

POSEBNI PROGRAM VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA
NADALJEVALNI PROGRAM OSNOVNOŠOLSKE RAVNI II

UČNI NAČRT
za področje GIBANJE IN ŠPORTNA VZGOJA

Pripravili:
Ivana Srebot
Mojca Bolčina
Ljubo Miličević
Matjaž Florjančič

Strokovna redakcija:
mag. Janja Cotič

Ljubljana, 2004

KAZALO

1.	OPREDELITEV PODROČJA	3
2.	SPLOŠNI CILJI	4
3.	OPERATIVNI CILJI PODROČJA	5
3.1.	NADALJEVALNI PROGRAM OSNOVNOŠOLSKE RAVNI II - PETA STOPNJA	5
3.2.	RAZŠIRJEN PROGRAM	13
4.	OPIS OSVOJENIH ZNANJ IN VEŠČIN	16
5.	ZNANJA, KI JIH MORAJO IMETI IZVAJALCI	19
6.	PRILOGA	20
6.1.	Specialno-didaktične posebnosti	20
6.2.	Medpodročne povezave	21
6.3.	Časovni okvir	22
6.4.	Kako uporabljamo učni načrt	23

1. OPREDELITEV PODROČJA

Gibanje je eden od osnovnih načinov in pogojev za razvoj stikov z okolico, zaznavanje lasnega telesa, samozavedanje in samopotrjevanje. Z obvladovanjem telesa in gibanja učenec doživlja ugodje in varnost, pridobiva izkušnje, oblikuje osebnost in odnose z drugimi, gre torej za intelektualni, emocionalni in socialni razvoj.

Še posebej pomembne so te izkušnje pri otrocih, učencih in dijakih z težjimi motnjami v duševnem razvoju, katerim so pridružene tudi motnje v gibanju in kjer je nujno vsakodnevno sodelovanje pedagoških in zdravstvenih strokovnih delavcev.

Motnje gibanja se kažejo v upočasnjem in omejenem tempu; nekatere motorične sposobnosti so pri posameznih učencih manj razvite, kar se kaže v pomanjkanju moči, gibljivosti, koordinaciji in ritmu gibanja. Pri mnogih se pojavlja pomanjkanje gibalnih izkušenj, s kratkotrajno koncentracijo in pozornostjo, s pomanjkanjem energije; na drugi strani pa hiperkinetičnost, motorična nemirnost in boječnost. Nekateri nimajo razvite predstave o lastnem telesu, slabo se znajdejo v prostoru in času. Pogosto so prisotne še dodatne motnje: epilepsija, cerebralna paraliza, razne telesne okvare in druga somatska obolenja.

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

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 številnih gibalnih izkušenj in športnih znanj;
- zavedanje lastnega telesa in svojih gibalnih sposobnosti;
- prilagajanje gibalnih zahtev sposobnostim posameznika;
- pridobivanje zaupanja v sposobnosti posameznika;
- razvijanje ustvarjalnosti na gibalnem področju;
- vključevanje v okolje in vzpodbujanje komunikacije;
- sproščanje napetosti, razbremenitev in sprostitev;
- čustveno in razumsko dojetje športa;
- navajanje na samoodločanje;
- aktivno preživljanje prostega časa ob športno – rekreativnih dejavnostih;
- sodelovanje in tekmovanje na športnih prireditvah.

3. OPERATIVNI CILJI PODROČJA

3.1. NADALJEVALNI PROGRAM OSNOVNOŠOLSKE RAVNI II – 5. stopnja

OPERATIVNI CILJI	PRIMERI DEJAVNOSTI	PREDLAGANE VSEBINE	SPECIALNO DIDAKTIČNA PRIPOROČILA
NARAVNE OBLIKE GIBANJA			
Učenci: <ul style="list-style-type: none"> • vzdržujejo ravnotežja • razvijajo moč celotnega telesa 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje za pravilno držo • preprostejša gibanja v stoji • zahtevnejše gibalne naloge v stoji 	<ul style="list-style-type: none"> • stoja 	<ul style="list-style-type: none"> • za težje gibalno motene nudimo pomoč v obliki držanja, vendar le v najnujnejših primerih
<ul style="list-style-type: none"> • obvladajo pravilno tehniko hoje • izpopolnjujejo koordinacije gibanja • izboljšajo ravnotežje • se orientirajo v omejenem prostoru • se orientirajo v naravi • premagajo večje ovire • razvijajo hitrost pri hoji • razvijajo vztrajnost • razvijajo vzdržljivost 	<ul style="list-style-type: none"> • hoja s pripomočki • hoja z dodatnimi nalogami • hoja v skupini in v raznih oblikah • hitra hoja na daljše razdalje • daljši sprehodi in izleti • orientacijski pohodi 	<ul style="list-style-type: none"> • hoja 	

<ul style="list-style-type: none"> • izboljšajo sposobnost srčno žilnega sistema • smotrno razporedijo moči • razvijajo vzdržljivosti • razvijajo hitrosti in izboljšajo rezultate • izboljšajo koordinacijo pri teku • razumejo pravila 	<ul style="list-style-type: none"> • različne oblike teka • tek v naravi (kros) • tek z merjenjem časa 	<ul style="list-style-type: none"> • tek 	
<ul style="list-style-type: none"> • utrdijo spretnosti plezanja in vzpenjanja • krepijo mišic celotnega telesa • izboljšajo koordinacijo • izboljšajo ravnotežje • se orientirajo v prostoru in naravi • pridobijo na samozavesti 	<ul style="list-style-type: none"> • plezanje in vzpenjanje na telovadne naprave • 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"> • utrdijo tehniko skakanja • povečajo dolžino skakanja • izboljšajo koordinacijo • povečajo odzivno moč nog • krepijo mišice nog • pridobijo na samozavesti 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • poskoki in skoki 	
<ul style="list-style-type: none"> • izboljšajo spretnost metanja • izboljšajo spretnost ujemanja • razvijajo koordinacijo • izboljšajo prostorsko orientacijo • krepijo mišice rok, zapestja in prstov 	<ul style="list-style-type: none"> • metanje in ujemanje iz večje razdalje • met v cilj • met v daljino 	<ul style="list-style-type: none"> • metanje in ujemanje 	
<ul style="list-style-type: none"> • utrdijo spretnost udarjanja • izboljšajo koordinacijo • povečajo moč udarca 	<ul style="list-style-type: none"> • udarjanje z rokami • udarjanje z nogami • vaje elementov namiznega tenisa • vaje elementov badmintona • vaja elementov nogometa 	<ul style="list-style-type: none"> • udarjanje 	

ELEMENTARNE IGRE			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • povečajo moč • razvijajo psihomotorične sposobnosti • sodelujejo s soigralci • razvijejo sposobnost odločanja • pridobijo na samozavesti 	<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"> • se sprostijo v vodi • razvijajo hitrost gibanja v vodi • utrdijo že osvojene elemente plavanja • prepoznajo nevarnosti v vodi • razvijajo vzdržljivost • pridobijo na samozavesti 	<ul style="list-style-type: none"> • sproščanje v vodi s pomočjo • 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 velikokrat ponovimo
<ul style="list-style-type: none"> • razvijejo gibalne spretnosti na snegu • spoznajo nove pojme • se primerno oblečejo 	<ul style="list-style-type: none"> • pomoč pri aktivnostih na snegu • nočni pohodi v zimskih razmerah • čiščenje zasneženih površin • sankanje, dričanje 	<ul style="list-style-type: none"> • igre na snegu 	
PLES			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • se orientirajo v prostoru • izboljšajo delovanje srčno žilnega sistema • pridobijo občutka za ritem • posnemajo gibanja različnih pojavov • se gibalno razvijajo 	<ul style="list-style-type: none"> • izvajanje različnih plesnih igrice • igre posnemanja • skupinske igrice 	<ul style="list-style-type: none"> • plesno izražanje 	<ul style="list-style-type: none"> • izbiramo ples, ki se plešejo v pokrajini in so primerni sposobnostim učencev • učimo tudi osnovna pravila bontona, ki ga naj bi poznali
<ul style="list-style-type: none"> • utrdijo občutek za ritem • se odzivajo na ritem • se sprostijo 	<ul style="list-style-type: none"> • ritmična hoja in tek • udarjanje ritma in posnemanje • igre ritma z besedili in tolkali 	<ul style="list-style-type: none"> • ritmično izražanje 	

<ul style="list-style-type: none"> • utrdijo znane ples • se čustveno sprostitjo • se naučijo novih plesov • se družijo z vrstniki • se gibalno razvijajo 	<ul style="list-style-type: none"> • vadba ljudskih plesov • plesanje družabnih plesov • sodobni plesi 	<ul style="list-style-type: none"> • ljudski in družabni plesi 	
ŠPORTNI PROGRAM			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • izboljšajo splošno telesno vzdržljivost • krepijo mišice nog in trupa • izboljšujejo rezultate • upoštevajo pravila • pomagajo mlajšim 	<ul style="list-style-type: none"> • različne takalne igre • tehnike starta • tekmovanje na daljših razdaljah • štafetni tek 	<ul style="list-style-type: none"> • tek 	<ul style="list-style-type: none"> • za vsa tekmovanja iz športnega programa priporočamo, da se odvijajo po pravilih specialne olimpiade Slovenije
<ul style="list-style-type: none"> • razvijejo odzivno moč • razvijejo koordinacijo pri skoku z zaletom • pridobijo na samozavesti • tekmujejo v skoku v daljino z zaletom • razumejo pravila 	<ul style="list-style-type: none"> • vadba zaleta • odmerjanje korakov • vadba odriva • vadba leta z doskokom • tekmovanje – skok v daljino z zaletom 	<ul style="list-style-type: none"> • skok v daljino z zaletom 	
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo odzivne moč • razvijajo koordinacijo gibanja • spoznajo tekmovalna pravila • krepijo samozavest 	<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"> • krepijo mišice rok • razvijajo natančnost • sprejemajo občutek zmage in poraza • razvijajo samozavest • tekmujejo po pravilih • pomagajo mlajšim 	<ul style="list-style-type: none"> • metanje naravnih materialov v naravi • metanje žogice v cilj (met pod pravilnim kotom) • tekmovanje – met 250g žogice v daljino • vaditi pravilen izmet • vaditi met z zaletom 	<ul style="list-style-type: none"> • met žogice 	
<ul style="list-style-type: none"> • krepijo mišice rok, nog in hrbta • razvijajo natančnost usmerjanja • krepijo samozavest 	<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"> • razumejo in upoštevajo pravila • razumejo položaj pri menjavi moštva • sodelujejo z nasprotniki • priznajo dosežke drugih igralcev • pomagajo pri delu z mladimi 	<ul style="list-style-type: none"> • pravilen prijem krogle • tekmovanje v elementih balinanja • ekipno tekmovanje • soditi na treningu 	<ul style="list-style-type: none"> • balinanje 	
<ul style="list-style-type: none"> • se prilagodijo vodi • povečujejo pljučno kapaciteto • krepijo srčno žilni sistem • izboljšajo vzdržljivost • se učijo plavalne sloge • poznajo tekmovalna pravila • pridobivajo na samozavesti 	<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 • tekmovanje na 100m ali več v dveh tehnikah 	<ul style="list-style-type: none"> • plavanje 	

<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo natančnost usmerjanja • izboljšajo vodenje žoge • izboljšajo podajanje • izboljšajo ujemanje • razumejo pravila igre • krepijo samozavest • pomagajo mlajšim 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje vodenja • podajanje • 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"> • razvijajo koordinacijo • razvijajo natančnost in koncentracijo • razumejo osnovna pravila • upoštevajo pravila • pomagajo mlajšim 	<ul style="list-style-type: none"> • vadba udarcev • igra posamično • igra dvojic • sojenje na treningu 	<ul style="list-style-type: none"> • namizni tenis 	
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo koordinacijo oko-noga • razvijajo splošno telesno vzdržljivost • krepijo moč rok in trupa • razvijajo prostorsko orientacijo • krepijo samozavest • sodelujejo v skupini • spoštujejo pravila 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje podajanja in sprejemanja • vaje vodenja • vaje streljanja • vaje varanja in preigravanja • vaje igralnih situacij • igra 	<ul style="list-style-type: none"> • nogomet 	
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo ravnotežje • razvijajo moč nog in medeničnega obroča • razvijajo koordinacijo • razvijajo prostorsko orientacijo • povečajo vzdržljivost • krepijo srčno žilni sistem • pridobivajo na samozavesti 	<ul style="list-style-type: none"> • izbira kolesa • nastavitev kolesa • poznavanje in vzdrževanje kolesa • poznavanje cestno prometnih predpisov • varnost in oprema • vadba v tekmovalni situaciji • tekmovanje 	<ul style="list-style-type: none"> • kolesarstvo 	<ul style="list-style-type: none"> • vedno izbiramo kolo za določenega učenca • obvezna uporaba čelade in ščitnikov za kolena in komolce

<ul style="list-style-type: none"> • spoznajo opremo • izboljšujejo ravnotežje • razvijajo moč nog in trupa • razvijajo koordinacijo gibanja rok in nog • povečajo vzdržljivost • pridobijo na samozavesti 	<ul style="list-style-type: none"> • ponoviti že osvojene veščine • tekmovanje na 100m in več 	<ul style="list-style-type: none"> • krpljanje 	
<ul style="list-style-type: none"> • spoznajo opremo • razvijajo koordinacijo • krepijo srčno žilni sistem • krepijo mišice celega telesa • razvijajo ravnotežje • razvijajo samostojnost • sodelujejo na tekmovanjih 	<ul style="list-style-type: none"> • ponoviti že osvojene veščine • tekmovanje na 500m in daljših razdaljah • štafetni teki 	<ul style="list-style-type: none"> • tek na smučeh 	
<ul style="list-style-type: none"> • se navajajo na hitrost • premagujejo strah • razvijajo koordinacije • krepijo mišice celega telesa • razvijajo spretnost smučanja • razvijajo samostojnost 	<ul style="list-style-type: none"> • utrjevanje tehnik smučanja • uporaba različnih naprav • smučanje med količki • vadba tekmovalne situacije na zmerno težkih terenih • vadba tekmovalne situacije na nekoliko zahtevnejših terenih • tekmovanje 	<ul style="list-style-type: none"> • alpsko smučanje 	

3.2. RAZŠIRJENI PROGRAM

Razširjen program je sestavni del učnega načrta posebnega programa vzgoje in izobraževanja. Splošni cilji so:

Učenci:

- doživijo veselo, sproščeno in prijetno življenje v novem okolju;
- vzpodbujajo in razvijajo primeren odnos do ljudi;
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce;
- spoznavajo potrebne socialne, delovne in kulturne izkušnje;
- zadostijo naravne potrebne po gibanju ;
- razvijajo psihofizične sposobnosti;
- imajo možnosti gibalno-športne aktivnosti;
- se vključujejo v tekmovalni sistem na različnih nivojih;
- na osnovi 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 - poglobljeni odnos do učitelja;
- pridobivajo pozitivno samopodobo.

3.2.1. ŠPORTNI DNEVI IN TEKMOVANJA

V športne dneve vključimo vse mladostnike. Vsebina, organizacija in izvedba morajo biti natančno opredeljeni in brezhibno izpeljani. Glede na posebnosti populacije je potrebno 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 njene 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...)
- poletne vsebine (kopanje na kopališčih, morju, jezerih...)

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

Tekmovanja so nadgradnja športne vzgoje in interesnih dejavnosti. Pri tekmovanjih oseb z zmernimi, 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 predvsem vrednote kot so: druženja; sklepanja prijateljstva; družabna srečanja na kulturnih, umetniških, zgodovinskih in socialnih področjih; ogled znamenitosti; aktivnosti najrazličnejših delavnic... Tekmovanja v prvem triletju naj bodo predvsem na lokalni ravni, nato pa se naj skozi ostala triletja postopno širijo glede na športne dosežke posameznikov na: regijski, državni, mednarodni in svetovni nivo.

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

3.2.2. INTERESNE DEJAVNOSTI

Z interesnimi dejavnostmi bogatimo in dopolnjujemo redno športno dejavnost. Vanjo se vključujejo mladostniki prostovoljno, po svojih interesih in sposobnostih. Z vsebino bogatimo njihov prosti čas in dvigujemo kvaliteto življenja.

Interesne dejavnosti se planirajo na začetku šolskega leta in potekajo skozi vso leto. Izbira je prepuščena organizaciji, izvajalcu in mladostnikom glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja. Vsebinsko naj bodo številne, da lahko mladostniki zadovoljujejo čimveč svojih potreb:

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

3.2.3. ŠOLA V NARAVI

Šola v naravi predstavlja preneseno učno – vzgojno dejavnost v novo okolje. Pri tej obliki se najbolj prepletajo vse vsebine posebno vzgojno izobraževalnega programa.

Osnovni namen je omogočiti mladostnikom, da v novem okolju opravljajo aktivnosti, ki pozitivno vplivajo na njih in jim nudijo čimveč zadovoljstva.

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

- letovanje na morju
- zimovanje
- gozdne šole
- indijanske tabore
- taborenja
- vsebine doživljajske pedagogike...

4. OPIS OSVOJENIH ZNANJ IN VEŠČIN

Gibalno-športna znanja so opredeljena po vsebinah. Temeljna raven predstavlja stopnjo gibalnih znanj, ki bi jih naj predvidoma osvojili mladostniki. Neizogibno pa so med mladostnikih razlike v telesni zgradbi, gibalni sposobnosti in zdravstvenem stanju, kar pomeni, da nekateri mladostniki ne bodo dosegali vseh znanj in veščin.

Zaradi heterogenosti, je natančna ocena mladostnikovih gibalnih sposobnosti nadvse pomembna pri načrtovanju intelektualnega, emocionalnega in socialnega razvoja v obdobju po zaključku devetletke.

Gibalno področje je načrtovano tako, da omogoča razvoj mladostnika do najvišje možne stopnje glede na razvojne sposobnosti posameznika. S tem mu nudi kvalitetnejšo in bogatejšo življenje tudi po končanem obveznem programu.

Opisi pridobljenih znanj in veščin predstavljajo vsebine Posebnega vzgojno – izobraževalnega programa za Gibanje in športna vzgoja. Ocena pridobljenih znanj temelji na individualiziranih programih zaradi velike heterogenosti učencev z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju in dodatnimi motnjami.

Na osnovi vsakoletnih poročil o napredku učenca v osvajanju operativnih ciljev v individualiziranih programih, učitelj ob zaključku pete stopnje naredi natančno in pregledno opisno oceno iz področja Gibanje in športna vzgoja. Ta ocena naj po zaključeni peti stopnji zajema opis znanj in spretnosti na gibalno-telesnem področju in osvojenih športnih znanj ter priporočilo za usmeritev v nadaljnje usposabljanje, življenje in delo.

Gibanje in športna vzgoja zajema naslednja področja:

- **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, kolesarstvo, krpljanje, tek na smučeh, alpsko smučanje).
- **Športne dneve, tekmovanja, interesne dejavnosti, šolo v naravi**

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 sprostitvev, hodi samostojno na učno, delovno obveznost v oddaljeni kraj
- pozna vse oblike teka; tek uporablja smiselno in koristno; s tekom vzdržuje splošno kondicijo
- se vzpenja in sestopa po stopnicah, po poteh navzgor in navzdol ob pomoči; samostojno; aktivnost uporablja po potrebi za reševanje določenih situacij; se vzpenja in pleza po zavarovanih poteh
- se sonožno, enonožno odrine; preskakuje ovire; skakanje uporablja smiselno za reševanje gibalnih nalog
- je spreten pri metanju in ujemanju; aktivnost uporablja za sprostitvev in razvedrilo; aktivnost izvaja v dvoje; organizira in vodi soigralce pri aktivnostih metanja in ujemanja

GIBALNE SPRETNOSTI IN ZNANJA PRI ELEMENTARNIH IGRAH

- mladostnik 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 osvojene 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 sanko, drsa, driča; se pravilno obleče in obuje

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 plesne značilne za njegovo okolico; aktivno pleše v folklori; ples uporablja kot razvedrilo in sprostitev; pomaga pri raznih prireditvah;

VEŠČINE IN ZNANJA NA ŠPORTNEM PODROČJU

- mladostnik uporablja tek kot razvedrilo in sprostitev; pozna pravila teka in jih upošteva; tekmuje; se bori za rezultat, ki mu bo omogočil tekmovanje na višjem nivoju; nudi pomoč 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; nudi pomoč pri vadbi, sojenju in organizaciji športnih prireditev
- izvaja vse oblike metov; tekmuje v metanju 250g žogice v daljino, tekmuje v suvanju krogle; se trudi za čim boljši rezultat; nudi pomoč pri vadbi, sojenju in organizaciji športnih prireditev
- samostojno vozi voziček tricikel ali kolo; izbere sebi primerno kolo; pozna CPP; uporablja zaščitno opremo; tekmuje na progah vseh dolžin; pomaga trenerju pri vodenju treninga; kolesarjenje uporablja tudi v praktične in sprostitvene namene
- pozna pravila balinanja; ima osvojene osnovne elemente balinanja; tekmuje posamezno, v moštvenih tekmovanjih; pomaga trenerju pri vodenju treninga
- obvlada spretnosti košarkaške žoge; je samostojen v poznavanju pravil; pozna osnovna pravila igre 3:3; 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 100m, 200m, 400m in več; pomaga pri vadbi in na tekmovanjih
- pri teku na smučeh 500m, 1000m, 3000m in več; pomaga pri prireditvah in treningih
- pri alpskem smučanju obvlada vožnjo med količki za slalom, veleslalom in smuk, nudi pomoč pri vodenju treninga in organizaciji tekem

5. ZNANJA, KI JIH MORAJO IMETI IZVAJALCI

Učni načrt posebnega programa vzgoje in izobraževanja za področje gibanje in športna vzgoja lahko izvajajo:

- univerzitetni diplomirani defektolog
- univerzitetni diplomirani defektolog, specialni pedagog z dodatnim znanjem iz športnega področja, ki ga pridobi s strokovnim spopolnjevanjem
- profesor telesne vzgoje z dodatnim defektološkim izpopolnjevanjem

Za kvalitetno izvajanje učnega procesa v skupini mora biti kot asistenca učitelju – varuh negovalec.

6. PRILOGA

6. 1. Specialno-didaktična priporočila

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 za svoje mladostnike.

Peta stopnja je nadgradnja celotnega gibalno športnega področja. Opredeljuje športno - rekreativne vsebine, kjer mladostnik 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 kvalitetnejšo življenje. Posebna pozornost je usmerjena v oblikovanje samopodobe in uresničevanje samozagovornišva.

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

Številnim mladostnikom motnje v telesni zgradbi, gibanju in zdravstvenem stanju ne bodo omogočale doseganje gibalno-športnih sposobnosti vzporedno z razvojem in napredovanjem. Tem mladostnikom se z individualiziranim programom dela omogočimo gibalni razvoj do najvišjih danih možnosti.

Del vsebin se naj izpelje v obliki športnih dni, interesnih dejavnosti, šol v naravi in raznih tekmovanj. Vsebine so predlagane v razširjenem programu gibalno – športnega področja.

6.2. Medpodročne povezave

Področje gibanja in športne vzgoje se tesno povezuje z vsemi ostalimi področji Posebnega programa vzgoje in izobraževanja.

Gibalni razvoj je temelj vseh ostalih področji v življenju človeka, ki jih ta s svojim odraščanjem pridobiva.

Vse vsebine gibalno športne vzgoje tega programa so tesno povezane z uspešnostjo posameznika na področju:

- Razvijanje samostojnosti
- Splošne poučenosti
- Glasbene vzgoje
- Likovne vzgoje
- Delovne vzgoje

6.3. Časovni okvir

Za nadaljevalni program osnovnošolske ravni II za področje Gibanje in športna vzgoja Posebni program vzgoje in izobraževanja, ki je bil sprejet 5. 6. 2003, na 58. seji Strokovnega sveta Republike Slovenije za splošno izobraževanje, predvideva v predmetniku naslednji časovni okvir.

1. A. ZA NADALJEVALNI PROGRAM OSNOVNOŠOLSKE RAVNI II – OSNOVNI:

Področje/leta šolanja	5. stopnja		
	13. leto	14. leto	15. leto
GIBANJE IN ŠPORTNA VZGOJA	5 ur tedensko	5 ur tedensko	5 ur tedensko
Število tednov v letu	35	35	35
Število ur letno	175	175	175

1. B. ZA NADALJEVALNI PROGRAM OSNOVNOŠOLSKE RAVNI II-RAZŠIRJENI

Področje/leta šolanja	5. stopnja		
	13. leto	14. leto	15. leto
INTERESNE DEJAVNOSTI	1 ura tedensko	1 ura tedensko	1 ura tedensko
Število tednov v letu	35	35	35
Število ur letno	35	35	35
ŠPORTNI DNEVI	5 dni	5 dni	5 dni
ŠOLA V NARAVI			

1.C. ZA VZGOJNI PROGRAM (socializacijsko namestitveni) nadaljevalni program:

Področje/leta šolanja	5. stopnja		
	13. leto	14. leto	15. leto
GIBANJE IN ŠPORTNA VZGOJA	5 ur tedensko	5 ur tedensko	5 ur tedensko
Število tednov v letu	52	52	52
Število ur letno	260	260	260

6. 4. Kako uporabljamo učni načrt

Učni načrt za Gibanje in športno vzgojo za nadaljevalni program osnovnošolske ravni II. predstavlja nadaljevalni program osnovnošolske ravni I.

- Učni načrt je osnova za pripravo izvajalčevega letnega delovnega načrta;
- pri načrtovanju mora upoštevati posebnosti organizacije, materialne in kadrovske pogoje ter sposobnosti mladostnikov;
- skladno z učnim načrtom se izvajalec odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil določenim dejavnostim in vsebinam (glede na : materialne, kadrovske, geografske pogoje in glede na tradicijo in interes);
- za dosego ciljev lahko izvajalec doda druge vsebine, ki so bolj primerne glede pogojev;
- izbira vsebin, metod in oblik dela mora biti taka, da se mladostniki počutijo prijetno, sproščeno in da uživajo v dejavnosti, s tem se razbremenijo in sprostijo;
- za doseganje uspešnosti in motivacije mora izvajalec upoštevati heterogenost mladostnikov in zato prilagajati zahteve vsakemu posamezniku;
- mladostnikom, ki ne bodo dosegali osnovnih standardov, se z individualiziranim programom opredeli vsebina primerna njihovim gibalnim sposobnostim;
- z individualiziranim programom se opredeli pedagoški ali terapevtski individualni pristop.