nogama – igra kdo se z enim odzivom odrine dlje; vlečenje na krpicah), vstajajo po padcu. Hodijo s krpljami naprej po ravnem terenu in z rahlim naklonom, se ustavijo in po padcu vstanejo. Gibalno znanje lahko preverimo s pomočjo ponazarjanja gibanja živali in različnih igric, ki vključujejo omenjena gibanja (npr. vstajanje po padcu – igrice dan in noč).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otrok/oseba naloge uspešno opravi, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

### **ali v primeru zelene zime**

Otroci/osebe se igrajo z nestrukturiranim materialom (peskom, listjem, kamenčki ...). Dejavnosti s pravo in/ali improvizirano smučarsko opremo. S palicami in brez njih

na plastičnih smučeh (ali improviziranih podaljšanih stopalih) hodijo po travi, vstajajo po padcu, se vzpenjajo na hribček, se obračajo ... Izvajamo lahko različne gibalne igre, pri katerih lahko preverimo njihovo gibalno znanje (npr. kdo se boji črnega moža, dan in noč, mama, koliko je ura, ptički, v gnezda itd.).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otrok/oseba naloge uspešno opravi, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

### **VOŽNJA S PRILAGOJENIM KOLESOM, POGANJALČKOM/KOLESARJENJE**

Priporočamo spomladi ali jeseni  
Otroci/osebe se vsaj dve minuti prosto vozijo s primernim dvokolesom s koleščki po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča ustanove, bližnje osnovne šole ...). Postavimo jim preprost krožni poligon, ki mora vsebovati vsaj nekaj

vijuganj med ovirami in varno ustavljanje brez zaletavanja.

Namesto dvokoles s pomožnimi kolesčki lahko uporabimo prilagojeno kolo ali poganjalček. Otrok/oseba mora voziti varno in brezhibno kolo primerne velikosti. Obvezna je kolesarska čelada.

Število otrok/oseb, ki vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter njihove sposobnosti in znanje.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otroci/osebe, ki nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

## **IGRE Z ŽOGO**

Priporočamo jeseni ali spomladi (glej zeleni Mali sonček – Igre z žogo)

Otroci/osebe znajo izvajati osnovne dejavnosti z žogo:

- metati in ujeti različne žoge z odbojem od tal,
- metati žogo na primeren koš (met na nastavljivi koš iz različnih razdalj),
- zadeti različne mirujoče cilje (npr. skozi viseč obroč, veliko tarčo na steni, več različno velikih tarč na steni s točkami itd.),
- metati žoge čim dlje (v označen prostor, določimo smer leta žoge – z žogo zadeti drevo),
- brcati žogo v (širok) cilj (npr. veliko blazino), v različno oddaljene gole – mali gol, gol malega in velikega nogometa,
- odbijati balone z različnimi deli telesa,
- kotaliti različne žoge z različnimi deli telesa,
- podirati keglje ali platenke z določene razdalje,
- odbijati balon z loparjem, poigravati se s počasno žogico s hokejsko palico.

Vadbo organiziramo po postajah; otroke/



osebe razdelimo v manjše skupine, ki krožijo od postaje do postaje. Na vsaki postaji opravijo določeno nalogo. Zaželeno je, da so vadbeni mesta zanimivo slikovno opremljena.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otroci/osebe pokažejo, da omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

## USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM

Otroci/osebe se gibalno izražajo ob pripovedovanju zgodbe. Poznajo naj vsaj eno ljudsko rajalno igro, ki jo lahko plešemo v krogu, koloni, vrsti, z vijuganjem itd. in v kateri ima en otrok/oseba posebno vlogo, na primer Potujemo v Rakitnico (glej zeleni Mali sonček – Ustvarjanje z gibom in ritmom).

Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro (skupinsko ustvarjanje), ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji (npr. po besedilu Mačka Murija).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otroci/osebe opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

## NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Otroci naravne oblike gibanja sproščeno in skladno izvajajo v oteženih okoliščinah, na primer: hoja po klopi ali gredi z obročkom na glavi, gibanje vzvratno; plazenje z žogico (različnih velikosti) v rokah, plazenje po naklonini navzdol; lazenje z riževo vrečko (usnjene živali, gumijasti obroč, frizbi iz usnja) na hrbtu; plezanje po mornarski lestvi, ki je pritrjena na tla itd.

Dejavnosti lahko izvedemo v obliki poligona ali vadbe po postajah.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otroci nalogo uspešno opravijo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

## **MALI SONČEK – RUMENI**

Rumeni Mali sonček vsebuje 11 nalog, otroci/osebe naj bi jih opravili vsaj 7; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom rumenega Malega sončka in priznanje.

## **RUMENI PLANINEC**

Otrok/oseba skupno opravi 5 izletov, od tega vsaj enega kot orientacijski pohod. Dva izleta in orientacijski pohod organizira ustanova, dva

izleta pa starši ali ustanova.

Predlagamo, da en izlet opravimo jeseni, enega pozimi ter dva spomladi; orientacijski pohod lahko izvedemo kadar koli, ne glede na letni čas. Izlet naj traja vsaj 3 ure, otroci/osebe naj vsaj uro in pol do dve uri hodijo po ravnem z vmesnimi postanki oz. uro hoje do vrha hriba. Priporočamo, da izlet izvedemo na znano izletniško točko, hribovsko kmetijo, kmetijo s kmečkim turizmom itd. Vsaj en izlet naj bo izveden po z markacijami označeni poti.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugje ali naj izlet vsaj poteka po drugi poti. Zimski izlet lahko združimo s trim stezo, sankanjem, smučanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi.

Na cilju si lahko otroci/osebe na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v ustanovo, kjer ga shranimo v mapo Mali sonček – rumeni. Če izletniška točka nima žiga, lahko sami narišejo risbo z vtisi z izleta ali, če želijo,

prinesejo fotografijo.

V okviru orientacijskega pohoda otroci/osebe na igriv način iščejo pot in skriti zaklad ter rešujejo naloge z različnih področij dejavnosti (gibanje, umetnost, narava, družba, jezik, matematika); tako na prijeten, poučen in zabaven način v naravnem okolju razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različna znanja o naravi, orientaciji itn.

Ustanova se lahko poveže s planinskim društvom v domačem kraju, tako da izlet ali pohod izpeljeta skupaj.

Ko otrok/oseba opravi vse štiri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Rumenu planincu. Otroci/osebe, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo knjižico Ciciban planinec, spominsko diplomo in začetni dnevnik Mladega planinca. Izvajalci informacije v zvezi s Cicibanom planincem prejmejo v planinskih društvih ali na PZS –

Mladinska komisija, Dvorakova ulica 9, 1000 Ljubljana, tel. 01 43 45 689, e-pošta: mladinska.komisija@pzs.si, spletna stran: www.mk.pzs.si.

Za otroke z motnjo v duševnem razvoju dolžino in težavnost posameznih izletov prilagodimo njihovim psihofizičnim sposobnostim.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

**VARNOST:** Pri načrtovanju je treba upoštevati individualne značilnosti in zdravstvene posebnosti otroka/osebe v sodelovanju s starši, skrbniki, strokovnimi delavci in zunanjimi sodelavci.

**NORMATIVI:** predvideti je treba posebnosti sodelujočih in zagotoviti zadostno število spremljevalcev.

**POSEBNOSTI:** Glede na gibalno oviranost (če je prisotna) upoštevamo primernost poti (uporaba

medicinskih pripomočkov, npr. invalidski voziček, prilagojeno kolo ...).

## **IGRE BREZ MEJA**

Igre brez meja izvajamo v popoldanskem času v obliki športnega popoldneva. Pripravimo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci/osebe izvajajo s starši. Pomembno je, da pri tem starši aktivno sodelujejo.

Predlagamo izvedbo iger, kjer več družin/skupin skupaj istočasno izvaja nalogo v skladu s pravili (glej modri, zeleni in oranžni Mali sonček – igre brez meja).

Za najstarejše otroke/osebe predlagamo izvedbo ekipnih iger, kjer je treba upoštevati osnove športnega obnašanja, zlasti načelo »Pomembno je sodelovati, ne zmagati!«  
Igre brez meja lahko izvajamo na zunanjih površinah ustanove, v prostorni športni igralnici ali telovadnici najbližje osnovne šole.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otrok/oseba, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno igram brez meja.

## **MINI KROS (TEK NA 300 METROV)**

Priporočamo spomladi

Na igrišču ustanove ali v njegovi bližini (npr. ob šoli, parku, na travniku) pripravimo progo, dolgo približno 300 metrov. Otroci/osebe lahko posamično, v parih ali manjših skupinah tečejo po označeni poti.

Če ne zmorejo kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodijo. Naloga je opravljena, ko pride na cilj. Časa ne merimo. Otrok/oseb ne razvrščamo glede na rezultat (ne razglašamo, kdo je prvi, drugi, tretji ...), zmagovalci so vsi, ki pretečejo oz. prehodijo razdaljo.

Na tek lahko povabimo tudi starše, ki otroke/ osebe spodbujajo pri teku. Za popestritev in družinsko zabavo lahko izvedemo tek mamic in očkov. Lahko jih odpeljemo na kros, ki ga organizira društvo ali druga športna organizacija.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otrok/oseba, ki se udeleži mini krosa, prejme nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno igram brez meja.

ali

## DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI

Na igrišču ustanove ali v njeni bližini (park, šolsko igrišče, gozd ...) pripravimo trim stezo z najmanj 18 postajami. Vsaka postaja je opremljena z vadbenim kartončkom in gibalno nalogo, ki jo otroci/osebe poskušajo izvesti.

Na stezi lahko izvajajo različne gibalne naloge, oponašajo živali, prevozna sredstva itd. Če ima ustanova prostorsko stisko na igrišču, lahko poleg zunanjih površin uporabimo tudi notranje prostore (večnamenski prostor, hodnike, igralnice ...). Prostorsko stisko lahko rešimo tudi tako, da po isti poti naredimo dva obhoda, pri čemer so na vadbenih kartonih naloge narisane na obeh straneh. V drugem krogu vadbeni karton le obrnemo. Na trim postajah lahko uporabimo že obstoječa igrala na igrišču (peskovnik, drogi, plezala, stopnice ...) ali improvizirane ovire iz naravnih materialov oz. ovire z različnimi športnimi pripomočki (obroči, stožci, stojala s prečkami, lestev ...), tako da je na njih mogoče izvajati različne gibalne naloge, kot so stopanje in sestopanje, preskakovanje, vaje za ravnotežje, plezanje ...

Primeri vadbenih postaj na trim stezi:

- kroženje z rokami soročno naprej in nazaj,
- kroženje z boki v levo in desno stran,
- stopanje na štor,
- prestopanje s štora na štor,

- prestopanje hloda,
- hoja po hladu naprej in bočno,
- zasuki telesa s palico za vratom v desno in levo,
- visenje na drogu,
- odklon trupa v stran v razkoračni stoji,
- počepi,
- predklon in zaklon trupa v razkoračni stoji,
- sonožni poskoki na mestu,
- hoja po vseh štirih čez nižjo oviro,
- dvigovanje na prste,
- plezanje po nižji lestvi,
- skoki iz obroča v obroč,
- žabji poskoki,
- zasuk glave v levo in desno.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otrok/oseba tek ali naloge na trim stezi uspešno opravi, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence.

## IGRE NA PROSTEM S SMUČMI

Pozimi

Otroci se igrajo na snegu in s snegom brez smuči npr posnemanje prometnih sredstev:

- vlak – usklajeno stopajo in »meljejo« z rokama ob telesu, »či-či-či« –, se povezujejo v kolono,
- letalo – tek v odročanju ...

in s smučmi brez palic:

- drsenje s smučmi naprej in nazaj,
- dvigovanje nog z visokim dvigovanjem kolen,
- dvigovanje krivin izmenično,
- nagibanje telesa naprej in nazaj,
- prestopanje okoli svoje osi – krivin – zadnjih delov (delamo zvezdice),
- poskoki z ene noge na drugo;

in s palicami:

- drsenje po eni smučki ob odrivanju s palicami (izmenično), ponazorimo smučarsko prežo pri smuku (rahel razkorak, polpočep ob globokem »jajčastem« predklonu, palici pod rokama,

rahla predročitev, pogled naprej).

Igre drsenja:

- velikani in čarovnik
- palčki in zaklad
- kdo se z enim odzivom odrine dlje
- vozimo skiro
- čudežna vozila, imamo vozila z 1, 2, 3, 4 motorji, katero bo hitrejša, tekmovanje vozila s 4 motorji;
- vzpenjanje v breg: stopničasto vzpenjanje, poševno stopničasto vzpenjanje, vzpenjanje v razkoraku – smrečica;
- vstajanje: na ravnini in manjšem naklonu;
- smuk: smuk z nihanjem rok v odročanju, smuk z nalogami (trikrat počepnemo in se zravnamo), ploskamo pred telesom in za njim, med vožnjo navzdol pobiramo velike kocke, smučamo skozi predore.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otrok prejme nalepko, če se povzpne na vrh manjšega hribočka, se v smuku naravnost spusti navzdol po blagem nagibu in se na koncu zaustavi. Iztek mora biti varen. Nalogo lahko izvajamo s palicami ali brez njih.

ali

## HOJA IN TEK NA SMUČEH

Otroci se igrajo na snegu in s snegom s smučmi in brez njih (lisica, kaj rada ješ, gibanje kot žoga, oblaki in sonček, živalski vrt, kačji rep, semafor, podiranje palic, vlečnica, gremo na potep, bratec, reši me!, sonček in ledenik, žiga-žaga stop, čarovnik čara). Lopate za dričanje lahko uporabimo le, če teren nima grbin. V okolici ustanove ali na zimovanju pripravimo pot, dolgo približno 500 metrov. Otroci hodijo na smučeh in iščejo skriti zaklad. Če je teren zelo razgiban, lahko na mestih, kjer so naklonine, položimo preproge in s tem otrokom olajšamo gibanje.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna

izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Če otrok pot uspešno prehodi do konca, prejme nalepko, ki jo prilepi v ustrezno okence v knjižici.

ALI (v primeru zelene zime)

Otroci se igrajo z nestrukturiranim materialom (peskom, listjem, kamenčki ...). Dejavnosti s pravo in/ali improvizirano smučarsko opremo. Otroci znajo hoditi po travi na plastičnih smučeh (ali improviziranih plastičnih stopalih) s palicami in brez njih. Vstajajo po padcu, se vzpenjajo na hribček, se obračajo ...

Izvajamo lahko različne gibalne igre, pri katerih lahko preverimo otrokovo gibalno znanje (npr. kdo se boji črnega moža, dan in noč itd.).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otrok prejme nalepko, ko naloge uspešno opravi. Nalepko prilepi v ustrezno okence v knjižici.

## KOLESARJENJE

Priporočamo spomladi ali jeseni  
Otrok/oseba se vsaj eno minuto prosto vozi s primernim dvokolesom po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča ustanove, bližnje osnovne šole ...), pri čemer se lahko nekajkrat (občasno) z nogo dotakne tal. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da bo otrok/oseba vsaj dvakrat spremenil smer (zavil).

Število otrok/oseb, ki vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter sposobnosti in znanje kolesarjev.

Otrok/oseba mora voziti varno in brezhibno kolo primerne velikosti. Obvezna je kolesarska čelada. Otroci/osebe, ki imajo slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko vozijo tudi z



dvokolesom s pomožnimi kolesčki, skiroji ali prilagojenim kolesom, pri čemer jim poligon otežimo (postavimo stožce v primerni razdalji, da vozijo med njimi, okoli obroča, se izogibajo drugih kolesarjev itd.).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otrok/oseba, ki nalogo uspešno opravi, dobi nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence.

## **ROLANJE**

Priporočamo spomladi ali jeseni

Otrok/oseba se prosto rola po ustreznem prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča ustanove, bližnje osnovne šole ...).

Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otrok/oseba večkrat spreminja smer (vijuga med stožci) ter se vsaj enkrat zapelje pod vodoravno oviro (pomembno je, da skrči

kolena). Otrok/oseba naj se zna varno zaustaviti. Poligon lahko uredimo v obliki zgodnice; pri posameznih nalogah lahko postavimo velike kartone s slikami živali itd.

Število otrok/oseb, ki se vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter njihove sposobnosti in znanje. Obvezni so ščitniki in čelada. Vse dejavnosti lahko izvajajo tudi s kotalkami.

Otrok/oseba, ki ima slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko rolanje izvaja samo prosto po prostoru in se ob koncu ustavi (vmes ne opravlja nobenih nalog).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otrok/oseba, ki nalogo uspešno opravi, dobi nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence.

## **DRSANJE**

Otrok/oseba se prosto drsa po drsališču. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da večkrat spreminja smer (vijuga med stožci) ter se vsaj enkrat zapelje pod vodoravno oviro (pomembno je, da skrči kolena). Otrok/oseba naj se zna varno zaustaviti.

Število otrok/oseb, ki se vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost drsališča ter njihove sposobnosti in znanje. Obvezne so rokavice in pokrivalo (priporočamo smučarsko ali vsaj kolesarsko čelado).

Otroci/osebe, ki imajo slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko drsanje izvajajo samo prosto po prostoru in se ob koncu sami ustavijo oz. hodijo z asistenco ali samostojno ob robu drsališča s preprijemanjem ograje ter potiskanjem stola pred sabo (drži za naslon).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Otrok/oseba, ki nalogo uspešno opravi, dobi nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

## IGRE Z ŽOGO

Priporočamo jeseni ali spomladi  
Otroci/osebe skladno in sproščeno izvajajo osnovne elemente različnih športnih iger z žogo.

Znajo:

- metati in ujeti različne žoge (vsaj nekaj uspešnih podaj s prijateljem soročno od spodaj, izpred prsi, nad glavo in enoročno);
- metati žogo na primeren koš in ga občasno zadeti (spreminjamo višino in oddaljenost koša);
- zadeti različne mirujoče (viseče) cilje (npr. skozi viseč obroč, veliko tarčo na steni, balon na vrvici, samostoječa tarča z različno velikimi odprtini itd.);
- zadeti različne premikajoče cilje (npr. veliko žogo, kotaleč se obroč itd.);
- brcati žogo v manjši cilj (npr. okvir švedske

- skrinje, manjši gol);
- odbijati mehke žoge (npr. napihljive žoge za na plažo itd.);
- voditi žogo (prosto po prostoru z obema rokama ali z eno in drugo roko ali nogo);
- poigravati se z žogo z različnimi pripomočki (loparji, hokejskimi palicami, kiji itd.);
- v skupini poskuša igrati preprost mini nogomet ali mini odbojko z balonom ali napihnjeno žogo, mini tenis z balonom, hokej itd.

Vse vrste gibanja lahko preizkusimo z različnimi elementarnimi igrkami. Organiziramo lahko tudi vadbo po postajah; otroke/osebe razdelimo v manjše skupine, ki krožijo od postaje do postaje. Na vsakem vadbenem mestu opravijo določeno nalogo. Zaželeno je, da so vadbena mesta zanimivo slikovno opremljena.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otroci/osebe pokažejo, da omenjena gibanja izvajajo sproščeno in skladno, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

## USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM

Otroci/osebe se izražajo z gibanjem ob glasbi ter samostojno ustvarjajo z gibom in ritmom. Poznajo naj vsaj dva ljudska plesa. En ples naj plešejo v paru, na primer Ob bistrem potočku je mlin, Izidor ovčice pasel itd. Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro – skupinsko ustvarjanje, ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji (npr. Maček Muri, inštrumentalni Čmrljev let ...).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Ko otroci/osebe opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na

ustrezno mesto v knjižici.

## ELEMENTI ATLETSKE IN GIMNASTIČNE ABECEDE

Otroci/osebe sproščeno in skladno izvedejo dejavnosti, ki sodijo med osnovne elemente atletske in gimnastične abecede. Najlažje bomo preverjanje organizirali posebej za elemente atletske abecede in posebej za elemente gimnastične abecede.

### Elementi atletske abecede

Organiziramo naslednje postaje ali pa si dejavnosti sledijo druga za drugo (če nimamo dovolj prostora in odraslih):

- tek na različne razdalje (npr. 10, 20 metrov; na koncu zaščititi z blazino – zaustavljanje),
- tek čez nizke prilagojene ovire,
- metanje različnih žogic v različne cilje; metanje žogic čim dlje,
- skoki z mesta (zaletom) v daljavo,
- skoki v višino (na malo švedsko skrinjo ali

klop),

- skoki v globino (z nizke gredi, s klopi ali švedske skrinje na blazino),
- štafetne igrice,
- igre hitrega odzivanja (spremembe smeri in hitrosti teka ...) itd.

### Elementi gimnastične abecede

Postavimo poligon: premagovanje orodij (pripomočkov in blazin) kot ovir, gibanje na polivalentnih blazinah, valjanje po ravnini ali naklonini, zibanje na blazinah, plezanje po letveniku in zviralih, hoja po klopi in gredi itd.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Naloga je opravljena, ko gibanja izvajajo sproščeno in skladno. Dobijo nalepko, ki jo prilepijo na ustrezno mesto v knjižici.

## IGRE Z VODO, OB VODI IN V VODI

Otroci/osebe sproščeno izvedejo gibalne naloge (igrice), ki vključujejo prilagojenost na vodo:

- prilagojenost na upor vode (npr. oponašanje živali, lovljenje, potapljanje in dvigovanje deske itd.);
- potapljanje glave (npr. dan in noč, lovljenje – rešiš se s potopitvijo glave itd.);
- izdihovanje v vodo (npr. nihalo – izmenično izdihovanje pod vodo, katapult – potapljanje, izdihovanje in odziv z nogami);
- gledanje pod vodo (npr. dotik delov telesa, štetje prstov na rokah, reševanje zaklada itd.);
- plovnost in drsenje na vodi (npr. vodni liki – prikaz oblik z lebdenjem; v paru – odziv od podplavov; odziv od stene, glava potopljena, drsenje na trebuhu itd.).

Naloga je opravljena, ko so otroci/osebe prilagojeni na vodo (so prilagojeni na upor vode, sproščeno potopijo glavo, izdihujejo in gledajo pod vodo, so plovni in znajo drseti na vodi).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Dobijo nalepko, ki jo prilepijo na ustrezno mesto v knjižici.

## **NADOMESTNE NALOGE IZ PROGRAMA MATP**

Nadomestne naloge iz programa MATP (prepoznana kratica iz imena programa Motor Activities Training Program) so namenjene tistim otrokom, ki ne zmorejo osnovnih nalog za posamezne značke, ponujenih lažjih različic posameznih nalog in rednih nadomestnih nalog. V pomoč so spremljevalcem, učiteljem in staršem pri izboru vaj za posamezno nalogo. Lahko služijo tudi kot ideje pri iskanju drugih primernih vaj za posamezno nalogo. V nadaljevanju bomo uporabljali kratico MATP, ki se uporablja v okviru specialne olimpijade.

Tabela 1: Aktivnosti MATP v okviru Malega sončka

PODROČJE	AKTIVNOST	OPIS	PRIPOMOČKI
MOBILNOST	PLAZENJE/LAZENJE SKOZI TUNEL ALI TRAKOVE IN HOJA ČEZ OVIRO	Otrok lazi ali se v položaju na trebuhu splazi skozi tunel; nato vstane in nadaljuje s hojo po različnih podlagah, prehodi previsno klančino, zatem prestopi čez ovire (okvirji telovadne skrinje) ter nadaljuje s hojo do cilja. Na cilju pozvoni na zvonček.	tanjše blazine, tunel, trakovi, ploščice z različnimi reliefnimi materiali, telovadna skrinja, prometni znaki, zvonček
MOBILNOST	HOJA SKOZI TUNEL, PO RAZLIČNIH PODLAGAH, SKOZI TRAKOVE IN ČEZ OVIRE	Otrok stoji na štartni črti, se odpravi skozi tunel ter nato prehodi previsno klančino. Zatem prestopi čez ovire (okvirji telovadne skrinje) ter nadaljuje s hojo do cilja. Na cilju pozvoni na zvonček.	tanjše blazine, tunel, trakovi, previsna klančina (140 cm x 100 cm), prometni znaki, telovadna skrinja, zvonček

MOBILNOST	VOŽNJA S PLAZILNIM VOZIČKOM SKOZI OVIRE	Otrok se namesti na rolko (klečeči položaj ali položaj na trebuhu), premaga določeno razdaljo in trojne ovire.	tanjše blazine, trojne ovire, trakovi iz različnih materialov (bombaž/ frotir, elastika, najlon itd.)
MOBILNOST	HOJA PO PROGI ČEZ OVIRE IN MED NJIMI VOŽNJA Z VOZIČKOM MED OVIRAMI	Otrok začne na štartni črti in skuša v čim krajšem času prehoditi progo. Progo sestavlja: 10 avtomobilskih gum, v katere mora otrok stopiti, klančina, ki se prevesi, in različne podlage (ježki, gumijasta preproga). Tekmovalci z invalidskimi vozički med ovirami vijugajo po označeni poti ter prevozijo klančino in podlage.	avtomobilske gume, podlage, klančina, oznake za start in cilj.
ROČNOST	PODIRANJE KEGLJEV	Otrok stoji pred štartno črto in z leseno ali gumijasto kroglo poskuša podreti čim več kegljev (na voljo ima 3 mete). Štartna črta je od kegljev oddaljena 3 metre.	set lesenih kegljev, lesena ali gumijasta žogica (250 g), žleb, stojalo, krogla za bowling

ROČNOST	KOTALJENJE ŽOGE PO KLOPI IN MET NA KOŠ	Otrok kotali žogo po klopi ter jo na koncu klopi prime v roke in vrže v koš. Ima 2 poskusa. Razdaljo prilagajamo individualno.	koš, žoga, klop
ROČNOST	RAZVRŠČANJE VREČK PO BARVAH	Otrok položi vrečko določene barve v posodo enake barve.	4 barvne vrečke (rumena, rdeča, modra, zelena), 4 barvne posode (rumena, rdeča, modra, zelena), miza
ROČNOST	MET NA KOŠ	Otrok stoji pred štartno črto in dobi žogo, s katero skuša zadeti koš.	različne velikosti žog, koš, štartna linija
ROČNOST	MET VREČKE V CILJ	Otrok z določene razdalje žogo ali vrečko vrže v obroč. Na voljo ima 3 poskuse. Razdaljo prilagajamo individualno.	3 vrečke (rdeča, rumena, modra), polnjene s kamenčki, 3 obroči (rdeč, rumen, moder)
ROČNOST	MET V CILJ	Otrok z določene razdalje žogo ali vrečko vrže v avtomobilsko gumo. Na voljo ima 3 poskuse. Razdaljo prilagajamo individualno.	3 avtomobilske gume, žoge, vrečke s peskom



ROČNOST	R A Z V R Š Č A N J E VREČK PO BARVAH	Otrok vrečko določene barve položi v posodo enake barve.	4 barvne vrečke (rumena, rdeča, modra, zelena), 4 barvne posode (rumena, rdeča, modra, zelena), miza
ROČNOST	VLEČENJE VRVI IN POTISKANJE AVTOMOBILSKE GUME	Otrok stoji pred štartno črto, na znak s preprijemanjem vrvi vleče avtomobilsko gumo in jo nato zakotali na prvotno mesto.	avtomobilske gume, vrvi
UDARJANJE	UDARJANJE BALONOV	Otrok se pomika mimo balonov, ki visijo s stojala, in vsak balon zaniha s pomočjo pripomočka (palica, lopar) ali dela telesa (roka, glava).	5 balonov, obteženih z rižem, stojalo, vrvice, lopar, palica
UDARJANJE	HOKEJ	vodenje paka v smeri cilja/gola	s hokejsko palico palica za hokej, pak, gol
UDARJANJE	UDARJANJE ŽOGICE S PALICO (FLOOR HOKEY)	Otrok s palico odbije žogico, ki mu jo poda sodnik. Na voljo ima 3 poskuse.	palica in žogica za floor hokey

UDARJANJE	ODBIJANJE ŽOGICE Z LOPARJEM (NAMIZNI TENIS)	Otrok z loparjem odbije žogico, ki mu jo poda sodnik. Na voljo ima 5 poskusov.	miza za namizni tenis, loparji, žogice iz pene
UDARJANJE	ZBIJANJE ŽOGE S STOŽCA	Otrok s pripomočkom ali z roko zbije žoge s stožcev in zaniha viseče žoge.	5 žog na stožcih, 5 obešenih žog, loparji, kij, gong
UDARJANJE	UDARJANJE ŽOGIC	Na vrvici visita dve žogici za namizni tenis, nato dve žogici za badminton in na koncu še dve teniški žogici. Otrok izbere ustrezen lopar in udarja žogice. Če je vaja prezahtevna, lahko žogice udarja z roko.	2 žogici za badminton, 2 žogici za namizni tenis, 2 žogici za tenis, vrvica, lopar za badminton, lopar za namizni tenis, lopar za tenis
UDARJANJE	ZBIJANJE ŽOGE S STOŽCA	Otrok s pripomočkom ali z roko zbije žoge s stožcev in zaniha viseče žoge.	5 žog na stožcih, 5 obešenih žog, loparji, kij, gong

BRCANJE	BRCANJE ŽOGE NA GOL	Otrok stoji na sredini igrišča. Okoli njega so 4 žoge. Vsako žogo posebej brčne v gol. Oddaljenost žoge od gola je 2 metra. Za osebe na invalidskih vozičkih namesto žoge uporabimo 4 velike kocke iz pene, ki jih otrok s pomočjo vozička potisne v gol.	4 žoge, 4 goli, kocke iz pene, žoga, v kateri je pesek, ograja
BRCANJE	BRCANJE ŽOGE V GOL	Goli so postavljeni v obliki križa. V sredini so štiri žoge, ki jih mora otrok brcniti ali voditi v gol. Otrok začne pri prvi žogi, jo vodi v gol, se vrne po drugo in tako nadaljuje do zadnje (četrte) žoge. Tekmovalci na vozičkih vodijo veliko žogo z roko proti голу.	različne žoge, 4 goli, velika žoga – pilates
BRCANJE	BRCANJE ŽOGE NA GOL	Otrok brca oz. potiska žogo proti голу, dokler ga ne zadane. Na voljo ima tri različne žoge, ki jih usmeri v različno velike gole. Tekmovalci na vozičkih vodijo veliko žogo z roko proti голу.	različne žoge, goli, velika žoga- Pilates

UPRAVLJANJE Z ELEKTRIČNIM VOZIČKOM ALI VOZIČKOM NA AKTIVNI POGON (v nadaljevanju voziček)	SLALOM Z VOZIČKOM IN VOŽNJA SKOZI VISEČE TRAKOVE	Otrok mora na približno 10 m dolgi progi prevoziti razdaljo od starta do cilja ter pri tem pravilno zvoziti med vratci in skozi oviro – viseči trakovi – do cilja.	približno 10 m dolga proga, dvoje vrat, viseči trakovi
UPRAVLJANJE Z ELEKTRIČNIM ALI NAVADNIM VOZIČKOM	VOŽNJA Z VOZIČKOM ČEZ OVIRO	Na približno 10 m dolgi progi mora otrok zapeljati na klančino, ki se prevesi, in nato nadaljevati do cilja.	široka deska – previsna
UPRAVLJANJE Z ELEKTRIČNIM ALI NAVADNIM VOZIČKOM	VOŽNJA Z VOZIČKOM PO RAZLIČNIH PODLAGAH IN MED KOLIČKI	Otrok štarta na štartni črti, se na znak odpravi po različnih podlagah ter pot zaključi med pravilno prehojenimi vratci.	podlage, količki, oznake za progo
UPRAVLJANJE Z ELEKTRIČNIM ALI NAVADNIM VOZIČKOM, VOŽNJA S TRICIKLOM	SLALOM S TRICIKLOM OZ. VOŽNJA Z VOZIČKOM MED KOLIČKI, ČEZ KLANČINO IN SKOZI TUNEL Z UPOŠTEVANJEM PROMETNIH ZNAKOV	Na približno 10 m dolgi progi mora otrok zapeljati skozi tunel in preko klančine. Nato z upoštevanjem prometnih znakov nadaljuje mimo trojih vratc vse do cilja. Na cilju pozvoni na zvonček.	troje vratc, prometni znaki, klančina, tunel, tricikel, zvonček

## ZLATI SONČEK

### SPLOŠNA NAVODILA

Pri otrocih/osebah z motnjo v duševnem razvoju pri opravljanju nalog za osvojitev značk v posameznem programu Zlati sonček (Kristan s sod. 1997) niso predvidene starostne omejitve.

Otroci/osebe z motnjo v duševnem razvoju vse naštete naloge v programu Zlati sonček izvajajo glede na svoje razumevanje in fizične sposobnosti:

- samostojno;
- z delno pomočjo (spremljevalec se lahko otroka/osebe dotakne, ga vodi ali usmerja fizično ali ustno, ne sme pa mu pomagati ves čas);
- s popolno pomočjo (spremljevalec otroku/osebi pomaga ves čas izvajanja aktivnosti).

Pravi cilj športnega programa Zlati sonček

je dejavnost sama. Pomemben je proces, ne pa samo opravljanje predpisanih nalog za priznanja.

Smiselno je, da otroka/osebo pred odločitvijo, da se bo potegoval za značke, testiramo, na kateri ravni je. Na tej podlagi mu smiselno zastavimo zahtevnostno stopnjo posamezne naloge.

Vse naloge lahko izvedemo v različnih težavnostnih stopnjah – od osnovne, najtežje iz rednega programa Zlati sonček, preko vmesnih do najlažje.

Pri izvajanju nalog stremimo k temu, da otrok/oseba nalogo v posameznem programu izvede čim bolj samostojno na čim višji ravni po vsaj nekajmesečnem procesu vadbe ali celo po celotnem šolskem letu, čeprav bi bil otrok/oseba sposoben lažjo stopnjo naloge opraviti že v nekaj poizkusih.

Če otrok/oseba naloge v posameznem

programu tudi po daljšem procesu vadbe ne zmore opraviti samostojno, mu lahko izberemo prvo lažjo izvedbo posamezne naloge oz. mu dodelimo delno ali popolno pomoč.

Ker v podajanju različic posameznih vaj za določeno nalogo ni zajetih vseh mogočih načinov izvajanja (otrok/oseba je še dodatno gibalno ali kako drugače oviran – slepota, gluhot, CP ...), dopuščamo, da spremljevalec otroku/osebi individualno prilagodi in dodatno olajša ali spremeni nalogo (krajša razdalja, krajši čas, manjše število ponovitev, prilagojen športni rekvizit – manjši, večji, lažji ...), pri čemer si prizadevamo, da se s to novo, spremenjeno vajo čim bolj približa smotru posamezne naloge.

Za vsako opravljeno nalogo dobi otrok/oseba nalepko, ki naj jo sam nalepi v knjižico.

## **PROGRAM B**

Za štiri opravljene naloge v programu B dobi

otrok/oseba malo zlato medaljo ali priznanje.

## **IZLETI**

Otrok/oseba opravi tri izlete skupaj s starši ali ustanovo v treh različnih letnih časih (jeseni, pozimi, spomladi). Aktivnosti naj bodo prilagojene njegovim sposobnostim. Izkušnja izleta naj temelji na doživljajski pedagogiki (mraz, veter, sonce ter barve in vonji narave ...). Z vmesnimi postanki naj bosta na izletu dve uri hoje.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju dolžino in težavnost posameznih izletov prilagodimo njihovim psihofizičnim sposobnostim.

## **PLAVANJE**

Otrok/oseba se odrine v drsenje in plavanje nadaljuje v poljubni tehniki. Če preplava 5 do 10 metrov, ne da bi pri tem stopil na tla, je nalogo uspešno opravil.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo te naloge, so možne priredbe naloge:

- otrok/oseba lahko z glavo v vodi drsi tudi manj kot 5 sekund (3–5 sekund) in nato nadaljuje plavanje;
- otrok/oseba preplava 5–10 m in pri tem občasno stopi na tla;
- otrok/oseba preplava 5–10 m z uporabo plavalnega »črva« ali podobnega plavalnega pripomočka;
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## SPRETNOSTI Z ŽOGO

Otrok/oseba mora opraviti dve nalogi.

### 1. naloga:

Otrok/oseba žogo najprej vodi 5 metrov naravnost, nato z vodenjem obkroži oviro (stol, koš za smeti ...), zatem vodi še 5 metrov do črte, s katere poskuša zadeti koš, ki je privezan na stolu. Razdalja med črto meta in košem je 3 metre. Najlažji je met z obema rokama od spodaj.

Vsa ostala pravila so enaka kot pri programu A, le da zdaj ni več mogoče dopustiti, da otrok/oseba po odboju žoge od tal žogo prime (in zadrži) z obema rokama.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vse našteto, vendar lahko otrok/oseba ob odbijanju žogo prime z obema rokama,
- vse našteto, vendar lahko otrok/oseba ob odbijanju žogo prime z obema rokama in

- zadetek velja, tudi če žoga pade na rob koša in se prevesi vanj,
- vse našteto, vendar lahko otrok/oseba ob odbijanju žogo prime z obema rokama in zadetek velja, tudi če žoga pade na rob koša in se prevesi vanj. Poleg tega mu primerno skrajšamo dolžino meta, povečamo širino koša ali oboje;
  - otrok/oseba lahko žogo odbije na mestu in se nato, držeč žogo, premakne za 1–2 m naprej, kjer ponovi met z ujemanjem žoge. Tako nadaljuje vse do črte za met, kjer mu prilagodimo razdaljo meta na koš, povečamo širino koša ali oboje. Zadetek velja, tudi če žoga pade na rob koša in se prevesi vanj;
  - otrok/oseba žogo nese ali kotali po tleh vse do črte, kjer mu prilagodimo razdaljo meta na koš, povečamo širino koša ali oboje. Zadetek velja, tudi če žoga pade na rob koša in se prevesi vanj;
  - individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega

programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## **2. naloga:**

Otrok/oseba mora z eno roko nad ramo žogo vreči v steno (zid) in odbito žogo nato ujeti z obema rokama. Razdalja mora biti najmanj 2 metra. Če je otrok/oseba opisano gibalno nalogo opravil petkrat zaporedoma, je bil uspešen. Samo izjemoma lahko spregledamo, da je žoga padla na tla in jo je otrok/oseba ujel šele po odboju od tal.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vse našteto, le da sta možna en ali dva odboja pred lovljenjem,
- vse našteto, le da sta možna en ali dva odboja pred lovljenjem, število zaporednih ujemanj pa je 2 do 3,



- možna sta en ali dva odboja pred lovljenjem, število zaporednih ujemanj je 2 do 3, met pa je lahko izveden obojerno pred prsmi,
- možna sta en ali dva odboja pred lovljenjem, število zaporednih ujemanj je 1 do 2, met je lahko izveden obojerno pred prsmi ali od spodaj, razdalja pa je lahko manjša kot 2 metra,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## RAVNOTEŽNE NALOGE

Otrok/oseba opravi dve ravnotežni nalogi po izbiri med A, B, C in D.

### 1. DRSANJE

Na prostoru približno 15 x 10 metrov mora otrok/oseba drugo za drugo opraviti naslednjih pet gibalnih nalog:

- drsanje naprej najmanj 10 metrov (osnovni drsalni korak),
- drsanje po eni nogi vsaj 2 metra,
- slalom med štirimi ovirami,
- drsanje v počepu pod vodoravno oviro,
- drsanje naprej z osnovnim drsalnim korakom do ciljne črte.

Prostor, na katerem postavimo poligon, je lahko tudi večji.

Pri drsanju po eni nogi naj spretnejši otroci/osebe poskušajo iztegnjeno nogo dvigniti nazaj (lastovka). Razdalja med ovirami je od 2 do 3 metre. Za slalomske ovire lahko uporabimo različne predmete. Višina vodoravne ovire naj bo tolikšna, da mora otrok/oseba res skrčiti kolena in počepniti.

Otrok/oseba, ki je uspešno opravil vse naloge in medtem ni padel, je predpisano nalogo iz

drsanja uspešno opravil.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vse naštetu, le da prilagodimo višino palice pri predklonu in dolžino drsanja na eni nogi,
- vse naštetu, le da prilagodimo višino palice pri predklonu brez drsanja na eni nogi in da otroci/osebe ovire delno ali v celoti prehodijo,
- vse naštetu, le brez palice pri predklonu in drsanja na eni nogi ter da otroci/osebe ovire delno ali v celoti prehodijo,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## 2. ROLANJE – KOTALKANJE

Naloga je enaka kot pri drsanju. Otrok/oseba lahko uporablja klasične dvovrstne kotalke ali rolerje.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- izpeljanka naloge je enaka kot pri drsanju. Otrok/oseba lahko uporabi klasične dvovrstne kotalke,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## 3. SMUČANJE

Na blagi strmini mora otrok/oseba v slalomu presmučati vpadnico (vertikalo), sestavljeno iz

šestih količkov. Razdalja med količki je od 3 do 5 metrov, odvisna pa je od nagiba terena. Pri manjši hitrosti so lahko količki bolj skupaj, pri večji pa mora biti razmik večji. Poglavitno je, da je vpadnica postavljena tako, da omogoča tekoče krmarjenje.

Otrok/oseba lahko postavljeno progo prevozi v poljubni tehniki (plužni zavoj, osnovni zavoj, paralelni zavoj s široko držo smuči, paralelni zavoj z ozko držo smuči).

Otrok/oseba je nalogo opravil, če je uspešno presmučal vpadnico, ne da bi padel, zadel količek ali se ustavil.

Nalogo lahko zamenjamo s hojo ali tekom na smučeh na razdalji enega kilometra.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vse naštetu, le da zmanjšamo število količkov,

- vse naštetu, le da zmanjšamo število količkov in da se lahko otrok/oseba med vožnjo tudi ustavi,
- vožnja brez količkov in da se lahko otrok/oseba med vožnjo tudi ustavi,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

#### 4. VOŽNJA S KOLESOM – KOLESARJENJE

Trije otroci/osebe z otroškim/prilagojenim dvokolesom dve minuti prosto vozijo po prostoru 20 x 20 metrov (pol rokometnega igrišča). Pri tem se morajo spretno umikati drug drugemu, ne smejo stopiti na tla, zapeljati iz predpisanega prostora in povzročiti, da drug otrok/oseba naredi takšno napako.

Otrok/oseba je nalogo uspešno opravil, če v dveh minutah ni naredil nobene od navedenih napak.

Pri spretnejših otrocih/osebah poskusimo s štirimi kolesarji hkrati, če smo presodili, da s tem ni okrnjena varnost.

Opomba: tudi pri programu B število poskusov pri opravljanju posameznih nalog ni omejeno. Otroci/osebe lahko nalogo poskušajo tolikokrat in toliko časa, da jo uspešno opravijo.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vse naštetu, vendar dopuščamo morebitno stopanje na tla,
- vse naštetu, vendar dopuščamo morebitno stopanje na tla ob le dveh kolesarjih,
- vse naštetu, vendar vožnja poteka z dvokolesom s pomožnimi kolesčki (triciklom),

- vse naštetu, vendar vožnja poteka z dvokolesom s pomožnimi kolesčki (triciklom), dovoljeno pa je stopanje na tla ob le dveh kolesarjih,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## PROGRAM C

Za šest opravljenih nalog dobi otrok/oseba veliko modro medaljo ali priznanje.

## DVA IZLETA

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Hoje naj bo za dve uri.

Cilj naj bo vsakokrat na drugem mestu. Če je le mogoče, naj bo cilj na vrhu hriba, kjer si otroci/osebe v knjižico odtisnejo žig. Tudi hribovska kmetija je vredna ogleda. Izlete povežemo z ogledom naravnih ali kulturnih znamenitosti. Če ni žiga, vodja izleta s podpisom potrdi, da je otrok/oseba izlet res opravil.

Ko otrok/oseba opravi oba izleta, učitelj ali vodnik s podpisom potrdi, da je to nalogo opravil, in mu podeli nalepko.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju dolžino in težavnost posameznih izletov prilagodimo njihovi sposobnosti.

## **SONOŽNI PRESKOKI NIZKE GREDI**

Desetkrat zaporedoma in povezano (brez vmesnih prekinitev) je treba bočno sonožno preskočiti nizko gred. Med preskokoma je ritmični medskok.

Otroci/osebe se morajo obvezno odpraviti z blazin. Višino gredi znižamo tako, da gred stoji

na tleh, otroci/osebe pa se odpravijo z blazin.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vse naštetu, vendar brez ritmičnega medskoka,
- vse naštetu, vendar brez ritmičnega medskoka in s preskokom debelejše vrvi namesto gredi,
- vse naštetu, vendar brez ritmičnega medskoka in s preskokom narisane debelejše črte namesto gredi,
- sonožni preskok gredi naravnost, obrat za 180 ° ter spet sonožni skok naravnost,
- sonožni preskok debelejše vrvi naravnost, obrat za 180 ° ter spet sonožni skok naravnost,
- sonožni preskok narisane črte naravnost, obrat za 180 ° ter spet sonožni skok naravnost,
- stopanje in sestopanje na manjšo skrinjo, steper, blazino ... brez točnega števila ponovitev,

- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## **MET ŽOGICE V CILJ**

Z razdalje 5 metrov je treba teniško žogico desetkrat zaporedoma vreči v košarkarsko tablo. Uporabimo lahko tudi drugo podobno žogico. Razdaljo 5 metrov odmerimo od točke na tleh, kamor pade navpičnica s košarkarske table.

Če je otrok/oseba tablo zadel vsaj šestkrat, je nalogo uspešno opravil. Šteje tudi zadetek košarkarskega obroča ali mrežice.

Če nimamo košarkarske table, na steno narišemo pravokotnik enake velikosti. Višina

pravokotnika naj ustreza višini košarkarske table.

Dovoljeni so le meti z eno roko z zamahom zgoraj (pokršena roka zamahne nazaj nekoliko višje in stran od rame).

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vse naštetu, le razdaljo do table skrajšamo,
- vse naštetu, le razdaljo do table skrajšamo in ustrezno znižamo koš ali narisano tablo na steni,
- vse naštetu, le razdaljo do table skrajšamo in ustrezno znižamo koš ali narisano tablo na steni, znižamo pa tudi število potrebnih zadetkov, in sicer na 3–5,
- z ustrezne razdalje mečemo žogico ali vrečko, napolnjeno z rižem ali čem podobnim, v obroč, ki leži na tleh, ali v na tleh narisani krog,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega

otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

### VZRAVNAVA V SED IZ LEŽANJA NA HRBTU

Otrok/oseba leži na hrbtu s pokrčenimi koleno. Kot v kolenih je 90 °. Za podlago mora imeti primerno blazino. Roki lahko prekriža spredaj. Trup dvigne do kota približno 40 ° in se počasi spusti nazaj na blazino. Vajo ponovi desetkrat.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- podlaga je individualno privzdignjena nekoliko od glave proti nogam,
- podlaga je individualno privzdignjena nekoliko od glave proti nogam in število ponovitev dvigov zmanjšamo na 4–6,
- individualna priredba naloge, kot je

najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

### DVA PREVALA NAPREJ

Drugega za drugim je treba povezati dva prevala naprej. Otrok/oseba je nalogo opravil, če je samostojno naredil dva prevala in se pri tem ni odriaval z rokami od tal.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- dva prevala naprej na rahli poševni podlagi z izvedbo od višje ležeče podlage proti nižje ležeči,
- bočno kotaljenje,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega

otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

### **TEK NA 200 METROV**

Preteči je treba 200 metrov. Časa ne merimo.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- tek na 200 metrov v primernih parih,
- tek in delna hoja na 200 metrov,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## **PROGRAM D**

Za šest opravljenih nalog dobi otrok/oseba veliko zlato medaljo ali priznanje.

### **DVA IZLETA**

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Cilj obeh je lahko isti, vendar po drugi poti. Višinska razlika izletniške točke naj bo 300 metrov. Če izleta res ni mogoče organizirati na takšen hrib, lahko višinsko razliko zanemarimo. Hoje naj bo za približno tri ure.

Ko otrok/oseba opravi oba izleta, učitelj ali vodnik s podpisom potrdi, da je to nalogo opravil, in mu podeli nalepko.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju dolžino in težavnost posameznih izletov prilagodimo njihovi sposobnosti.

### **SONOŽNO PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE**



Kolebnico, ki se vrti od zadaj čez glavo naprej, je treba sonožno povezano ritmično preskakovati. Med preskokoma je ritmični medskok. Otrok/oseba je nalogo uspešno opravil, če je od desetih poskusov vsaj sedemkrat zaporedoma preskočil kolebnico.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vse naštetu, le med posameznim skokom je lahko odmor,
- sonožni preskok preko daljše kolebnice, ki jo dva spremljevalca ustrezno vrtita,
- sonožni preskok preko po tleh vrteče se vrvi, ki jo z ustrezno hitrostjo vrti spremljevalec – spremljevalec vrv vrti pri tleh okrog svoje pokončne osi,
- sonožni preskok preko po tleh vrteče se palice, ki jo z ustrezno hitrostjo vrti spremljevalec – spremljevalec palico vrti pri tleh okrog svoje pokončne osi,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega

otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## PLEZANJE PO ŽRDI

Po žrdi je treba preplezati 3 metre visoko. Cilj z ozkim barvastim izolirnim trakom označimo na točki, ki je 3 metre oddaljena od tal. Kjer ni žrdi, lahko nalogo opravimo na debelejši viseči vrvi. Seveda je plezanje po vrvi nekoliko težje, sploh pa je treba spodnji konec vrvi dobro obtežiti.

Pod plezali morajo biti vedno podložene blazine.

Otrok/oseba je nalogo uspešno opravil, če je preplezal do cilja, se ga z roko dotaknil in se nato nadzorovano spustil na tla. Posebno pozornost je treba posvetiti nadzorovanemu spuščanju, da ne pride do trdega pristanka in

poškodbe.

Otroci, ki imajo manj izkušenj v gibanju, in tisti s povečano telesno težo imajo velikokrat težave s plezanjem. Če kljub posebni skrbi zanje ne morejo opraviti predpisane naloge, jim dovolimo lažjo izvedbo. Vsaj šest sekund morajo viseti na žrdi s pokrčenimi rokami in oklepajoč se žrdi s pokrčenimi nogami. Takšno rešitev uporabimo res le izjemoma.

Otroci/osebe, ki jim plezanje ne gre, lahko opravijo nadomestno nalogo (glej program in pravilnik). Čeprav bodo plezanje nadomestili z nadomestno nalogo, naj kljub temu poskušajo plezati, saj je bistvenega pomena vendarle namen naloge.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- dopuščeno je preplezati 2–2,5 metra visoko,
- plezanje po mornarski lestvi 3 metre

visoko, pri čemer je treba lestev dobro obtežiti, da ne niha,

- plezanje po plezalni steni,
- dopuščeno je viseti na žrdi brez plezanja manj kot 6 sekund (3–5 sekund),
- plezanje poljubno po letveniku,
- plezanje po letveniku, ki je nagnjen poljubno naprej,
- vlečenje vodoravne vrvi,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## **SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO**

Dva metra od stene na tla narišemo črto. Otrok/oseba stopi za črto in meče žogo v steno ter odbito žogo lovi. Uporabljamo gumijasto ali plastično žogo s premerom 46 do 50

centimetrov.

Dovoljeni so le enoročni meti z zamahom roke ob rami (kot pri metu žogice pri programu C). Otroci/osebe žogo lovijo z obema rokama, pri tem se lahko pomikajo levo ali desno, ne smejo pa prestopiti črte, ki označuje razdaljo od stene. Izberimo trdo (zidano) steno, ker se na njej žoga bolje odbija. Nihajoča ali tresoča se stena ni ustrežna.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je žogo desetkrat zaporedoma podal v steno in jo ujel na predpisani način.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- število uspešnih zaporednih metov znižamo na 4–6,
- število zaporednih uspešnih metov znižamo na 4–6 in primerno skrajšamo razdaljo do stene,
- število zaporednih uspešnih metov

otroku/osebi ustrezno znižamo in mu primerno skrajšamo razdaljo do stene, žogo pa lahko vrže tudi z obema rokama,

- žogo lahko poljubno potisne z rokami ali brcne tako, da se mu odbije nazaj,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## TEK NA 300 METROV

Preteči je treba 300 metrov, ne da bi tek prekinili s hojo ali postankom. Časa ne merimo. Otroci/osebe lahko tečejo na stadionu ali v naravi. Tečejo lahko posamezno, v parih ali v večji skupini.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne

priredbe naloge:

- tek na 300 metrov v primernih parih,
- tek in delna hoja na 300 metrov,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## PLAVANJE

Otrok/oseba v poljubni tehniki preplava 15 do 25 metrov. Med plavanjem ne sme stopiti na tla ali se prijeti roba bazena, predmeta oz. drugega plavalca.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge,, so možne priredbe naloge:

- otrok/oseba preplava 15–25 metrov, pri čemer lahko občasno stopi na tla,

- otrok/oseba 15–25 metrov preplava z uporabo plavalnega »črva« ali podobnega plavalnega pripomočka,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## PROGRAM D – NADOMESTNE NALOGE

### ROLANJE, KOTALKANJE ALI DRSANJE

Otrok/oseba mora prestopati<sup>1</sup> v poljubno stran po krogu s polmerom dva do tri metre. Otrok/

<sup>1</sup> Prestopanje je lik, pri katerem noga, ki gre naprej, križno prestopi prek stojne noge. Pri

prestopanju v levo desna noga stopi naprej križno pred levo, pri prestopanju v desno pa leva noga stopi naprej križno pred desno.

oseba je nalogo uspešno opravil, če je prestopal vsaj dva kroga, ne da bi se pri tem ustavil ali padel.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vse naštetu, le da polmer kroga povečamo za toliko, da otrok/oseba zmore križno prestopati,
- otrok/oseba prestopa, vendar ne križno, pri polmeru kroga 2 do 3 metre,
- otrok/oseba prestopa, vendar ne križno, pri polmeru kroga, večjem od 2 do 3 metre,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## SMUČANJE

V poljubni tehniki je treba presmučati vpadnico, sestavljeno iz osmih količkov. Nagib terena in vrsta snega naj bosta takšna, da se smuči ne ustavljajo. Naloga je uspešno opravljena, če otrok/oseba progo presmuča brez ustavljanja, padca ali podrtega količka.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vse naštetu, le da zmanjšamo število količkov,
- vse naštetu, le da zmanjšamo število količkov in da se lahko otrok/oseba med vožnjo tudi ustavi,
- vožnja brez količkov in da se lahko otrok/oseba med vožnjo tudi ustavi,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## VOŽNJA S KOLESOM

Na tla narišemo osmico, pri kateri je polmer enega kroga približno 3 metre. Otrok/oseba je nalogo uspešno opravil, če je vsaj dvakrat prevozil osmico, ne da bi stopil na tla, bistveno spremenil smer ali celo padel.

Temeljni namen nadomestnih nalog:

Omogočiti otrokom/osebam, ki katere od obveznih nalog ne bi zmogli, da vendarle prejmejo kolajno.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- prevoziti osmico s povečanjem polmera posameznega kroga,
- prevoziti osmico s povečanjem polmera posameznega kroga; poleg tega dopustimo, da otrok/oseba stopi s kolesa,
- prevoziti osmico z dvokolesom s pomožnimi kolesčki (trciklom),
- prevoziti osmico z dvokolesom s pomožnimi kolesčki (trciklom) in

povečanim polmerom posameznega kroga,

- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## NADOMESTNE NALOGE IZ PROGRAMA MATP

Nadomestne naloge iz programa MATP so namenjene tistim otrokom/osebam, ki ne zmorejo osnovnih nalog za posamezne značke, ponujenih lažjih različic posameznih nalog in rednih nadomestnih nalog. So v pomoč spremljevalcem, učiteljem in staršem pri izboru vaj za posamezno nalogo. Lahko služijo tudi kot ideje pri iskanju drugih primernih vaj za posamezno nalogo.

Tabela 2: Nadomestne naloge MATP v okviru

## Zlatega sončka

PODROČJE	AKTIVNOST	OPIS	PRIPOMOČKI
MOBILNOST	PLAZENJE/ LAZENJE SKOZI TUNEL IN TRAKOVE TER HOJA ČEZ OVIRO	Otrok se lazi ali v položaju na trebuhu splazi skozi tunel; nato vstane in nadaljuje s hojo po različnih podlagah; prehodi previsno klančino, zatem prestopi čez ovire (okvirji telovadne skrinje) ter nadaljuje s hojo do cilja. Na cilju pozvoni na zvonček.	tanjše blazine, tunel, trakovi, ploščice z različnimi reliefnimi materiali, telovadna skrinja, prometni znaki, zvonček
MOBILNOST	HOJA SKOZI TUNEL, PO RAZLIČNIH PODLAGAH, SKOZI TRAKOVE IN ČEZ OVIRE	Otrok stoji na štartni črti in se odpravi skozi tunel ter nato prehodi previsno klančino. Zatem prestopi čez ovire (okvirji telovadne skrinje) ter nadaljuje s hojo do cilja. Na cilju pozvoni na zvonček.	tanjše blazine, tunel, trakovi, previsna klančina (140 cm x 100 cm), prometni znaki, telovadna skrinja, zvonček
MOBILNOST	VOŽNJA S PLAZILNIM VOZIČKOM SKOZI OVIRE	Otrok se namesti na rolko (klečeči položaj ali položaj na trebuhu) ter premaga določeno razdaljo in trojne ovire.	tanjše blazine, trojne ovire – trakovi iz različnih materialov (bombaž/frotir, elastika, najlon itd.)

MOBILNOST	HOJA PO PROGI ČEZ OVIRE IN MED NJIMI VOŽNJA Z VOZIČKOM MED OVIRAMI	Otrok začne na štartni črti in skuša v čim krajšem času prehoditi progo. Progo sestavlja: 10 avtomobilskih gum, v katere mora otrok stopiti, klančina, ki se prevesi, in različne podlage (ježki, gumijasta preproga). Tekmovalci z invalidskimi vozički med ovirami vijugajo po označeni poti ter prevozijo klančino in podlage.	avtomobilske gume, podlage, klančina, oznake za start in cilj
ROČNOST	PODIRANJE KEGLJEV	Otrok stoji pred štartno črto in z leseno ali gumijasto kroglo poskuša podreti čim več kegljev (na voljo ima 3 mete). Štartna črta je od kegljev oddaljena 3 metre.	set lesenih kegljev, lesena ali gumijasta žogica (250 g), žleb, stojalo, krogla za bowling
ROČNOST	KOTALJENJE ŽOGE PO KLOPI IN MET NA KOŠ	Otrok kotali žogo po klopi ter jo na koncu klopi prime v roke in vrže v koš. Ima 2 poskusa. Razdaljo prilagajamo individualno.	koš, žoga, klop



ROČNOST	RAZVRŠČANJE VREČK PO BARVAH	Otrok vrečko določene barve položi v posodo enake barve.	4 barvne vrečke (rumena, rdeča, modra, zelena), 4 barvne posode (rumena, rdeča, modra, zelena), miza
ROČNOST	MET NA KOŠ	Otrok stoji pred štartno črto, dobi žogo, s katero skuša zadeti koš.	različne velikosti žog, koš, štartna linija
ROČNOST	MET VREČKE V CILJ	Otrok z določene razdalje vrže žogo ali vrečko v obroč. Na voljo ima 3 poskuse. Razdaljo prilagajamo individualno.	3 vrečke (rdeča, rumena, modra), napolnjene s kamenčki, 3 obroči (rdeč, rumen, moder)
ROČNOST	MET V CILJ	Otrok z določene razdalje vrže žogo ali vrečko v avtomobilsko gumo. Na voljo ima 3 poskuse. Razdaljo prilagajamo individualno.	3 avtomobilske gume, žoge, vrečke s peskom
ROČNOST	RAZVRŠČANJE VREČK PO BARVAH	Otrok vrečko določene barve položi v posodo enake barve.	4 barvne vrečke (rumena, rdeča, modra, zelena), 4 barvne posode (rumena, rdeča, modra, zelena), miza

ROČNOST	VLEČENJE VRVI IN POTISKANJE AVTOMOBILSKE GUME	Otrok stoji pred štartno črto, na znak s preprijetanjem vrvi vleče avtomobilsko gumo in jo nato zakotali na prvotno mesto.	avtomobilske gume, vrvi
UDARJANJE	UDARJANJE BALONOV	Otrok se pomika mimo balonov, ki visijo s stojala, in vsak balon zaniha s pomočjo pripomočka (palica, lopar) ali dela telesa (roka, glava).	5 balonov, obteženih z rižem, stojalo, vrvica, lopar, palica
UDARJANJE	HOKEJ	vodenje paka s hokejsko palico v smeri cilja/gola	palica za hokej, pak, gol
UDARJANJE	UDARJANJE ŽOGICE S PALICO (FLOOR HOKEY)		palica in žogica za floor hokey,
UDARJANJE	ODBIJANJE ŽOGICE Z LOPARJEM (NAMIZNI TENIS)	Otrok z loparjem odbije žogico, ki mu jo poda sodnik. Na voljo ima 5 poskusov.	miza za namizni tenis, loparji, žogice iz pene

UDARJANJE	ZBIJANJE ŽOGE S STOŽCA	Otrok s pripomočkom ali z roko zbije žoge s stožcev in zaniha viseče žoge.	5 žog na stožcih, 5 obešenih žog, loparji, kij, gong
UDARJANJE	UDARJANJE ŽOGIC	Na vrviči visita dve žogici za namizni tenis, nato dve žogici za badminton in na koncu še dve teniški žogici. Otrok izbere ustrezen lopar in udarja žogice. Če je vaja prezahtevna, lahko žogice udarja z roko.	2 žogici za badminton, 2 žogici za namizni tenis, 2 žogici za tenis, vrviča, lopar za badminton, lopar za namizni tenis, lopar za tenis
UDARJANJE	ZBIJANJE ŽOGE S STOŽCA	Otrok s pripomočkom ali z roko zbije žoge s stožcev in zaniha viseče žoge.	5 žog na stožcih, 5 obešenih žog, loparji, kij, gong
BRCANJE	BRCANJE ŽOGE NA GOL	Otrok stoji na sredini igrišča. Okoli njega so 4 žoge. Vsako žogo posebej brčne v gol. Oddaljenost žoge od gola je 2 metra. Za osebe na invalidskih vozičkih namesto žoge uporabimo 4 velike kocke iz pene, ki jih otrok s pomočjo vozička potisne v gol.	4 žoge, 4 goli, kocke iz pene, žoga, v kateri je pesek, ograja

BRCANJE	BRCANJE ŽOGE V GOL	Goli so postavljeni v obliki križa. V sredini so štiri žoge, ki jih mora otrok brcniti ali voditi v gol. Otrok začne pri prvi žogi, jo vodi v gol, se vrne po drugo in tako nadaljuje do zadnje (četrte) žoge. Tekmovalci na vozičkih vodijo veliko žogo z roko proti голу.	različne žoge, 4 goli, velika žoga – pilates
BRCANJE	BRCANJE ŽOGE NA GOL	Otrok brca oz. potiska žogo proti голу, dokler ga ne zadane. Na voljo ima tri različne žoge, ki jih usmeri v različno velike gole. Tekmovalci na vozičkih vodijo veliko žogo z roko proti голу.	različne žoge, goli, velika žoga – pilates

UPRAVLJANJE Z ELEKTRIČNIM ALI NAVADNIM VOZIČKOM	SLALOM Z VOZIČKOM IN VOŽNJA SKOZI VISEČE TRAKOVE	Otrok mora na približno 10 m dolgi progi prevoziti razdaljo od starta do cilja ter pri tem pravilno zvoziti med vratci in skozi oviro – viseči trakovi – do cilja.	približno 10 m dolga proga, dvoje vrat, viseči trakovi
---	--	--	--

UPRAVLJANJE Z ELEKTRIČNIM ALI NAVADNIM VOZIČKOM	VOŽNJA Z VOZIČKOM ČEZ OVIRO	Na približno 10 m dolgi progi mora otrok zapeljati na klančino, ki se prevesi, in nato nadaljevati do cilja.	široka deska – previsna
UPRAVLJANJE Z ELEKTRIČNIM ALI NAVADNIM VOZIČKOM	VOŽNJA Z VOZIČKOM PO RAZLIČNIH PODLAGAH IN MED KOLIČKI	Otrok štarta na štartni črti in se na znak odpravi po različnih podlagah ter pot zaključi med pravilno prehojenimi vratci.	podlage, količki, oznake za progo
UPRAVLJANJE Z ELEKTRIČNIM ALI NAVADNIM VOZIČKOM, VOŽNJA S TRICIKLOM	SLALOM S TRICIKLOM OZ. VOŽNJA Z VOZIČKOM MED KOLIČKI, ČEZ KLANČINO IN SKOZI TUNEL Z UPOŠTEVANJEM PROMETNIH ZNAKOV	Na približno 10 m dolgi progi mora otrok zapeljati skozi tunel in preko klančine. Nato z upoštevanjem prometnih znakov mimo trojih vratc nadaljuje vse do cilja. Na cilju pozvoni na zvonček.	troje vratc, prometni znaki, klančina, tunel, tricikel, zvonček

## KRPAN

### SPLOŠNA NAVODILA

Pri otrocih/osebah z motnjo v duševnem razvoju pri opravljanju nalog za osvojitve značk v posameznem programu

starostne omejitve.

Otroci/osebe z motnjo v duševnem razvoju vse našete naloge v programu Krpan izvajajo glede na svoje razumevanje in fizične sposobnosti:

- samostojno;
- z delno pomočjo (spremljevalec se lahko otroka/osebe dotakne, ga vodi ali usmerja fizično ali ustno, ne sme pa mu pomagati ves čas);
- s popolno pomočjo (spremljevalec otroku/osebi pomaga ves čas izvajanja aktivnosti).

Pravi cilj športnega programa Krpan je dejavnost sama. Pomemben je proces, ne samo opravljanje predpisanih nalog za priznanja. Smiselno je, da otroka/osebo pred odločitvijo, da bo pridobival značke, testiramo, na kateri ravni je. Na tej podlagi mu smiselno zastavimo zahtevnostno stopnjo posamezne naloge. Vse naloge lahko izvedemo v različnih težavnostnih stopnjah – od osnovne, najtežje iz rednega programa Krpan, preko vmesnih do

najlažje.

Pri izvajanju nalog stremimo k temu, da otrok/oseba nalogo v posameznem programu izvede čim bolj samostojno na čim višji ravni po vsaj nekajmesečnem procesu vadbe ali celo po celotnem šolskem letu, čeprav bi bil otrok/oseba sposoben določeno lažjo stopnjo naloge opraviti že v nekaj poizkusih.

Če otrok/oseba naloge v posameznem programu tudi po daljšem procesu vadbe ne zmore opraviti samostojno, mu lahko izberemo prvo lažjo izvedbo posamezne naloge oz. mu dodelimo delno ali popolno pomoč.

Ker v podajanju različic posameznih vaj za določeno nalogo ni zajetih vseh mogočih načinov izvajanja (otrok/oseba je še dodatno gibalno ali kako drugače oviran – slepota, gluhot, CP ...), dopuščamo, da spremljevalec otroku/osebi individualno prilagodi in dodatno olajša ali spremeni nalogo (krajša razdalja, krajši čas, manjše število ponovitev, prilagojen športni

rekvizit – manjši, večji, lažji ...), pri čemer si prizadevamo, da se s to novo, spremenjeno vajo čim bolj približa smotru posamezne naloge.

Zapis prilagoditev osnovnega programa je oblikovan tako, da je najprej opisana osnovna naloga v priročniku Krpan (Kristan s sod., 1999), v nadaljevanju pa prilagoditev za OMDR (odebeljeno besedilo).

## PROGRAM A

Program A je sestavljen iz petih nalog. Če želimo osvojiti medaljo, moramo izvesti vse.

## DVA IZLETA

Opraviti je treba en zimski in en spomladanski izlet. Če je le mogoče, naj bo zimski izlet v zasneženi naravi. Hujši mraz naj ne bo ovira. Otroci/osebe naj spoznajo, da sneg in mraz nista oviri, zaradi katerih bi morali ostajati doma. Zaželeno je, da ima izletna točka tolikšno

višinsko razliko, da je v primeru toplotnega obrata, ko je v dolini megla, cilj v soncu. Včasih zadostuje že 100–200 metrov. Če izlet na vzpetino ni mogoč, ga opravimo v ravninskem delu. V vsakem primeru naj bo nekaj več kot 2 uri hoje (v obe smeri). Na ravninskem delu 2 uri hoje ustreza približno 8 kilometrom.

**Priporočila:** primerna obutev, oblečeni v več plasteh, kapa, rokavice, zaščita dihal z ruto/šalom, pohodne palice, pomoč spremljevalca, izogibanje nevarnemu in drsečemu terenu, zaščitna očala, krema z visokim UV-faktorjem ...

Spomladanski izlet naj bo nekoliko zahtevnejši od zimskega. Hoje naj bo vsaj za 3 ure (v obe smeri). Če je le mogoče, naj bo cilj izleta na vzpetino, katere vrh je vsaj 300–400 metrov višje od vznožja (relativna višina). Če izleta res ni mogoče organizirati na želeno nadmorsko višino, ga opravimo na ravninskem ali valovitem svetu.

**Priporočila:** primerna obutev, oblečeni v

več plasteh, kapa, rokavice, zaščita pred soncem – kapa, zaščitna očala in krema z visokim UV-faktorjem, pohodne palice, pomoč spremljevalca, izogibanje nevarnemu in drsečemu terenu, večja pozornost otrokom/osebam z epilepsijo ali s slabšim ravnotežjem, dovolj tekočine, zaščita pred klopi in komarji, spremljati počutje otroka/osebe (bled ali zaripel obraz, barva ustnic ...).

Za tiste otroke z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo te naloge, so možne priredbe naloge. Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč. Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju dolžino in težavnost posameznih izletov prilagodimo njihovim psihofizičnim sposobnostim.

## **NASKOK V OPORO ČEPNO NA GIMNASTIČNO ORODJE**

S poljubnim zaletom in sonožnim odzivom je treba naskočiti v oporo čepno na gimnastično

orodje. Uporabimo lahko skrinjo vzdolž, skrinjo počez ali kozo. Praviloma preverjamo nalogo na kozi. Otroci/osebe, ki imajo prevelik strah pred kozo, naj nalogo opravijo na skrinji. Za odziv uporabljamo prožno odzivno desko. Če je nimamo, naj se otroci/osebe odzivajo s tanjše gimnastične blazine. Uporaba ponjave ni dovoljena. Seskok z orodja je poljuben, vendar obvezno na mehko debelo blazino ali več tanjših navadnih gimnastičnih blazin.

Priporočena višina kože je 80 centimetrov, na podlagi prejšnjega poskušanja in vadbe pa lahko učitelj odloči tudi drugače. Višina naj bo tolikšna, da bo nalogo lahko opravilo kar največ otrok/oseb.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo te naloge, so možne priredbe naloge:

- za doskok po potrebi znižujemo višino kože ali skrinje,
- za doskok uporabimo debelejšo blazino,
- za doskok uporabimo debelejšo blazino,



- doskok pa je na kolena,
- za doskok uporabimo debelejšo blazino,
- doskok pa je poljuben,
- zajčji poskoki,
- opirajoč se na letev letvenika, se otrok/oseba sonožno odrine na zelo nizko skrinjo ali blazino,
- hoja in poljuben skok na debelejšo blazino,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## ODRIVANJE V STOJO NA LAHTEH (A)

Otrok/oseba se postavi v oporo čepno na eni nogi (druga noga je na tleh v zanoženju) približno 20 do 30 cm od stene in obrnjen k njej. Z zamahom zanožene in odzivom stojne

(pokrčene) noge preide v stoji na lahteh, tako da se s stopali nasloni na steno. Po dotiku stene se takoj spet vrne v začetni položaj. Namesto stene lahko za hrbtom otroka/osebe stoji učitelj. Ta otroka/osebo, ki se je odrinil v stoji, za trenutek zadrži v tem položaju. Otroci/osebe morajo nalogo opravljati na gimnastičnih blazinah.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- odziv z odzivno nogo ob pomoči zanožne, vendar brez prehoda v popolno stoji,
- odziv čez večjo gimnastično žogo poljubnega premera glede na višino otroka/osebe ob pomoči spremljevalca in dotik tal na drugi strani žoge,
- iz opore čepno preko nagiba na roke naprej sonožni odziv pokrčenih nog,
- zajčji poskoki,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega

programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

### **PREMET V STRAN (B)**

Otrok/oseba iz stoje spetno ali sonožno odnoži z levo (desno), odroči in usmeri pogled v levo (desno). Nato z levo (desno) nogo naredi korak v levo (desno), zamahne z desno (levo) nogo v stran, se skloni proti tlam, se z levo (desno) roko opre na tla in se hkrati z levo (desno) nogo odrine v stoji na lahteh razkoračno. Brez postanka nadaljuje gibanje prek opore na desni (levi) roki, stopi z desno (levo) nogo na tla ter se zravna v stoji spetno ali sonožno z rokami v odročenju.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- izvedba ni popolna, doskok ni v ravni črti,

- doskok ni v ravni črti in doskok je v čep,
- bočni odriv čez večjo gimnastično žogo poljubnega premera glede na višino otroka/osebe ob pomoči spremljevalca,
- iz opore polčepno ali čepno preko nagiba v stran sonožni odriv pokrčenih nog in doskok v čep nekoliko v stran,
- bočno kotaljenje,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

### **OSNOVNA PODAJA Z ZAMAHOM NAD RAMO (A)**

Tri metre od ravne navpične stene iz trde snovi na tla narišemo črto. Otrok/oseba stopi za črto in 15-krat zaporedoma vrže žogo v steno ter odbito žogo ujame. Dovoljen je le met z eno

roko z zamahom nad ramo. Žogo je treba ujeti z obema rokama. Pri lovljenju se lahko pomika levo in desno, ne sme pa prestopiti črte na tleh. Tudi žoga mu ne sme pasti iz rok.

Uporabljamo malo rokometno žogo (št. 2) ali podobno gumijasto žogo, ki ni prelahka. Otrok/oseba je nalogo opravil, če je petnajstkrat zaporedoma na predpisan način vrgel žogo v steno in odbito žogo ujel ter pri tem ni prestopil črte. Otrok/oseba lahko nalogo opravlja kolikorkrat hoče.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- število zaporednih uspešnih metov znižamo na 5–10,
- število zaporednih uspešnih metov znižamo na 5–10 in primerno skrajšamo razdaljo do stene,
- število zaporednih uspešnih metov znižamo na 4–6, primerno skrajšamo razdaljo do stene in dopustimo, da žoga

po odboju od stene pred lovljenjem pade na tla, in sicer z lovljenjem žoge ali brez njega,

- število zaporednih uspešnih metov otroku/osebi ustrezno znižamo, primerno skrajšamo razdaljo do stene ter dopustimo, da žoga po odboju od stene pred lovljenjem pade na tla in da žogo vrže tudi z obema rokama, in sicer z lovljenjem po odboju žoge ali brez njega,
- poljubno žogo lahko otrok/oseba tudi potiska ali brca, tako da se mu odbije nazaj, in sicer z lovljenjem žoge ali brez njega,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## **MET NA KOŠ Z MESTA (B)**

Dva metra od koša na tla narišemo lok. Razdaljo (polmer) odmerimo od točke na tleh, kamor pade navpičnica, ki gre skozi središče koša. Otrok/oseba stoji za črto na poljubnem mestu in 10-krat zaporedoma vrže žogo proti košu z namenom, da koš zadene. Velja le met z eno roko pred glavo. Dovoljeni so neposredni (brez dotika table) in posredni (z odbojem od table) zadetki. Uporabljamo dobro napihnjeno težjo odbojkarsko ali podobno gumijasto oz. plastično žogo.

Otrok/oseba je nalogo opravil, če je metal na koš na predpisan način in od desetih metov zadel koš vsaj trikrat.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vse našteto, le da skrajšamo razdaljo do table,
- vse našteto, le da skrajšamo razdaljo do table in ustrezno znižamo koš,
- skrajšamo razdaljo do table in ustrezno

znižamo koš ter zmanjšamo število potrebnih zadetkov na 1–2 z metom z eno ali obema rokama,

- z ustrezne razdalje mečemo žogico ali vrečko, napolnjeno z rižem ali čim podobnim, v obroč, ki leži na tleh, ali v na tleh narisani krog,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## **TEK 6 MINUT ZDRŽEMA V POGOVORNEM TEMPU**

Otroke/osebe je treba z načrtno vadbo usposobiti, da bodo lahko tekli 6 minut zdržema v pogovornem tempu. Tečejo lahko na umetni tekaški stezi ali v naravi. Če tečejo v naravi, mora

biti tekališče pregledno. Poleg tega je treba omogočiti, da vsak otrok/oseba teče v tempu, ki si ga sam določi. Med tekom se ne sme ustaviti in hoditi (niti koraka), prav tako je treba preprečiti brezglavo dirko za boljšimi tekači. Tečejo lahko posamično, v parih, trojkah ali manjših skupinah. In še enkrat: ni pomembno, kdo je hitrejši.

Naloga je uspešno opravljena, če otrok/oseba teče 6 minut zdržema v tempu, ki si ga je sam izbral.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- čas teka ustrezno znižamo,
- čas teka ustrezno znižamo ob možnosti občasne hoje,
- hitra hoja v ustreznem času za posameznika,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz nadomestnega

programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## TEORETIČNE VSEBINE

Otroci/osebe morajo obvladati naslednji temi:

- Oprema za izlete. Zaščita pred klôpi.
- Kako varujemo naravo.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vsebina teorije po lastnem izboru (šport, narava, zdravje ...),
- lasten izbor iz nadomestnih nalog.

## PROGRAM B

Program B je sestavljen iz petih nalog. Če želimo osvojiti medaljo, moramo izvesti vse. Če

posameznik katere izmed nalog ne more izvesti, lahko izvede nadomestno nalogo.

## DVA IZLETA

Opraviti je treba dva izleta. Eden naj bo zgodaj jeseni, drugi pozno spomladi. Cilja naj bosta različna. Hoje naj bo za tri in pol do štiri ure (v obe smeri). En izlet naj bo celodnevni. Zaradi ohranjanja slovenske gorniške tradicije je zaželeno, da je cilj izleta na hribu. Če je le mogoče, naj bo vzpona približno od 500 do 600 višinskih metrov (relativna višina). Če izleta res ni mogoče organizirati na zeleno višino, ga opravimo na valovitem svetu. Ena etapa naj vsebuje približno tri četrt ure neprekinjene in nekoliko pospešene hoje. To je najsmotrneje opraviti v prvem delu izleta, po začetnem ogrevanju s počasno in zmerno hitro hojo. Za hitrejšo hojo je treba otroke/osebe ustrezno motivirati.

Za tiste otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo te naloge, so možne

priredbe naloge.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju dolžino in težavnost posameznih izletov prilagodimo njihovim psihofizičnim sposobnostim.

## PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE

Kolebnico, ki je v začetnem položaju za nogami, otrok/oseba zavrti nazaj navzgor in nad glavo naprej. Nato z njo v isti smeri 15-krat zakroži ter jo pri tem vsakokrat sonožno preskoči. Vrvico preskakuje z medskoki ali tako, da preskoke povezuje drugega za drugim brez medskokov. Naloga je opravljena, če je 15-krat povezano preskočil krožečo kolebnico. Otrok/oseba lahko nalogo opravlja kolikorkrat hoče.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- število povezanih skokov zmanjšamo na 5–10,
- število povezanih skokov zmanjšamo na 5–10, med posameznimi skoki pa je možen krajši odmor,
- sonožno preskok preko daljše kolebnice, ki jo dva spremljevalca ustrezno vrtita z zmanjšanim številom preskokov,
- sonožni preskok preko po tleh vrteče se vrvi, ki jo z ustrezno hitrostjo vrti spremljevalec, tako da vrv k otroku/osebi prihaja od spredaj (spremljevalec vrv vrti pri tleh okrog svoje pokončne osi), in zmanjšano število preskokov,
- sonožni preskok preko po tleh vrteče se palice, ki jo z ustrezno hitrostjo vrti spremljevalec, tako da palica k otroku/osebi prihaja od spredaj, in zmanjšano število preskokov (spremljevalec palico vrti pri tleh okrog svoje pokončne osi),
- individualna priredba naloge, kot je

najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz rednega (B) nadomestnega programa ali nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## PLEZANJE PO ŽRDI

Pred žrd na tla položimo gimnastično blazino. Tri metre od nje z barvastim lepilnim trakom označimo žrd. Dečki/osebe morajo dvakrat zaporedoma preplezati do ciljne črte. Med prvim in drugim poskusom je lahko do 5 sekund odmora. Deklice/osebe morajo označeno razdaljo preplezati samo enkrat.

Čas plezanja ni pomemben in ga ne merimo. Otrok/oseba se lahko z mesta sonožno odrine na žrd. Spuščanje po žrdi mora biti nadzorovano. Otrok/oseba je nalogo opravil, če je preplezal predpisano razdaljo, se dotaknil ciljne oznake in

se nadzorovano spustil na tla.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- dopustimo, da samo enkrat preplezajo tudi fantje/osebe,
- dopuščeno je preplezati 2–2,5 metra visoko,
- plezanje po mornarski lestvi 3 metre visoko, pri čemer je treba lestev dobro obtežiti, da ne niha,
- plezanje po plezalni steni,
- dopuščeno je viseti na žrdi brez plezanja manj kot 6 sekund,
- vlečenje vrvi, ki je pripeta na vrh letvenika, in plezanje po njem,
- plezanje po letveniku,
- vlečenje vodoravne vrvi,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz rednega (B) nadomestnega programa ali nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

### **ODBOJKA: ZGORNJI ODBOJ (A)**

Na ravno gladko navpično steno iz čvrstega materiala narišemo krog s premerom 80 centimetrov. Središče kroga je 2,5 metra od tal. Na tla narišemo črto, 2 metra oddaljeno od stene. Otrok/oseba se postavi za črto in poskuša z zgornjim odbojem zadeti krog na steni. Pri vsakem poskusu si vrže žogo od 50 do 70 cm nad glavo in jo nato z zgornjim odbojem usmeri proti krogu. Če žoga zadene krog ali se dotakne krožnice, je to zadetek. Uporabljamo lažjo odbojgarsko žogo.

Otrok/oseba je nalogo opravil, če je od 10 zaporednih poskusov na opisani način dosegel vsaj 7 zadetkov. Število poskusov, ko se otrok/oseba loti naloge, ni omejeno.



Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- število potrebnih odbojev znižamo za 2–5,
- število potrebnih odbojev znižamo za 2–5 in razdaljo do stene primerno skrajšamo,
- število potrebnih odbojev znižamo za 2–5, razdaljo do stene primerno skrajšamo in krog ustrezno povečamo,
- žogo z obema rokama neposredno, brez predhodnega meta, nad glavo vržemo v krog,
- namesto žoge uporabimo balon, ki ga 3–6-krat zaporedoma odbijemo nad glavo,
- z ustrezne razdalje mečemo žogico ali vrečko, napolnjeno z rižem ali čim podobnim, v obroč, ki leži na tleh, ali v na tleh narisani krog,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz rednega (B) nadomestnega programa ali nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

### **NOGOMET: UDAREC ŽOGE Z NOGO (B)**

Dva metra od navpične ravne čvrste stene na tla narišemo črto. Otrok/oseba stopi za črto in udarja žogo z nogo proti steni. Odbite žoge lahko ustavlja samo z nogo. Udarec je lahko s poljubnim delom stopala. Pri izvedbi naloge črte ne sme prestopiti, lahko pa udari žogo, ki je obstala na črti ali nekoliko pred njo. Uporabljamo odbojgarsko žogo.

Otrok/oseba je nalogo uspešno opravil, če je bil od desetih poskusov najmanj 7-krat uspešen, to je: če se je žoga odbila od stene do njega in jo je nadzorovano ustavil, če žoga ni ostala v prostoru med črto in steno ali ni ušla po prostoru in če otrok/oseba med opravljanjem naloge ni prestopil črte.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- število potrebnih odbojev zmanjšamo na 2–5,
- število potrebnih odbojev zmanjšamo na 2–5 brez zahteve po ustavitvi odbite žoge, vendar z dotikom noge ob vračanju žoge,
- število potrebnih ustreznih odbojev zmanjšamo na 2–5 brez zahteve po ustavitvi odbite žoge,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz rednega (B) nadomestnega programa ali nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## PLAVANJE – 35 METROV

Otrok/oseba skoči v vodo na noge in nato

neprekinjeno plava 35 metrov v poljubni tehniki. Pri tem ne sme uporabiti plavalnih pripomočkov (rokavčki, deska in podobno). Med plavanjem ne sme stopiti na dno ali se oprijeti roba plavališča, drugega predmeta ali osebe v vodi. V krajših bazenih otrok/oseba predpisano razdaljo preplava tako, da plava do roba, kjer se v vodi obrne, in plava nazaj. Če je bazen zelo kratek, se lahko obrne dvakrat. Pri spreminjanju smeri se ne sme oprijeti roba bazena ali stopiti na dno.

Otrok/oseba je nalogo opravil, če je opisano nalogo natančno izvedel.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- otrok/oseba s skokom na noge ali brez njega preplava 35 metrov in pri tem občasno stopi na tla,
- otrok/oseba s skokom na noge ali brez njega preplava 35 m z uporabo plavalnega »črva« ali podobnega

- plavalnega pripomočka,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz rednega (B) nadomestnega programa ali plavalnega nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## TEORETIČNE VSEBINE

Otroci/osebe morajo obvladati naslednji temi:

- Škodljivost kajenja.
- Ogrevanje pred vadbo in tekmo.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vsebina teorije po lastnem izboru (šport, narava, zdravje ...),
- lasten izbor iz nadomestnih nalog.

## NADOMESTNE NALOGE – PROGRAM B

Temeljni namen nadomestnih nalog je otrokom/osebam, ki katere od obveznih nalog ne bi zmogli izvesti, omogočiti, da vendarle prejmejo kolajno.

## DRSANJE, ROLANJE ALI KOTALKANJE

Na tla narišemo ali kako drugače označimo osmico. Polmer ene zanke je od 2 do 3 metre. Otrok/oseba mora s prestopanjem<sup>2</sup> štirikrat prevoziti označeni lik. V eni zanki prestopa z eno nogo, v drugi pa z drugo. Navaden drsalni in rolkarski korak nista dovoljena. Prestop čez stojno nogo mora biti nedvoumen.

Otrok/oseba začne nalogo izvajati tako, da pred osmico naredi dva ali tri navadne drsalne korake, tako da dobi nekoliko več hitrosti, in

---

2 \* Prestopanje je prvina, pri kateri drsalec ali rolkar s prestopno nogo stopi naprej križno čez stojno nogo in tako spremeni smer. Pri prestopanju v desno leva noga vedno prestopi naprej križno čez desno nogo, pri prestopanju v levo pa stopi desna naprej križno čez levo.

nato zapelje v osmico.

Uspešno opravljena naloga je, če jo je izvedel tekoče (brez padcev in zastojev) in ni bistveno odstopal od označene osmice.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vse naštetu, le da polmer kroga povečamo za toliko, da otrok/oseba zmore križno prestopati,
- otrok/oseba prestopa, vendar ne križno, pri polmeru kroga 2–3 metre,
- otrok/oseba prestopa, vendar ne križno, pri polmeru kroga, večjem od 2–3 metre,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## SMUČANJE

Otrok/oseba mora na poljuben način (plužni zavoj, zavoj s plužnim prestopom, osnovni zavoj, široko paralelno vijuganje, ozko paralelno vijuganje) tekoče presmučati vpadnico, na kateri je 12 količkov. Količki so približno od 3 do 4 metre narazen. Za vožnjo okrog količka velja ustaljeno smučarsko pravilo, da količka ni dopustno povoziti. Iz praktičnih in varnostnih razlogov se Otrok/oseba količka tudi ne sme dotakniti. Nagib smučišča in vrsta snega naj bosta takšna, da smuči dobro drsijo, hkrati pa ne dopuščata velike hitrosti.

Najboljši nagib smučišča in najustreznejšo razdaljo med količki na podlagi prejšnje vadbe in poskušanja določi učitelj.

Otrok/oseba je nalogo uspešno opravil, če je presmučal vpadnico, ne da bi se ustavil, padel ali se dotaknil količka.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju,

ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vse našteto, le da zmanjšamo število količkov,
- vse našteto, le da zmanjšamo število količkov in da se lahko otrok/oseba med vožnjo tudi ustavi,
- vožnja brez količkov ter možnost, da se lahko otrok/oseba med vožnjo tudi ustavi,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## SPRETNOSTNA NALOGA S KOLESOM

Spretnostni poligon je sestavljen iz štirih nalog:

- Razdaljo 10 metrov je treba prevoziti tako, da otrok/oseba krmilo kolesa drži samo z eno roko in nato še 10 metrov z drugo

roko.

- Slalom med petimi stojali, razporejenimi v ravni vrsti; razdalja med stojaloma je 3 metre.
- Dvakrat prevoziti osmico s premerom ene zanke 3 metre.
- Vožnja čez gibljivi »most«. Most predstavlja 3 metre dolga deska, ki jo položimo na 10 do 15 cm debel kos lesa, in sicer tako, da je nekaj centimetrov več kot polovica deske na eni strani in je zato ta del na tleh. Na strani, kjer je deska na tleh, otrok/oseba zapelje nanjo, in ko se deska prevesi na drugo stran, nadaljuje vožnjo do cilja.

Pri vožnji na poligonu morajo otroci/osebe uporabljati zaščitno čelado.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/

- osebo,
- poiskati nadomestno nalogo iz dodatnega nabora nalog (MATP).

## PROGRAM C

### DVA IZLETA

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Možnosti so naslednje: vzpon na hrib s približno 600 do 700 metri višinske razlike (npr. Ljubljančani na nadmorsko višino 1000 metrov, Bohinjci in Jeseničani na 1300 metrov, Kranjskogorci na višino 1500 metrov) in 4 ure hoje (v obe smeri); izlet po ravninskem ali valovitem svetu s 5 urami hoje (v obe smeri).

En izlet mora biti na višjo vzpetino (prva različica), drugega pa lahko izbere učitelj ali otroci/osebe.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- dolžino in težavnost posameznih izletov prilagodimo njihovim psihofizičnim sposobnostim.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

### RAZNOŽKA ČEZ KOZO (A)

Otrok/oseba mora s poljubno dolgim zaletom in sonožnim odrivom narediti raznožko čez kozo, postavljeno počez. Če mu je lažja raznožka vzdolž, naj skače na ta način. Višina koze je približno 100 cm, lahko pa jo učitelj zmanjša ali poveča. Naj bo tolikšna, da bo nalogo lahko opravilo kar največ otrok/oseb. Za odriv uporabljamo prožno odrivno desko. Če je nimamo, naj se odrivajo s tanjše gimnastične blazine. Uporaba ponjave ni dovoljena.

Otrok/oseba je nalogo uspešno opravil, če je zalet pravilno povezal s sonožnim odzivom, če se je z dlanmi le hipno oprl na kožo in se hkrati odrinil z rokami, če se z nogami ni dotaknil orodja in če je varno doskočil.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- otrok/oseba teče in se na tanjšo blazino odrine čez manjšo oviro (gred, pokrov skrinje, žoga ...) brez dotika rok,
- otrok/oseba teče in se sonožno odrine na debelejšo blazino brez ovire,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz rednega (C) nadomestnega programa ali nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## VZMIK NA DORAMENSKEM DROGU (B)

Otrok/oseba stoji pod drogom, ki je v višini ramen. S soročnim nadprijemom in zamahom ene noge naprej in navzgor se zavrti ob drogu nazaj in hkrati preide v oporo na drogu. Z droga seskoči nazaj.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- otrok/oseba visi na letveniku s hrbtom, obrnjenim k njemu, in poizkuša noge dvigniti čim višje,
- otrok/oseba leži na poševnem letveniku ali klopci ob obojročnem držanju letvenika in poizkuša noge dvigniti čim višje,
- otrok/oseba leži na blazini ob obojročnem držanju letvenika in poizkuša noge dvigniti čim višje,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz rednega

(C) nadomestnega programa ali nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## POSKOČNA POLKA

Otroci/osebe se v parih držijo za pas in ramena. Zaželeno je, da so pari mešani. Osnovni korak je »korak-poskok« na mestu izmenično z eno in drugo nogo. Otroka/osebi morata ujeti korak, tako da sta poskočni nogi vedno na isti strani. Če torej eden poskoči z levo, mora drugi z desno in tako naprej.

Par mora pokazati tri plesne slike:

- osnovni korak (korak-poskok) na mestu (brez obračanja),
- osnovni korak in obračanje para na mestu,
- osnovni korak in obračanje na mestu ter kratki gibanje v plesni smeri (nasprotno od urnega kazalca).

Plesni par obkroži vadbeni prostor, poljubno povezujoč med seboj navedene tri plesne slike. Vadbo in preizkus obvezno izvajamo ob glasbi. Otrok/oseba je nalogo uspešno opravil, če je pokazal spretnost v skladu z opisom, če je gibanje uskladi z glasbo in če je gibanje obeh otrok/oseb v paru usklajeno.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- izvedemo ples in gibanje, ki je posamezniku najbližji, ter zavrtimo njemu primerno in ljubo glasbo.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## TEK 10 MINUT ZDRŽEMA V POGOVORNEM TEMPU

Otroke/osebe je treba z načrtno vadbo



usposobiti, da bodo lahko tekli 10 minut zdržema v pogovornem tempu.

Tečejo lahko na umetni tekaški stezi ali v naravi. Če tečejo v naravi, mora biti tekališče pregledno. Otroku/osebi je treba omogočiti, da teče v tempu, ki si ga sam določi. Med tekom se ne sme ustaviti in hoditi (niti koraka), prav tako je treba preprečiti brezglavo dirko za hitrejšimi tekači.

Otroci/osebe lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali manjših skupinah.

Otrok/oseba je nalogo uspešno opravil, če je tekel 10 minut zdržema v tempu, ki si ga je sam izbral.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- čas teka ustrezno znižamo,
- čas teka ustrezno znižamo ob možnosti občasne hoje,

- hitra hoja v ustreznem času za posameznika,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo, ali izbor iz rednega (C) nadomestnega programa ali nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## **PLAVANJE 50 METROV – BRONASTI DELFIN**

Otrok/oseba skoči v vodo na noge in nato v poljubni tehniki neprekinjeno plava 50 metrov. Pri tem ne sme uporabiti plavalnih pripomočkov (rokavčki, deska in podobno). V drugi polovici predpisane razdalje se otrok/oseba v vodi ustavi, iz položaja prsno skozi pokončni položaj preide v ležanje na hrbtu in takoj zatem spet v položaj prsno ter plava naprej do cilja. Med plavanjem ne sme stopiti na dno ali se oprijeti roba plavališča, drugega predmeta ali osebe v vodi.

V krajših bazenih predpisano razdaljo preplava tako, da plava do roba, kjer spremeni smer in plava nazaj. Če je bazen zelo kratek, tolikokrat spremeni smer, da preplava 50 metrov. Pri spreminjanju smeri se ne sme oprijeti roba bazena ali stopiti na dno.

Otrok/oseba je nalogo opravil, če je natančno upošteval opis naloge.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- otrok/oseba s skokom na noge ali brez njega preplava 50 metrov, pri čemer lahko občasno stopi na tla, in sicer z izpeljavo vaje za varnost v drugih 25 m plavanja ali brez nje,
- otrok/oseba s skokom na noge ali brez njega preplava 50 m z uporabo plavalnega »črva« ali podobnega plavalnega pripomočka,
- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega

otroka/osebo, ali izbor iz rednega (C) nadomestnega programa ali plavalnega nadomestnega programa MATP.

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## TEORETIČNE VSEBINE

Otroci/osebe morajo obvladati naslednji temi: Pomen gibanja oz. športa za razvoj otroka in mladega človeka ter za poznejše polno in zdravo življenje odraslih.

Vaje za krepitev pomembnejših mišičnih skupin.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- vsebina teorije po lastnem izboru (šport, narava, zdravje ...),
- lasten izbor iz nadomestnih nalog.

## NADOMESTNE NALOGE – PROGRAM C

Temeljni namen nadomestnih nalog je otrokom/osebam, ki katere od obveznih nalog ne bi zmogli izvesti, omogočiti, da vendarle prejmejo kolajno. Ob rednem nadomestnem programu so ponujene tudi nadomestne naloge iz programa MATP.

### DRSANJE, ROLANJE ALI KOTALKANJE

Otrok/oseba mora prevoziti (drsati) nazaj (s hrbtom obrnjen v smer gibanja) razdaljo 30 metrov.

Nalogo je uspešno opravil, če jo je izvedel tekoče ter brez zastojev, padca in tuje pomoči.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo,

- poiskati nadomestno nalogo iz dodatnega nabora nalog (MATP).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

### SMUČANJE

Otrok/oseba mora s širokim ali ozkim paralelnim vijuganjem tekoče presmučati vpadnico, na kateri je 12 količkov. Količki so približno od 3 do 4 metre narazen. Za vožnjo okrog količka velja ustaljeno smučarsko pravilo, da ga ni dopustno povoziti. Iz praktičnih in varnostnih razlogov se količka tudi ne sme dotakniti.

Nagib smučišča in vrsta snega naj bosta takšna, da smuči dobro drsijo. Najboljši nagib smučišča in najustreznejšo razdaljo med količki na podlagi prejšnje vadbe in poskušanja določi učitelj.

Otrok/oseba je nalogo uspešno opravil, če je

presmučal vpadnico na predpisani način, ne da bi se ustavil, padel ali se dotaknil količka.

Za otroke/osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ne zmorejo izvesti te naloge, so možne priredbe naloge:

- individualna priredba naloge, kot je najbolj primerna za posameznega otroka/osebo,
- poiskati nadomestno nalogo iz dodatnega nabora nalog (MATP).

Pri vseh izpeljankah te naloge je možna trojna izvedba: samostojno ter delna ali popolna pomoč.

## UDELEŽBA NA TEKMOVANJIH

Otrok/oseba mora biti dejaven član v Specialni olimpijadi Slovenije (SOS) ali član šolske športne ekipe v šoli, ki jo obiskuje. Vsaj dvakrat je moral že sodelovati na igrah SOS ali drugih tekmovanjih za osebe z motnjo v duševnem razvoju. Sem štejejo tudi domska, zavodska,

šolska in vsa ostala tekmovanja na višjih ravneh Specialne olimpijade in drugih tekmovanjih za osebe z motnjo v duševnem razvoju.

## NADOMESTNE NALOGE IZ PROGRAMA MATP

Nadomestne naloge iz programa MATP so namenjene tistim otrokom/osebam, ki ne zmorejo osnovnih nalog za posamezne značke, ponujenih lažjih različic posameznih nalog in rednih nadomestnih nalog. So v pomoč spremljevalcem, učiteljem in staršem pri izboru vaj za posamezno nalogo. Lahko služijo tudi kot ideje pri iskanju drugih primernih vaj za posamezno nalogo.

Tabela 3: Nadomestne naloge MATP v okviru programa Krpan

PODROČJE	AKTIVNOST	OPIS
----------	-----------	------

MOBILNOST	PLAZENJE/LAZENJE SKOZI TUNEL ALI TRAKOVE IN HOJA ČEZ OVIRE	Otrok se lazi ali v položaju na trebuhu splazi skozi tunel. Nato vstane in nadaljuje s hojo po različnih podlagah, prehodi previsno klančino, zatem prestopi čez ovire (okvirji telovadne skrinje) ter nadaljuje s hojo do cilja. Na cilju pozvoni na zvonček.	tanjše blazine, tunel, trakovi, ploščice z različnimi reliefnimi materiali, telovadna skrinja, prometni znaki, zvonček
MOBILNOST	HOJA SKOZI TUNEL, PO RAZLIČNIH PODLAGAH, SKOZI TRAKOVE IN ČEZ OVIRE	Otrok stoji na štartni črti, se odpravi skozi tunel ter nato prehodi previsno klančino. Zatem prestopi čez ovire (okvirji telovadne skrinje) ter nadaljuje s hojo do cilja. Na cilju pozvoni na zvonček.	tanjše blazine, tunel, trakovi, previsna klančina (140 cm x 100 cm), prometni znaki, telovadna skrinja, zvonček
MOBILNOST	VOŽNJA S PLAZILNIM VOZIČKOM SKOZI OVIRE	Otrok se namesti na rolko (klečeči položaj ali položaj na trebuhu) ter premaga določeno razdaljo in trojne ovire.	tanjše blazine, trojne ovire – trakovi iz različnih materialov (bombaž/frotir, elastika, najlon itd.)

MOBILNOST	HOJA PO PROGI ČEZ OVIRE IN MED NJIMI VOŽNJA Z VOZIČKOM MED OVIRAMI	Otrok začne na štartni črti in skuša v čim krajšem času prehoditi progo. Progo sestavlja: 10 avtomobilskih gum, v katere mora otrok stopiti, klančina, ki se prevesi, in različne podlage (ježki, gumijasta preproga). Tekmovalci z invalidskimi vozički med ovirami vijugajo po označeni poti ter prevozijo klančino in podlage.	avtomobilske gume, podlage, klančina, oznake za start in cilj
ROČNOST	PODIRANJE KEGLJEV	Otrok stoji pred štartno črto in z leseno ali gumijasto kroglo poskuša podreti čim več kegljev (na voljo ima 3 mete). Štartna črta je od kegljev oddaljena 3 metre.	set lesenih kegljev, lesena ali gumijasta žogica (250 g), žleb, stojalo, krogla za bowling
ROČNOST	KOTALJENJE ŽOGE PO KLOPI IN MET NA KOŠ	Otrok kotali žogo po klopi ter jo na koncu klopi prime v roke in vrže v koš. Ima 2 poskusa. Razdaljo prilagajamo individualno.	koš, žoga, klop

ROČNOST	RAZVRŠČANJE VREČK PO BARVAH	Otrok vrečko določene barve položi v posodo enake barve.	4 barvne vrečke (rumena, rdeča, modra, zelena), 4 barvne posode (rumena, rdeča, modra, zelena), miza
ROČNOST	MET NA KOŠ	Otrok stoji pred štartno črto, dobi žogo, s katero skuša zadeti koš.	različne velikosti žog, koš, štartna linija
ROČNOST	MET VREČKE V CILJ	Otrok z določene razdalje žogo ali vrečko vrže v obroč. Na voljo ima 3 poskuse. Razdaljo prilagajamo individualno.	3 vrečke (rdeča, rumena, modra), napolnjene s kamenčki, 3 obroči (rdeč, rumen, moder)
ROČNOST	MET V CILJ	Otrok z določene razdalje žogo ali vrečko vrže v avtomobilsko gumo. Na voljo ima 3 poskuse. Razdaljo prilagajamo individualno.	3 avtomobilske gume, žoge, vrečke s peskom
ROČNOST	RAZVRŠČANJE VREČK PO BARVAH	Otrok vrečko določene barve položi v posodo enake barve.	4 barvne vrečke (rumena, rdeča, modra, zelena), 4 barvne posode (rumena, rdeča, modra, zelena), miza
ROČNOST	VLEČENJE VRVI IN POTISKANJE AVTOMOBILSKE GUME	Otrok stoji pred štartno črto, na znak s preprijemanjem vrvi vleče avtomobilsko gumo in jo nato zakotali na prvotno mesto.	avtomobilske gume, vrvi

UDARJANJE	UDARJANJE BALONOV	Otrok se pomika mimo balonov, ki visijo s stojala, in vsak balon zaniha s pomočjo pripomočka (palica, lopar) ali dela telesa (roka, glava).	5 balonov, obteženih z rižem, stojalo, vrvica, lopar, palica
UDARJANJE	HOKEJ	vodenje paka v smeri cilja/gola s hokejsko palico	palica za hokej, pak, gol
UDARJANJE	UDARJANJE ŽOGICE S PALICO (FLOOR HOKEY)	Otrok s palico odbije žogico, ki mu jo poda sodnik. Na voljo ima 3 poskuse.	palica in žogica za floor hokey
UDARJANJE	ODBIJANJE ŽOGICE Z LOPARJEM (NAMIZNI TENIS)	Otrok z loparjem odbije žogico, ki mu jo poda sodnik. Na voljo ima 5 poskusov.	miza za namizni tenis, loparji, žogice iz pene
UDARJANJE	ZBIJANJE ŽOGE S STOŽCA	Otrok s pripomočkom ali z roko zbije žoge s stožcev in zaniha viseče žoge.	5 žog na stožcih, 5 obešenih žog, loparji, kij, gong



UDARJANJE	UDARJANJE ŽOGIC	Na vrvcici visita dve žogici za namizni tenis, nato dve žogici za badminton in na koncu še dve teniški žogici. Otrok izbere ustrezen lopar in udarja žogice. Če je vaja prezahtevna, lahko žogice udarja z roko.	2 žogici za badminton, 2 žogici za namizni tenis, 2 žogici za tenis, vrvica, lopar za badminton, lopar za namizni tenis, lopar za tenis
UDARJANJE	ZBIJANJE ŽOGE S STOŽČA	Otrok s pripomočkom ali z roko zbije žoge s stožcev in zaniha viseče žoge.	5 žog na stožcih, 5 obešenih žog, loparji, kij, gong
BRCANJE	BRCANJE ŽOGE NA GOL	Otrok stoji na sredini igrišča. Okoli njega so 4 žoge. Vsako žogo posebej brcne v gol. Oddaljenost žoge od gola je 2 metra. Za osebe na invalidskih vozičkih namesto žoge uporabimo 4 velike kocke iz pene, ki jih otrok s pomočjo vozička potisne v gol.	4 žoge, 4 goli, kocke iz pene, žoga, v kateri je pesek, ograja

BRCANJE	BRCANJE ŽOGE V GOL	Goli so postavljeni v obliki križa. V sredini so štiri žoge, ki jih mora otrok brcniti ali voditi v gol. Otrok začne pri prvi žogi, jo vodi v gol, se vrne po drugo in tako nadaljuje do zadnje (četrte) žoge. Tekmovalci na vozičkih vodijo veliko žogo z roko proti голу.	različne žoge, 4 goli, velika žoga – pilates
BRCANJE	BRCANJE ŽOGE NA GOL	Otrok brca oz. potiska žogo proti голу, dokler ga ne zadane. Na voljo ima tri različne žoge, ki jih usmeri v različno velike gole. Tekmovalci na vozičkih vodijo veliko žogo z roko proti голу.	različne žoge, goli, velika žoga – pilates

UPRAVLJANJE Z ELEKTRIČNIM ALI NAVADNIM VOZIČKOM	SLALOM Z VOZIČKOM IN VOŽNJA SKOZI VISEČE TRAKOVE	Otrok mora na približno 10 m dolgi progi prevoziti razdaljo od starta do cilja ter pri tem pravilno zvoziti med vratci in skozi oviro – viseči trakovi – do cilja.	približno 10 m dolga proga, dvoje vratc, viseči trakovi
---	--	--	---

UPRAVLJANJE Z ELEKTRIČNIM ALI NAVADNIM VOZIČKOM	VOŽNJA Z VOZIČKOM ČEZ OVIRO	Na približno 10 m dolgi progi mora otrok zapeljati na klančino, ki se prevesi, in nato nadaljuje do cilja.	široka deska – previsna
UPRAVLJANJE Z ELEKTRIČNIM ALI NAVADNIM VOZIČKOM	VOŽNJA Z VOZIČKOM PO RAZLIČNIH PODLAGAH IN MED KOLIČKI	Otrok štarta na štartni črti, se na znak odpravi po različnih podlagah ter pot zaključi med pravilno prehojenimi vratci.	podlage, količki, oznake za progo
UPRAVLJANJE Z ELEKTRIČNIM ALI NAVADNIM VOZIČKOM, VOŽNJA S TRICKLOM	SLALOM S TRICKLOM OZ. VOŽNJA Z VOZIČKOM MED KOLIČKI, ČEZ KLANČINO IN SKOZI TUNEL Z UPOŠTEVANJEM PROMETNIH ZNAKOV	Na približno 10 m dolgi progi mora otrok zapeljati skozi tunel in preko klančine. Nato z upoštevanjem prometnih znakov nadaljuje mimo trojih vratc vse do cilja. Na cilju pozvoni na zvonček.	troje vratc, prometni znaki, klančina, tunel, tricikel, zvonček

Minimalna oprema, ki jo potrebujemo za izvajanje osnovnega programa:

### Program A

- koza ali skrinja,
- odrivna deska,
- od 2 do 3 gimnastične blazine,
- od 3 do 4 rokometne žoge (št. 2) ali podobne gumijaste žoge (za osnovno podajo),
- košarkarski koš,
- od 3 do 4 običajne odbojgarske ali nogometne žoge (za met na koš).

### Program B

- od 4 do 5 kratkih kolebnic,
- plezalna žrd,
- od 2 do 3 gimnastične blazine,
- od 3 do 4 lažje odbojgarske žoge (za zgornji odboj),
- od 3 do 4 običajne odbojgarske žoge (za udarec žoge z ного),
- plavališče.

### Program C

- koza,
- letvenik,
- od 2 do 3 gimnastične blazine,
- odrivna deska,
- doramenski drog,
- kasetnik z glasbo polke,
- plavališče.

## NAUČIMO SE PLAVATI

### SPLOŠNA NAVODILA

Pri osebah z motnjo v duševnem razvoju (OMDR) pri opravljanju nalog ni starostne omejitve.

OMDR vse naštetе naloge izvajajo glede na svoje razumevanje in fizične sposobnosti:

- samostojno
- z delno pomočjo (vaditelj se lahko otroka/

- osebe dotakne, ga vodi ali usmerja fizično ali ustno, ne sme pa mu pomagati ves čas)
- s popolno pomočjo (vaditelj otroku/osebi pomaga ves čas izvajanja aktivnosti).

Vse naloge je mogoče izvesti v različnih težavnostnih stopnjah – od osnovne, najtežje, preko vmesnih do najlažje.

Pri izvajanju nalog stremimo k temu, da otrok/oseba nalogo v posameznem programu izvede čim bolj samostojno na čim višji ravni. Pri težje izvedljivih nalogah lahko otroku/osebi najprej prepustimo možnost samoiniciativne izvedbe. Pri tem ga spremljevalec, vzgojitelj ali starš spodbuja, vodi in usmerja k pravilnemu gibanju in izvedbi posameznih nalog.

Če otrok/oseba naloge v posameznem programu ne zmore opraviti samostojno, mu izberemo prvo lažjo izvedbo posamezne naloge oz. mu dodelimo delno ali popolno pomoč.

Ker v podajanju različic posameznih vaj za

določeno nalogo ni zajetih vseh mogočih načinov izvajanja (otrok/oseba je še dodatno gibalno ali kako drugače oviran – slepota, gluhotata, CP ...), dopuščamo, da spremljevalec svojemu otroku/osebi individualno prilagodi in dodatno olajša ali spremeni nalogo (krajša razdalja, krajši čas, manjše število potrebnih ponovitev, prilagojen športni rekvizit – manjši, večji, lažji ...), pri čemer si prizadevamo, da se s to novo, spremenjeno vajo čim bolj približa smotru posamezne naloge.

Uporaba individualnih medicinskih pripomočkov, prilagojene opreme in športnih rekvizitov MORA biti predpisana in preizkušena s strani ustreznih strokovnjakov in v dogovoru s starši.

**OPOZORILO:** pri športni dejavnosti, ki je lahko kontraindicirana, se moramo aktivnosti izogniti oz. jo prilagoditi ali nadomestiti z drugo aktivnostjo. Priporočamo posvet s strokovnim timom in starši.

**VARNOST:** Pri načrtovanju je treba upoštevati individualne značilnosti in zdravstvene posebnosti otroka/osebe: v sodelovanju s starši, skrbniki, s strokovnimi delavci in zunanjimi sodelavci.

**NORMATIVI:** predvideti je treba posebnosti sodelujočih in zagotoviti zadostno število spremljevalcev.

**POSEBNOSTI:** Glede na gibalno oviranost (če je prisotna) upoštevamo dostopnost objekta (uporaba medicinskih pripomočkov, npr. invalidski voziček, prilagojeno kolo ...).

### **POSEBNOSTI PRI DELU Z OMDR**

Plavanje je ena najprimernejših dejavnosti za osebe s posebnimi potrebami. Omogoča izjemno pomembno samostojnost pri gibanju, nasploh pa krepi telesno sposobnost in ugodno vpliva na duševno počutje. Z učenjem plavanja je priporočljivo začeti v otroštvu.

Ker so motnje v razvoju in prizadetosti zelo

raznolike, velja, da je tudi način učenja plavanja specifičen in praviloma individualno naravnano. Za učence z motnjami v duševnem razvoju lahko preizkus opravimo ob upoštevanju stopnje zmanjšanih zmožnosti. Če ima otrok/oseba malo težav, bo najverjetneje lahko osvojil eno ali več tehnik plavanja, šolski štartni skok in potop s prelomom. Če ima otrok/oseba več težav, se bo morda lahko naučil le vzdrževanja ravnotežja v vodi, lebdenja v ležečem položaju, nadzora dihanja in nadzora vrtenja telesa v različnih oseh. Za učenje tistih, ki so na področju gibanja zelo ovirani, priporočamo posebna znanja, ki jih vključuje učenje po konceptu Halliwick. Učenci naj v praksi ali teoriji poznajo tudi elemente samoreševanja. Vsi učenci imajo možnost vključitve v tekmovalni sistem Specialne olimpijade.

### **Na kaj mora biti vaditelj pozoren:**

- Vaditelj spozna otroka/osebo ter upošteva njegove individualne značilnosti in zdravstvene posebnosti, in sicer v sodelovanju s starši, skrbniki,

s strokovnimi delavci in zunanjimi sodelavci.

- Otroka/osebo, ki se vode boji, skuša z različnimi igrami v vodi in ob njej navdušiti, da bo sam želel stopiti vanjo, nikoli ga ne sili.
- Otrok/oseba naj se počuti varnega, zaupa naj v novo situacijo in ima možnost biti uspešen.
- Vaditelj naj se izogiba poudarjanju storilnosti in primerjanju z drugimi.
- Pohvali vsak, še tako majhen napredek.
- Upošteva naj didaktično načelo postopnosti. Sledi naj sosledju korakov pri učenju plavanja.
- Navodila prilagodi razumevanju. V nekaterih primerih je za prikaz gibov pri prilagajanju na vodo in učenju osnovnih tehnik plavanja potrebno fizično vodenje. Praktični prikaz aktivnosti naj bo preprost in opremljen s preprostimi navodili.
- Z začetnikom naj po možnosti dela isti vaditelj.
- Zavedati se moramo, da je potrebnega

veliko ponavljanja, kljub temu pa lahko pride do pozabljanja.

- Vaditelj naj zagotovi zadostno število spremljevalcev.
- Upoštevati je treba dostopnost objekta oz. plavališča za učence s tehničnimi pripomočki (invalidski voziček).

## **KRITERIJI, PRILAGODITVE IN IZBIRNE VAJE ZA OCENJEVANJE PLAVANJA**

Za vsak kriterij do 5. stopnje so možne prilagoditve izvedbe, izbirne naloge in nadomestne naloge. Od bronastega delfina dalje mora biti OMDR plavalec. Možne so samo prilagoditve.

### **NEPLAVALEC**

#### **KONJIČKI IN DELFINI**

##### **Konjički**

1. KRITERIJ: Bronasti morski konjiček (neplavalec,

stopnja prilagojenosti na vodo 1)

### **Naloga:**

Zna drseti stegnjem na vodni površini z rokami naprej; 5 sekund drsi na prsih z glavo v vodi.

### **Prilagoditve:**

Stegnjen leži na vodni površini, v rokah drži plavalno desko ali črva, glava je lahko zunaj vode.

Če oseba/otrok ne zmore prilagoditve, ima na voljo izbirne vaje. Izmed šestih vaj mora opraviti 3. izbirne vaje:

- HOJA Z ODRIVANJEM VODE (upor vode): otrok/oseba hodi po bazenu in z rokami odriva vodo pred sabo.
- UMIVANJE OBRAZA (potop glave): otrok/oseba stoji v vodi. Z rokami zajame vodo in si umije obraz.
- OPAZOVANJE DNA (gledanje pod vodo): otrok/oseba mora potopiti glavo ter pogledati in poimenovati predmete, ki jih vidi na dnu bazena.
- PIHANJE PLAVAJOČIH IGRAC (izpih v

vodo): na vodni gladini so plavajoče igrače. S pihanjem tik nad vodno gladino jih premika naprej.

- GOBA (plovnost): otrok/oseba močno vdihne, počepne na dno bazena, skloni glavo k nogam, z rokami objame kolena (klobuk gobe) in čaka, da ga voda sama dvigne na površino.
- RIBJI SKOK (drsenje): otrok/oseba stoji v vodi, ki mu sega do prsi. Pokrči kolena in se odrine od tal. Istočasno stegne roke na vodno površino naprej. S prsmi ploskoma prileti v vodo, noge dvigne na vodno površino in sonožno udari navzdol (podobno delfinovemu udarcu). Da vzpostavi začetni položaj, skrči kolena, potegne z rokami navzdol in stopi na tla.

Če ne zmore opraviti katere izmed izbirnih vaj, lahko vajo nadomestimo iz nabora nadomestnih vaj. Pri tem mora učitelj upoštevati postopnost in sosledje vaj pri učenju plavanja in slediti napredku.



2. KRITERIJ: Srebrni morski konjiček (neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 2)

**Naloga:**

Preplava 8 m v poljubni tehniki, neprekinjeno in brez vmesnega dotika dna, roba plavališča ali drugega plavalca, lahko plava tudi pod vodo, plavanje prične v vodi.

**Prilagoditve:**

- Prehodi ali preplava razdaljo 5 m ob robu bazena.
- Prehodi in preplava razdaljo 5 m.
- Pred sabo ima lahko plavalno desko.
- Glavo ima lahko dvignjeno iz vode.
- Lahko se tudi ustavi in opravi element varnosti.

Če oseba/otrok ne zmore prilagoditve, ima na voljo izbirne vaje. Izmed petih vaj mora opraviti

3. izbirne vaje:

- POTAPLJANJE DESKE (upor vode): plavalno desko drži z obema rokama vzporedno z vodno gladino ter jo v vodi

potiska gor in dol.

- KRTOVA LUKNJA (potop glave): na vodni gladini je plavajoči obroč. Otrok/oseba se mora potopiti in priti na površino skozi obroč.
- TRGOVINA (gledanje pod vodo): na dnu bazena so različni potopljivi pripomočki. S svojim nakupovalnim vozičkom – plavalno desko – otrok/oseba zbere čim več predmetov.
- BRUNDANJE (izpih v vodo): otrok/oseba brunda znano pesem, tako da ima usta zaprta. Pri tem se počasi potopi v vodo do nosu, tako da z brundanjem oz. izpihovanjem dela mehurčke, potem se lahko potopi, da so oči v vodi. Nazadnje brunda s popolnoma potopljeno glavo.
- LEBDENJE NA PRSIH (plovnost): otrok/oseba se z rokami prime dolgega penastega valja, globoko vdihne in leže na vodno površino, tako da ima obraz v vodi. Okrog pasu ima lahko napihljivo plavalno žogo ali plavalni pas.
- DRSENJE SKOZI OBROČ (drsenje): otrok/

oseba vdihne, se potopi, stegne roke naprej in se v prsnem položaju odrine od stene. Stegnjen drsi skozi obroč, ki ga držimo pred njim. Lahko mu namestimo napihljivo žogo ali plavalni obroč.

- Nalogo izvede samostojno ali ob pomoči pripomočka (plavalne deske, plavalnega pasa, črva, plavalnega plovca ali drugega pripomočka, ki omogoča lebdenje in drsenje v vodi ter izboljša plovnost).
- Lahko se ustavi, da si odpočije.

Če ne zmore opraviti katere izmed izbirnih vaj, lahko vajo nadomestimo iz nabora Nadomestnih vaj. Pri tem mora učitelj upoštevati postopnost in sosledje vaj pri učenju plavanja in slediti napredku.

Če oseba/otrok ne zmore prilagoditve, ima na voljo izbirne vaje. Izmed petih vaj mora opraviti 3. izbirne vaje:

3. KRITERIJ: Zlati morski konjiček (neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 3)

#### **Naloga:**

Preplava 25 m v poljubni tehniki, neprekinjeno in brez vmesnega dotika dna, roba plavališča ali drugega plavalca.

Plavanje prične v vodi ali s skokom.

#### **Prilagoditve:**

- *Prehodi ali preplava razdaljo 25 m, lahko se dotika roba bazena.*

- **KOLESARJENJE** (upor vode): učenec ima pod vsako pazduho plavalno desko. Lebdi v vodi in se s posnemanjem kolesarjenja premika po plavališču.
- **ALI JE KAJ TRDEN MOST** (potop glave): igra »Ali je kaj trden most«. Pri prehodu skozi tunel mora učenec potopiti glavo.
- **ŽOGA NAD VODO IN POD NJO** (gledanje pod vodo): učenci so postavljeni v koloni. Prvi se skloni in poda penasto žogo drugemu med nogami nazaj. Drugi se potopi takoj za prvim in pod vodo gleda, kje bo sprejel žogo. Ko jo sprejme, se dvigne na površino in jo preko glave poda

naslednjemu. Žoga tako potuje izmenoma nad vodo in pod vodo do konca kolone.

- NIHALO (izpih pod vodo): učenca, ki sta v paru (ali z učiteljem), se držita za plavalno desko. Eden od njiju se potopi ter izdihuje zrak skozi usta in nos (mehurčki). Ko se vrne na površino, da zajame zrak, se potopi drugi. Tako si izmenujeta vlogi.
- LEBDENJE NA HRBTU (plovnost): otrok/oseba ima plavalno desko, ki jo prime z obema rokama, privije na prsi in leže na hrbet.
- ODRIV OD STENE (drsenje): odrine se lahko tudi tako, da drsi na hrbtu. Učenca lovimo 3–4 metre stran od stene, da se ne potopi. Lahko mu namestimo napihljivo žogo ali plavalni obroč.

Če ne zmore opraviti katere izmed izbirnih vaj, lahko vajo nadomestimo iz nabora Nadomestnih vaj. Pri tem mora učitelj upoštevati postopnost in sosledje vaj pri učenju plavanja in slediti napredku.

4. KRITERIJ: Delfinček (neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 4)

#### **Naloga:**

Preplava 35 m v poljubni tehniki, neprekinjeno in brez vmesnega dotika dna, roba plavalnišča ali drugega plavalca.

Plavanje prične v vodi ali s skokom.

#### **Prilagoditve:**

- Preplava razdaljo 35 m v poljubni tehniki ob robu bazena, glavo ima lahko dvignjeno iz vode.
- Lahko se dotakne roba bazena.
- Občasno lahko stopi na tla.
- Nalogo izvede samostojno ali ob pomoči pripomočka (plavalne deske, plavalnega pasa, črva, plavalnega plovca ali drugega pripomočka, ki omogoča lebdenje in drsenje v vodi ter izboljša plovnost). Lahko se ustavi, da si odpočije.

Če oseba/otrok ne zmore prilagoditve, ima na voljo izbirne vaje. Izmed petih vaj mora opraviti

### 3. izbirne vaje:

- ZAVESLJAJI (odpor vode): otrok/oseba stoji tako, da ima noge malo pokršene zaradi stabilnosti. Z rokami vodo izmenično potiska nazaj (kot pri tehniki kravl) ali soročno (kot pri tehnikah delfin in prsno). Če vajo izvaja dobro, se poskuša s pomočjo rok premikati v bazenu.
- SPRETNOSTI S PLAVALNO DESKO (potop glave): otrok/oseba sedi na plavalni deski, tako da jo namesti pod stegna. Cilj vaje je, da obdrži ravnotežje.
- PODVODNI PREDOR (gledanje pod vodo): v vodi je postavljen navpično stoječi podvodni predor. Otrok/oseba se potopi tako, da gleda pod vodo, in se splazi skozi predor.
- KITI (izpih v vodo): otrok/oseba se potopi na dno bazena ter opazuje mehurčke, ki jih dela z izdihovanjem zraka skozi usta in nos. Ko mu zmanjka zraka, se dvigne na površino, vdihne in naenkrat izpihne ves zrak kot kiti. Nato se zopet nadiha in vse še enkrat ponovi.

- IZ LEBDENJA NA PRSIH V MRTVAKA (plovnost): otrok/oseba globoko vdihne zrak in leže na vodno površino na prsi. Ta položaj zadrži nekaj sekund, nato pa prek navpičnega položaja preide v položaj mrtvaka, ki ga zopet zadrži nekaj sekund. Če ima otrok/oseba težave s plovnostjo, mu okoli pasu namestimo napihljivo plavalno žogo ali plavalni pas.
- STRIŽENJE Z NOGAMI (drsenje): otrok/oseba prime plavalno desko in se skuša premikati s ploskim izmeničnim udarjanjem nog.

Če ne zmore opraviti katere izmed izbirnih vaj, lahko vajo nadomestimo iz nabora Nadomestnih vaj. Pri tem mora učitelj upoštevati postopnost in sosledje vaj pri učenju plavanja in slediti napredku.

Od Bronastega delfina dalje mora biti OMDR obvezno plavalec, samostojen v vodi. Prilagodimo lahko le razdalje, čas, tehnike ali način pričetka plavanja.

## PLAVALEC

### DELFINI

5. KRITERIJ: Bronasti delfin (plavalec, stopnja znanja plavanja 5)

#### **Naloga:**

Preplava 50 m, tako da skoči v vodo na noge, plava v eno smer 25 m, se med plavanjem obrne in plava proti cilju. Med plavanjem drugih 25 m se plavalec na sredini plavališča ustavi in opravi t. i. vajo varnost – iz ležečega položaja na prsih skozi pokončni položaj preide v ležeči položaj na hrbtu ter spet nazaj skozi pokončni položaj v ležeči položaj na prsih, nakar nadaljuje plavanje do cilja.

#### **Prilagoditve:**

- Plava lahko z glavo iz vode.
- Plavanje lahko prične v vodi ali z roba bazena.

6. KRITERIJ: Srebrni delfin (plavalec, stopnja

znanja plavanja 6)

#### **Naloga:**

Neprekinjeno plava 10 minut.

Na razdalji 50/100 m v tehniki kravl izpolni normo za svojo starostno kategorijo in spol.

#### **Prilagoditve:**

- Neprekinjeno plava 5 minut.
- Samostojno preplava razdaljo 50/100 m v poljubni tehniki (prosto, prsno, hrbtno).
- Glavo lahko drži iz vode.

7. KRITERIJ: Zlati delfin (plavalec, stopnja znanja plavanja 7)

#### **Naloga:**

Preplava 150 m mešano (50 m prsno, 50 m hrbtno, 50 m kravl) v določenem času glede na starost in spol.

Plavanje prične s skokom na glavo.

#### **Prilagoditve:**

- Samostojno preplava razdaljo 100 m (2 x

- 50m) v dveh poljubnih tehnikah.
- Samostojno preplava razdaljo 75 m (3 x 25 m) v treh poljubnih tehnikah (prosto, hrbtno, prsno, kravl).
- Poljuben skok ali start iz vode.

## **NABOR »NADOMESTNIH VAJ«**

### **Vaje na robu bazena**

- ŽABICE V MLAKO  
Otrok/oseba sedi na robu bazena in skuša z žabico zadeti v plavajoči obroč.
- NAPOLNIMO VEDRO in POŽENIMO MLINČEK  
Otrok/oseba s pomočjo spužve napolni vedro in požene mlinček.

### **Prilagajanje na odpor vode**

- ZALIVANJE ROŽE  
Otrok/oseba je v vodi v pokončnem položaju. S kanglico zajema vodo iz bazena in jo preliva v posodo.
- POBIRANJE JAJČK

Otrok/oseba v pokončnem položaju v eni roki drži kanglico, z drugo pa iz vode pobira namiznoteniške žogice in jih polaga v kanglico.

- POVZROČANJE VALOVANJA S TELESOM  
Otrok/oseba stoji v vodi do pasu ob robu bazena, z rokami se drži za rob bazena ter odriva vodo s telesom.
- PELJEMO »KUŽKA« NA SPREHOD  
Otrok/oseba je pred spremljevalcem v sedečem položaju. Žogico »kužka« spremljevalec položi pred učenčev prsni koš in hodi z učenčem nazaj. Ustvari se tok (turbulenca) in tako »kužek« sledi učencu v razdalji 3 metrov.
- VODENJE PLAGAVOČEGA PREDMETA PO VODNI GLADINI  
Otrok/oseba v pokončnem položaju z rokami potiska plavajoči predmet po dolžini bazena.
- BRCANJE – PODIRANJE STOLPA  
Otrok/oseba je v ležečem položaju (hrbtno). Brca z nogami in prevrne stolp iz spužve.

- REŠEVANJE NA OTOK  
Otrok/oseba spleza na plavajočo blazino (na primer Airex).
- RIBE V RIBNIK  
Otrok/oseba je v vodi in išče ter vrača pobegle ribe v ribnik – obroč. Poiskati mora 3 ribice enake barve, kot je ribnik.
- VODENJE LADJE PO VODNI GLADINI  
Otrok/oseba v pokončnem položaju z rokami potiska plavajoči predmet po dolžini bazena.
- POIŠČIMO DRUŽINO  
Otrok/oseba dobi žival in jo vodi do družine na drugi strani bazena. Poiskati mora pravo družino (npr. mamo raco pelje do majhnih račk).
- ZADENIMO GOL  
Otrok/oseba mora z brcanjem spraviti tri napihljive žoge oz. balone v gol na drugi strani bazena.
- TEK OB ROBU BAZENA ALI NA KLANČINI  
Otrok/oseba stoji v vodi ob robu bazena in preteče ali prehodi razdaljo približno 5 m.
- HOJA MED OVIRAMI

Otrok/oseba stoji v vodi in preteče ali prehodi razdaljo med oznakami – vijuganje.

- PRENAŠANJE PREDMETOV  
Otrok/oseba po označeni progi prenese kocko od ene strani bazena na drugo.
- HOJA ALI TEK NA NAJRAZLIČNEJŠE NAČINE  
Otrok/oseba se premika bočno, vzvratno, naprej, skakajoč ... v vodi do kolen, pasu in prsi.
- MLIN  
Otrok/oseba s stegnjenimi rokami in dlanmi odriva vodo kot mlinske lopute.
- RAZLIČNE TEKALNE IGRE V VODI DO PASU – PRSI  
Črni mož, lovljenje, ravbarji in žandarji...
- VESLANJE KOT PRI KRAVLU LEŽE NA DESKI  
Otrok/oseba leži na deski in izmenično ali soročno z rokami vesla po vodi.

### **Prilagajanje na potapljanje glave**

- ŠKROPLJENJE  
Učenci se med sabo škropijo.

- ZADRŽEVANJE SAPE  
Otrok/oseba za nekaj trenutkov zadrži sapo, kasneje tudi z obrazom v vodi.
- UMIVANJE OBRAZA  
Otrok/oseba v dlan zajame vodo ter si umije obraz.
- KRTOVE LUKNJE  
Otrok/oseba potopi glavo in zopet pogleda iz vode skozi obroč.
- URA  
Učenci so razporejeni v krog. Tisti, na katerega pokaže učitelj, mora potopiti glavo v vodo.
- FRIZURA  
Učenci potopijo glavo pod vodo. Glavo dvignejo tako, da nastane smešna frizura. Medsebojno opazujejo frizure.
- ŽABJI SKOK  
Učenci so razdeljeni v pare. Prvi zajame zrak in počepne pod vodo, drugi pa ga preskoči čez rame.
- SKOK V BAZEN  
Otrok/oseba skoči v bazen.
- SPUŠČANJE PO TOBOGANU

Otrok/oseba se po toboganu spusti v vodo.

### **Prilagajanje na gledanje pod vodo**

- PREPOZNAVANJE PREDMETOV  
Otrok/oseba prepoznava predmete, ki mu jih pokažemo pod vodo.
- ŠTETJE PRSTOV  
Stoje v vodi do prsi, otrok/oseba potopi obraz pod vodo, odpre oči in prešteje prste na učiteljevi roki.
- ŠTETJE PIK  
Na dnu je kocka. Otrok/oseba mora potopiti glavo in ugotoviti število pik na njej.
- POBIRANJE PREDMETOV  
Otrok/oseba z dna bazena pobira predmete in jih daje na plavalno desko.
- ISKANJE PREDMETOV  
Otrok/oseba poišče predmete, ki ležijo na dnu, in jih prinese na rob bazena.
- PODVODNI POLIGON  
Otrok/oseba se potopi in premaguje ovire (npr. skozi obroče, pod blazino).



## **Prilagajanje na izpihovanje v vodo**

- **IZDIH NA SUHEM**  
Otrok/oseba pravilno našobi ustnici in piha v svečo.
- **PIHANJE V DLANI**  
Otrok/oseba izpiha vodo iz dlani.
- **MEHURČKI**  
Otrok/oseba potopi glavo do nosu v vodo in izdihne zrak v vodo skozi nos ali usta, tako da voda žubori in nastanejo mehurčki.
- **BRUNDANJE**  
Otrok/oseba potopi glavo do nosu v vodo ter izdihne zrak v vodo skozi nos in usta, tako da voda žubori in nastanejo mehurčki. Pri tem lahko brunda znano melodijo.
- **ENKRATEN IZPIH V VODO**  
Otrok/oseba zajame zrak in ga sunkovito izpihne pod vodo.
- **PIHANJE BALONA**  
Otrok/oseba s pomočjo pihanja premika balon v progi do cilja. Lahko hodi ali plava.

- **PIHANJE ŽOGIC**  
Otrok/oseba s pihanjem spravi žogico na drugo stran bazena in jo nato vrže v koš.
- **PIHANJE KLOBUČKOV**  
Otrok/oseba piha klobučke na krajši razdalji, tako da jih obrne.
- **RITMIČNO IZDIHOVANJE V VODO**  
Otrok/oseba izdihuje v vodo s počepanjem. Vdih je kratek, izpih pa dolg in temeljit – poudarek je na dobrem izdihu.
- **LADJA V BURJI**  
Učenca si stojita nasproti. Med njima je žogica, ki si jo s pihanjem podajata.
- **IZSTRELIMO RAKETO SKOZI OBROČ**  
Otrok/oseba se od roba bazena odrine skozi obroč. Pri tem izpihuje v vodo.

## **Prilagajanje na plovnost**

- **LEBDENJE V VODI**  
Otrok/oseba leži horizontalno v hrbtnem ali prsnem položaju (s pomočjo partnerja, s prijemom roba, črva ...).
- **ŽELVA**

Otrok/oseba močno vdihne, počepne na dno bazena, skloni glavo k nogam, z rokami objame kolena in čaka, da ga voda dvigne na površino.

- **MORSKA ZVEZDA**

Otrok/oseba je v vodi, ki mu sega do prsi. Uleže se naprej na vodo, razširi roke in za nekaj sekund dvigne noge od dna, da lebdi.

- **MRTVAK**

Otrok/oseba leži hrbtno na gladini, roki in nogi iztegne, glava je v vodi.

### **Prilagajanje na drsenje**

- **VLEČENJE ČOLNA**

Učenci so v parih. Prvi leže na hrbet, drugi ga prime pod pazduho in vleče po vodi.

- **DRSENJE Z ODRIVOM OD STENE**

Otrok/oseba se odrine od stene in drsi v hrbtnem položaju z rokami ob telesu. Vaditelj stoji v primerni razdalji, da ga prestreže.

- **SAMOKOLNICA**

Učenci so v parih. Prvi se uleže na plavalno

desko, drugi pa ga prime za goleni in ga vodi po vodi.

- **PLAZENJE ALI PLAVANJE SKOZI PODVODNI PREDOR**

Otrok/oseba globoko vdihne, se potopi in odrine od roba bazena. Stegnjen drsi skozi tri potopljene obroče.

- **PROSTO PLAVANJE**

Otrok/oseba plava na progi dolžine 12,5 m. Med izvajanjem naloge ima možnost dotika dna z nogami.

Vse vaje so opisane v Jurak in Kovač (1998) in v priročniku MATP Specialne olimpijade Slovenije <http://www.specialna-olimpiada.si/>.

### **PLAVALNI PRIPOMOČKI**

Blazine, žoge, baloni, plavajoče figurice, potopljive figure, obroči in okvirji, plavalna deska, plavalna kapa, plovec, plavutke, lopatke, dihalka in maska, plavalna očala.

## **TEKMOVALNE DISCIPLINE SPECIALNE OLIMPIJADE SLOVENIJE**

### **VODNE AKTIVNOSTI MATP**

Vodne aktivnosti MATP so namenjene tekmovalcem z najtežjimi kombiniranimi motnjami.

Vaje v bazenu potekajo v treh sklopih in na treh težavnostnih ravneh. Tekmovalce že ob prijavi usmerimo na zanje primerno raven izvedbe.

### **PLAVALNE DISCIPLINE SPECIALNE OLIMPIJADE**

Hoja na 15 metrov

Drsenje na 15 metrov

Drsenje na 25 metrov

Plavanje na 10 metrov ob pomoči

Plavanje na 15 metrov brez pomoči

Prosto (25 m, 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m)

Hrbtno (25 m, 50 m, 100 m, 200 m)

Prsno (25 m, 50 m, 100 m, 200 m)

Delfin (25 m, 50 m, 100 m, 200 m)

Mešano (100 m, 200 m, 400 m)

Štafete:

Prosto (4 x 25 m, 4 x 50 m, 4 x 100 m, 4 x 200 m)

Mešano (4 x 25 m, 4 x 50 m, 4 x 100 m)

Vse štafete lahko izvajamo tudi v t. i. združenih oblikah.

## LITERATURA

Association of Swimming Therapy (1992). *Swimming for People with Disabilities*. London. A. and C. Black.

Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2011). *Plavanje, učenje – slovenska šola plavanja za novo tisočletje*. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Zavod za šport Slovenije Ljubljana.

Groleger Sršen, K. (2010). *Rehabilitacija - letn. IX, št. 1*. Halliwickov koncept učenja plavanja in ocenjevanje plavalnih veščin.

Jurak, G. in Kovač, M. (1998). *Morski konjički: priročnik za učenje plavanja*. Ljubljana. Zavod za šport.

Kristan, S., Dolenc, S., Pečenko, T., Šink, I., Kovač, M. in Videmšek, M. (1997). *Športni program Zlati sonček: priročnik*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod za šport Slovenije, 1997. 143 str.

Kristan, S., Pinter, S., Jurak, G., Škof, B., Verdenik, Z. in Zdražnik, M. (1999). *Krpan: športni program: priročnik*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod za šport Slovenije, 1999. 154 str.

Opara, A., Barle Lakota, B., Globačnik, D., Kobal Grum, S., Košir, M., Macedoni-Lukšič, D., Zorc-Maver, K., Bregar-Golobič, N., Molan, N., Vovk Ornik, K., Klavžar, T. in Vršnik Perše, T. (2010). *Analiza vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami v Sloveniji*. Ljubljana: JRZ Pedagoški inštitut.

Spletna stran Svetovne zdravstvene organizacije (2011). [http://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/en/](http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/en/)

Statistični urad Republike slovenije. (2014). <http://www.stat.si/StatWeb/glavnanavigacija/podatki/prikazistaronovico?ldNovice=6662>

Videmšek, M., Stančevič, B. in Gregorc, J. (2012). *Mali sonček: gibalni/športni program za predšolske otroke*. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica, 2012. 39 str., nelektorirana verzija. [http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/MALI\\_SONCEK\\_GRADIVO\\_junij\\_2012.pdf](http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/MALI_SONCEK_GRADIVO_junij_2012.pdf).

Vovk Ornik, N., Murn, T., Werdonig, A., Skamlič, N., Babnik, T., Andlovic, S., Logar, S., Klinc, A., Bečan, T., Zupančič Danko, A., Žunko-Vogrinc, S., Metljak, U., Babič, N., Kiswarday, V. R., Padežanin Lavuger, S., Filipčič, T., Groleger, K., Može, H., Uršnik, S., Grah, J. in Korošec, B. (2012). *Delo z otroki s posebnimi potrebami, učnimi težavami in posebej nadarjenimi učenci*. Maribor: Forum Media.