

Mladi športnik

Priročnik za vadbo



Specialna olimpiada
Slovenije





Program Mladi športnik v Sloveniji – od začetkov do danes!

V šolskem letu 2011/2012 smo program začeli izvajati v predšolskih oddelkih s prilagojenim programom pri Osnovni šoli Gustava Šiliha v Mariboru. Naše oddelke obiskujejo otroci s posebnimi potrebami, ki imajo različne vrste in stopnje primanjkljajev. Zaradi raznolikih sposobnosti otrok smo program prilagodili našim potrebam glede prilagajanja športnih rekvizitov, iskanja variacij vadbe za gibalno ovirane otroke, otroke z avtizmom itd.

Program smo vpletli v vsakdanje delo in življenje v vrtcu. V okviru kurikulumu za vrtce smo že prej skrbeli za čim več gibanja, uresničevali smo številne projekte s tega področja, tako da je ta program le sistematična nadgradnja in obogatitev našega dela.

Otroci med bivanjem v vrtcu vadijo po programu. Vse vzgojiteljice in druge strokovne delavke smo naredile načrt vadbe, tako da so aktivnosti prilagojene vsakemu otroku. Po nekajletnem izvajanju programa in širjenju po vseh regijah Slovenije lahko opazimo dobre rezultate. Izvajalci povedo, da so z izvajanjem programa pridobili nove delovne izkušnje, otroci so vidno napredovali, pa tudi vključenost staršev v življenje in delo v vrtcu je bila kvalitetnejša. Starši, otroci in strokovni delavci se vsako leto veselijo slavnostnega zaključka iger, kjer otroci prejmejo medalje.

Po prvem letu izvajanja so se Mariborskim oddelkom s prilagojenim programom pridružili 4 vrtci. V šolskem letu 2018/2019 se je program izvajal v kar 17 vrtcih po Sloveniji. Ponekod ga izvajajo tudi samo večinski vrtci v občasnem sodelovanju s prilagojenim programom. Izvajajo ga tudi zavodi in šole s prilagojenim programom. Večina izvajalcev je predšolskih oddelkov s prilagojenim programom.

Program pokriva večino regij po državi. Vsako leto si želimo pridobiti nove izvajalce. Pri tem nam pomaga vsakoletni strokovni seminar o programu Mladi športnik, ki ga organizira Specialna olimpiada Slovenije.

Program se v Sloveniji izvaja v vrtcih/VIZ zavodih, šolah. Glede na obliko izvajanja ga lahko uvrstimo v »šolski model«. Obstaja še seveda veliko možnosti izvajanja, za kar si bomo prizadevali v prihodnje.

Za vse dodatne informacije se lahko obrnete na Specialno olimpiado Slovenije ali nam pišete na naslov mladisportnik.info@gmail.com

Tatjana Visočnik, koordinatorica programa Mladi športnik pri Specialni olimpiadi Slovenije

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.

Kazalo

● Specialna olimpijada: program Mladi športnik

- O programu Mladi športnik
- Kako začeti
- Uporaba vodnika po aktivnostih programa Mladi športnik
- Športna oprema programa Mladi športnik

● Aktivnosti programa Mladi športnik

- Osnovne motorične spretnosti
- Hoja in tek
- Ravnotežje in skakanje
- Prestrezanje in lovljenje
- Metanje
- Udarjanje
- Brcanje
- Zahtevnejše športne spretnosti

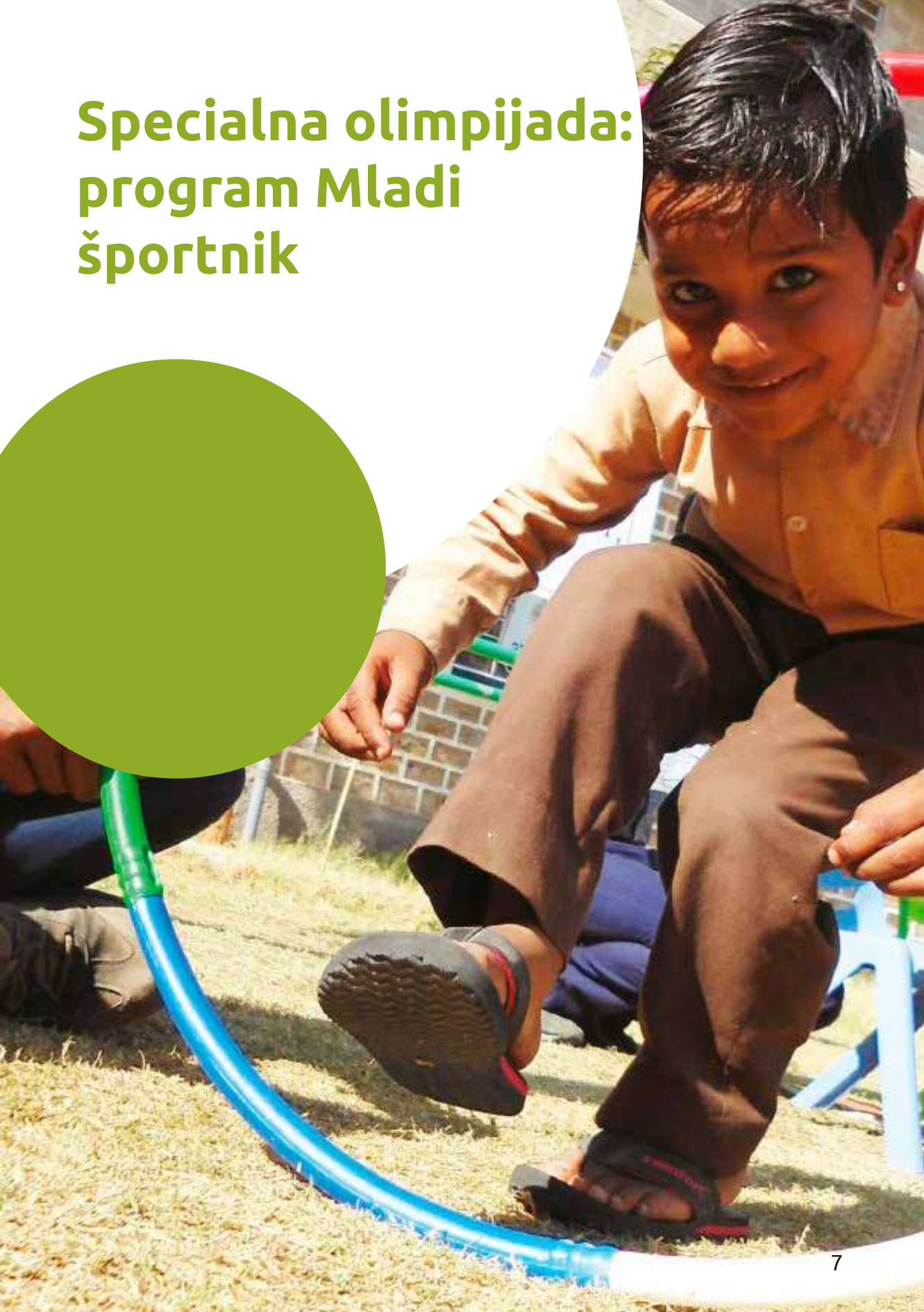
● Program Mladi športnik v šolah

● Program Mladi športnik v lokalnih skupnostih

● Program Mladi športnik doma

● Dodatni viri informacij

Specialna olimpijada: program Mladi športnik



Specialna olimpijada: program Mladi športnik

Program specialne olimpijade Mladi športnik je program športnih aktivnosti in iger za otroke z in brez motenj v duševnem razvoju, ki so stari med 2 in 7 let. Program Mladi športnik predstavlja osnovne športne spretnosti kot so tek, brcanje in metanje. Družinam, učiteljem, skrbnikom in ljudem iz lokalne skupnosti daje možnost, da z vsemi otroki delijo veselje, ki ga prinaša šport.

Sodelujejo otroci z različnimi sposobnostmi in prav vsi imajo korist od tega.

Otroci se naučijo igrati drug z drugim in razvijejo pomembne spretnosti za učenje.

Otroci se prav tako naučijo deliti, počakati, da pridejo na vrsto in slediti navodilom. Te spretnosti pomagajo otrokom pri aktivnostih v družini, lokalni skupnosti in šoli.

Program Mladi športnik je zabaven način, da otroci pridobijo splošno telesno pripravljenost. Pomembno je, da otrokom priučimo zdrave navade, dokler so še mladi. To je lahko osnova za celo življenje telesne aktivnosti, prijateljstev in učenja.

Programa Mladi športnik ni težko izvajati in je zabaven za vse. Lahko ga izvajamo doma, v šolah ali v lokalni skupnosti z uporabo Vodiča po aktivnostih programa Mladi športnik in osnovne športne opreme.

S pomočjo programa Mladi športnik lahko vsi otroci, družine in ljudje v skupnosti postanejo del inkluzivne ekipe.

»Ko sem ob rojstvu otroka izvedela, da ima motnje v duševnem razvoju, se mi je podrl svet. Pri programu Mladi športnik ga vidim, kako hodi naokoli in se prosto druži z drugimi, ne da bi se me pri tem ves čas držal za krilo. To prikljiče solze sreče in ponovno upanje, da bo nekega dne samostojen. **Zdaj si upam sanjati** in že načrtujem, kako bova s sinom igrala baseball, ko odraste.«

- Misae, Japonska



Program Mladi športnik vabi otroke in njihove družine v svet specialne olimpijade. Cilji programa so:

- pustiti otrokom z in brez motenj v duševnem razvoju, da se skupaj igrajo, učijo drug o drugem in se razumejo;
- podpiranje družbene inkluzije in inkluzivne igre v šolah, lokalnih skupnostih in domovih;
- nuditi otrokom aktivnosti in igre, ki so v skladu z njihovo spretnostjo in nivoji sposobnosti;
- deliti, kako lahko specialna olimpijada podpira družine;
- pokazati, da bi morali biti vsi otroci cenjeni zaradi svojih talentov in sposobnosti;
- promovirati splošno telesno pripravljenost in učiti otroke, da morajo biti aktivni, se zdravo prehranjevati in piti vodo.

Pri programu specialne olimpijade Mladi športnik vsi nekaj pridobijo.

- **Motorične spretnosti.** Otroci z motnjami v duševnem razvoju, ki so sodelovali v 8-tedenskem kurikulumu programa Mladi športnik so pokazali napredek sedmih mesecev pri motoričnih spretnostih. To je v primerjavi s 3-mesečnim napredkom pri otrocih, ki niso sodelovali.
- **Družabne, čustvene in učne spretnosti.** Starši in učitelji otrok, ki so sodelovali v kurikulumu programa Mladi športnik, so dejali, da so otroci pridobili spretnosti, ki jih bodo lahko uporabili v predšolskem programu. Otroci so bili bolj entuziastični in samozavestni. Prav tako so se lažje igrali z drugimi.¹
- **Pričakovanja.** Družinski člani so dejali, da je program Mladi športnik dvignil njihove upe za otrokovo prihodnost.
- **Pripravljenost na šport.** Program Mladi športnik pomaga otrokom razvijati pomembne gibe in športne spretnosti. Te spretnosti jih pripravijo na športno udeleževanje, ko bodo starejši.
- **Sprejemanje.** Inkluzivna igra je koristna tudi za otroke brez motenj v duševnem razvoju. Pomaga jim, da bolje sprejemajo in razumejo druge.

¹ Favazza, P. C. Siperstein, G. N. Zeisel, S., Odom, S. L., & Moskowitz, A. L. (2011). Young athletes intervention: Impact of motor development. Washington, DC: Special Olympics, Inc.

Kako začeti

Vodnik po aktivnostih vsebuje vse informacije, ki jih potrebujete za vodenje programa Mladi športnik. Ima štiri razdelke:

1. Uvod;
2. Aktivnosti programa Mladi športnik;
3. Viri informacij za izvajalce;
4. Dodatni viri informacij.

Uvod in Aktivnosti sta razdelka, ki ju morate nujno prebrati. Namenjena sta vsem učiteljem, trenerjem in družinskim članom. Pomembno je tudi, da razmislite o lokaciji, kjer bo aktivnost potekala – v šoli, lokalni skupnosti ali doma – in pred začetkom programa pregledate razdelke, ki se navezujejo na to.

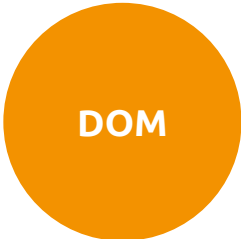
Trije modeli programa Mladi športnik specialne olimpijade



ŠOLA



LOKALNA
SKUPNOST



DOM

- **Šola:** program vodijo pedagoški delavci v šolskem okolju. Poteka med šolskim dnevom. Aktivnosti so vsaj enkrat na teden, ampak optimalno je, če jih izvajamo trikrat na teden. Lahko je del učnih ur na predšolskem in osnovnošolskem nivoju.
- **Lokalna skupnost:** program vodijo trenerji in prostovoljci programa Mladi športnik. Učiteljem, bratom/sestram in prijateljem da možnost druženja. Aktivnosti lahko izvajate v športnem klubu, rekreacijskem centru ali kakšni drugi stavbi v lokalni skupnosti. Aktivnosti se izvajajo vsaj enkrat na teden, družine pa vsaj dvakrat izvajajo športne igre tudi doma.
- **Dom:** starši, sorojenci in prijatelji se skupaj igrajo doma. Vodnik po aktivnostih uporabljajo za namige in predloge. Družinske aktivnosti doma potekajo vsaj trikrat na teden. Lahko jih izvajate posamezno ali v manjših skupinah.

Kako uporabljati Vodnik po aktivnostih programa Mladi športnik

Vodnik po aktivnostih programa Mladi športnik vsebuje igre in aktivnosti, ki otrokom pomagajo, da se naučijo gibov, ki jih bodo uporabljali pri športu in v vsakdanjem življenju.

V Vodniku po aktivnostih najdete osem področij spretnosti. Vsako področje spretnosti vključuje aktivnosti, ki jih lahko izvajate z enim otrokom ali s skupino otrok. Vsebuje namige, kako aktivnosti prilagoditi tako, da se ujemajo s spretnostmi in potrebami vsakega otroka.

Znotraj vsakega področja spretnosti so aktivnosti navedene glede na težavnost. Predstavljene so v zaporedju naravnega razvoja, osnovnih spretnosti do bolj kompleksnih spretnosti. Vsako aktivnost povežite s sposobnostjo otroka. Ko otrok usvoji večino, napredujte k zahtevnejši aktivnosti.

Na primer pri Prestrezanju in lovljenju je prva predlagana aktivnost Kotaljenje in prestrežanje. Pri aktivnosti otroci sedijo na tleh. To jim omogoča, da delajo na koordinaciji oči in rok s premikajočim se predmetom. Ker sedijo, jim ni treba skrbeti glede moči, ravnotežja ali strahu.

Tretja aktivnost, Lovljenje mehurčkov, gradi na osnovnih spretnostih, kijih potrebujemo, da ulovimo žogo. Mehurčki se premikajo počasi, zato jim otroci zlahka sledijo, medtem ko padajo. Lahko plosknejo z roko ali ujamejo mehurčki v dlaneh. Pri tej aktivnosti jim, za razliko od kasnejših aktivnosti, ni treba skrbeti glede uporabe svojih rok ali teles, da bi mehurček ujeli.

Dodatne informacije in videe v podporo programu Mladi športnik najdete na spletni strani programa Mladi športnik.

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Za izvajanje programa v Sloveniji se obrnite na
mladisportnik.info@gmail.com ali na
Specialna olimpijada Slovenije.



Učne ure programa Mladi športnik lahko potekajo v drugačnem vrstnem redu, kot je navedeno v Vodniku po aktivnostih. Mogoče je najbolje, da se eno ali več učnih ur osredotočite na eno področje spretnosti ali izvajate osnovne aktivnosti iz več področij spretnosti. Na primer:

- **Šola:** učitelji bodo mogoče želeli izvajati treninge programa Mladi športnik z najbolj osnovnimi spretnostmi iz vseh področjih spretnosti. Z napredkom otrok v osnovnih spretnostih lahko učitelji skozi več učnih ur preidejo na aktivnosti, ki so bolj težavne.
- **Lokalna skupnost:** program, ki poteka v košarkarskem športnem klubu, lahko izvaja ure programa Mladi športnik z eno aktivnostjo iz Osnovnih motoričnih spretnosti, eno iz Tek in hoja ter vsemi aktivnostmi iz poglavja Metanje. Otroci z različnimi nivoji spretnosti lahko sodelujejo in napredujejo na način, ki jim najbolj ustreza.
- **Dom:** starši bodo mogoče izbrali aktivnosti, ki so njihovim otrokom najbolj všeč ali tiste, ki omogočajo sodelovanje še sorojencem in prijateljem.

Pomembno je, da se prilagodite potrebam posameznih otrok in s tem zagotovite največji vpliv programa Mladi športnik na otroke.

Ključni izrazi

V Vodniku po aktivnostih je veliko uporabnih namigov in nasvetov, ki podpirajo potrebe vsakega otroka.

- **Skupinska igra** – različice aktivnosti, zaradi katerih se otroci skupaj igrajo in podpirajo inkluzijo.
- **Zdrava igra** – različica aktivnosti, ki otroke uči o zdravi prehrani in splošni telesni pripravljenosti.
- **Izbirna aktivnost** – dodatna aktivnost, ki uporablja športno opremo izven seznama osnovne športne opreme.
- **Nasveti za opazovanje** – ideje v podporo odraslim, trenerjem in prostovoljcem, ki delajo z ali vodijo program Mladi športnik.

ŠPORTNA OPREMA

Oprema, potrebna za a 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 platenke**



- 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.

Osnovne motorične spretnosti

Osnovne motorične spretnosti pomagajo otrokom, da se zavedajo samih sebe in odnosa do svoje okolice. Podpirajo tudi osnovno zdravje in splošno telesno pripravljenost. Zavedanje svojega telesa, moč, gibljivost, koordinacija in vzdržljivost so pomembni za motorične in družbene spretnosti. Osnovne motorične spretnosti spodbujajo razvoj na vseh omenjenih področjih, ki so osnovnega pomena za gibljivost doma in v šoli ter v skupnosti.

Aktivnosti v tem razdelku so:

Igre z rutico
Pesmice z gibalnim ponazarjanjem
Ko si srečen
Opazujem in vidim
Čez ovire
Glasbeni označevalci
Gosenica
Zajčji poskoki
Tunel in most
Igra s šalom
Igra s šalom v jutranjem krogu
Oznake telesa
Spretnostni poligon
Sadna solata
Živalske dirke
Sebastjan in Fabij
Igre s padali
Igre s čarobno preprogo



Specialna olimpiada
Mladi športnik

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.

Skupinska igra: otroci se lahko skupaj igrajo tako, da si podajajo rutice in z vsakim metom izklicujejo številke, barve ali imena živali.

Da bo izziv še večji, naj otroci pazljivo poslušajo navodila, kaj naj naredijo z rutico. Na primer: »Če imaš zeleno rutico, jo podaj osebi poleg sebe« ali »podaj rutico za hrbtom osebi, ki je zraven tebe.«

Zdrava igra: otroci naj vsakič, ko vržejo rutico, izkličejo različne vrste sadja, zelenjave ali druge zdrave hrane.



PESMICE Z GIBALNIM PONAŽARJANJEM

(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, potreplja glavo itd.

Zdrava igra: prilagodite pesmi, ki so priljubljene v vašem lokalnem okolju, da otroke učite o zdravih navadah in s tem delate na zavedanju telesa. Poglejte razdelek »Dodatne informacije« za zdravo besedilo pesmi »Sveti, sveti zvezdica«.

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 prepoznavati 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 ...).



GLASBENI OZNAČEVALCI

Otrokom recite naj tečejo, hodijo zadenjsko, se plazijo ali zvišajo medtem, ko glasba še igra. Ko se glasba ustavi, naj otroci najdejo talni označevalec, na katerem morajo stati (dovoljeno je tudi, da si označevalce delijo). Odstranjujte označevalce, dokler ne ostane le en velik obroč v središču prostora, ki si ga otroci lahko delijo.

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).

Zdrava igra: uporabite talne označevalce v obliki zdrave hrane (kot sta sadje in zelenjava), natisnite fotografije ali uporabite različne barve, ki so povezane s sadjem in zelenjavo. Med aktivnostjo naj otroci obstanejo na sadju in zelenjavi, ko se glasba ustavi, s čimer spodbujate zdrave odločitve glede hrane.

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 (dlani 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.

Izbirne dejavnosti

IGRE S PADALOM

Otroci in odrasli držijo rob padala. Medtem, ko skupaj premikajo robove gor in dol, naj odrasla oseba na vrh padala vrže žogo ali vrečico. Otroci naj poskusijo nadaljevati s premikanjem padala, ne da bi pri tem žoga ali vrečica padla na tla.

Skupinska igra: igre s padalom so odličen način za zaključek ure s skupino otrok. Otroci naj delajo velike valove s padalom tako, da ga počasi premikajo gor in dol. Nato naj otroci spustijo robove padala medtem, ko so njihove roke nad njihovo glavo. Otroci naj stečejo na sredino medtem, ko prostovoljec pobere padalo, ki pade na otroke.



Športna oprema, ki jo potrebujete: padalo (alternativa: navadna rjuha), žoga

VOŽNJA S ČAROBNO PREPROGO

Otrok sedi na odeji in se drži robov.

Odrasla oseba prime drugi konec odeje in ga vleče tako, da otrok na odeji drsi po tleh. Ko se otrok navadi na to obliko gibanja, lahko odrasla oseba vleče odejo vedno hitreje.



Pri tej aktivnosti je izredno pomembna varnost. Otrokom aktivnost najprej le pokažite, med aktivnostjo pa se prepričajte, da se otrok lahko trdno drži odeje, ne da bi padel z nje.

Športna oprema, ki jo potrebujete: odeja (alternativa: rjuha)

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 katerokoli 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 ga 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, tecite, mahajte z rokami itd.). Ko še enkrat rečete "sadna solata", se morajo otroci ustaviti in sesti. 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 najhitrejše.

- **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.



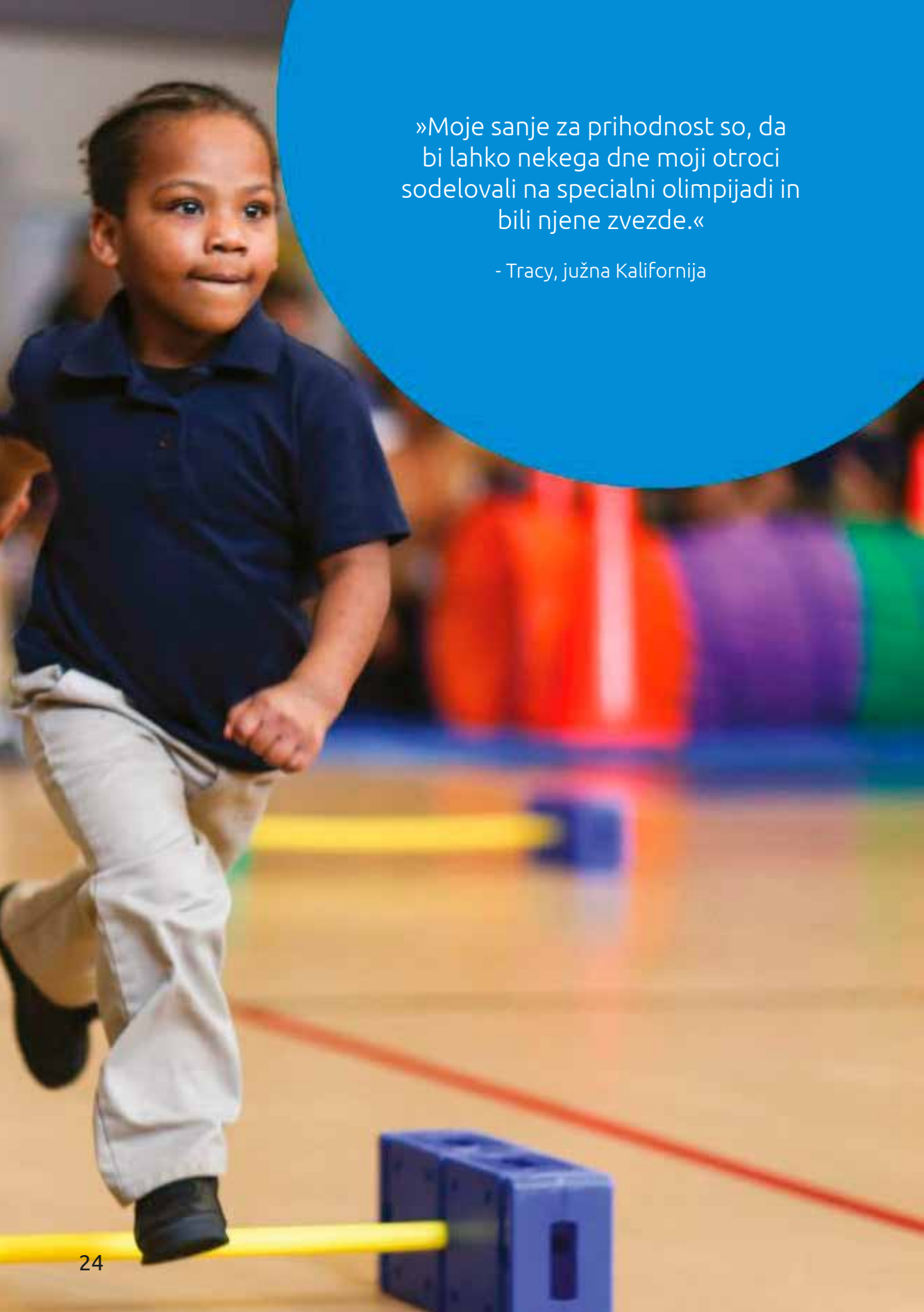
SEBASTJAN IN FABIJ

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 fižolovo vrečko na padalu, ga otroci dvigajo gor in dol. Otroci lahko tečejo, hodijo, se plazijo itd. pod padalom preden ostanejo ujeti pod njim.



»Moje sanje za prihodnost so, da
bi lahko nekega dne moji otroci
sodelovali na specialni olimpijadi in
bili njene zvezde.«

- Tracy, južna Kalifornija

Hoja in tek

Hoja in tek sta spretnosti, ki otrokom omogočata, da raziskujejo svoje okolje. Zaradi teh dveh spretnosti lahko otroci sodelujejo v različnih rekreativnih aktivnostih, športnih igrah in učnih izkušnjah.

Aktivnosti v tem razdelku so:

Sledi vodji
Po označeni poti
Bočna hoja
Teci in prinesi
Čez ovire
Tek
Bodoči drsalci
Skriti zaklad
Požarna vaja
Teči vzravnano
Težke noge/lahke noge
Lepljive roke
Po kateri poti naj grem



Specialna olimpiada
Mladi športnik

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.)

Skupinska igra: z obroči, stožci, talnimi označevalci in drugo športno opremo, ki vam je na voljo, postavite potko, otroci pa naj ji sledijo.

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 prestavlja na naslednji označevalec.



Predlogi in namigi

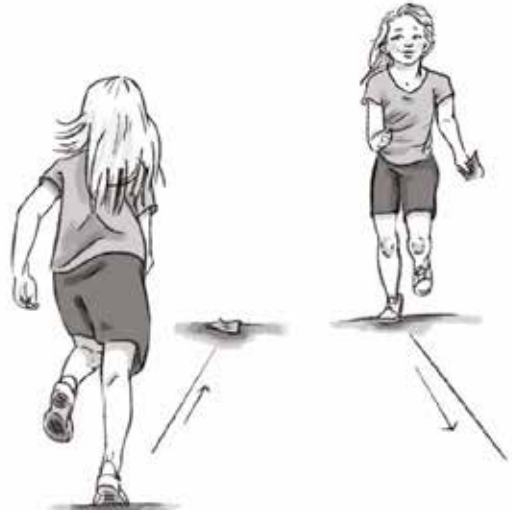
- Bodite pozorni, da otrok med navadno in bočno hojo ne dela odvečnih in nepotrebnih gibov (zvijanje ipd.). Noge in boki naj bodo obrnjeni naprej.
- Za boljšo držo lahko uporabite tudi vrečko s peskom, ki jo položite otroku na glavo.

TECI IN PRINESI

(vrečice)

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.

Skupinska igra: odrasla oseba naj stoji na sredini prostora. Otroci naj stečejo k njej in pri tem skušajo vrečice odnesti z ene strani na drugo. Odrasla oseba se lahko premika le po ravni liniji. Če odrasla oseba ulovi otroka, mora ta "zamrzniti". Otrok ostane zamrznjen, dokler ga ne ulovi drug otrok. Nato lahko oba tečeta do druge strani in odložita vrečici.



Zdrava igra: za predmete v aktivnosti uporabite pravo, plastično ali hrano iz blaga. Recite otrokom naj poberejo predmet in z njim tečejo do para košar označena z napisom "zdravo" ali "nezdravo". Otrokom naročite naj tisto vrsto hrane uvrstijo v pravo kategorijo. Uporabite aktivnost za pogovor o tem, zakaj je neka vrsta hrane zdrava ali nezdrava.

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 enem 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. Izključite barvo, učenci pa naj tečejo in se dotaknejo stožca ali oznake tiste barve.

Izbirne dejavnosti

BODOČI DRSALCI

Otroci naj se premikajo po prostoru, ne da bi dvignili noge. Na nogah naj imajo drsalke narejene iz papirnatih krožnikov.

Drsanje lahko poteka ob glasbi ali kot dodatek drugim igram.

Športna oprema, ki jo potrebujete: papirnati krožniki (alternativa: kartonska embalaža prerezana na pol ali škatle za čevlje)



Ravnotežje in skoki

Dobro ravnotežje je pomembno za veliko aktivnosti in športov. Ravnotežje otrokom pomaga pri hoji po stopnicah in hoji na neravnih površinah, kot sta trava ali pesek. Dobro ravnotežje jim bo pomagalo razviti samozavest pri skakanju in preskakovanju.

Aktivnosti v tem razdelku so:

Posnemaj trenerja
Ravnotežnostna gred
Prestrezanje žoge
Stopi in skoči
Skok čez oviro
Žabji skoki

Drevesa v gozdu/rože na vrtu

Tik-tak krokodil
Skakajoči fižol
Ristanc

Ples obmirovanja
Hodi po črti



Specialna olimpiada
Mladi športnik

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 GRED

(ravnotežnostna gred , 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.

Skupinska igra: otroci naj hodijo peta prsti v ravni liniji in poberejo vrečko. Vrečko naj si dajo na glavo, ramo, komolec ali drug del telesa in nadaljujejo s hojo peta prsti dokler ne položijo vrečke v vedro ali obroč.

Športna oprema, ki jo potrebujete: ravnotežnostna gred (alternativa: vrv), s kredo narisana črta (alternativa: črta narejena z lepilnim trakom)



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 prestreči 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 odzivom 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 in lovljenje

Prestrezanje rečemo takrat, ko otroci ustavijo žogo s svojim telesom in ne z rokami, lovljenje pa, ko uporabijo le svoje roke, da ustavijo žogo, ki jo nekdo vrže, odbije ali zakotali. Obe spretnosti od otrok zahtevata, da gledajo žogo, ko se premika in koordinacijo oči in rok. Otroci potrebujejo tudi moč in ravnotežje, da jo prestrežejo in ulovijo.

Aktivnosti v tem razdelku so:

Golman

Kotaljenje in
prestrezanje

Lovljenje mehurčkov

Ujemi veliko žogo

Ujemi vrečico

Ujemi padajočo žogo

Ujemi odbijajočo žogo

Kotaljenje in ujemanje

Lovljenje mehurčkov

Krožna žoga,

25 metov



Specialna olimpiada
Mladi športnik



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.



Skupinska igra: otroci naj sedijo v krogu in si kotalijo žogo. Med kotaljenjem naj izkličejo nekaj, kar je v skladu s tem dneva ali tedna (na primer: živali, barve, sadje ali zelenjava).

Športna oprema, ki jo potrebujete: počasnejša žoga (alternativa: majhna žoga iz pene, teniška žogica)

Izbirna dejavnost

Lovljenje mehurčkov

Otroci naj stojijo v krogu. Stojte v sredini kroga in otrokom pihajte mehurčke, ti pa naj jih ujamajo z eno ali obema rokama.

Športna oprema, ki jo potrebujete: mehurčki



UJEMI VELIKO ŽOGO

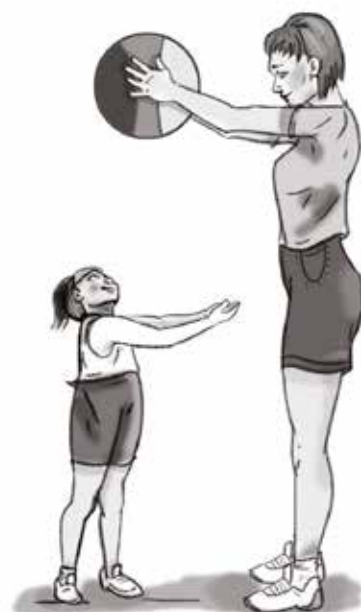
(mehka žoga, balon)

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

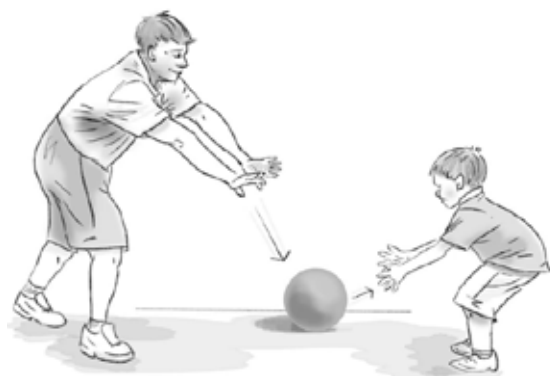
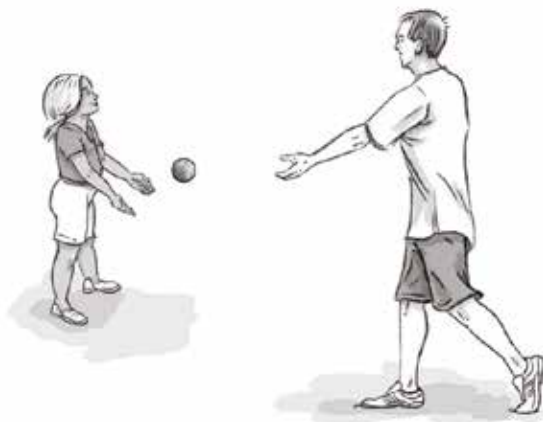
(vreče s peskom)

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 odmaknjen 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.

Skupinska igra: otroci naj stojijo v krogu in odbijajo žogo drug proti drugemu.

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 štetjem, kjer ste končali.



Metanje

Metanje zahteva moč, gibljivost, ravnotežje in koordinacijo. Otroci se naučijo prijeti in spustiti predmet tako, da mečejo nekaj majhnega in lahkega. Žoga je prave velikosti, če jo otrok z lahkoto dvigne nad glavo z obema rokama.

Metanje je pomemben del več športov. Spretnost pri metanju pomaga otrokom, da se lažje pridružijo igram s prijatelji.

Aktivnosti v tem razdelku so:

Počasno kotaljenje

Podajanje stoje soročno

Podajanje stoje z eno roko

Soročno metanje

Metanje male žoge z eno roko

Kegljanje

Vrži in čisti

Tunel in vlak

Košarka

Vaja s tarčo



Specialna olimpiada
Mladi športnik

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 koleno z obema rokama poda žogo. Otrok naj usmeri pogled na vaše roke in vrže žogo z rokami, niže od pasu.

Skupinska igra: otroci naj stojijo v krogu in drug drugemu stoje soročno podajajo žogo.

PODAJANJE STOJE Z ENO ROKO

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

Otrok stoji s pokrčenimi koleno. 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.

Zdrava igra: uporabite vrečice v obliki hrane ali vrečice, na katere je prilepljena fotografija hrane. Glede na hrano, ki je na njihovi vrečici, naj otroci mečejo vrečice v "zdrav" obroč ali koš ali "nezdrav" obroč ali koš.

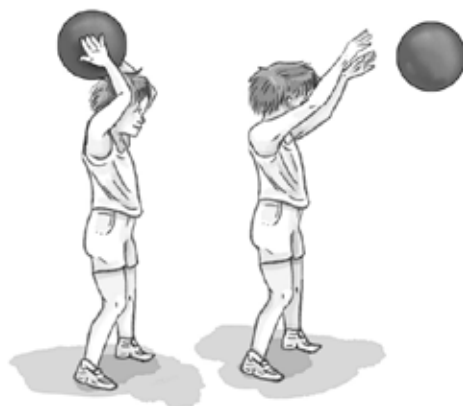
Predlogi in namigi

- 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 ŽOGI 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 "tunnel". Otrok, ki stoji na koncu, naj zakotali žogo (pretvarjajte se, da je to vlak) naprej skozi tunnel. Vlak verjetno ne bo uspelo priti skozi noge vseh (pobrat mora potnike), zato naj ga pobere otrok, ki bo najbližje vlak. 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

Udarjanje pomeni udariti žogo ali predmet z roko ali predmetom kot je palica, kij ali lopar. Pomaga pri razvoju spretnosti koordinacije rok in oči, ki jih potrebujemo pri tenisu, golfu, softballu, odbojki in floorballu.

Aktivnosti v tem razdelku so:

Rokomet

Odrivanje žoge

Udarjanje s strani

Začetni floorball ali golf

Začetni tenis ali softball

Odbojka

Golf/hokej

Tenis



Specialna olimpiada
Mladi športnik

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 ŽOGE

(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.

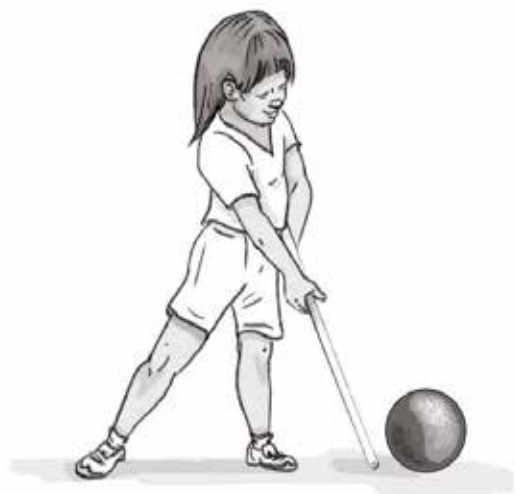
UDARJANJE S STRANI

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

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

Predlogi in namigi

- Spodbudite otroka, da v bočni stoji zadrži dobro ravnotežje
- Za stoji lahko uporabite tudi označevalce.
- 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.



ZAČETNI FLOORBALL ALI GOLF

(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.

Skupinska igra: dva stožca postavite tako, da tvorita gol, otroci pa naj streljajo na gol. Otroci lahko vadijo tudi lovljenje in se izmenjujejo v vlogi golmana.

ZAČETNI TENIS ALI SOFTBALL

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

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

Skupinska igra: postavite "baze" za otroke, da bodo otroci lahko po udarcu žoge tekli okoli njih in s tem posnemali softball.



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.



»Mojemu sinu Mateu veliko pomeni, da je del programa Mladi športnik, saj obožuje šport. Kot družina smo zdaj bolj enotni, kajti sodelujeta lahko tudi druga dva otroka brez motenj v duševnem razvoju. Mateo lahko sodeluje pri več aktivnostih v svoji šoli in ima podporo ter priznanje svojih prijateljev.«

- Melisa, Mehika

Brcanje

Brcanje opisuje dejanje, ko z nogo udarimo predmet. Brcanje zahteva koordinacijo oči in nog. Prav tako potrebujemo pri tem tudi sposobnost ravnotežja na eni nogi, vsaj za trenutek. Sposobnost brcanje žoge je pomembna za nogomet in omogoča otrokom, da se igrajo drug z drugim.

Aktivnosti v tem razdelku so:

Brcanje

Teci in brcni

Brcni čim dlje

Brcni v gol

Brcni premikajočo se žogo

Zadeni gol

Izbrčaj svojo pot ven

Fliper

Kickball

3 keglji



Specialna olimpiada
Mladi športnik

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 brčne proti голу ali med dva postavljena stožca.



BRCNI PREMIKAJOČO SE ŽOGO

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

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

ZADENI GOL

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

Brčnite žogo proti otroku in ga spodbudite, da brčne 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 nadzorovanja telesa.
- Pred brcanjem se telo, tik preden se dotakne žoge, rahlo usloči nazaj.
- Nasprotna roke noge, ki brca, mora slediti nogi, s katero otrok brčne 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 fliper. Otroci naj stojijo na kockah in si nežno brcajo žogo ter pustijo odbijačem, da spremenijo smer žoge.

KICKBALL

Postavite žoge na talne oznake. Recite vsakemu otroku, da na plosk ali pisk brcne 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 postavitev gola/tarče prineseta dodaten izziv.

3 KEGLJI

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

Sestavljene spretnosti

Napredne spretnosti potrebne za posamezen šport od otrok zahtevajo, da uporabijo spretnosti, ki so jih v tem vodniku razvijali prej in jih postavijo v kontekst športa. To zahteva veliko mero povezovanja, moči, koordinacijo, timskega dela in zavedanja.

Aktivnosti v tem razdelku so:

Odbij in ulovi

Odbijaj

Vožnja s preprogo

Zamah z nogo

Poskakovanje bočno

Poskakovanje naprej

Dršenje

Galopiranje

Skipping

Odbijanje

Šport



Specialna olimpiada
Mladi športnik

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 spretnejši, 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 brca.

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.

Predlogi in namigi

- 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 obroču. 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.

Program Mladi športnik v šolah



Otroci se z raziskovanjem sveta skozi igro naučijo o mnogih življenjskih konceptih. Dodajanje gibanja in telesne aktivnosti v učilnico vodi k vseživljenjski telesni aktivnosti.

Prednosti telesne aktivnosti in igre presegajo šport. Program Mladi športnik specialne olimpijade pomaga otrokom, da se sporazumevajo drug z drugim in razvijejo pomembne spretnosti na področju komunikacije, učenja in samopomoči. Zgodnji začetek motoričnih aktivnosti je za otroke z motnjami v duševnem razvoju zelo pomemben. Otroci, ki prejmejo podporo že zelo zgodaj, bodo med odraščanjem lažje izvajali zahtevnejše gibe.

Struktura v šolah

- **Pogostost:** vsaj enkrat na teden, najbolje, če trikrat na teden
Program mladi športnik ima največji učinek na motorične spretnosti, če ga izvajate več kot enkrat na teden. Šole bi morale stremeti k temu, da nudijo aktivnosti trikrat na teden.

Vse tri učne ure lahko izvedete v razredu ali jih obogatite z aktivnostmi na domu. Primer: če aktivnosti programa Mladi športnik v učilnici potekajo dvakrat na teden, lahko družinski člani doma izvajajo aktivnosti enkrat na teden.

- **Časovnost:** 30 – 45 minut treninga
- **Lokacija:** notri ali na prostem
Program Mladi športnik lahko izvajate na več varnih lokacijah. Te vključujejo telovadnico med učno uro športne vzgoje ali v razredu/na prostem med časom, ki je posvečen motoričnemu razvoju in igri.

Vključenost družine

Čeprav družine niso vključene v program Mladi športnik na šolah, je zelo pomembno, da kljub temu sodelujejo s svojim otrokom. Družine lahko sodelujejo na različne način, vključno s/z:

- **uvodnim sestankom.** Šole spodbujamo, da staršem na začetku šolskega leta predstavijo program. Starši in družinski člani lahko na tak način spoznajo program Mladi športnik. Naučijo se lahko tudi, kako lahko med šolskim letom otroka podpirajo doma;
- **tedenskimi e-novicami in elektronsko pošto.** Tedensko se povezuje z družinami, da z njimi delite aktivnosti in napredek njihovih otrok;
- **aktivnostmi, ki se izvajajo doma.** Z družinami delite Vodnik po aktivnostih. Dajte jim predloge za vsakdanje predmete, ki jih lahko uporabijo kot športno opremo. To družinam omogoča, da s svojim otrokom doma ponovijo aktivnosti;
- **predstavitvijo ali posebnim dogodkom.** Po zaključku programa Mladi športnik načrtujte inkluziven poseben dogodek ali dan odprtih vrat. Družine povabite, da pridejo pogledat različne aktivnosti, ki so potekale med učnimi urami.



Dodatni viri informacij

Kurikulum programa Mladi športnik je sekundaren vir informacij, ki vsebuje priprave na učne ure s scenariji za obdobje osmih tednov na šolah. Vsak teden ima za tri dneve priprav na učne ure, vsega skupaj za 24 dni aktivnosti. Učne ure so načrtovane tako, da jih ponudimo zato, da se otroci seznanijo z aktivnostmi. Otroci gradijo svoje spretnosti s ponavljanjem.

Kurikulum programa Mladi športnik se je razvil iz aktivnosti v Vodniku po aktivnostih. Predstavi vam, kako se program Mladi športnik izvaja na šolah.

Kurikulum programa Mladi športnik in druge vire informacij za pedagoške delavce lahko najdete na ***resources.specialolympics.org/YoungAthletes***.



Načrtovanje priprave na učno uro

Uporabite spodnjo strukturo za razvoj posameznih učnih ur programa Mladi športnik v razredu. Pomagalo vam bo nuditi ponavljanje. Prav tako poudarja individualni napredek in podpira socialne interakcije.

- **Ogrevanje:** ogrevanje otroke spravi v gibanje in jih pripravi na nadaljnje aktivnosti. Zabavno ogrevanje lahko vključuje pesmi, igre in raztezanje.
- **Individualni razvoj spretnosti:** ta del otrokom omogoča, da se osredotočijo na svojo individualno rast in uspeh. Izberite spretnost ali aktivnost iz Vodnika in jo izvajajte kot edino aktivnost. Ali pa izberite več aktivnosti in postavite različne postaje.
- **Skupinske igre/aktivnosti:** te igre in aktivnosti so zabaven in učinkovit način za vadbo spretnosti. Utrjujejo učne ure iz učilnice, spodbujajo komunikacijo in socialno interakcijo.
- **Ohlajanje in zaključna pesem:** ta del pomaga otrokom, da se upočasnijo in pripravijo na vrnitev k drugim aktivnostim v učilnici. Z zaključno pesmijo utrdite aktivnosti ali spretnosti, ki ste se jih naučili. Učno uro zaključite z dobrim raztezanjem.

Na naslednjih straneh imate predlogo učne ure za razvoj učnih ur programa Mladih športnik v učilnici.

Namigi za odrasle

Z uporabo besed, fotografij ali drugih vizualnih pripomočkov delite posamezne aktivnosti na tabli. To otrokom nudi vizualna navodila, medtem ko izvajajo učno uro tistega dne.

Poiščite prazno predlogo priprave na učno uro na:
resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Priprava na učno uro programa Mladi športnik

Vzorčna učna ura za aktivnosti razdelka "Hoja in tek"



Ogrevanje (5 minut)

- Pesem – Kolesa na avtu se vrte
- Sledi vodji



Razvijanje spretnosti/postaje (10-15 minut)

- Bočna hoja
- Teci in nosi
- Lepljive roke



Skupinska aktivnost (10-15 minut)

- Požarna vaja
- Poligon



Ohlajanje/zaključna pesem (5 minut)

- Pesem – Če si srečen

Ključne stvari, na katere morate biti pozorni v razredu

Prostor in varnost

- **Ne prevelik, ne premajhen.** Vzemite si čas in preberite gradivo o vsaki aktivnosti. Prepričajte se, da se prostor ujema s potrebami aktivnosti in številom otrok v skupini.
- **Notri ali na prostem.** Program Mladi športnik je primeren tako za notranje kot za zunanje prostore. Imejte v mislih dovolj velik razmak med otroki. Zaradi varnosti jasno označite meje prostora.
- **En prostor ali dva prostora.** Veliko učiteljev je izvajalo program Mladi športnik tako, da so svoj razred razdelili v dve skupini. Uporabite učilnico ali hodnike, da lahko aktivnost izvajate z dvema manjšima skupinama otrok naenkrat.

Struktura

- **Vzpostavite rutino.** Rutine mnogim otrokom nudijo jasna pričakovanja, konsistentnost in ugodje.
- **Načrtujte odmore za počitek.** Otrokom ponudite prostor, kjer lahko počivajo, če postanejo preveč utrujeni ali stimulirani zaradi okolice ali aktivnosti.
- **Vzpodbujajte različne vrste gibanja za prehod med aktivnostmi.** To okrepi različne skupine mišic in otroke spodbuja, da se naučijo novo spretnost.
- **Uporabite glasbo kot znamenje za prehod.** Pesmi lahko uporabite kot znak, da je ena aktivnost končana, druga pa se bo kmalu začela.
- **“Združeni” partnerji.** Starejši otroci ali otroci brez motenj v duševnem razvoju naj so v oporo mlajšim otrokom tako, da jim kažejo aktivnosti in tako opravljajo funkcije vodij ter združenih partnerjev.
- **Hidracija in zdravi prigrizki.** Na koncu učne ure otrokom ponudite vodo in sadje, če je na voljo. Dobra hidracija in prehrana sta pomembni za telesno zdravje in učenje.

Vodenje in prostovoljci

Program Mladi športnik lahko, skupaj z mnogimi drugimi prednostmi, pomaga ustvariti inkluzijo, sprejemanje in spoštovanje v učilnicah in šolah. Razmislite o dodani vrednosti učnih ur tako, da otrokom date možnost vodenja in učenja.

- Ko pesmi večkrat ponovite, naj otroci vodijo vadbo pri ogrevalnih in ohlajevalnih pesmih.
- Znotraj aktivnosti prepoznajte načine, kako bi lahko otroci prevzeli vodstvene vloge. Na primer: dovolite otrokom, da se izmenjuje v vlogi vodje pri igri "Sledi vodji" ali postavijo poligon.
- Čas v razredu uporabite za pogovor o pomembnih temah, ki otrokom pomagajo, da postanejo boljši člani svojega razreda ali lokalne skupnosti. Teme lahko vključujejo koncepte kot so inkluzija, spoštovanje, sposobnosti in prijateljstvo.

Program Mladi športnik lahko pripomore k razvoju vodstvenih sposobnosti tudi pri starejših posameznikih. Razmislite o sledečih predlogih:

- starejši osnovnošolci lahko pomagajo udeležencem programa Mladi športnik s prikazi spretnosti in pomagajo mlajšim otrokom dokončati aktivnosti;
- srednješolci so lahko prostovoljci pri aktivnostih. Prostovoljci so še posebej primeri za vodenje posameznih postaj ali podporo otrokom, ko se premikajo od ene aktivnosti k drugi;
- sodelujte z lokalno univerzo, da izboljšate aktivnosti programa Mladi športnik. Mogoče lahko sodelujete z ustreznimi oddelki, kot so: pedagogika, specialna pedagogika, fizioterapija ali trenerstvo. Študentje so lahko prostovoljci ali trenerji in lahko celo prevzamejo področje ustvarjanja priprav na učne ure;
- športniki, ki so vodje pri specialni olimpiadi, naj postanejo pomočniki trenerja ali prostovoljci.

Predstavitev programa ali posebni dogodki

Otroci bodo z učenjem in vadbo novih spretnosti pridobili samozavest in s tem postali ponosni na svoj napredek. Posebni dogodki, kot so Združeni športni dan, Združeno tekmovanje ali predstavitev programa Mladi športnik, dajo šolam možnost, da pritegnejo otroke vseh starosti in sposobnosti. Obenem predstavljajo program družinam in lokalnim skupnostim.

Razmislite o naslednjih predlogih za načrtovanje dogodka, da vsem zagotovite dragoceno izkušnjo:

- povabite družine in člane lokalne skupnosti, da lahko skupaj delijo uspeh otrok. Na dogodek povabite tudi druge razrede na šoli. Tako bodo vsi otroci izkusili, kako zabavna je lahko inkluzija;
- starejši učenci na šoli so lahko prostovoljci in prevzamejo vodstvo pri izvajanju različnih aktivnosti;
- mogoče bi bil dogodek bolj svečan, če pripravite majhno otvoritveno in zaključno slovesnost;
- posebni dogodek organizirajte na koncu šolskega leta ali po koncu treningov. Dogodek naj proslavi posamezne uspehe in napredek otrok;
- med dogodkom postavite postaje, ki prikazujejo aktivnosti in igre, ki so jih otroci izvajali v sklopu programa Mladi športnik.



Program Mladi športnik v lokalnih skupnostih



Mladinski šport in rekreacijski programi omogočajo vsem otrokom, da se s "trenerjem" vključijo v organizirano igro. Najdemo jih lahko v mnogih lokalnih skupnostih. Program specialne olimpijade Mladi športnik lahko nudi enako inkluzivno priložnost otrokom z in brez motenj v duševnem razvoju.

Program Mladi športnik v lokalnih skupnostih omogoča staršem, da delijo veselje svojih otrok, ko se ti igrajo z drugimi. Lahko tudi opazujejo svoje otroke, ko usvajajo spretnosti, ki jim bodo v pomoč v športu in življenju.

Struktura v lokalnih skupnostih

Naslednje podrobnosti za začetek in strukturo so lahko vaše vodilo, ko določate, kako izvajati program Mladi športnik v lokalni skupnosti.

- **Pogostost:** enkrat na teden + dvakrat na teden doma
- **Časovnost:** treningi, ki trajajo 45 minut – 1 uro
- **Lokacija:** notri ali na prostem
- **Prostor:** družbeni dom, športni klub, univerzitetni kampus, javni rekreacijski prostor, knjižnica ali druge lokacije
- **Trenerji:** prostovoljec iz lokalne skupnosti, strokovni delavec, družinski član ali študent
- **Inkluzija:** sorojenci ali otroci iz lokalne skupnosti
- **Prostovoljci:** družinski člani, športniki vodje pri specialni olimpijadi, člani lokalnih športnih klubov, študentje ali lokalni prostovoljci.

Prostovoljstvo ali pomoč trenerju sta odlična vodstvena priložnost za starejše vodje športnikov pri specialni olimpijadi. Stik s športniki, ki tekmujejo v specialni olimpijadi, je dragocen tudi za družine, saj jim da navdih za priložnosti svojega otroka v prihodnosti.

Struktura treninga v lokalni skupnosti

Uporabite spodnjo strukturo za razvoj posameznih treningov programa Mladi športnik v razredu. V pomoč vam bo tudi pri ponavljanju. Struktura poudarja individualni napredek in podpira družbene interakcije.

- **Ogrevanje:** ogrevanje otroke spravi v gibanje in jih pripravi na nadaljnje aktivnosti. Zabavno ogrevanje naj vključuje pesmi, igre in raztezanje.
- **Razvoj posameznih spretnosti:** ta del treninga otrokom omogoča, da se osredotočijo na svoj napredek in uspeh. Izberite spretnost ali aktivnost iz Vodnika in jo izvajajte kot edino aktivnost. Ali pa izberite več aktivnosti in postavite različne postaje.
- **Skupinske igre/aktivnosti:** te igre in aktivnosti so zabaven in učinkovit način za vadbo spretnosti. Utrjujejo učne ure iz razreda, spodbujajo komunikacijo in socialno interakcijo.
- **Ohlajanje in zaključna pesem:** ta del pomaga otrokom, da se umirijo in pripravijo na odhod domov. Z zaključno pesmijo utrdite aktivnosti ali spretnosti, ki ste se jih naučili. Učno uro zaključite z dobrim raztezanjem.



Stvari, na katere morate biti pozorni pri izvajanju programa v lokalni skupnosti

Prostor in varnost

- **Ne prevelik, ne premajhen.** Vzemite si čas in pozorno preberite poglavja o vsaki aktivnosti. Prepričajte se, da se prostor ujema s potrebami aktivnosti in številom otrok v skupini.
- **Notri ali na prostem?** Program Mladi športnik je primeren tako za notranji kot zunanji prostor. Bodite pozorni na ustrezen razmak med otroki. Zaradi varnosti jasno označite meje prostora.
- **En prostor ali dva prostora?** Trenerji lahko veliko skupino razdelijo na več majhnih skupin glede na število otrok in prostovoljcev, včasih tudi po starosti ali sposobnosti in program izvajajo z dvema skupinama naenkrat.



Struktura

- **Vzpostavite rutino.** Rutine mnogim otrokom nudijo jasna pričakovanja, doslednost in ugodje.
- Postavite različne postaje za spretnosti, da ustrezajo otrokom različnih starosti in sposobnosti.
- V trening vključite skupinske igre in aktivnosti, če so otroci podobne starosti in imajo podoben nivo sposobnosti.
- **Vzpodbujajte različne načine gibanja pri prehodih med aktivnostmi.** To krepí različne skupine mišic in otroke spodbuja, da se naučijo novo spretnost.
- Povabite sorojence, starše ali otroke brez motenj v duševnem razvoju, da otroke podpirajo tako, da jim kažejo aktivnosti.
- **Uporabite glasbo kot znak za prehod.** Pesmi lahko uporabite, da otroci vedo, kdaj je ena aktivnost končana, druga pa se bo kmalu začela.
- **Načrtujte odmore za počitek.** Otrokom nudite prostor, kjer lahko počivajo, če postanejo utrujeni ali preveč vznemirjeni zaradi aktivnosti ali okolja.
- Na koncu treninga ponudite vodo in sadje, če je na voljo. Dobra hidracija in prehrana sta pomembni za telesno zdravje in učenje.



Vključevanje družine

Pomembno je, da starši sodelujejo s svojim otrokom v programu Mladi športnik. Za družine je to priložnost, da se povežejo s člani svoje lokalne skupnosti in drugimi družinami. To krepi napredek, razvoj in občutek sprejetosti.

Družine se lahko v lokalni program vključujejo na različne načine, vključno s/z:

- **tedenskimi e-novicami in elektronsko pošto.** Bodite v stiku vsak teden, da z družinami delite aktivnosti in napredek;
- **podporo na treningih.** Povabite družinske člane, da sodelujejo pri tedenskih treningih in s tem podpirajo svoje otroke pri različnih aktivnostih ali vzpodbudite družine, da gredo korak dalje in postanejo trenerji;
- **aktivnostmi na domu.** Z družinami delite Vodnik po aktivnostih. Dajte jim predloge za vsakdanje predmete, ki jih lahko uporabijo namesto športne opreme. To družinam omogoča, da doma s svojimi otroki ponovijo aktivnosti;
- **podpornimi skupinami za družine.** Ponudite družinam prostor, kjer se lahko pogovarjajo in povezujejo, medtem ko so njihovi otroci na treningu programa Mladi športnik. Družine so lahko druga drugi v največjo oporo.

Družinski forumi

Družinski forumi vključujejo družine, ki so del specialne olimpijade. Staršem in skrbnikom nudijo prostor, kjer lahko dobijo dostop do zdravstvenih informacij, virov informacij in podpore.

Pri načrtovanju družinskega foruma imejte v mislih naslednje ideje:

Pogostost in časovnost

Družinski forum načrtujte mesečno ali enkrat na tri mesece. Družine se lahko zberejo z gostujočim govorcem medtem, ko trenerji in prostovoljci izvajajo trening programa Mladi športnik tistega tedna.

Potencialne teme

Družinski forumi naj naslovijo vprašanja in skrbi lokalnih družinskih članov, a morajo obenem biti obzirni do kulturnih in verskih potreb lokalne skupnosti. Spodaj je nekaj predlogov za koristne teme Družinskega foruma. Preden se dokončno odločite za neko temo, se najprej srečajte z družinskimi člani in jih vprašajte za mnenje.

- Zagovarjanje pravic svojega otroka in dostop do pomoči
- Zdravstvena in zobozdravstvena oskrba vašega otroka
- Dostop do nadaljnje oskrbe – kako prepoznati pravega strokovnega delavca za vašega otroka
- Priložnosti za šolanje – kaj je dostopno otrokom z motnjami v duševnem razvoju v lokalni skupnosti
- Prehrana, prikazi zdravega prehranjevanja in kuhanja v praksi
- Splošne zdravstvene teme, ki so povezane s celotno lokalno skupnostjo, na primer: preprečevanje malarije
- Učenje skozi igro
- Zdravi odnosi med sorojenci
- Zgodnje spodbujanje samostojnosti

Gostujoči govorci

Ko organizirate družinske forume, povabite lokalne partnerje, univerzitetne profesorje ali strokovnjake s tega področja, da vodijo pogovor. Na primer, povabite pediatra, da govori o sodelovanju z zdravnikom vašega otroka. Nutricist naj pride predavati o zdravi prehrani.

Program Mladi športnik na domu



Vključenost družine v življenja majhnih otrok je zelo pomembna. Starši, stari starši, skrbniki, bratje, sestre, tete, strici in bratranci/sestrične bi morali imeti vedno priložnost, da sodelujejo pri programu Mladi športnik. Družine se lahko s pomočjo programa Mladi športnik skupaj igrajo v zabavnem in ljubečem okolju.

Program Mladi športnik je lahko samostojen program, ko se izvaja na domu ali pa kot podpora aktivnostim, v katerih otroci sodelujejo v šoli ali programu lokalne skupnosti.

Samostojne aktivnosti

Najboljši način za začetek programa Mladi športnik je, da se preprosto igrate z otroki in s pomočjo Vodnika po aktivnostih programa Mladi športnik strukturirate igro. Aktivnosti v Vodniku se lahko izvajajo ena na ena z odraslim in otrokom. Lahko pa sorojence in otroke iz soseske povabite, da se pridružijo zabavi.

Začnite z 20 do 30 minutami strukturirane igre vsaj trikrat na teden. Izberite dve do tri aktivnosti na katere se osredotočite pri vsaki igri. Poskrbite, da so dejavnosti vseskozi zabavne. Prilagajajte aktivnosti v skladu z napredkom vašega otroka.

Podpora programom v lokalni skupnosti ali na šoli

Izvajanje programa Mladi športnik doma lahko pomaga pri podpiranju spretnosti, ki se jih otroci naučijo kot del programa Mladi športnik v šoli ali lokalni skupnosti.

Otroci bi morali ponoviti spretnosti in aktivnosti vsaj trikrat na teden, da bi dosegli napredek, ki so ga prepoznali v študiji kurikulumu programa Mladi športnik – kjer so otroci pridobili sedem mesecev motoričnih spretnosti v obdobju osmih tednov.

Družine lahko pripomorejo k temu napredku z uporabo programa Mladi športnik kot vodnika za igro doma. Prosite otrokovega učitelja ali trenerja, da z vami deli vsebino učnih ur, ki jih izvajajo vsak teden in jim sledite tudi doma.

Ključne stvari, ki so pomembne za izvajanje aktivnosti doma

- **Priporočena športna oprema naj vas ne omejuje.** Ni nujno, da imate predpisano športno opremo. Večinoma jo lahko nadomestite s predmeti, ki jih najdete doma. Na primer: lepilni trak namesto ravnotežnostne gredi ali prazne plastenke namesto stožcev. Bodite kreativni in se zabavajte!
- **K igri povabite sorojence in druge otroke iz svoje lokalne skupnosti.** Vsi otroci imajo radi aktivnosti in igre v Vodniku po aktivnostih. Igra z drugimi je najboljši način za zabavo in pridobivanje telesne kondicije.
- **Bodite kreativni.** Izmisлите si nove aktivnosti, ki so v skladu z močnimi in šibkimi točkami vašega otroka. Navežite se na otrokove najljubše športe in aktivnosti.
- **Povežite se z drugimi družinami.** Poiščite lokalno družinsko podporno omrežje specialne olimpijade, da se povežete z drugimi družinami. Postanite družinski vodja s prostovoljstvom ali pa začnite s programom Mladi športnik v lokalni skupnosti.
- **Zabavajte se!** Čeprav ima program Mladi športnik veliko prednosti, je eden od njegovih glavnih ciljev, da podpira starše pri igranju s svojim otrokom v zabavnem okolju. Povežite se s pomočjo telesnih aktivnosti, telesne pripravljenosti in športa.



Dodatni viri informacij





Vodnik po aktivnostih programa Mladi športnik je le začetek. Na spletu lahko najdete še več podatkov in virov, ki so v pomoč programu Mladi športnik. Ti viri so:

- posamezni videii, ki prikazujejo pravilno obliko vseh aktivnosti v Vodniku;
- kurikulum programa Mladi športnik s 24 učnimi urami s scenariji, ki temeljijo na Vodniku po aktivnostih;
- druge viri informacij, ki pomagajo vodjem pri izvajanju programa Mladi športnik v šoli, lokalni skupnosti ali doma;
- informacije, ki so v podporo družinskim članom in jim pomagajo pri vključevanju;
- dodatne zdravstvene in športne aktivnosti;
- marketinški materiali za promocijo programa Mladi športnik v lokalni skupnosti.

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Spremembe in prilagoditve športne opreme

Prilagoditve športne opreme lahko pripomorejo k zmanjšanju poškodb in večjemu uspehu. Prilagodite lahko žoge, frizbije, balone, ploščke, kije, loparje, loparčke, palice, baze, mreže, gole in fitnes opremo, da ustrezajo potrebam vsakega posameznika.

- **Spremenite velikost žoge.** Velikost žoge ali športnega rekvizita (plošček, žogica za badminton) lahko povečate ali pomanjšate.
- **Dolžina in širina.** Spremenite velikost pripomočkov za udarjanje (kij, palica) tako, da so daljši, krajši ali širši.
- **Teža.** Otrokom ponudite pripomočke za udarjanje ali žoge, ki so lažje ali težje.
- **Oprijem.** Oprijem je lahko večji, manjši, mehkejši, trši ali oblikovan tako, da se prilega otrokovi roki.
- **Sestava in tekstura.** Na voljo imejte več različnih žog in pripomočkov za udarjanje, ki so narejeni iz pene, pliša, plastike, gume, kartona in drugih materialov.
- **Barva.** Uporabite športno opremo različnih barv za lažjo organizacijo ali da vizualno pritegnete otroke.
- **Višina in velikost.** Znižajte višino mreže, gola ali baze. Uporabite večje baze označene s števkami ali barvami. Povečajte velikost gola ali spremenite višino, da izboljšate natančnost pri ciljanju v tarčo.
- **Zvok, svetloba, fotografije, znaki ali barve.** Uporabite barvne rutice, fotografije ali druge vizualne pripomočke, da poudarite lokacijo.



Prilagoditve za otroke z motoričnimi težavami

Program Mladi športnik otrokom vseh možnosti daje priložnost, da so uspešni. V nekaterih primerih so potrebne spremembe, da imajo lahko vsi otroci korist od te izkušnje.

Pomembno je, da prilagodite aktivnosti, ne glede na nivo sposobnosti, da ustrezajo individualnim potrebam vsakega otroka.

Za otroke, ki ne morejo hoditi:

- izberite aktivnosti, ki temeljijo na sedenju na tleh z ali brez opore. Te aktivnosti so "Kotaljenje in prestrezanje", "Igre z rutico" itd.
- Prilagodite aktivnosti tako, da se lahko otroci plazijo, namesto hodijo ali tečejo.

Za otroke, ki so nestabilni pri hoji:

- omogočite otrokom, da sodelujejo pri aktivnostih z uporabo opornikov ali potiskanjem vozička;
- držite otroke za pas, da lahko izboljšajo spretnosti ravnotežja, udarjanja in metanja.

Za otroke, ki uporabljajo invalidski voziček:

- omogočite otrokom, da udarjajo žogo s stojala za softball;
- znižajte mreže, tarče ali ovire;
- uporabite večje žoge, ki jih otroci lahko brčnejo z invalidskega vozička;
- invalidski voziček postavite bočno na žogo ali tarčo pri metanju od zgoraj ali bočnem udarjanju;
- dovolite drugim otrokom, da potiskajo voziček med skupinskimi aktivnostmi.

Za otroke, ki so omejeni pri gibanju:

- vodite njihovo roko, da lahko zaključijo aktivnosti;
- nudite fizično oporo v trupu ali bokih.

Prilagoditve za otroke z avtizmom

Naslednji predlogi so vam mogoče lahko v pomoč, ko načrtujete treninga programa Mladi športnik, ki vključuje otroke z avtizmom:

Struktura in doslednost

- Program Mladi športnik naj bo na urniku vsak dan ob isti uri, da ohranite doslednost.
- Ponovite enako strukturo pri vsakem treningu programa Mladi športnik. Začnite z ogrevanjem in začetno pesmijo. Imejte vadbo posameznih spretnosti in skupinske igre. Nato zaključite s pesmijo. Dosledna rutina otrokom pomaga vedeti, kaj lahko pričakujejo.
- Začetek in konec aktivnosti naj bosta jasno nakazana.
- Uporabite vizualne pripomočke in slike (kot lahko vidite v predlogi na strani 68), da otrokom pokažete, katere aktivnosti bodo tisti dan na urniku.

Okolje in fizična stimulacija

- Omejite moteče dejavnike kot so slepeče luči in glasni zvoki.
- Izogibajte se nenadnim zvokom, kot sta žvižganje in ploskanje.
- Določite tiho sobo ali imejte miren kotiček, kamor lahko gredo otroci, ko so preveč stimulirani.

Navodila

- Pri aktivnostih določite jasne meje.
- Dajte jasna in natančna navodila pri vsaki aktivnosti. To otrokom pomaga, da razumejo, kaj se pričakuje od njih.
- Razvijte pravila o družbeni interakciji, vedenju in komunikaciji. Uporabite ta pravila, da skupina dobi strukturo.
- Nudite individualno pomoč otrokom s pomočjo prostovoljcev, osebja ali drugih otrok.

Zgodnji razvoj zdravih navad

Pomembno je, da otrokom že zgodaj predstavite zdrave navade. Program Mladi športnik vključuje informacije o zdravju in splošni telesni pripravljenosti medtem, ko se osredotoča na motorične spretnosti.

Nekaj zdravih navad, na katere se je dobro osredotočiti:

- umivanje rok;
- zdrava hrana in pijača;
- omejevanje časa pred ekranom (televizija, računalnik, videoigrice, pametni telefoni);
- vsakodnevna telesna aktivnost;
- vsakodnevne zdrave navade kot je npr. umivanje zob.

Veliko idej za “zdravo igro” v tem vodniku vsebuje preproste prilagoditve aktivnosti, ki se navezujejo na ključna zdravstvena in športna sporočila.

V podporo aktivnostim “zdrave igre” lahko kupite dodatno športno opremo. Ti predmeti so lahko talni označevalci s podobami sadja in zelenjave, vrečice v obliki hrane ali žoge za na plažo, na katerih so natisnjene različne vrste hrane, pijače ali športne vaje.



Obstaja še več različnih zdravstvenih in športnih aktivnosti, ki jih lahko dodate programu Mladi športnik. Tri predloge za učne ure so v Vodniku. Dodatne učne ure in aktivnosti za razvoj zdravih navad so na spletni strani: **resources.specialolympics.org/YoungAthletes**.

Otroške pesmice

Otroške pesmice priljubljene v lokalnem okolju lahko prilagodite, da o zdravih temah govorijo na zabaven in vznemirljiv način. Primeri pesmic spodaj kažejo, kako lahko pesmi spremenimo, da otroke učijo o prehrani, telesni aktivnosti in splošnem zdravju in dobrem počutju.

Jabolko, jabolko, visoko na drevesu

Peto na melodijo pesmi Sveti, sveti zvezdica

Jabolko, jabolko, visoko na drevesu,
lahko te dosežem, če poskusim.
Splezam na lestev,
trdno se držim.
Hitro te poberem
in ugriznem.

Umij, umij, umij si roke

Peto na melodijo pesmi Veslaj, veslaj, veslaj svoj čoln

Umij, umij, umij si roke,
speri umazanijo stran
preden ješ, preden greš spat
ali ko se zunaj nehaš igrat.

Katera hrana je zdrava?

Športna oprema, ki jo potrebujete: prava ali plastična živila ali slike živil, označevalni trak

Cilj te aktivnosti je, da se otroci učijo o različnih vrstah hrane in se znajo pametno odločiti o hrani, ki jo uživajo.

Z označevalnim trakom na tablo narišite vesel obraz (nasmeh) in žalosten obraz (namrščen obraz). Otrokom dajte na izbiro različne vrste zdrave in nezdrave hrane. To so lahko slike hrane, plastična ali platnena hrana ali embalaže prave hrane.

Otroci naj živila razvrstijo v dve skupini – tista, ki jih naredijo zdrave in močne (vesel obraz) in tista, ki so nezdrava (namrščen obraz).

Ko otroci razvrstijo živila, se pogovorite o tem, katera živila so bila pravilno umeščena na vesel obraz in katere vrste hrane so napačno prepoznali kot "zdrave". Spodnjo tabelo uporabite kot primer in se pogovorite z otroki, zakaj ta živila niso zdrava. Predlagajte tudi nadomestila z živili, ki so bolj zdrava izbira.

Zdrava vs. nezdrava živila

Nezdrava hrana	Zdrava hrana	Komentarji za otroka
Čips	Banane ali korenčki	"Čips nam ne pomaga, da imamo močnejše mišice, mehko kožo in dober vid, zaradi banan in korenčkov pa smo bolj zdravi!"
Sok	Mleko	"Mleko vsebuje veliko kalcija in beljakovin, kar ti pomaga, da rasteš in imaš močne kosti, mišice in zobe."
Gazirana brezalkoholna pijača	Voda	"Ko si žejen, je voda dobra izbira za tvoje telo. Gazirana brezalkoholna pijača vsebuje veliko sladkorja in še poveča žejo"

Ukrotimo škatlo

Športna oprema, ki jo potrebujete: majhna škatla, kartice za "aktivnosti, kjer ne potrebujemo ekrana"

Cilj te aktivnosti je pokazati pomen omejevanja časa preživetega pred ekranom (npr. televizija, računalnik, videoigrice, tablice, pametni telefoni) na največ dve uri na dan za otroke in družine.

Kopirajte spodnji seznam in izrežite vsako aktivnost. Posamezne aktivnosti postavite v majhno posodo ali škatlo. Vsak otrok naj izbere aktivnost in nato to aktivnost opravi s svojo družino ali razredom. Vprašajte otroke, katere druge aktivnosti, ki ne potekajo pred ekranom, bi še predlagali.

V času celotne aktivnosti se pogovarjajte o pomembnosti omejevanja časa preživetega pred ekranom.

Aktivnosti, kjer ne potrebujemo ekrana

Preberi knjigo.	Zapoj pesem.	Pojdi na sprehod.
Pleši ob pesmi.	Igraj se s prijatelji.	Igraj se igrico.
Igraj se zunaj.	Napiši pesem.	Skuhaj zdrav obrok.
Nariši risbo.	Poslušaj glasbo.	Igraj svoj najljubši šport.

● Dodatni viri informacij: naslednji korak s specialno olimpijado

Otroci bodo v programu Mladi športnik napredovali z različnim tempom. Nekateri otroci bodo še imeli težave, drugi pa bodo pripravljeni na prehod k zahtevnejšim spretnostim. Z vsakim otrokom delajte individualno, da boste vedeli, kateri korak je pravi zanj. Naslednji korak je morebiti lahko sodelovanje pri drugem treningu programa Mladi športnik, začetek treninga za kakšen šport ali prehod direktno k tekmovalstvu v specialni olimpijadi ali kot združeni partner.

Specialna olimpijada, ne glede na nivo sposobnosti, otrokom in odraslim nudi priložnosti skozi celo življenje. S promocijo zdravja, telesne aktivnosti in športa, specialna olimpijada ponuja nekaj za čisto vsakega.

Ljudje z motnjami v duševnem razvoju, ki so starejši od osem let, lahko z olimpijskimi individualnimi in ekipnimi športi sodelujejo v priložnostih za trening in tekmovalstvo.

Postanite član združene ekipe

Združeni šport specialne olimpijade v isti ekipi združuje ljudi z in brez motenj v duševnem razvoju. Združeni šport je navdihnili preprosto načelo: skupen trening in igra sta hitra pot do prijateljstva in razumevanja.

Preberite več na:
www.specialolympics.org
<http://www.specialna-olimpiada.si/>



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 zelenih 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!

Specialna olimpiada
Slovenije



www.specialolympics.org
<http://www.specialna-olimpiada.si/>