



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

POSEBNI PROGRAM VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA
Raven UČENJE ZA ŽIVLJENJE IN DELO (VI. stopnja)

UČNI NAČRT

za področje **ŠPORT IN REKREACIJA**

Osnovni program
Število ur: 420

POSEBNI PROGRAM VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

Raven UČENJE ZA ŽIVLJENJE IN DELO (VI. stopnja)

Učni načrt za področje **ŠPORT IN REKREACIJA**

Avtorji učnega načrta:

Damjan Kozjek, prof. def., OŠ Jela Janežiča Škofja Loka

Lidija Slatner, prof. športne vzgoje, Center Dolfke Boštjančič Draga

Jožica Kovačič, prof. športne vzgoje, Center Dolfke Boštjančič Draga

Recenzija: dr. **Erna Žgur**, CIRIUS Vipava

Izdala: Ministrstvo za izobraževanja, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo

Za ministrstvo: dr. **Jernej Pikalo**

Za zavod: mag. **Gregor Mohorčič**

Uredili: **Sonja Dobravc** in **Tanja Kajfež**

Jezikovni pregled: **Mira Turk Škraba**

Prva izdaja

Ljubljana, 2014

Sprejeto na 162. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 13. februarja 2014.

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

376-056.36(0.034.2)

796.034-056.36(0.034.2)

KOJZEK, Damjan, 1980-

Učni načrt za področje Šport in rekreacija [Elektronski vir] / [avtorji Damjan Kozjek, Lidija Slatner, Jožica Kovačič]. - 1. izd. - El. knjiga. - Ljubljana : Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport : Zavod RS za šolstvo, 2014. - (Posebni program vzgoje in izobraževanja. Raven Učenje za življenje in delo (VI. stopnja))

Način dostopa

(URL): http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/posebne_potrebe/programi/posebni_program/Sport_in_rekreacija.pdf

ISBN 978-961-03-0224-7 (Zavod RS za šolstvo, pdf)

1. Gl. stv. nasl. 2. Slatner, Lidija 3. Kovačič, Jožica, Prof. šv. vzg., 1968-272922368

KAZALO

1	OPREDELITEV PODROČJA ŠPORT IN REKREACIJA	4
2	SPLOŠNI CILJI.....	5
3	OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE	6
3.1	Razširjen program	15
3.1.1	Športni dnevi in tekmovanja	15
3.1.2	Rekreativne prostočasne športne dejavnosti.....	16
3.1.3	Šola za življenje	16
4	OPIS USVOJENIH ZNANJ IN VEŠČIN	17
4.1.1	Spretnosti naravnih oblik gibanja	17
4.1.2	Gibalne spretnosti in znanja pri elementarnih igrah.....	18
4.1.3	Plesno-ritmične sposobnosti	18
4.1.4	Veščine in znanja na športnem področju.....	18
5	PRILOGA.....	19
5.1	Specialnodidaktične posebnosti	19
5.2	Medpodročne povezave	19
5.3	Časovni okvir	20
5.4	Kako uporabljamo učni načrt	20

1 OPREDELITEV PODROČJA ŠPORT IN REKREACIJA

Vsebine in dejavnosti področja šport in rekreacija za VI. stopnjo zagotavljajo pozitivne učinke na telo vsakega uporabnika. Hkrati to področje omogoča vzdrževanje obstoječega stanja in s tem lažje vključevanje v vsa področja življenja. V obdobju telesnega razvoja (ne glede na stopnjo gibalne usposobljenosti) gre za sprejemanje, pridobivanje, učenje, razvijanje, usposabljanje in utrjevanje gibalnih znanj, v odrasli dobi pa ta gibalna znanja dopolnjuje, nadgrajuje, pogloblja in uporablja za bolj kakovostno, polno in zdravo življenje.

Program je namenjen vsem osebam z motnjo v duševnem razvoju od 21. do 26. leta starosti, ki so vključeni v program usposabljanja za življenje in delo, ne glede na stopnjo motnje.

Motnje gibanja se kažejo v upočasnjem in omejenem tempu; nekatere motorične sposobnosti so pri posameznikih manj razvite, kar se kaže v pomanjkanju moči, gibljivosti, koordinaciji in ritmu gibanja. Pri mnogih se pojavljajo pomanjkanje gibalnih izkušenj, kratkotrajna pozornost, pomanjkanje energije, na drugi strani pa hiperkinetičnost, motorična nemirnost in boječnost. Nekateri nimajo razvite predstave o lastnem telesu, slabo se znajdejo v prostoru in času. Pogoste so dodatne motnje: epilepsija, razne telesne okvare in druga somatska obolenja.

Glede na specifično moten razvoj gibalnih znanj pri uporabnikih ni nikoli končan.

Sodelovanje je glavno načelo tega področja, ne glede na stopnjo motnje. Delovanje ali sodelovanje v aktivnostih omogoča emocionalno zadovoljstvo in osebno potrditev. Katera gibalna področja bo posameznik uporabljal kot rekreacijo ali šport, je njegova izbira.

Kontinuirana vključenost, sistematično delo in strokovna pomoč na gibalno-športnem področju so dobra podlaga za optimalno psihofizično stanje človeka.

Individualizacija je nujno potrebna tudi pri rekreaciji in športu. Z njo dajemo posamezniku enake možnosti razvoja glede na gibalne potrebe, kar zelo pozitivno vpliva na njegovo samopodobo.

Z rekreacijo in športom se v veliki meri udejanja načelo integracije.

S pomočjo športa in rekreacije lahko izboljšujemo značilnosti, ki jih najbolj potrebujejo osebe z motnjami v duševnem razvoju: motivacijo, koncentracijo, sproščanje napetosti, socializacijo, samozaupanje, samozavest in samospoštovanje.

Športne aktivnosti poleg zdravega načina življenja omogočajo tudi vključevanje v okolje in koristno preživljanje prostega časa.

2 SPLOŠNI CILJI

- Zadovoljevanje osnovnih potreb po gibanju in igri
- Pridobivanje gibalnih izkušenj in športnih znanj
- Zavedanje lastnega telesa in svojih gibalnih sposobnosti
- Pridobivanje zaupanja v svoje sposobnosti
- Razvijanje ustvarjalnosti na gibalnem področju
- Vključevanje v okolje in spodbujanje komunikacije
- Sproščanje napetosti, razbremenitev in sprostitvev
- Čustveno in razumsko dožemanje športa
- Navajanje na samoodločanje
- Sodelovanje in tekmovanje na športnih prireditvah
- Zmanjšanje odvisnosti od pomoči in razvijanje samostojnosti
- Pozitivno sprejemanje uspeha ali neuspeha
- Vključevanje pridobljenih gibalnih izkušenj in športnih znanj v vsakdanje življenje

3 OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE

V tem učnem načrtu izraz učenec velja enakovredno za učenca in učenko. Enako izraz učitelj velja enakovredno za učitelja in učiteljico.

OPERATIVNI CILJI	PRIMERI DEJAVNOSTI	PREDLAGANE VSEBINE	SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA	REKREACIJA
NARAVNE OBLIKE GIBANJA				
<p>Učenec:</p> <ul style="list-style-type: none"> vzdržuje ravnotežje na ravni/neravni podlagi, razvija stabilizatorje telesa, 	<ul style="list-style-type: none"> Vaje za pravilno držo Preprostejša gibanja v stoji Zahtevnejše gibalne naloge v stoji Vaje na ravnotežni deski Vaje z izolacijo določenih čutil Stoja na eni nogi 	<ul style="list-style-type: none"> Stoja 	<ul style="list-style-type: none"> Za težje gibalno motene zagotovimo pomoč v obliki držanja, vendar le v najnujnejših primerih. 	<ul style="list-style-type: none"> Obisk trim steze (postaje za razvijanje ravnotežja) Vadba v naravi
<ul style="list-style-type: none"> obvlada pravilno tehniko hoje, izpopolnjuje koordinacijo posameznih gibov pri hoji, izboljša ravnotežje med hojo, se orientira v omejenem prostoru, se orientira v naravi, premaga večje ovire, razvija hitrost pri hoji, razvija vztrajnost, razvija vzdržljivost, 	<ul style="list-style-type: none"> Hoja s pripomočki Hoja z dodatnimi nalogami Hoja v skupini in v raznih oblikah Hitra hoja na krajše/daljše razdalje Hoja prek ovir Vaje prenašanja teže z ene noge na drugo Hoja navkreber Hoja po stopnicah Hoja po ritmu – koračnica Hoja nazaj, bočno, s 	<ul style="list-style-type: none"> Hoja 		<ul style="list-style-type: none"> Sprehod Nordijska hoja Uporaba steperjev Ravnatežne deske Trenažer Daljši sprehodi in izleti Hoja s pomočjo palic Orientacijski pohodi

<ul style="list-style-type: none"> • prenaša težo z ene noge na drugo, • hodi po omejenem prostoru, 	<p>križanjem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja po prstih, petah • Hoja s pomočjo hodulj 			
<ul style="list-style-type: none"> • izboljša sposobnost srčno-žilnega sistema, • smotrno razporedi moči, • razvija vzdržljivost, • razvija hitrost in izboljša rezultate, • izboljša koordinacijo pri teku, • razume pravila, 	<ul style="list-style-type: none"> • Različne oblike teka (fartlek) • Tek v naravi (kros) • Tek z merjenjem časa • Treking v naravi • Tek s spreminjanjem smeri • Tek z nalogami • Tek v skupinah 	<ul style="list-style-type: none"> • Tek 		<ul style="list-style-type: none"> • Treking • Tek navkeber • Trim steza • Skupine za rekreacijo
<ul style="list-style-type: none"> • utrdi spretnosti plezanja in vzpenjanja, • krepi mišice ramenskega obroča, • izboljša koordinacijo, • izboljša ravnotežje, • se orientira v prostoru in naravi, 	<ul style="list-style-type: none"> • Plezanje in vzpenjanje na telovadne naprave (drog, vrv, letvenik, švedska skrinja, zid) • Plezanje po naravnih in zavarovanih poteh 	<ul style="list-style-type: none"> • Plezanje in vzpenjanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomembno je upoštevati pravilo treh opornih točk, ki zagotavlja varnost. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plezalna stena, oprimki • Vadbeni poligon • Lestev

<ul style="list-style-type: none"> • utrdi tehniko skakanja, • poveča dolžino skakanja, • izboljša koordinacijo, • poveča odzivno moč nog, • krepi mišice nog, 	<ul style="list-style-type: none"> • Skakanje s sonožnim odzivom • Skakanje v globino • Poskoki in skoki na trampolinu • Skoki z enonožnim odzivom • Skoki z zaletom • Skoki čez ovire • Kolebnica 	<ul style="list-style-type: none"> • Poskoki in skoki 		<p>Zabava:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skoki z vrečo • trampolin oz. prožna ponjava
<ul style="list-style-type: none"> • izboljša spretnost metanja, • izboljša spretnost ujemanja, • razvija koordinacijo, • izboljša prostorsko orientacijo, • krepi mišice rok, zapestja in prstov, 	<ul style="list-style-type: none"> • Metanje in ujemanje z večje razdalje • Met v cilj • Met v daljino • Medicinke • Uporaba zvočnih žog • Met različnih žog (velikost, teža, površina) • Igra med dvema ognjema 	<ul style="list-style-type: none"> • Metanje in ujemanje 		<ul style="list-style-type: none"> • Podajanje žog • Frizbi • Pikado • Igra pepček • Igre z žogo
<ul style="list-style-type: none"> • utrdi spretnost udarjanja z različnimi deli telesa, • utrdi spretnost manipulacije z različnimi udarnimi pripomočki, • izboljša koordinacijo pri udarcu, • poveča moč udarca, • utrjuje tajming pri udarcu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Udarjanje različnih žog z rokami • Udarjanje z različnih rok z nogami • Vaje elementov namiznega tenisa • Vaje elementov badmintona • Vaja elementov nogometa • Vaje elementov odbojke • Udarjanje s pripomočki (kij, lopar, kladivo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Udarjanje 		<ul style="list-style-type: none"> • Kriket • Bejzbol • Igra z zavezano žogo na drog (tetherball) • Minigolf

ELEMENTARNE IGRE			REKREACIJA	
Učenec:				
<ul style="list-style-type: none"> sodeluje s soigralci, razvija sposobnost odločanja, 	<ul style="list-style-type: none"> Igre za razvoj psihomotoričnih sposobnosti 	<ul style="list-style-type: none"> Igre v telovadnici in na prostem 		
<ul style="list-style-type: none"> razvija hitrost gibanja v vodi, utrudi že usvojene prvine plavanja, prepozna nevarnosti v vodi, razvija vzdržljivost, 	<ul style="list-style-type: none"> Sproščanje v ob pomoči učitelja Samostojno sproščanje v vodi Rekreativno plavanje 	<ul style="list-style-type: none"> Igre v vodi 	<ul style="list-style-type: none"> Vaje dihanja so zelo pomembne za poznejše učenje tehnik plavanja, zato jih ponovimo velikokrat. 	<ul style="list-style-type: none"> Rekreativno plavanje v olimpijskih bazenih Toplice, terme Plavanje v naravnih kopališčih
<ul style="list-style-type: none"> razvija gibalne spretnosti na snegu, spozna nove pojme, se primerno obleče. 	<ul style="list-style-type: none"> Pomoč pri aktivnostih na snegu Nočni pohodi v zimskih razmerah Sankanje, dričanje 	<ul style="list-style-type: none"> Igre na snegu 		<ul style="list-style-type: none"> Krpljanje
PLES				
Učenec:	Učenec:			
<ul style="list-style-type: none"> se orientira v prostoru, razvija sposobnost posnemanja in odzivanja, pridobi, utrudi in nadgradi občutek za ritem, razvija obliko in dinamiko gibanja ob glasbi, 	<ul style="list-style-type: none"> izvaja različne korake brez glasbe in z njo, se uči nove plesne gibe (korak čačča, mambo, obrat, samba, jazz kvadrat ipd.), poveže osnovne plesne gibe v preprosto koreografijo, 	<ul style="list-style-type: none"> Plesno izražanje 	<ul style="list-style-type: none"> Izbiramo ples, primerne sposobnostim uporabnikov. 	<ul style="list-style-type: none"> Aerobika Zumba Navijaška skupina Break dance Hip hop mame
<ul style="list-style-type: none"> utrudi znanje naučenih plesov, se nauči nove plesne 	<ul style="list-style-type: none"> se uči nove slovenske in tuje ljudske plesne,, se uči družabne plesne, 	<ul style="list-style-type: none"> Ljudski, sodobni in družabni plesi 	<ul style="list-style-type: none"> Izbiramo ples, ki se plešejo v pokrajini in so primerni 	<ul style="list-style-type: none"> Udeležba na TVU Folklorna skupina Udeležba na

<ul style="list-style-type: none"> (ljudske, sodobne), se druži z vrstniki in s plesalci različnih starosti. 	<ul style="list-style-type: none"> se uči sodobne plesne, poveže osnovne plesne gibe v preprosto koreografijo. 		<p>sposobnostim učencev.</p> <ul style="list-style-type: none"> Učimo tudi osnovna pravila bontona, ki ga naj bi poznali. 	<p>tekmovanju plesnih skupin (folklornih, show dance idr.)</p> <ul style="list-style-type: none"> Nastopi na odprtjih prireditvah
ŠPORTNI PROGRAM – INDIVIDUALNI ŠPORTI				REKREACIJA
<p>Učenec:</p> <ul style="list-style-type: none"> izboljša splošno telesno vzdržljivost, krepi mišice nog in trupa, izboljša časovne rezultate, upoštevata pravila, pomaga mlajšim, 	<ul style="list-style-type: none"> Različne tekalne igre Tehnike starta Tekmovanje na različnih razdaljah Štafetni tek 	<ul style="list-style-type: none"> Tekmovalni tek 	<ul style="list-style-type: none"> Priporočamo, da se vsa tekmovanja iz športnega programa odvijajo po pravilih specialne olimpiade Slovenije. 	<ul style="list-style-type: none"> Udeležba na tekaških prireditvah Zavodske prireditve Regijske prireditve Državne prireditve Kros Maratoni
<ul style="list-style-type: none"> razvija odzivno moč, razvija koordinacijo pri skoku z zaletom, tekmuje v skoku v daljino z zaletom, razume pravila, 	<ul style="list-style-type: none"> Vadba zaleta Odmerjanje korakov Vadba odriva Vadba leta z doskokom Tekmovanje – skok v daljino z zaletom Skok z odzivne deske 	<ul style="list-style-type: none"> Skok v daljino z zaletom Skok z mesta 		<ul style="list-style-type: none"> Sodelovanje na specialni olimpiadi Slovenije
<ul style="list-style-type: none"> razvija odzivno moč, razvija koordinacijo gibanja (tajming), spozna tekmovalna pravila, 	<ul style="list-style-type: none"> Vaje za stopnjevanje hitrosti Vaje za odriv Tehnika skoka (prekoračno) Vaje za tehniko skakanja – fosbery (flop) Vaje za pravilen doskok Odmerjanje zaleta 	<ul style="list-style-type: none"> Skok v višino 		

<ul style="list-style-type: none"> • krepi mišice rok, • razvija natančnost, • tekmuje in upošteva pravila specialne olimpiade Slovenije, 	<ul style="list-style-type: none"> • Metanje naravnih materialov v naravi • Metanje žogice v cilj (met pod pravilnim kotom) • Tekmovanje – met 250-gramske žogice • Vadba pravilnega izmeta • Vadba meta z zaletom 	<ul style="list-style-type: none"> • Met žogice 		
<ul style="list-style-type: none"> • krepi mišice rok, nog in hrbta, • razvija natančnost usmerjanja meta, • razvija koordinacijo gibanja pri sunku krogle, 	<ul style="list-style-type: none"> • Suvanje manjše žoge • Suvanje lažje krogle • Suvanje čez vrvico • Suvanje krogle v tekmovalnih pogojih, z mesta • Suvanje krogle v tekmovalnih pogojih z zaletom 	<ul style="list-style-type: none"> • Suvanje krogle 		
<ul style="list-style-type: none"> • razume in upošteva pravila, • razume položaj pri menjavi moštva, 	<ul style="list-style-type: none"> • Pravilen prijem krogle • Tekmovanje v elementih balinanja • Ekipno tekmovalje • Sojenje na treningu 	<ul style="list-style-type: none"> • Balinanje 		
<ul style="list-style-type: none"> • povečuje pljučno kapaciteto, • izboljša vzdržljivost v vodi, • pozna tekmovalna pravila, • izpopolnjuje plavalne tehnike, 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaje dihanja • Vaje plovnosti in drsenja • Vaje potapljanja • Vadba proste tehnike • Vadba prsne tehnike • Vadba hrbtne tehnike • Vadba startov in obratov 	<ul style="list-style-type: none"> • Plavanje 		<ul style="list-style-type: none"> • Vodna košarka • Vodna aerobika • Vaterpolo • Vodna odbojka

	<ul style="list-style-type: none"> • Tekmovanje na 25, 50, 100, 200 m ali več v dveh tehnikah • Skoki v vodo • Štafeta 			
<ul style="list-style-type: none"> • razvija prostorsko orientacijo, • razvija natančnost usmerjanja meta in podaje, • utrjuje vodenje žoge, • utrjuje podajanje, • utrjuje ujemanje, • razume pravila igre, • upošteva poštene igre, 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaje vodenja • Podajanje na različne načine • Met na koš • Igra 5 : 5 • Spretnosti moštvene košarke 5 : 5 • Pokrivanje in odkrivanje v igri 	<ul style="list-style-type: none"> • Košarka 		<ul style="list-style-type: none"> • Igra 1 : 1, 2 : 2 na en koš • Igra raketa • Elementi košarke SOS (individualno) • Ekipna košarka SOS
<ul style="list-style-type: none"> • razvija koordinacijo, • razvija natančnost in koncentracijo, • razume in upošteva osnovna pravila, 	<ul style="list-style-type: none"> • Namizni hokej • Vadba udarcev (forhand, backhand, servis, spin) • Igra posamično • Igra dvojic • Sojenje na treningu 	<ul style="list-style-type: none"> • Namizni tenis 		<ul style="list-style-type: none"> • Igra na uličnih – zunanjih mizah
<ul style="list-style-type: none"> • razvija koordinacijo oko – noga, • razvija prostorsko orientacijo, • sodeluje v skupini, ekipi, • spoštujejo pravila igre, • spoštuje pravila poštene igre, 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaje podajanja in sprejemanja • Vaje vodenja • Vaje streljanja • Vaje varanja in preigravanja • Vaje igralnih okoliščin • Igra »izzivanje« vratarja 	<ul style="list-style-type: none"> • Nogomet 		<ul style="list-style-type: none"> • Mali nogomet • Igra pepček

<ul style="list-style-type: none"> • razvija ravnotežje, • razvija moč nog in medeničnega obroča, • razvija koordinacijo, • razvija prostorsko orientacijo, 	<ul style="list-style-type: none"> • Vožnja z dodatnimi nalogami • Ustavljanje • Izogibanje oviram • Vožnja navkreber in spust • Vožnja po različnih terenih • Poznavanje in vzdrževanje kolesa • Poznavanje cestnoprometnih predpisov • Varnost in oprema • Vadba v tekmovalnih razmerah • Tekmovanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolesarstvo (gorsko, cestno, mestno) • Skiro 	<ul style="list-style-type: none"> • Vedno izbiramo kolo za določenega učenca. • Obvezna je uporaba čelade in ščitnikov za kolena in komolce. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini maratoni • Družinsko, popoldansko kolesarjenje • Kolesarski izleti • Ogledi kolesarskih tekmovanj
<ul style="list-style-type: none"> • spozna in namesti opremo, • izboljša ravnotežje, • razvija koordinacijo gibanja rok in nog, 	<ul style="list-style-type: none"> • Ponovitev že usvojenih veščin • Tekmovanje na 25, 50 in 100 m in več 	<ul style="list-style-type: none"> • Krpljanje 		<ul style="list-style-type: none"> • Zimski izleti
<ul style="list-style-type: none"> • spozna, opiše in našteje opremo, • razvija koordinacijo gibanja rok in nog, • sodeluje na tekmovanjih, 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja na smučeh • Tek po ravnem terenu • Skate • Klasika • Tek s palicami in brez njih • Spust • Ponovitev že usvojenih veščin • Tekmovanje na različnih razdaljah • Štafetni teki 	<ul style="list-style-type: none"> • Tek na smučeh 		<ul style="list-style-type: none"> • Tek na smučeh na urejenih progah

<ul style="list-style-type: none"> • izvede karving zavoj, • se navaja na hitrost, • premaga strah, • se varno ustavi, • se izogne oviri, • se zna pobrati, • upošteva pravila varne vožnje na smučišču. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utrjevanje tehnik smučanja • Urjenje karving zavoja • Stopničasto vzpenjanje • Ustavljanje • Uporaba različnih naprav • Smučanje med količki • Vadba tekmovalnih okoliščin na zmerno težkih terenih • Vadba tekmovalnih okoliščin na nekoliko zahtevnejših terenih • Tekmovanje 	<ul style="list-style-type: none"> • Alpsko smučanje 		
---	---	---	--	--

3.1 Razširjen program

Razširjen program je sestavni del učnega načrta posebnega programa vzgoje in izobraževanja.

Splošni cilji

Učenci:

- doživijo veselo, sproščeno in prijetno življenje v novem okolju;
- spodbujajo in razvijajo primeren odnos do ljudi;
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce;
- spoznavajo potrebne socialne, delovne in kulturne izkušnje;
- zadostijo naravnim potrebam po gibanju;
- razvijajo psihofizične sposobnosti;
- imajo možnosti gibalno-športne aktivnosti;
- se vključujejo v tekmovalni sistem na različnih ravneh;
- na podlagi konkretnosti spoznavajo novo okolje in pridobivajo nove izkušnje;
- izrazijo sposobnosti in spretnosti na različnih področjih vzgoje in izobraževanja;
- ustvarjajo pozitivne medsebojne odnose;
- upoštevajo načelo medsebojne pomoči in spoštovanja;
- razvijajo ekološko osveščenost;
- razvijajo drugačen, poglobljen odnos do učitelja;
- si oblikujejo pozitivno samopodobo.

3.1.1 Športni dnevi in tekmovanja

V športne dneve vključimo vse uporabnike. Vsebina, organizacija in izvedba morajo biti opredeljeni natančno in izpeljani brezhibno. Glede na posebnosti populacije je treba zagotoviti zadostno število spremljevalcev in poskrbeti za popolno varnost.

Število športnih dni naj bo smiselno razporejeno skozi vso leto. Vsaka skupina določi vsebino glede na svoje sposobnosti.

- Krajši, daljši izleti
- Pohodi (letni, zimski)
- Orientacijski pohodi
- Kolesarjenje
- Aktivnosti na trim stezah ali učnih poteh
- Razna športna tekmovanja (med stopnjami, na lokalni ali regijski ravni)
- Obisk športnih prireditev
- Družabne igre v naravi, poligoni, kros
- Zimske vsebine (sankanje, smučanje, tek na smučeh, krpljanje, drsanje idr.)
- Poletne vsebine (kopenje v kopališčih, morju, jezerih idr.)

Na vsakem športnem dnevu lahko ponudimo več vsebin glede na interese in sposobnosti. Pomembno je, da so sodelujejo vsi učenci in da jim športni dan pomeni prijetno doživetje.

Tekmovanja so nadgradnja športne vzgoje in interesnih dejavnosti. Pri tekmovanjih oseb z zmernimi, s težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju je glavno načelo, da ima vsak športnik enake možnosti za udeležbo na vsakem tekmovanju, na svoji ravni sposobnosti.

To zagotovimo s tem, da športnike ali športna moštva razdelimo v tekmovalne skupine glede na dosežene rezultate v predtekmovanjih.

Veliko vlogo pri treningih, tekmovanjih in organizaciji športnih prireditev imajo lahko prostovoljci.

Vse igre in tekmovanja na vseh ravneh naj odražajo poleg tekmovalnosti še vrednote, kot so druženje, sklepanje prijateljstev, družabna srečanja na kulturnih, umetniških, zgodovinskih in socialnih področjih, ogled znamenitosti, dejavnosti v najrazličnejših delavnicah itn.

Posameznik naj se udeležuje tekmovanj v okviru specialne olimpiade Slovenije ali v okviru drugih prireditev rekreativne narave (tekaški, kolesarski maratoni, pohodi). Udeležba na tekmovanjih specialne olimpiade na državni, mednarodni ali svetovni ravni naj bo odvisna od stopnje angažiranosti in količine treninga posameznika. Vsekakor pa je sekundarni namen udeleževanja druženje in pridobivanje izkušenj v navezovanju stikov znotraj ali zunaj jezikovne skupine.

Za sodelovanje na športnih tekmovanjih se mora posameznik odločiti sam, ves čas, ko je v tekmovalnem sistemu, pa mora imeti strokovno pomoč in podporo.

3.1.2 Rekreativne prostočasne športne dejavnosti

Z rekreativnimi prostočasnimi športnimi dejavnostmi bogatimo in dopolnjujemo redno športno dejavnost. Vanjo se vključujejo uporabniki prostovoljno, po svojih interesih in sposobnostih. Z vsebino bogatimo njihov prosti čas, dvigujemo kakovost življenja oz. skušamo izpolniti njihove sposobnosti na določenem področju do najvišje tekmovalne ravni.

Dejavnosti planiramo na začetku šolskega leta in potekajo vse leto. Izbira je prepuščena organizaciji, izvajalcu in uporabnikom glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja. Vsebinsko naj bodo številne, da lahko mladostniki zadovoljujejo čim več svojih potreb, tako npr.:

- planinarjenje,
- pohodništvo,
- jahanje,
- plesne dejavnosti (folklor, aerobika, navijaške skupine idr.),
- treningi raznih športov,
- športne vsebine po izbiri (motorične aktivnosti MATP, judo, fitnes, lokostrelstvo, rolkanje, kotalkanje idr.).

3.1.3 Šola za življenje

Šola za življenje je prenesena učno-vzgojna dejavnost v novo okolje. Pri tej obliki se najbolj prepletajo vse vsebine posebnega vzgojno-izobraževalnega programa.

Glavni namen je omogočiti uporabnikom, da v novem okolju opravljajo dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na njih in jim zagotavljajo čim več zadovoljstva.

Glede na pogoje, ki jih ima posamezna organizacija, lahko organizira:

- letovanje na morju,
- zimovanje,
- gozdne šole,
- indijanske tabore,
- taborjenje.

4 OPIS USVOJENIH ZNANJ IN VEŠČIN

Gibalno-športna znanja so opredeljena po vsebinah. Med uporabniki se pojavljajo razlike v telesni zgradbi, gibalni sposobnosti in zdravstvenem stanju, kar pomeni, da nekateri ne bodo dosegali vseh znanj in veščin.

Zaradi heterogenosti, je natančna ocena uporabnikovih gibalnih sposobnosti nadvse pomembna pri načrtovanju kognitivnega, emocionalnega in socialnega razvoja v obdobju od 21. do 26. leta starosti.

Gibalno področje je načrtovano tako, da omogoča razvoj napredek uporabnika do najvišje mogoče stopnje glede na razvojne sposobnosti. S tem mu zagotavlja kakovostnejše in bogatejše življenje tudi po končanem programu.

Opisi pridobljenih znanj in veščin so vsebine posebnega vzgojno-izobraževalnega programa za šport in rekreacijo. Ocena pridobljenih znanj temelji na individualiziranih programih.

Na podlagi vsakoletnih poročil o napredku uporabnika v usvajanju operativnih ciljev v individualiziranih programih učitelj ob zaključku stopnje opravi natančno in pregledno opisno oceno s področja šport in rekreacija. Ta ocena naj po zaključeni VI. stopnji zajema opis znanj in spretnosti na gibalno-telesnem področju in usvojenih športnih znanj ter priporočilo za usmeritev na nadaljnji življenjski poti.

Področje šport in rekreacija zajema:

- **spretnosti naravnih oblik gibanja** (stoja, hoja, tek, plezanje in vzpenjanje, poskoki in skoki, metanje in ujemanje, udarjanje),
- **elementarne igre** (igre v telovadnici in na prostem, igre v vodi, igre na snegu),
- **ples** (plesno izražanje, ritmično izražanje, ljudski in družabni plesi),
- **športni program** (tek, skok v daljino z zaletom, skok v višino, met žogice, suvanje krogle, balinanje, plavanje, košarka, namizni tenis, nogomet, dvoranski hokej, kolesarstvo, krpljanje, tek na smučeh, alpsko smučanje),
- **športne dneve, tekmovanja, interesne dejavnosti, šolo za življenje.**

4.1.1 Spretnosti naravnih oblik gibanja

- Mladostnik vzdržuje pravilno držo; hodi s pomočjo; hodi samostojno; se vozi z vozičkom; rešuje zahtevnejše naloge v hoji; hojo uporablja kot vzdrževanje splošne kondicije in sprostitev; hodi samostojno na učno ali delovno obveznost v oddaljeni kraj.
- Pozna oblike teka; tek uporablja smiselno in koristno; s tekom vzdržuje splošno kondicijo. Obiskuje trim steze in se pridružuje skupinam za tek.
- Se vzpenja in sestopa po stopnicah, po poteh navzgor in navzdol ob pomoči; samostojno; aktivnost uporablja po potrebi za reševanje določenih položajev; se vzpenja in pleza po zavarovanih poteh. Rekreativno obiskuje plezalne poligone v naravi in umetne plezalne stene.
- Se odrine sonožno ali enonožno; preskakuje ovire; skakanje uporablja smiselno za reševanje gibalnih nalog.
- Je spreten pri metanju in ujemanju; aktivnost uporablja za sprostitev in razvedrilo; aktivnost izvaja v dvoje; organizira in vodi soigralce pri aktivnostih metanja in ujemanja.

4.1.2 Gibalne spretnosti in znanja pri elementarnih igrah

- Uporabnik rešuje gibalne naloge samostojno; pozna in upošteva pravila iger; se bori za moštveni uspeh; sodeluje pri izvedbi iger kot pomočnik.
- Vodne aktivnosti sprejema sproščeno; v vodi je s pomočnikom; ima usvojene vse vodne elemente za popolno varnost pri plavanju; plavanje uporablja za razvedrilo in sproščanje.
- V zimskem času se udeležuje pohodov v zimskih razmerah; zna očistiti zasnežene površine; se varno in spretno sankaja, drsa, driča; se pravilno obleče in obuče.

4.1.3 Plesno-ritmične sposobnosti

- Mladostnik pleše v svojem ritmu; prosto pleše; obvladuje osnovne plesne korake; je ustvarjalen pri plesu.
- Dobro obvladuje prostorsko orientacijo; ritem; sestavi preprosto koreografijo.
- Pozna ples, značilne za njegovo okolico; aktivno pleše v folklorni skupini; ples uporablja za razvedrilo in sprostitev; pomaga pri raznih prireditvah.

4.1.4 Veščine in znanja na športnem področju

- Uporabnik uporablja tek kot razvedrilo in sprostitev; pozna pravila teka in jih upošteva; tekmuje; se bori za rezultat, ki mu bo omogočil tekovanje na višji ravni; pomaga pri sojenju in organizaciji športnih prireditev.
- Izvede skok z mesta v daljino, skok z zaletom v daljino in skok v višino z zaletom; pozna pravila skokov; tekmuje; pomaga pri vadbi, sojenju in organizaciji športnih prireditev.
- Izvaja vse oblike metov; tekmuje v metanju 250-gramske žogice, tekmuje v suvanju krogle; se trudi za čim boljši rezultat; pomaga pri vadbi, sojenju in organizaciji športnih prireditev.
- Samostojno vozi voziček tricikel, kolo ali skiro; izbere sebi primerno kolo; pozna cestnoprometne predpise; uporablja zaščitno opremo; tekmuje na progah vseh dolžin; pomaga trenerju pri vodenju treninga; kolesarjenje uporablja tudi v praktične in sprostivne namene.
- Pozna pravila balinanja; ima usvojene osnovne elemente balinanja; tekmuje posamezno, v moštvenih tekmovanjih; pomaga trenerju pri vodenju treninga.
- Obvlada spretnosti košarkarske žoge; je samostojen v poznavanju pravil; pozna osnovna pravila igre 3 : 3; 1 : 1, 2 : 2; pomaga trenerju pri vodenju treninga.
- Pozna pravila namiznega tenisa; igra elemente namiznega tenisa; igra igro dvojic; sodi s pomočjo, samostojno; pomaga trenerju pri vodenju treninga.
- Obvlada posamezne elemente nogometa; aktivno sodeluje v igri; se bori za zmago; pomaga trenerju pri vodenju treninga, sodi.
- Obvlada plavanje; pozna pravila plavanja; tekmuje v plavanju v določeni plavalni tehniki.
- Sodeluje v zimskih aktivnostih sankanja in dričanja; tekmuje pri krpljanju na 25, 50 ali 100 m, 200 m, 400 m in več; pomaga pri vadbi in na tekmovanjih.
- Teče na smučeh na različnih razdaljah; pomaga pri prireditvah in treningih; uporablja različne tehnike teka na različnih reliefnih površinah.

- Pri alpskem smučanju obvlada vožnjo med količki za slalom, veleslalom in smuk, pomaga pri vodenju treninga in organizaciji tekem, pri smučanju ne ogroža sebe ali drugih; upošteva pravila varne vožnje na smučiščih.

5 PRILOGA

5.1 Specialnodidaktične posebnosti

Za celostno poznavanje učenčeve osebnosti je zelo pomembno poznavanje in spremljanje razvoja gibalnih sposobnosti, telesnih posebnosti in športnih znanj. Le tako lahko strokovno načrtujemo svoje delo in ocenjujemo znanja in veščine svojih uporabnikov.

Šesta stopnja je nadgradnja vsega gibalno-športnega področja. Opredeljuje športnorekreativne vsebine, pri katerih uporabnik deluje in živi v skladu s pridobljenimi in priučenimi znanji na področju športa in rekreacije. Sposobnosti in znanja uporablja za tekmovalno in rekreativno preživljanje prostega časa in za kakovostnejše življenje. Posebna pozornost je namenjena oblikovanju samopodobe in uresničevanju samozagovorništv.

Vsebine s tega področja se v tem obdobju vse bolj vključujejo v vsakdanje življenje in se odražajo v pridobljenem gibalno-športnem znanju na vseh drugih področjih življenja.

Številnim uporabnikom motnje v telesni zgradbi, gibanju in zdravstvenem stanju ne bodo dopuščale, da bi razvili gibalno-športne spretnosti do najvišje ravni. Tem uporabnikom z individualiziranim programom dela omogočimo gibalni razvoj do optimalnih možnosti. V individualiziranem programu opredelimo čas, metode in oblike dela, prilagoditve in močna področja uporabnika. Priporočeno je posvetovanje z nevrofizioterapevtom oz. zdravstveno službo o načinu in količini izvajanja določenih dejavnosti.

Del vsebin izpeljemo v obliki športnih dni, športno-rekreacijskih prostočasnih dejavnosti (interesnih dejavnosti), šol za življenje in raznih tekmovanj. Vsebine so predlagane v razširjenem programu gibalno-športnega področja.

5.2 Medpodročne povezave

Področje gibanja in športne vzgoje se tesno povezuje z vsemi drugimi področji posebnega programa vzgoje in izobraževanja za VI. stopnjo.

Lahko bi rekli, da je gibalni razvoj temelj vseh drugih področij v posameznikovem življenju. Vse vsebine gibalno-športne vzgoje tega programa so tesno povezane z uspešnostjo posameznika na področjih, kot so:

- splošna znanja,
- aktivno preživljanje prostega časa,
- kreativna znanja,
- ohranjanje in razvijanje samostojnosti,
- delovne in zaposlitvene tehnike.

5.3 Časovni okvir

ŠESTA STOPNJA – OSNOVNI PROGRAM

Področje/leto šolanja	1. leto	2. leto	3. leto	4. leto	5. leto
Šport in rekreacija	3	3	2	2	2
Skupaj ur tedensko	30	30	30	30	30
Število tednov	35	35	35	35	35

ŠESTA STOPNJA – VZGOJNI PROGRAM (socializacijsko namestitveni)

Področje/leto šolanja	1. leto	2. leto	3. leto	4. leto	5. leto
Šport in rekreacija	6	6	5	5	5
Skupaj ur tedensko	25	25	25	25	25
Število tednov – največ	52	52	52	52	52

5.4 Kako uporabljamo učni načrt

- Učni načrt je podlaga za letno pripravo učitelja.
- Pri načrtovanju moramo upoštevati posebnosti organizacije, materialne in kadrovske pogoje ter sposobnosti uporabnikov.
- Skladno z učnim načrtom se izvajalec odloči, kolikšen del časa bo posvetil določenim dejavnostim in vsebinam (glede na materialne, kadrovske, geografske pogoje in glede na tradicijo in interes).
- Za doseg ciljev lahko izvajalec doda druge vsebine, ki so bolj primerne glede pogojev.
- Izbira vsebin, metod in oblik dela mora biti taka, da se uporabniki počutijo prijetno, sproščeno in da uživajo v dejavnosti, s tem se razbremenijo in sprostijo.
- Izvajalec mora upoštevati heterogenost skupine, ki ji pripada uporabnik, in zato prilagaja zahteve vsakemu izmed uporabnikov; to opredeli v individualiziranem programu.
- Uporabnikom, ki ne bodo dosegali osnovnih ciljev posameznih vsebin, z individualiziranim programom opredelimo vsebino, primerno njihovim gibalnim sposobnostim.
- Z individualiziranim programom opredelimo pedagoški individualni pristop; če je mogoče, pa tudi terapevtski individualni pristop.