



Specialna olimpiada

Mladi športnik

Priročnik za vadbo

**Specialna
olimpiada**
Slovenije



TOYS R US



Young Athletes



Specialna
olimpiada
Slovenije



Mladi športnik

Priročnik za vadbo



Dragi učitelji in starši!

V specialni olimpijadi je dolgo obstajala želja, da bi se otroci s posebnimi potrebami vključili v organizirane oblike športnih dejavnosti že pred dopolnjenim osmim letom starosti (uradna starost, potrebna za sodelovanje na treningih in tekmovanjih specialne olimpijade). Program Mladi športnik je na vseh področjih prilagojen potrebam otrok z motnjami v duševnem razvoju, starih od 2 do 7 let.

V knjižici boste spoznali vadbo, pri kateri so otroci lahko uspešni in napredujejo v skladu s svojimi sposobnostmi. S tem želimo čim večjemu številu otrok omogočiti sodelovanje v veliki družini specialne olimpijade.

Program je nastajal na podlagi teh smernic in ciljev:

- Otroci z motnjami v duševnem razvoju ob pomoči vadbe napredujejo na kognitivnem, fizičnem in socialnem področju.
- Širša javnost se seznani z življenjem in delom oseb s posebnimi potrebami.
- Program je v pomoč staršem. Že v zgodnjem obdobju otrokovega razvoja se seznanijo s specialno olimpijado in tako gradijo mrežo medsebojne starševske pomoči in medsebojnega sodelovanja.
- Otroci se že v predšolskem obdobju seznanijo s športom, pridobivajo različne spretnosti in imajo veliko možnosti v športnih programih specialne olimpijade sodelovati tudi po dopolnjenem osmem letu starosti.
- Različne dejavnosti so za otroke izvrstna spodbuda pri njihovem razvoju, celotne družine pa lahko prek medsebojnega sodelovanja in otroške igre pridobivajo pozitivne izkušnje.

Upamo, da bo program Mladi športnik pritegnil čim več družin.

Pri vadbi vam želimo veliko zabave!

Timothy Shriver

predsednik Mednarodne specialne olimpiade





V Sloveniji razširjeno naprej

Spoštovani izvajalci programa Mladi športnik!

Pred vami je prenovljen in dopolnjen vadbeni priročnik. Pri vsakem sklopu vaj boste lahko našli še dodatne aktivnosti, ki bodo popestrile osnovni vadbeni program. Dodane so bile tudi dejavnosti kot dodaten sklop aktivnosti pod številko 9. Z njimi želimo otrokom ponuditi še raznovrstnejšo vadbo.

Želimo, da vam priročnik pomaga pri načrtovanju aktivnosti za otroke, dodani sklopi pa vam ponudijo še več idej za izvedbo športnih aktivnosti.

Cilj športne vadbe po programu Mladi športnik v predšolskem obdobju je priprava otrok na vključevanje v različne športe specialne olimpijade v nadaljevanju njihovega izobraževanja. Z vsemi aktivnostmi otroka pripravimo, da maksimalno razvije svoje potenciale, se zabava in napreduje tudi na socialnem področju, saj otroci z lastnimi uspehi gradijo tudi pozitivno samozavest.

Želja snovalcev programa je tudi razširitev programa, kar poskušamo doseči tako, da že skozi program Mladi športnik otroke vključimo in usmerimo v določene športe (nogomet, mini košarka, ipd.).

Veliko športnih uspehov!

Tatjana Visočnik

Voditeljica programa Mladi športnik pri Specialni olimpiadi Slovenije

Marec 2016

Mladi športnik od 2.–7. leta

Program Mladi športnik je inovativen program za otroke z motnjami v duševnem razvoju, saj jih vpelje v športne aktivnosti specialne olimpijade, še preden dopolnijo osem let. Specialna olimpijada kot globalna organizacija že od leta 1968 ljudem z motnjami v duševnem razvoju ponuja številne športne dejavnosti in razna tekmovanja. Že nekaj let pa so številne družine z mlajšimi otroki s posebnimi potrebami iskale možnost, kako v specialno olimpijado vključiti tudi predšolske otroke oziroma otroke, ki še nimajo osem let. Tako je nastal program Mladi športnik, ki je namenjen otrokom od 2. do 7. leta starosti.

Cilji programa so:

- Vključiti otroke z motnjami v duševnem razvoju v primerne oblike športnih dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na socialni, kognitivni in telesni razvoj.
- Vključiti otroke in člane njihovih družin v mrežo specialne olimpijade.
- Širiti informacije o uspehih in zmožnostih oseb s posebnimi potrebami prek sodelovanja z njihovimi vrstniki v različnih oblikah integracijskih dejavnosti ter z organiziranjem različnih športnih prireditev in aktivnosti.

Program Mladi športnik je prilagodljiv program, ki ga lahko vpeljemo v številne učne okoliščine, prav tako pa se lahko svojci z otrokom igrajo tudi doma v prijetnem ozračju in ob tem upoštevajo preprosta priporočena navodila. Program je primeren za vrtce, šole in igralne skupine, v katere so vključeni otroci z motnjami v duševnem razvoju pa tudi vsi drugi otroci brez težav v razvoju.

Program ob pomoči različnih pripomočkov vodi družinske člane, učitelje in vse druge strokovne delavce pri pripravi programa za otroke, njihove sorojence, študente, dedke, babice itd.:

- Priročnik vsebuje opise potrebnih vaj.
- Priložen DVD z videi prikazuje pravilno izvajanje vaj.
- Opredeljena je športna oprema, potrebna za izvajanje programa.
- Na spletni strani www.specialolympics.org/youngathletes najdete še več informacij.

Učitelji, družine in drugi izvajalci programa morajo pred začetkom izvajanja programa Mladi športnik:

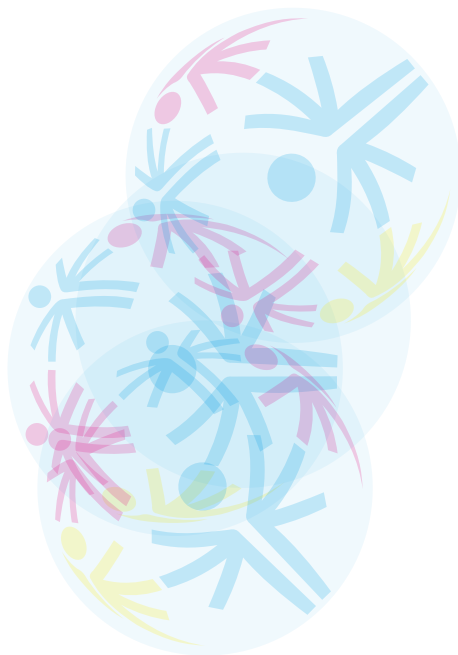
- skrbno pregledati vse vaje, opisane v priročniku, in se seznaniti z njimi;
- opazovati nekoga, ki obvlada podajanje navodil in vaje že pozna (ogled DVD-ja);
- vedno najprej razložiti spretnost, ki jo želijo naučiti; če je le mogoče, je treba vse vaje tudi prikazati.

ŠPORTNA OPREMA

Oprema, potrebna za izvajanje programa Mladi športnik.

Predvidena in alternativna:

1. **ravnotežnostna deska**
ali vrv, lepilni trak
2. **mehka žoga ali**
kakršnakoli žoga
3. **vreče s peskom ali**
različne majhne igrače,
figure, naravni materiali
4. **stožci ali plastične**
posode, obtežene
plastenke
5. **kocke iz plastike ali**
kocke iz pene, lesa
6. **palice ali tulci od papirja**
7. **talni označevalci ali**
različni označevalci,
lepilni trakovi
8. **obroči ali škatle različnih**
velikosti, obroči za
hulahop
9. **lopar ali palica**
10. **rutice ali plastične**
vrečke, vrečke za smeti,
lahki materiali
11. **počasnejša žoga ali**
katerakoli žoga
12. **majhna penasta žoga ali**
katerakoli žoga



DODATNA OPREMA, KI JO LAHKO UPORABIMO:

- različne žoge za igro
- otroška palica za golf
- otroška palica za hokej
- loparji
- vrvi
- različni nastavki za žogo
- žogica za tenis.

Pri vsaki nalogi v priročniku je navedena priporočena oprema.

A photograph of two young children, a boy and a girl, holding up a large flag that is half blue and half red. They are wearing white t-shirts with 'Young Athlete' printed on them. In the background, other children and adults are visible, and a yellow ball is on the floor. A semi-transparent white box containing a list of activities is overlaid on the right side of the image.

SEZNAM DEJAVNOSTI

1. OSNOVNE MOTORIČNE SPRETNOSTI

2. HOJA IN TEK

3. RAVNOTEŽJE IN SKOKI

4. ODBIJANJE IN LOVLJENJE

5. METANJE

6. UDARJANJE

7. BRCANJE

8. SESTAVLJENE SPRETNOSTI

9. DODATNE SPRETNOSTI

OSNOVNE MOTORIČNE SPRETNOSTI

IGRE Z RUTICO

Spodbudite otroka, da z glavo in očmi spremlja gibanje rutice. Rutico vrzite v zrak in otroka spodbujajte, naj jo ujame/se je dotakne z roko, nogo, s komolcem, stopalom itd.

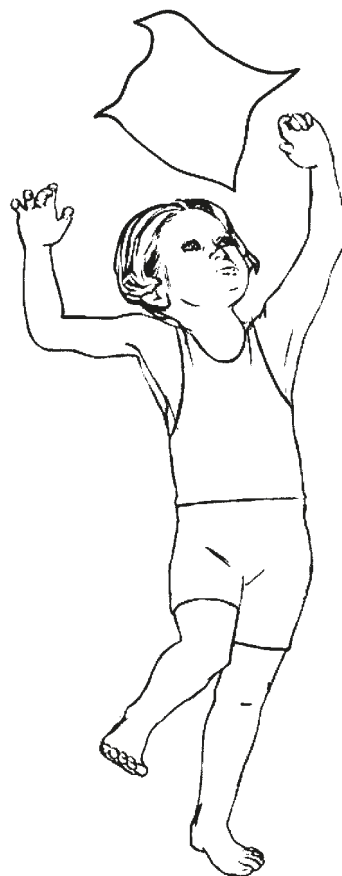
PESMICE Z GIBALNIM PONAČARJANJEM

(Primer pesmice: *Kolesa na avtu se okrog vrte, okrog vrte ...*)

Spodbudite otroka, da besedilo pesmice tudi gibalno ponazori. Opazujte njegove spontane gibe in jih poskušajte vključiti v gibalno ponazarjanje.

KO SI SREČEN

Zapojte znano pesmico in jo spremljate z gibanjem. Prilagodite vsebino. Namesto ploskanja naj se otrok dotakne trebuščka, stresa telo, potrepnja glavo itd.



PREDLOGI IN NAMIGI

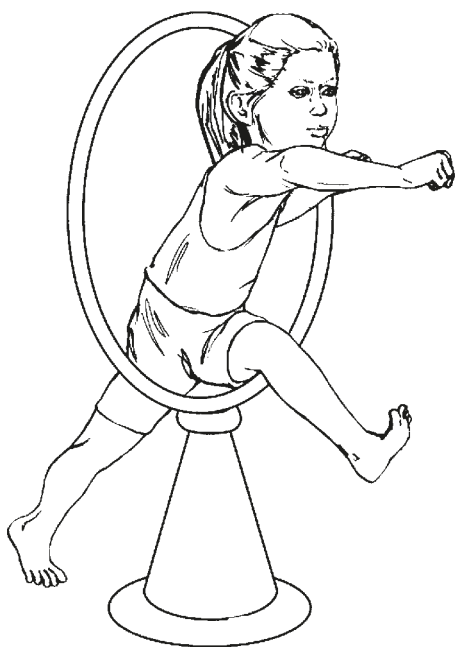
- Vsa navodila izrekajte navdušeno in z veliko mero dobre volje.
- Pozorno spremljajte, v kolikšni meri si je otrok sposoben zapomniti besedilo pesmic in prepoznati dele telesa.
- Njegove sposobnosti poimenovanja delov telesa razvijajte tudi pri oblačenju, slačenju in hranjenju.

OPAZUJEM IN VIDIM

(talni označevalci, vreče s peskom, različni predmeti)

Učitelj imenuje določen športni rekvizit, ki ga poznajo in lahko vidijo vsi otroci. Otroci do njega stečejo, se plazijo, hodijo itd.

Igro nadgradite z opisovanjem lastnosti določenega predmeta (barva, oblika). Otroci na primer iščejo samo modre predmete. Naloge opravljajo samostojno ali v paru, odvisno od svojih sposobnosti in svojega znanja.



ČEZ OVIRE

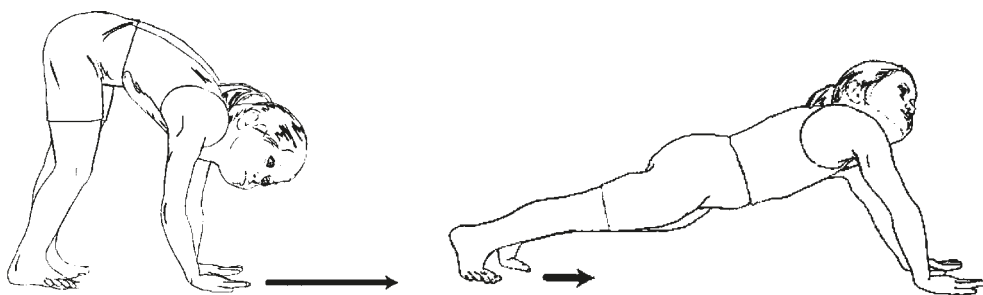
(stožci, talni označevalci, obroči, klini)

Otrokom opisujte predmete, ki jih uporabljate pri vadbi: imenujte predmete, štejte predmete in ovire, poimenujte barve. S tem spodbujate verbalno razumevanje, učenje štetja, prepoznavanje barv. Otroci naj za vami ponavljajo imena predmetov, poimenujejo naj barve, štejejo itd.

Postavite poligon z različnimi ovirami. Otroci naj vam sledijo pri premagovanju ovir. Opisujte vse, kar počnete (gibam se čez ovire, pod ovirami, okoli ovir, med ovirami ...).

PREDLOGI IN NAMIGI

- Za vsakega otroka si zapisujte, na katerih področjih je uspešen in pri čem ima težave.
- Vaje vključite v vsakodnevno življenje in razne dejavnosti pri igri ter skupinskih zaposlitvah (npr: otrok se pod mizo splazi po igračo).

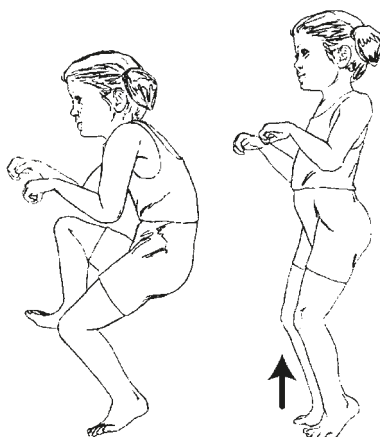


GOSENICA

Postavite se tako, da ste s stopali in z dlanmi na tleh, telo pa je privzdignjeno. Premikajte se kot gosenica. Otrok naj najprej premakne roke, nato naj priključi noge.

ZAJČJI POSKOKI

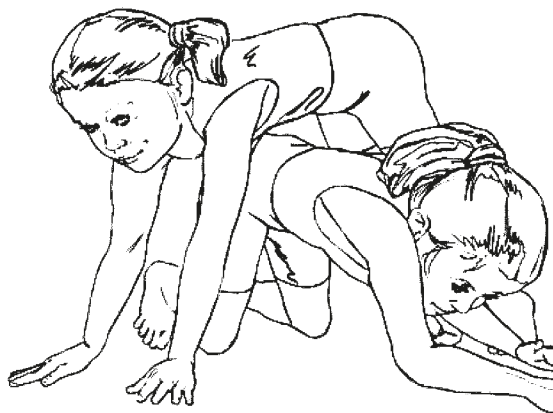
Priklonite se v položaj z dlanmi in s stopali na tleh. Spodbudite otroka, da poskakuje kot zajček.



TUNEL IN MOST

Tunel: otrok naj se postavi v obliko tunela (dla ni in kolena na tleh ali dlani in stopala na tleh, telo je privzdignjeno). Drugi otrok se splazi pod tunelom.

Most: otrok se postavi v položaj mosta z dlanmi in stopali na tleh, zadnjico potisne močno navzgor. Drugi otrok se plazi pod mostom. Tunel ali most lahko postavijo tudi odrasle osebe oz. vaditelji. Otroci se plazijo spodaj. Uporabimo lahko tudi različne pripomočke: trakove, lahke preproge, mavrična padala, različna stojala. Otroci hodijo ali tekajo pod njimi.



PREDLOGI IN NAMIGI

- Zapišite, kolikokrat lahko otrok ponovi določeno gibanje (gosenica, zajčji poskoki) ter kako dolgo lahko zadrži položaj (most in tunel).
- Z večkratnimi ponovitvami skozi daljše časovno obdobje razvijajte mišično moč in vzdržljivost.
- Most in tunel naj bosta stabilna in trdna, ko pod njima podajate predmete ali se pod njima gibajo otroci.

IGRA S ŠALOM

Otroci naj se igrajo tako, da si podajajo šal. Vsak otrok lahko eden za drugim izkliče del telesa, s katerim je treba ujeti šal.

IGRA S ŠALOM V JUTRANJEM KROGU

Otroci naj si podajajo šale med jutranjim krogom. Predlagajte sledeče: "če imaš zelen šal, ga podaj osebi zraven sebe" ali "podaj šal za hrbtom osebi zraven sebe."

OZNAKE TELESA

Otroci naj se uležejo na velik kos papirja, vi pa naredite obris njihovega telesa. Obrise postavite približno 15 metrov stran in recite otrokom, naj tečejo tja in nazaj, poberejo talne oznake in jih po navodilu položijo na različne dele telesa.

SPRETNOSTNI POLIGON

Postavite osnovni spretnostni poligon z opremo Young athletes ali katerikoli drugo opremo, ki jo imate (npr. stoli, klopi). Predstavite in utrdite koncepte kot so na/z, čez/pod, hitro/počasi. Poskusite ponoviti poligon z različnimi vrstami glasbe.

GLASBENE OZNAKE

Medtem ko igra glasba, recite otrokom naj tečejo, hodijo zadenjsko, se plazijo, zvijajo itd. Ko se glasba ustavi, morajo otroci najti oznake na tleh, na katerih lahko stojijo (oznake si je dovoljeno deliti). Počasi ukinjajte oznake, dokler ne ostane le en velik obroč ali oznaka, ki si jo lahko delijo vsi otroci.



SADNA SOLATA

Pretvarjajte se, da je igralnica skleda in otroci sadje. Izkličite "sadna solata", otroci pa se morajo premikati po navodilu (pomigajte, tečite, mahajte z rokami itd.). Ko še enkrat rečete "sadna solata", se morajo otroci ustaviti in sešiti. Dajte otrokom priložnost, da sami izkličejo različne vrste sadja. Ko ponovno rečemo "sadna solata", otroci vstanejo in se začnejo gibati. "Sadno solato" lahko spremenimo v "mešano solato", "sotirana jed" (mešanica zelenjave in mesa, ki jo ponavadi pripravimo v voku), itd.



ŽIVALSKÉ DIRKE

Pripravite dirke, kjer otroci postanejo različne živali in vidijo, katere živali so najhitrejšé.

- **Miganje gosenice:** Otrok naj se skloni naprej tako, da so dlani in stopala na tleh. Predstavljajte si na glavo obrnjen V. Vzpodbujajte ga/jo, da se premika kot gosenica, tako da sprehodi dlani naprej in potem še sprehodi stopala do dlani.
- **Zajčji poskok:** Otrok naj se skloni naprej tako, da so dlani in stopala na tleh. Spodbujajte ga/jo, da skače kot zajček, s premikanjem nog naprej in doskokom nog do dlani.
- **Medvedje plazenje:** Otrok naj se skloni navzdol z dlanmi in stopali na tleh. Spodbudite ga/jo, da se plazi/hodi kot medved. Poskrbite, da se kolena ne dotikajo tal. Za zabavo lahko rjovete!
- **Rakovičja hoja:** Otrok naj sedi na tleh s stopali plosko na tleh, pokrčenimi koleno in dlanmi plosko na tleh, rahlo za telesom. Recite mu/ji, da dvigne boke s tal in zadenjsko hodi z dlanmi in stopali. Ko to usvoji, mu/ji recite, da se plazi postrani ali naravnost v enakem položaju.



SEBASTJAN IN FABIJ

Otroci se pretvarjajo, da so Rakovica Sebastjan (glejte Rakovičjo hojo), žoga pa je Riba Fabij. Trener začne igro tako, da zakotali žogo pod zadnjicami otrok, zato da Fabij plava skozi morje rakovic. Otroci lahko brcajo ali potiskajo žogo, da se igra nadaljuje.

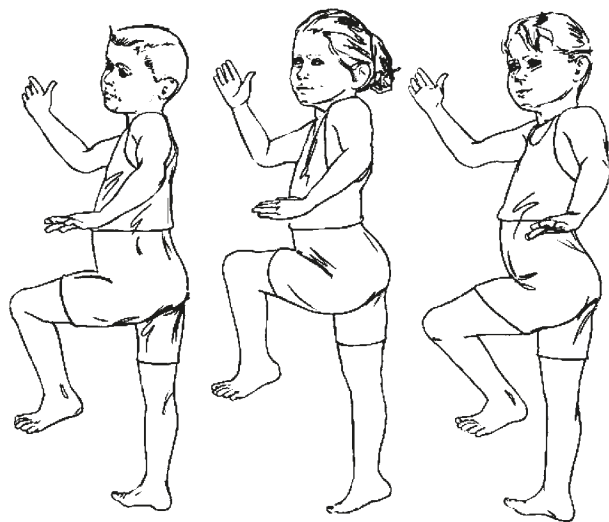
IGRE S PADALI

Otroci morajo zagrabit in držati rob padala. Medtem ko skušajo obdržati žogo ali fiziološko vrečko na padalu, ga otroci dvigajo gor in dol. Otroci lahko tečejo, hodijo, se plazijo itd. pod padalom preden ostanejo ujeti pod njim.

HOJA IN TEK

SLEDI VODJI

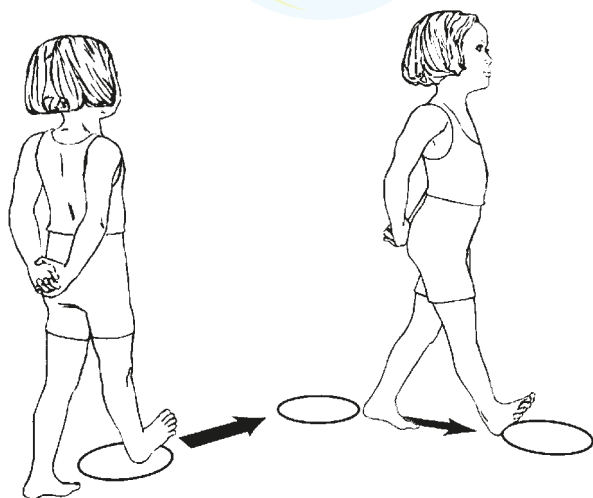
Otroka usmerite k posnemanju vašega gibanja. Premikajte se na različne načine (hitro, počasi, korakajte ...). Delajte različne gibe (dvignite, spustite roke in noge ipd.)



PO OZNAČENI POTI

(obroči, talni označevalci, stožci, palice)

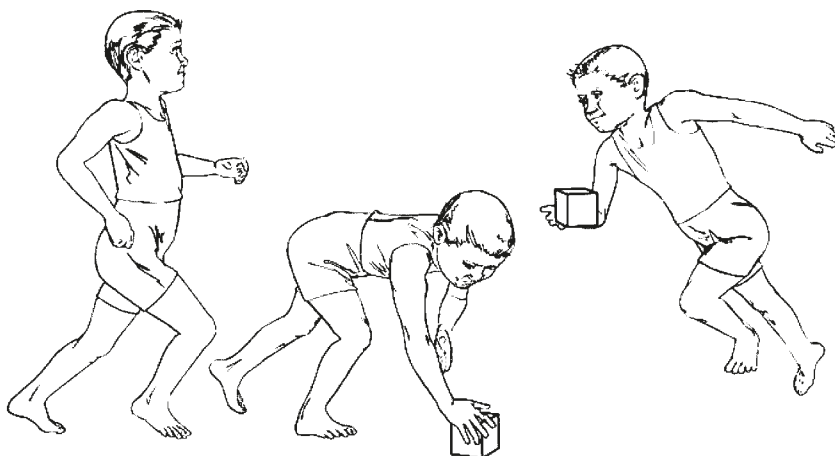
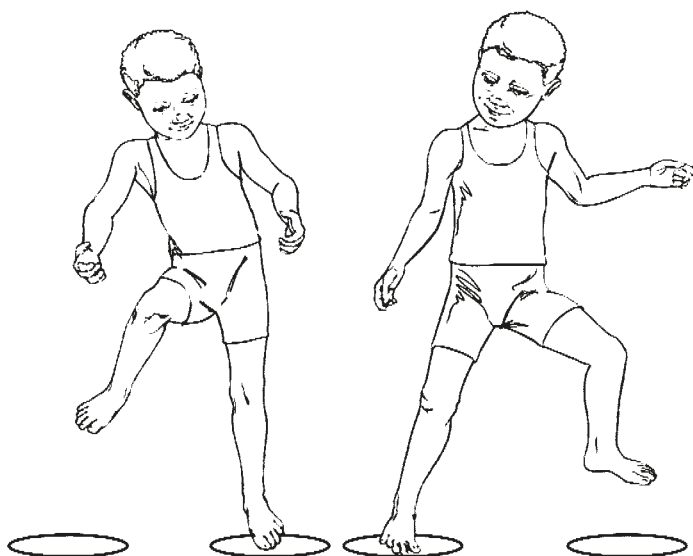
Otrok naj hodi po označeni poti, sestavljeni iz različnih ovir, talnih označevalcev, obročev.



BOČNA HOJA

(talni označevalci, vreče s peskom)

Otrok naj stopa bočno v levo in desno smer na različne talne označevalce. Na označevalce lahko položite predmete, ki jih otrok med hojo pobira in predstavlja na naslednji označevalec.



TECI IN PRINESI

(vreče s peskom)

Otroka usmerite k določenemu predmetu na določeni razdalji. Otrok naj do predmeta teče, ga pobere in priteče nazaj na štartno točko. Vajo večkrat ponovite in tako razvijajte otrokovo vzdržljivost.

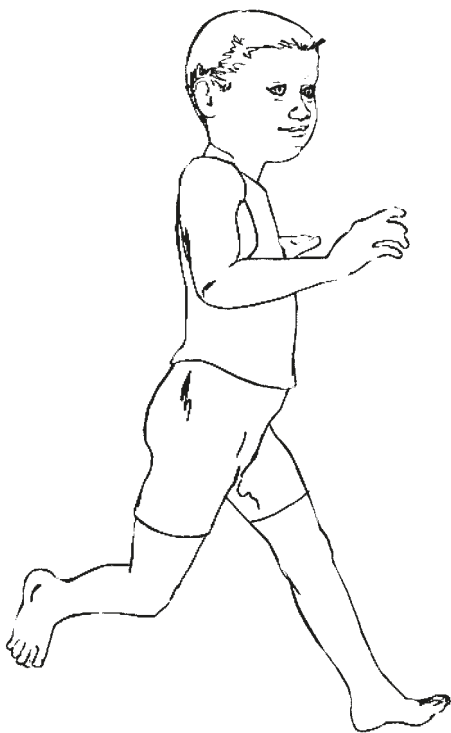
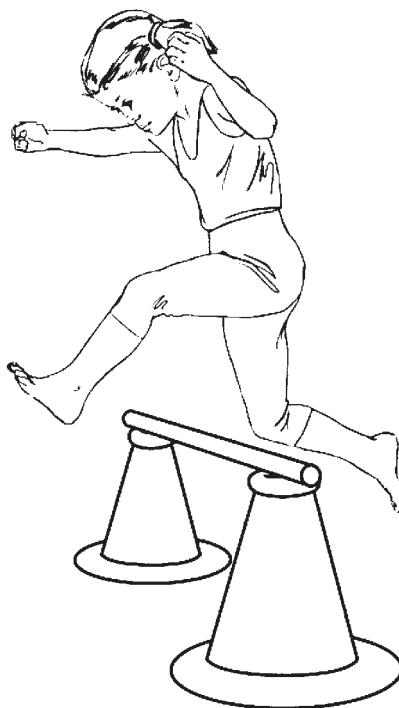
PREDLOGI IN NAMIGI

- Bodite pozorni, da otrok med navadno in bočno hojo ne dela odvečnih in nepotrebnih gibov (zvijanje ipd.). Noge in boki naj bodo obrnjeni naprej.
- Za boljšo držo lahko uporabite tudi vrečko s peskom, ki jo položite otroku na glavo.

ČEZ OVIRE

(stožci, talni označevalci, obroči, palice)

Ob pomoči različnih ovir sestavite poligon. Otrok naj se giba čez ovire (plazenje, hoja, kotaljenje, plezanje, skoki, tek). Najprej naj bodo gibanja podobna, nato iščite variacije (gibanje cikcak, gibanje vzvratno itd.)



TEK

Prikažite različne načine teka (počasi, hitro, nazaj). Izberite znak, ki je otrokom všeč (piščal, plosk, določena beseda). Vsakič, ko otrok zasliši znak, mora spremeniti način svojega teka.

PREDLOGI IN NAMIGI

- Pazite, da so otrokove roke in noge med hojo in tekom v pravilnem položaju.
- Spodbujate tek po prstih, petah, če otrok stopa po celih stopalih.
- Kadar dela otrok majhne korake, spodbujajte primerno razdaljo ob pomoči označevalcev. Otrok stopa nanje, hodi med njimi. Postopoma povečujte razdaljo med označevalci.

SKRITI ZAKLAD

Postavite stožce ali plastične kozarce in pod nekaj od njih skrijte zaklad (fižolovo vrečko, plišasto igračo, itd.) Po enem otroku naenkrat naročite, da hodi ali teče po določeni poti do stožca. Če najde zaklad, ga lahko postavi v skrinjo za zaklade. Če zaklada ne najde, mora otrok teči nazaj na konec vrste. Otroci zmagajo, ko najdejo vse zaklade.

POŽARNA VAJA

Recite vsem, razen enemu otroku, da stojijo v ravni liniji in potem postavite talne oznake ali stožce okoli njih. Medtem ko si otroci podajajo žogo z enega konca vrste do drugega, izbrani otrok teče okoli oznak, da dokonča zanko, preden žoga pride do konca. Če je otrok neuspešen, dajte možnost drugemu otroku in otežite podajanje (za hrbtom, med nogami, itd.).



TEČI VZRAVNANO

Otroci naj hodijo zravnano od enega stožca do drugega s fižolovimi vrečkami na glavah. Ko otrok lahko to naredi, ne da bi mu vrečka padla z glave, naj teče z enako vzravnano držo.

TEŽKE NOGE/LAHKE NOGE

Učenci naj tečejo z ene strani sobe do druge s "težkimi nogami", zato da je veliko hrupa pri vlečenju nog. Nato naj učenci tečejo nazaj z "lahkimi nogami", tako da poskusijo teči na prstih.

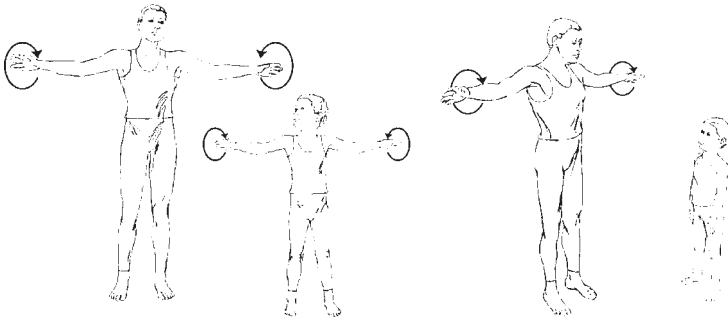
LEPLJIVE ROKE

Ustvarite cik-cak progo s stožci ali talnimi oznakami, otroci pa naj tečejo z rokami prilepljenimi ob telo. Nato naj pretečejo progo z upognjenimi komolci in mahajočimi rokami. Merite njihov čas in se pogovorite o tem, katera pot je bila lažja in hitrejša.

PO KATERI POTI NAJ GREM?

Postavite barvite stožce ali talne oznake po celi sobi. Izkličite barvo, učenci pa naj tečejo in se dotaknejo stožca ali oznake tiste barve.

RAVNOTEŽJE IN SKOKI



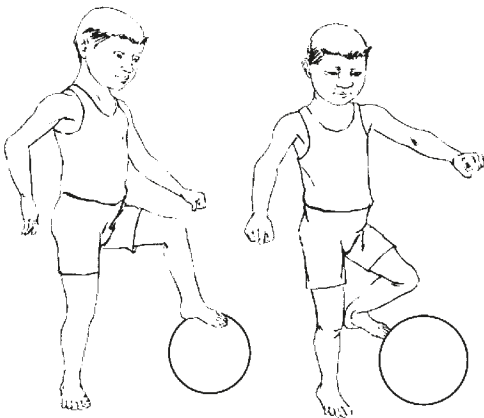
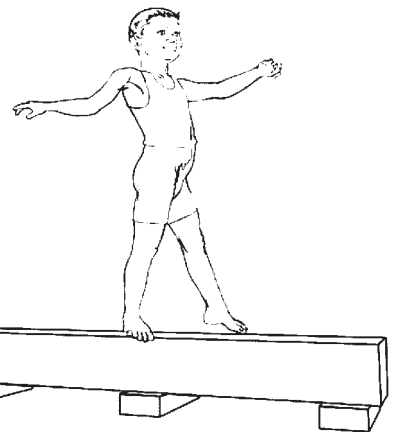
POSNEMAJ TRENERJA

Spodbudite otroka, da posnema vaše gibanje in predvideva različne položaje vašega telesa. Z izvajanjem različnih gibov razvijajte ravnotežnostne reakcije (stoja na prstih, stoja na petah, raznožka, ena noga spredaj, druga zadaj, stoja na eni nogi itd.).

RAVNOTEŽNOSTNA DESKA

(ravnotežnostna deska, vrv)

Sledite ravni liniji s hojo po ravnotežnostni deski ali vrvi. Začnite z razkoračeno hojo, pri kateri je ovira med nogami, nadaljujte pa s hojo po oviri.



PRESTREZANJE ŽOGE

(žoge različnih velikosti)

Otrok naj postavi nogo na žogo in v stoji zadrži ravnotežje, preden žogo brcne.

Vi potem žogo počasi zakotalite nazaj proti njemu. Otrok jo mora prestopiti z nogo in zadržati ravnotežje.

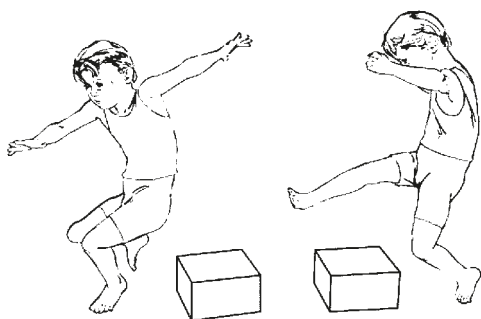
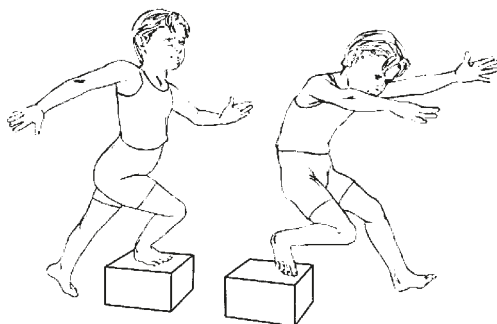
PREDLOGI IN NAMIGI

- Spodbujajte otroka, da zares posnema vaše gibanje. Bodite pozorni na primerno držo.
- Pazite, da otrok na podlagi pristane z obema stopaloma hkrati.

STOPI IN SKOČI

(ravnotežnostna deska, talni označevalci)

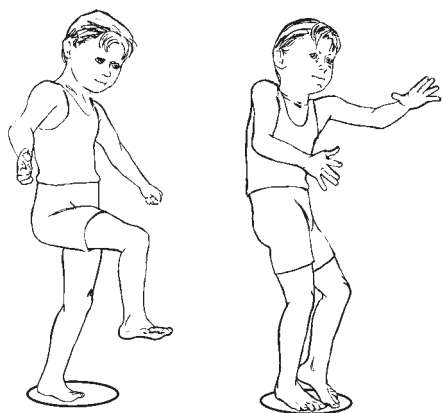
Spodbudite otroka, da stopi na ravnotežnostno desko in nato sestopi oziroma skoči z nje. Z ravnotežnostne deske naj otrok skoči na določen označevalec ali skače z različnih stopnic ali označevalcev, dvignjenih od podlage.



SKOK ČEZ OVIRO

(različne ovire, vrv, talni označevalci)

Spodbudite otroka, da skoči prek vrvi ali ovire. Otrok naj poskoči, da bi ujel določen predmet, ki je višje od njega. Če ima otrok težave z odrivom od podlage, naj poskuša predmet uloviti med skokom z ravnotežnostne deske ali kakšne druge ovire, ki je dvignjena od podlage.



ŽABJI SKOKI

(talni označevalci)

Otrok naj z žabjimi skoki skače z enega označevalca na drugega. Nadaljujte z enakomernimi poskoki na več ovir ali s preskakovanjem le-teh. Otrok naj poskuša skočiti čim višje.

PREDLOGI IN NAMIGI

- Spodbujajte pravilne skoke z upognjenimi koleno in z rahlim naklonom telesa naprej.
- Kadar so poskoki za otroka velika težava, tekajte z njim, držite ga za roko in spodbujate preskakovanje ovir ali skoke z ovire na oviro.

DREVESA V GOZDU/ ROŽE NA VRTU

Otroci naj se pretvarjajo, da so drevo ali roža, tako da z nogami stojijo na 2 talnih oznakah. Delajte se, da ste veter in se prekimajte okrog otrok tako, da jih pahljate s šalom, ko se sklonejo in premikajo v vetriču. Povečajte težavnost tako, da oznake pomaknete bližje skupaj ali pa otrokom rečete, da naj postavijo noge le na eno.

TIK-TAK KROKODIL

Postavite talne oznake in se pretvarjajte, da so skale v reki. Otrokom recite, naj si predstavljajo, da je v reki krokodil in morajo iti čez njo tako, da stopajo na "skale", zato da ne padejo noter. Povečajte težavnost tako, da oznake pomaknete še bolj narazen.

SKAKAJOČI FIŽOL

Postavite poti kupol, plastičnih kozarcev, itd. Medtem ko glasba igra, recite otrokom, da gredo od talne oznake do talne oznake in medtem stopajo gor in dol. Ko se glasba ustavi, naj otroci stopijo na kupolo, kozarec itd. in obmirujejo. Ko se glasba začne, lahko otroci skočijo dol in začnejo še enkrat.



RISTANC

Postavite talne oznake blizu ali daleč druga od druge. Otrokom recite naj skačejo, poskakujejo ali se odrinejo z ene oznake na drugo.

PLES OBMIROVANJA

Medtem ko glasba igra, otroci hodijo (ali katerokoli drugo lokomotorično gibanje) po sobi. Ko se glasba ustavi, morajo otroci držati ravnotežje na eni nogi vsaj 3 sekunde. Ravnotežje lahko držijo tudi z eno roko in eno nogo ali dvema rokama in eno nogo.

HODI PO ČRTI

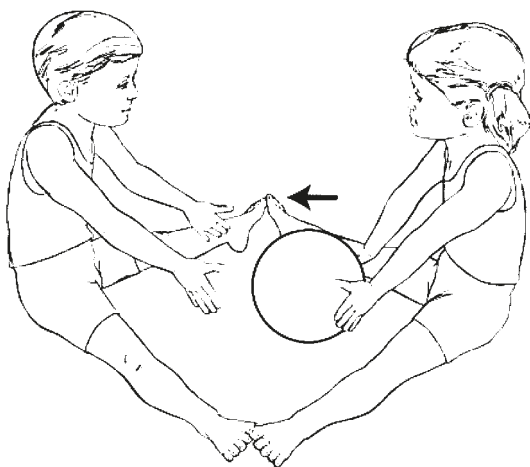
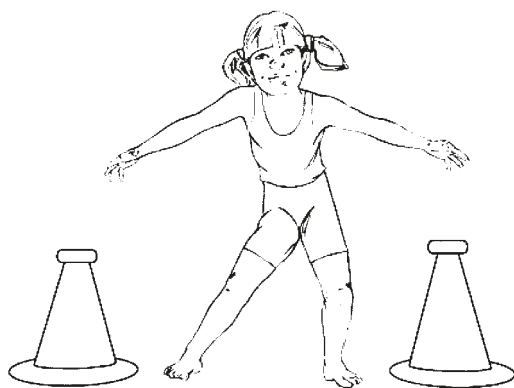
Otroci naj hodijo peta-prsti po ravni črti in poberejo fižolovo vrečko. Vrečko položijo na svojo glavo, ramo, komolec, itd. in nadaljujejo s hojo peta-prsti dokler ne postavijo vrečke v vedro ali obroč.

PRESTREZANJE, LOVLJENJE

GOLMAN

(žoga, stožci)

Otroka postavite med dva stožca, ki sestavljata gol. Spodbudite ga, da z rokami ulovi žogo, preden se ta zakotali med stožca.



KOTALJENJE IN PRESTREZANJE

(žoga, žoga iz pene, teniška žogica)

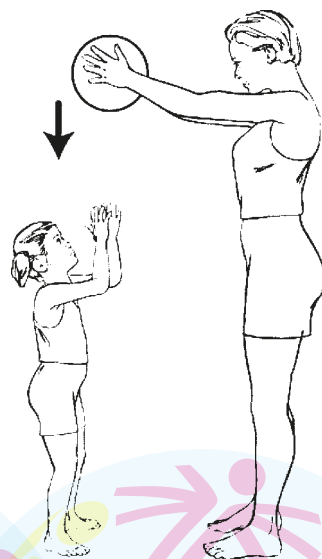
Sedite nasproti otroka na tleh tako, da se vaša stopala dotikajo njegovih. Noge naj bodo v obliki diamanta. Žogo zakotalite proti otroku. Otrok mora žogo ustaviti z rokami. Nadgradite dejavnost in delajte vajo kleče in stoje.

UJEMI VELIKO ŽOGO

(mehka žoga, balon)

Stojte nasproti otroka in mu počasi približujte žogo. Ponovite večkrat in vedno hitreje.

Otrok naj preprime žogo iz vaših rok. Razložite mu, da boste žogo spustili tik pred tem, ko bo dosegla njegove roke. Vadite nekaj časa, preden žogo dejansko res spustite.



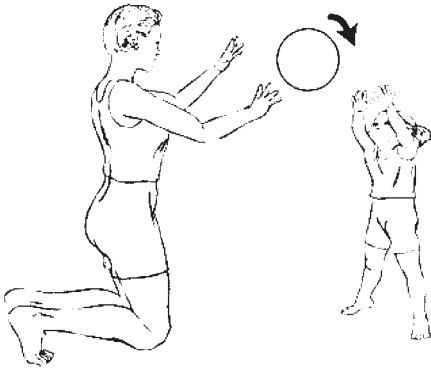
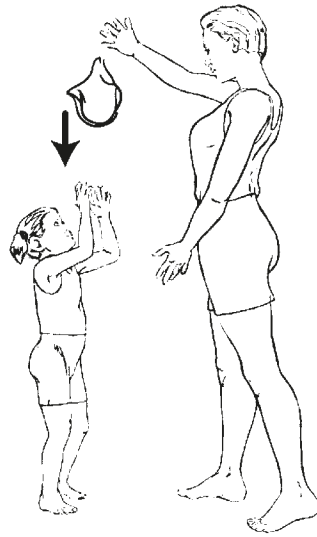
PREDLOGI IN NAMIGI

- Otrok naj z očmi vedno spremlja žogo.
- Prsti naj bodo razprti in obrnjeni navzdol, kadar otrok kotali ali lovi žogo, ki prihaja niže od njegovega pasu.
- Žogo naj prestreza samo z rokami, nikoli z nogami, trupom itd.

UJEMI VREČICO

(vreče s peskom)

Stojte nasproti otroka in ponovite dejavnost iz prejšnje vaje. Tokrat uporabite vrečice s peskom. Spodbudite otroka, da ujame vrečico z eno roko.



UJEMI PODAJAJOČO ŽOGO

(mehka žoga, balon, počasnejša žoga)

Klečite nasproti otroka, ki je od vas oddaljen približno en meter. Nežno podajte žogo proti otroku in ga spodbudite, da jo ujame s prsti, dvignjenimi proti stropu. Žogo vrzite z višine prsi in s prsti, obrnjenimi navzgor. Povečujte razdaljo med sabo in otrokom. Izmenjujte visoke in nizke mete.

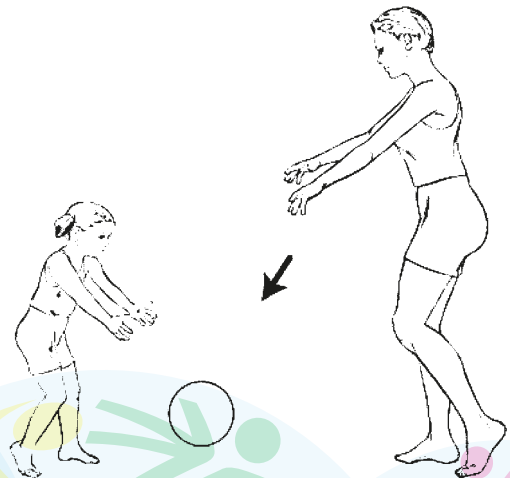
UJEMI ODBIJAJOČO ŽOGO

(mehka žoga, žoga, ki se odbija)

Stojte nasproti otroka. Večjo žogo odbijte od tal tako, da jo lahko otrok ujame brez premikanja. Povečujte razdaljo med sabo in otrokom ter uporabljajte vedno manjše žoge.

PREDLOGI IN NAMIGI

- Otrok naj z očmi ves čas spremlja premikanje žoge.
- Prsti naj bodo razprti in obrnjeni navzdol, kadar otrok kotali ali lovi žogo, ki prihaja niže od njegovega pasu.
- Prsti naj bodo obrnjeni navzgor, kadar otrok lovi žogo, ki prihaja višje od njegovega pasu.





KOTALJENJE IN UJEMANJE

Otrokom naročite naj sedijo v krogu in si kotalijo žogo. Medtem ko zakotali žogo, naj vsak otrok izkliče nekaj, kar je v skladu s temo tistega dne ali tedna (žival, barva, zelenjava, itd.). Če želite večji izziv, zmanjšajte velikost žoge, jo hitreje kotalite, otroci pa lahko klečijo ali napol klečijo.

LOVLJENJE MEHURČKOV

Prosrite otroke naj v krogu stojijo na traku za tla. Pihajte mehurčke v otroke iz sredine kroga in jim recite naj jih ujamejo z eno ali dvema rokama.

KROŽNA ŽOGA

Otrokom naročite naj stojijo v krogu in s kratkim metom podajo žogo naslednji osebi. Dodajte še eno žogo, ko prva žoga pride do polovice kroga. Za večji izziv naj otroci stopijo nazaj, da povečajo krog.

25 METOV

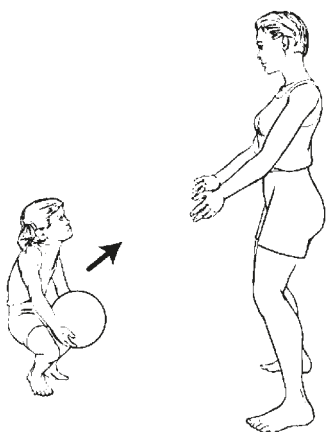
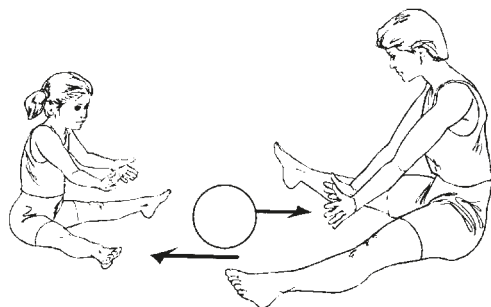
Recite otrokom naj stojijo v krogu in si podajajo žogo. Namen igre je, da žogo 25-krat zaporedoma ujamejo. Če žoga pade, lahko ali začnete pri 1 ali pa nadaljujete s štejetjem, kjer ste končali.

METANJE

POČASNO KOTALJENJE

(žoga, stožci)

Sedite nasproti otroka z nogami v razkoraku. Kotalite žogo proti otroku, on pa spet nazaj do vas. Nadgradite dejavnost in vajo izvajate kleče in nato stoje. Spodbudite otroka, da iz stoječega položaja zakotali žogo tako, da se žoga zakotali med dvema stožcema in zadene gol.



PODAJANJE STOJE SOROČNO

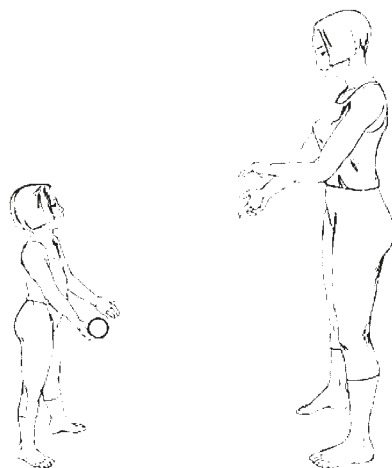
(počasnejša žoga)

Spodbudite otoka, da v stoji in s pokrčenimi kolena z obema rokama poda žogo. Otrok naj usmeri pogled na vaše roke in vrže žogo z rokami, niže od pasu.

PODAJANJE STOJE Z ENO ROKO

(majhna žoga iz pene, vrečica s peskom, žogica za tenis, obroč)

Otrok stoji s pokrčenimi kolena. Z eno roko drži manjšo žogo ali vrečico s peskom. Pogled naj usmeri v vaše roke in vrže žogo vanje. Vajo nadgradite z metanjem predmeta skozi obroč ali v tarčo.



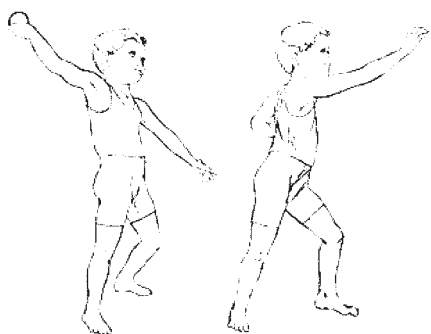
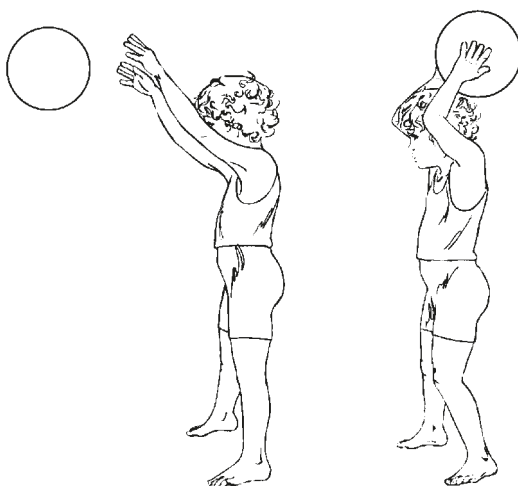
PREDLOGI IN NAMIGI:

- Otrokove oči naj vedno spremljajo žogo.
- Prsti naj bodo obrnjeni navzdol, kadar otrok podaja žogo niže od pasu. Nasprotna noga roke, ki izvaja met, mora biti postavljena pred drugo nogo.

SOROČNO METANJE

(otroška nogometna žoga)

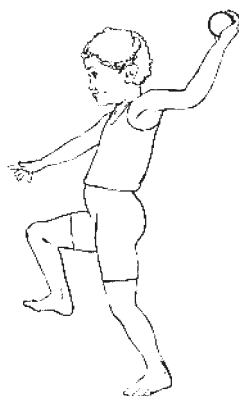
Otrok je v bočnem položaju. Spodbudite ga, da se guga naprej in nazaj. Ob gibu nazaj naj dvigne roke nad glavo, ob spustu naprej naj spusti roke pred sabo in vrže žogo.



METANJE MALE ŽOGE Z ENO ROKO

(žogica iz pene, tenis žogica)

Položaj je enak kot pri prejšnji vaji. Spodbudite otroka, da vrže žogo z eno roko. Roka naj potuje visoko nad glavo nazaj in nato naprej v met žoge proti vam.



METANJE ČIM DLJE IN ČIM BOLJ NATANČNO

(majhna žoga iz pene, žogica za tenis, obroči, stožci)

Spodbudite otroka, da vrže žogo čim višje ali čim dlje. Postavite označevalce na različne razdalje, da se otrok lažje osredotoči na cilj, h kateremu usmeri žogo.

PREDLOGI IN NAMIGI

- Pri metanju naj bo nasprotna noga roke, ki meče, vedno postavljena naprej. Boki in ramena naj zarotirajo v smeri naprej.
- Pri metu roka potuje naprej, se pokrči v komolcu in izravna, ko žogo vržemo. Ob izpustu žoge zapestje obrnemo navzdol.

KEGLJANJE

Naredite progo za kegljanje iz dveh gredi in postavite plastične kozarce na konec vsake steze. Vsak otrok pride na vrsto in zakotali žogo proti kozarcem. Po koncu vsake igre otrok steče h kozarcem in jih znova postavi za naslednjega igralca.

VRŽI IN ČISTI

Razdelite otroke v dve skupini, ki ju ločuje nizka mreža ali druga pregrada. Vrzite fiziološke vrečke na vsako stran pregrade in naročite otrokom naj pospravijo svojo stran tako, da vrečke vržejo preko pregrade na drugo stran. Ko je ena stran v celoti očiščena, vsi zmagajo.

TUNEL ZA VLAK

Recite otrokom naj stojijo drug za drugim z razmaknjenimi nogami in tvorijo "tunel". Otrok, ki stoji na koncu, naj zakotali žogo (pretvarjajte se, da je to vlak) naprej skozi tunel. Vlaku verjetno ne bo uspelo priti skozi noge vseh (pobratiti mora potnike), zato naj ga pobere otrok, ki bo najbližje vlaku. Nato se vsi postavijo pred tistega otroka, zato da je on/ona na koncu in lahko zakotali žogo med noge vseh ostalih.



KOŠARKA

Otroci naj stojijo v krogu okoli koša ali obroča. Vsakemu otroku dajte drug predmet, ki ga mora vreči v koš. Spodbujajte metanje različnih predmetov na različne načine (na primer: pod roko, čez roko, 1 roka, 2 roki).

VAJA S TARČO

Prilepite tarče različnih oblik in velikosti na zid. Tarče so lahko v skladu z lekcijo tedno o barvah, oblikah itd. Otrokom recite naj stojijo blizu in daleč ter mečejo različne predmete proti tarčam, zato da delajo na metanju za razdaljo in točnost.

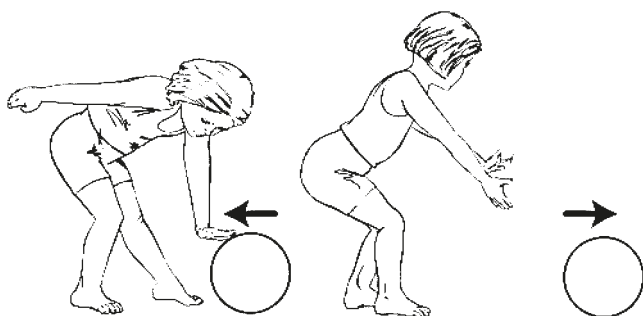
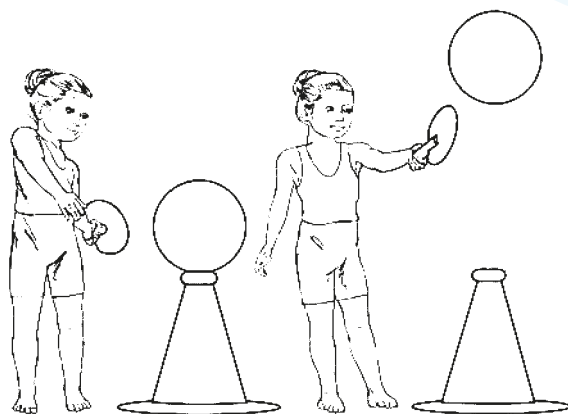


UDARJANJE

ROKOMET

(mehka žoga, stožci, podstavek)

Žogo postavite na stožec. Pomagajte si s primernim podstavkom. Otrok naj žogo udari s pestjo ali z odprto dlanjo.



ODRIVANJE ŽOGA

(lahka žoga, počasnejša žoga)

Zakotalite žogo proti otroku, ta naj jo zakotali nazaj z odprtimi dlanmi. Nadaljujte stoje. Podajte žogo otroku, ta naj jo z odprtimi dlanmi odbije nazaj.

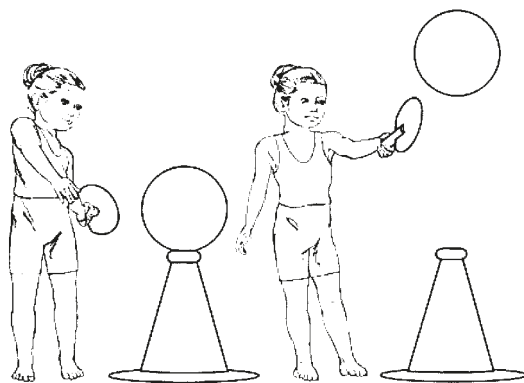
PREDLOGI IN NAMIGI

- Spodbudite otroka, da v bočni stoji zadrži dobro ravnotežje.
- Za stojo lahko uporabite tudi označevalce.
- Otrokove oči naj bodo vedno uprte v žogo.
- Spodbujajte otroka, da se pri udarjanju zavrti v trupu in ustrezno iztegne roke.
- Če ima otrok težave s prenašanjem teže, vadite guganje naprej in nazaj med stanjem na talnem označevalcu.

UDARJANJE S STRANI

(mehka žoga, počasnejša žoga, manjši lopar, palica)

Otrok stoji bočno. Podamo mu žogo, on pa jo mora odbiti s palico, z loparjem, lopatico.



ZAČETNI HOKEJ

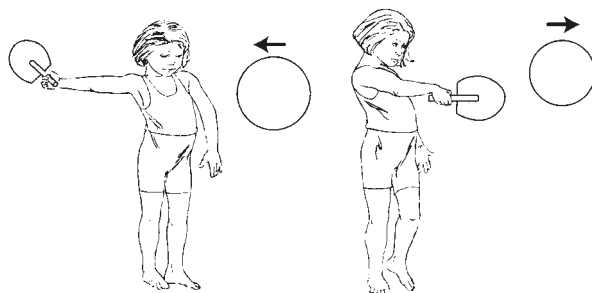
(mehka žoga, počasnejša žoga, žoga iz pene, žogica za tenis, otroška plastična palica za hokej ali golf)

Na tla postavite večjo žogo. Otrok naj stoji vzporedno z njo. Z obema rokama drži hokejsko palico ali golfsko palico in udari žogo.

TENIS/ODBOJKA

(mehka žoga, počasnejša žoga, žogica iz pene, teniška žogica, lopar, palica)

Spodbudite otroka, da ob pomoči loparja ali palice udari žogo, postavljeno na stožcu.



PREDLOGI IN NAMIGI

- Spodbudite otroka, da v bočni stoji ohranja dobro ravnotežje.
- Pomagate si lahko tudi z označevalci.
- Otrokov oči naj bodo vedno uprte v žogo.
- Spodbujajte otroka, da se pri udarjanju zavrti v trupu in ustrezno iztegne roke.
- Če ima otrok težave s prenašanjem teže, vadite guganje naprej in nazaj med stanjem na talnem označevalcu.



ODBOJKA

Razdelite otroke v dve skupini ki ju ločuje nizka mreža ali druga pregrada. Recite otroku naj udarja/udari žogo za na plažo ali balon z ene strani pregrade do druge. Spodbujajte otroke naj udarijo predmet z odprto roko, tako da prsti kažejo gor, ko je predmet nad pasom in dol, ko je žoga pod pasom.

GOLF/HOKEJ

Ustvarite postajo za golf za vsakega otroka, tako da postavite žogo nasproti dveh talnih oznak. Recite otrokom naj stojijo na oznakah in udarijo žogo s palico tako, da se zakotali proti zidu. Povečajte težavnost s tem, da ustvarite gol z uporabo stožcev in lesene palice.

TENIS

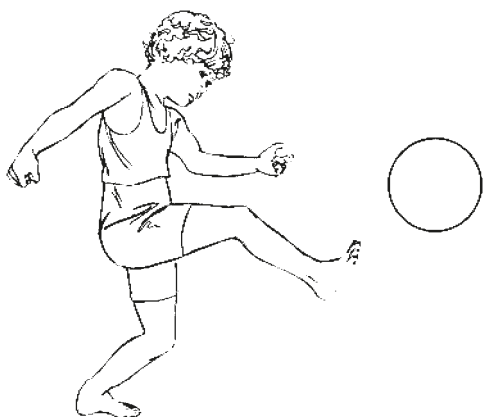
Postavite talne oznake tako, da otroci stojijo postrani obrnjeni proti nizki mreži ali pregradi. Vsakemu posebej vrzite žogo za na plažo srednje velikosti, on/ona pa naj žogo udari čez mrežo z loparjem. Če je mogoče, naj otroci udarjajo žogo proti zidu, zato da bo čas pobiranja žog čim krajši ali pa vsakemu otroku določite partnerja za lovljenje žog.

BRCANJE

BRCANJE

(mehka žoga, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga, žoga za igro)

Postavite žogo na tla. Otrok se postavi za njo. Spodbudite ga, da jo s prednostno nogo brcne proti vam.



TECI IN BRCNI

(mehka žoga, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga, žoga za igro)

Žogo postavite na tla. Spodbudite otroka, da steče do nje in jo brcne proti vam.

BRCNI ČIM DLJE

(mehka žoga, počasnejša žoga, žoga za igro, otroška nogometna žoga, stožci, talni označevalci)

Spodbudite otroka, da steče do žoge in jo brcne čim dlje. Pri tem mu lahko postavite ovire, pri čemer mora žoga potovati mimo stožcev ali čez različne talne označevalce.

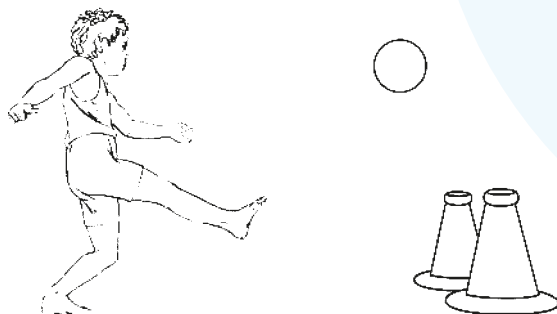
PREDLOGI IN NAMIGI

- Otrokove oči naj bodo vedno uprte v žogo.
- Noga, s katero otrok ne brca, mora ostati trdno na tleh in stati za nogo, s katero otrok brca.
- Otrok naj nogo, s katero brca, upogne v kolenu, zaniha nazaj in naprej ter brcne žogo.
- Nasprotna roka noge, ki brca, mora med brcanjem slediti nogi naprej.

BRCNI V GOL

(mehka žoga, počasnejša žoga, žoga za igro, otroška nogometna žoga, stožci, talni označevalci)

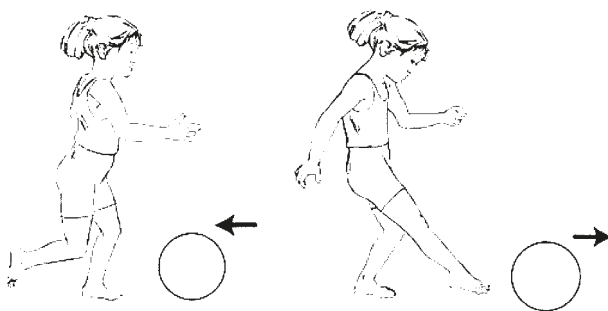
Žogo postavite na tla. Spodbudite otroka, da steče k njej in jo brcne proti голу ali med dva postavljena stožca.



BRCNI PREMIKAJOČO SE ŽOGO

(mehka žoga, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga, stožci, talni označevalci)

Žogo zakotalite ali brcnite proti otroku. Spodbudite ga, da brcne primikajočo se žogo v gol, določeno tarčo ali nazaj proti vam.



ZADENI GOL

(mehka žoga, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga, stožci, talni označevalci)

Brcnite žogo proti otroku in ga spodbudite, da brcne žogo v gol ali med dva postavljena stožca.



PREDLOGI IN NAMIGI

- Otrokove oči naj bodo usmerjene v tarčo.
- Noga, ki ne brca, mora prenašati težo zaradi natančnosti in nadzovanja telesa.
- Pred brcanjem se telo, tik preden se dotakne žoge, rahlo usloči nazaj.
- Nasprotna roke noge, ki brca, mora slediti nogi, s katero otrok brcne žogo.
- Noga, s katero otrok brca, mora zanihati nazaj in spet naprej.

IZBRCAJ SVOJO POT VEN

Dajte otrokom veliko papirnato nakupovalno vrečko in jim recite naj stojijo v njej. Otroci morajo, vsak posebej, izbrcati svojo pot iz papirnate vreče in nato teči na drugi konec sobe, splezati v drugo vrečo in vse to ponoviti. Ko se otrok vrne na začetek, je na vrsti naslednji igralec.

FLIPER

Postavite gredi, stožce in stožce kot odbijače na napravi za flipper. Otroci naj stojijo na kockah in si nežno brcajo žogo ter pustijo odbijačem, da spremeni smer žoge.

KICKBALL

Postavite žoge na talne oznake. Recite vsakemu otroku, da na plosk ali pisk brčne žogo proti zidu ali nizki pregradi. Po vsaki brci naj otroci poberejo drugo žogo in jo postavijo nazaj na oznako in čakajo na signal za ponovno brcanje. Pomikanje dlje stran od zidu ali postavitvev gola/tarče prinese dodatni izživ.

3 KEGLJI

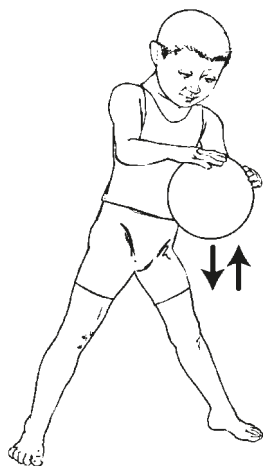
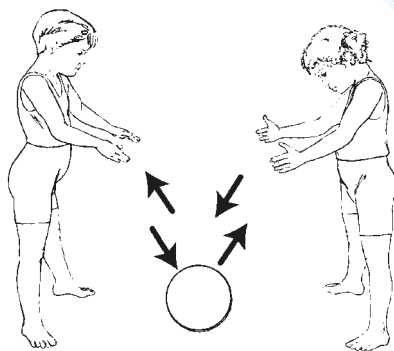
Naredite stezo za kegljanje iz 2 gredi in postavite tri plastične kozarce na konec vsake steze. Vsak otrok pride na vrsto, da brčne žogo in premakne skodelice.



SESTAVLJENE SPRETNOSTI

ODBIJ IN ULOVI

(mehka žoga, počasnejša žoga, žoga za igro, otroška košarkaška žoga, majhna penasta žoga, teniška žogica)
Stojte za otrokom in mu pomagajte odbijati in loviti žogo. Nato se postavite predenj in odbijte žogo tako, da jo lahko ujame brez premikanja. Spodbudite ga, da žogo odbije nazaj proti vam. Nadaljujte z vedno manjšimi žogami in vedno večjo medsebojno razdaljo.



ODBIJAJ

(mehka žoga, počasnejša žoga, otroška košarkaška žoga, žoga za igro, otroška žoga za košarko)

Postavite se za otroka in mu pomagajte odbijati žogo z obema rokama, ne da bi jo ujeli. Ko opazite, da je otrok napredoval in postaja vse spretnější, zmanjšajte svojo pomoč. Nadaljujte z drugo žogo. Vajo nadgradite z vadbo odbijanja s samo eno roko.

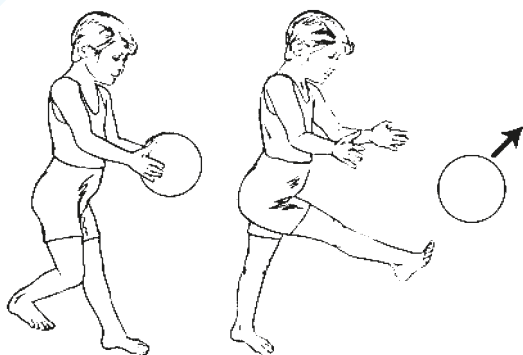
VOŽNJA S PREPROGO

(odeja ali preproga, ki je lahko drseča)

Otrok sedi na preprogi, tako da z obema rokama drži njena konca. Primite preprogo na nasprotni strani. Počasi jo začnite vleči, da lepo drsi po podlagi. Sčasoma povečujte hitrost, vendar se mora otrok še vedno počutiti varno.

PREDLOGI IN NAMIGI

- Omenjene spretnosti skrbijo za razvoj moči, ravnotežja, vida in koordinacije. Opazujte, katere komponente so osvojene in pri katerih ima otrok še težave.
- Predhodne in temeljne spretnosti, potrebne za te dejavnosti, razvijamo prek drugih aktivnosti, opisanih v tem priročniku.



ZAMAH Z NOGO

(mehka žoga, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga, žoga za igro)

Z otrokom vadite stanje na eni nogi. Otrok si pomaga z odročeni rokama. Nogo, s katero brca, naj zaguga naprej in nazaj. V zadnji fazi drži žogo z obema rokama, jo spusti in brčne.



POSKAKOVANJE BOČNO

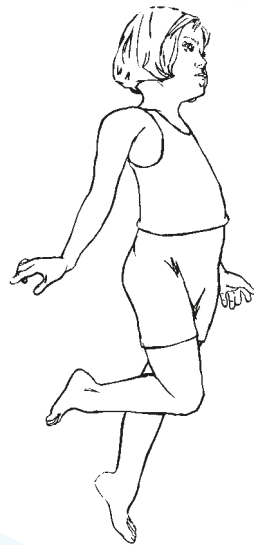
(talni označevalci)

Na tla postavite več talnih označevalcev v ravni liniji. Otrok stopi na talni označevalec s svojo prednostno nogo. Nato v skoku priključi drugo nogo ter tako poskakuje od označevalca do označevalca. Otrok naj poskok vedno začne s prednostno nogo.

POSKAKOVANJE NAPREJ

(talni označevalci)

Na tla v ravni liniji postavite več talnih označevalcev. Otrok stopi na označevalec in poskoči. Poskakuje od označevalca do označevalca.



NAMIGI IN PREDLOGI

- Omenjene spretnosti pomagajo pri razvoju moči, ravnotežja, vida in koordinacije. Opazujte, katere komponente so osvojene in pri katerih ima otrok še težave.
- Predhodne in temeljne spretnosti, potrebne za te dejavnosti, razvijamo prek drugih aktivnosti, opisanih v tem priročniku.



Drsenje

HODI PO ČRTI

Recite otrokom naj stojijo z nogami na črti z razmakom v širini kolen. Pojasnite in pokažite, 1) obdržite prste na nogah naravnost naprej, 2) stopite na stran, 3) pristopite k drugi nogi, 3) ponovite "postrani-skupaj-postrani". Otrokom recite naj drsajo z nogami, ko slišijo glasbo in nehajo drseti, ko se glasba ustavi.

Poskakovanje

TOČKA ZA ZAJČJI POSKOK

Postavite talne oznake, otroci pa naj stojijo zraven njih. Naročite otrokom naj "upognejo koleno, se nagnejo naprej, zamahnejo z rokami in naredijo poskok na točko (talno oznako), ko se glasba začne. Ustavite in znova začnite glasbo, otroci pa naj poskakujejo gor in dol z oznak.

POGRABI FIŽOLOVO VREČKO

Postavite talne oznake v bližini fižolovih vrečk. Otroci naj poskakujejo od oznake do oznake. Ko pridejo do tiste s fižolovo vrečko, jo morajo pobrati in izročiti trenerju. Igre je konec takrat, ko so vse fižolove vrečke pobrane in jih lahko znova postavimo.

Galopiranje

SLEDI VODJI

Pojasnite in pokažite: 1) izberite nogo in stopite z njo naprej, to nogo imejte vedno spredaj, 2) obe nogi sta obrnjeni naprej, 3) zadnja noga sledi sprednji nogi, ampak nikoli ne gre pred njo, 4) upognite kolena in bodite lahki v nogah, 5) uporabite besede "stopi in zapri". Otrokom recite naj sledijo vodji in galopirajo okoli stožcev in talnih oznak.

PREŽENI KONJA V OGRADO

Recite vsem, razen enemu otroku, da so konji in galopirajo naokoli. Otrok, ki je ostal, bo kavboj/kavbojka, ki skuša uloviti konje. Ko konja ulovimo, mora iti v ogrado (narejena iz gredi, vrvi, itd.). Zadnji konj v ogradi postane kavboj/kavbojka.





Skipping

SLEDI VODJI

Pojasnite in pokažite, "stopi in nato poskoči z ene noge na drugo". Otroci na znak stopijo in skočijo na talno oznako, se ustavijo in doskočijo na oznako z drugo nogo. Otroci naj sledijo vodji, ko vadijo ta vzorec gibanja.

RACA, RACA, GOS

Recite otrokom naj stojijo v krogu, medtem ko en otrok hodi okoli njega, potreplja vsakega otroka in reče "raca", "raca", itd. Ko otrok reče "gos", oba otroka poskakujeta okoli kroga do odprtega prostora in otrok, ki je bil potrepljan, nadaljuje igro.

Odbijanje

ODBOJ Z OBROČEM

Recite otrokom naj stojijo poleg žoge, ki jo obdaja obroč. Naročite jim naj petkrat odbijejo žogo v obroč. Otroci naj žogo na znak pustijo in se premaknejo k drugemu obroču in žogi.

Šport

VEŠČINA IN VAJE

Športne veščine (udarjanje, tek, itd.) uporabite v prilagojenih igrah nogometa, hokeja, košarke, odbojke in softballa. Vnesite koncepte čakanja na vrsto, podajanja, teka po bazah, itd. glede na veščine in pozornost otrok.



ČESTITAMO!

Vaš otrok je uspešno opravil trening v programu Mladi športnik. Razvil je številne spretnosti, ki mu bodo pomagale pri razvoju in sodelovanju na različnih športnih področjih. Ne glede na raven, ki jo je otrok dosegel, obstaja šport, ki je primeren za vašega otroka. Upamo, da boste izkoristili možnosti, ki vam jih ponujata specialna olimpijada in program Mladi športnik.

Otrok se je skozi program preizkusil v številnih spretnostih, ki so temelj športnih panog v specialni olimpijadi. Hitro učenje in obvladovanje določene spretnosti sta tehtna kazalca talenta na določenem področju. Hiter tek med označevalci je obetavna podlaga za atletiko, vodenje žoge med stožci je temelj za košarko, tek in brcanje žoge pa sta dobra podlaga za nogomet. Sodelovanje v dejavnostih specialne olimpijade zahteva veliko treninga in učenje spretnosti, ki bodo otroka pripeljale do želenih uspehov, vključitve v širše okolje, predvsem pa bodo pozitivno vplivale na njegovo samopodobo.

Program Mladi športnik ponuja možnost upeha na športnem področju tudi otrokom s posebnimi potrebami!

Specialna olimpijada vas vabi v svet športa!

ZA KONEC IN SPODBUDO ZA VNAPREJ!

Spoznali ste program Mladi športnik. Z nekaj prilagoditvami so vse opisane dejavnosti primerne tudi za gibalno ovirane otroke, otroke z avtizmom, otroke z več različnimi motnjami in primanjkljaji, prav tako pa tudi za vse druge otroke. Izvajalci programa se bodo potrudili, da bodo vaje prilagodili za vsakega otroka individualno, pač glede na njegove sposobnosti.

Cilj programa ni vedno v osvajanju vseh spretnosti, opisanih v tem priročniku, saj jih določeni otroci ne bi mogli doseči. Takrat vaje razdelimo na posamezne sklope in urimo določene spretnosti. Vsi otroci ne bodo rokometasi, bodo pa znali odbijati, potiskati, kotaliti žogo! Postavimo si torej primerne cilje za vsakega otroka posebej.

Pri vadbi vam želim veliko veselja in uspehov!

Tatjana Visočnik





Specialna olimpiada **Mladi športnik**

Priročnik za vadbo

***Specialna
olimpiada***
Slovenije



Društvo specialna olimpiada Slovenije
Samova 9
SI-1000 Ljubljana
e-pošta: so.slovenija@gmail.com
splet: www.specialci.si
www.facebook.com/specialci

