

## Priloga 1

## Primer individualiziranega programa za gibalno oviranega otroka

*IP – ŠPORTNA VZGOJA/1. RAZRED (enoletni program dela)*

**DIAGNOZA IN ZNAČILNOSTI OVIRANOSTI**

**Teže gibalno oviran otrok** – Cerebralna paraliza (disharmonično razvite sposobnosti ob izrazitejši motnji gibanja – po navadi je prizadeto območje, ki nadzoruje mišice in določene gibe telesa, hojo ali uporabo rok).

**Razvrstitev otroka s cerebralno paralizo glede na grobe gibalne funkcije: 3. stopnja**

Na ravnih površinah hodi s pripomočkom ali ob pomoči odraslega. Na neravnih površinah in daljših razdaljah uporablja voziček. Če gibanje zgornjih okončin ni okrnjeno, ga lahko sam poganja. Pri sedenju na stolu potrebuje, za najboljšo možno funkcijo rok, podporo medenice ali trupa.

**MNENJE STROKE/TEŽAVE OTROKA**

- Težave z motoriko in ravnotežjem ter težave pri prostorski orientaciji in fini motoriki.
- Hoja je zelo negotova, težave se pojavljajo pri stabilnosti kot tudi pri premagovanju manjših ovir ter tudi krajših in srednjih razdalj.
- Nezmožnost izvajanja določenih gibov, koncentracija in pozornost sta kratkotrajna.
- Večinoma uporablja desno roko, na levo se nasloni na pest (pest občasno tudi razpre).
- Pri skupinskih zaposlitvah potrebuje več časa kot vrstniki.
- Pri dnevnih aktivnostih je samostojen, vendar še potrebuje pomoč.

**PRIPOMOČKI, KI JIH ŽE UPORABLJA**

- **Posebne kombinirane orteze**, ki mu jih je treba namestiti (prikaz namestitve za razrednika in športnega pedagoga opravi mama).
- **Otroški terapevtski voziček** za premagovanje daljših razdalj, ki ga ne more voziti sam.
- **Tricikel**, ki ga po predhodnem dogovoru mama pripelje v šolo.
- **Spremljevalec za nudenje fizične pomoči** – stalni (pomoč učencu kot tudi učitelju).





## VKLJUČEVANJE UČENCA V POUK ŠPORTNE VZGOJE

### MODEL VKLJUČEVANJA (Šlamberger, 2006)

1. **Redna športna dejavnost** (popolno vključevanje otrok s PP v redno športno vzgojo).
2. **Redna športna dejavnost s prilagoditvami** (prožnost glede upoštevanja igralnih pravil, tako da omogočajo vsem udeležencem doseči zastavljen cilj).
3. **Vzporedna športna dejavnost** (otroci s PP so vključeni v isto vrsto dejavnosti kot »zdravi« vrstniki, le da jo izvajajo na svoj prilagojen način).
4. **Prilagojena športna dejavnost z vključevanjem neprizadetih vrstnikov** (vsa skupina, neprizadeti vrstniki in otroci s PP, izvajajo igro, prilagojeno slednjim).

### CILJI GIBALNEGA UČENJA

- Učvrstiti telo (pomemben vpliv na rast in razvoj ter pravilno držo telesa – predvsem postavljanje nog).
- Izboljšati ravnotežje oziroma razvijati ravnovesne reakcije in okrepiti glavne mišične skupine.
- Izboljšati koordinacijo gibanja (spretnost) in funkcionalne sposobnosti s pripomočki (vzdržljivost).
- Spoznati plesne strukture.
- Uživati v gibanju.
- Pridobivati nove gibalne izkušnje.
- Doživljati tekmovanje kot prijetno izkušnjo, spodbujati zdravo tekmovalnost.
- Izboljšati samopodobo.
- Navajati se na sodelovanje v skupini.
- Vključevati elemente preostalih obravnav (fizioterapevt, delovni terapevt).

#### Učenec naj bo vključen v vse šolske aktivnosti v okviru svojih zmožnosti, z ustreznimi prilagoditvami:

- športni dnevi – s prilagoditvami in dostopno z vozičkom ali triciklom (dobil bo tudi kolo),
- ŠV-karton – s prilagoditvami,
- šola v naravi – s prilagoditvami,
- tabori – s prilagoditvami,
- tečaj plavanja – po klasični metodi z individualnim pristopom,
- tečaj smučanja – individualni pristop;
- športna značka ZLATI SONČEK – olajšane okoliščine.

#### GO učenec potrebuje sodobno učno tehnologijo, ustrezne prilagoditve ter različne pripomočke:

- interaktivna tabla, računalnik ...,
- žoga za terapijo (4 kom – nabava),
- baloni, mehke žoge,
- balinčki za balinanje,
- voziček na kolesčkih,
- nizke ovire – steper (nabava odobrena),
- refleksne žogice, elastični trakovi za razvoj moči rok ...



| <b>PRILAGODITVE PRI ŠPORTNI VZGOJI</b>                                |   |
|---|---|
| <b>Časovna prilagoditev</b>   | <p>Pri pripravi pripomočkov za šolsko delo pred in med poukom – ves čas ima na razpolago pomoč. Učitelj časovno in organizacijsko prilagaja pouk GO učencu.</p> <p>Dodatni krajši odmori zaradi večje utrujenosti. Potrebuje več časa pri preverjanju in ocenjevanju (do 50 %).</p>   |
| <b>Prostorska prilagoditev</b>  | <p>Pomoč pri pripravi na športno vzgojo. Po navodilih učitelja športne vzgoje, pomoč pri izvedbi vaj. Dostop brez arhitektonskih ovir tudi do telovadnice. Prilagoditev šolskih prostorov in sanitarij. Prilagojen učni pribor glede na potrebe učenca.</p>   |
| <b>Prilagoditve pri poučevanju in učenju</b>                          | <p>Telovadnica in okolica šole naj bo opremljena s primernimi pripomočki. Vadba ne sme vzbujati lažnih pričakovanj in iluzij – zastavljene naj bodo realni cilji. Manjše število učencev v razredu. Sodelovanje in posvetovanje s fizioterapevtom, delovnim terapevtom ...</p> <p><b>GO učenec potrebuje pomoč spremljevalca – stalno.</b></p>  |
| <b>Nasveti in navodila za prilagoditve pri izvedbi športne vzgoje</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Če je le mogoče, izmerimo začetno stanje posameznika.</li> <li>• Upoštevamo navodila terapevtov.</li> <li>• Upoštevamo otrokove posebne potrebe (tempo dela, individualizacija in diferenciacija).</li> <li>• Demonstracija naj bo preprosta, opremljena s preprostimi navodili.</li> <li>• Otrok naj bo včasih tudi vodja ali tisti, ki izbira svoje vrstnike za igro.</li> <li>• Otrok naj tekmuje sam s seboj in ne z drugimi.</li> <li>• Otrok potrebuje za gibanje in preostale dejavnosti pripomočke, ravno tako tudi pri samostojni hoji.</li> <li>• Načrtujemo in organiziramo tiste gibalne aktivnosti, kjer se otrok počuti varnega, kjer sam išče gibalne rešitve in zadovoljstvo v gibanju.</li> <li>• Primerno izbrane vsebine (praktično delo opravi gibalno oviran otrok sam, lahko mu pomaga spremljevalec).</li> <li>• Otroka lahko vključimo v dopolnilni pouk, kjer z njim delamo individualno.</li> <li>• Izbiramo ustrezne učne metode in učne oblike.</li> <li>• Priporočene so tiste športne dejavnosti, ki povečujejo moč posameznih mišičnih skupin, sproščajo in razvijajo spretnost (ples, jahanje, judo, prvine na klopi in gredi, rolanje z oporo na žogi, drsanje).</li> <li>• ŠV-karton – izvedemo s prilagoditvami (olajšane okoliščine – nižje ovire, premagovanje daljše razdalje s triciklom).</li> <li>• Plavalni tečaj – individualni vaditelj (učenje plavanja po klasični metodi brez pomagal, vendar s pripomočki za plavanje).</li> </ul> |



### Preverjanje in ocenjevanje

Učenčevo znanje lahko učitelj preverja in ocenjuje ustno ali pisno, lahko tudi s pomočjo spremljevalca. Čas preverjanja znanja se lahko podaljša do 50 % ali pa se mu omogoči več krajših prekinitev med preverjanjem oziroma ocenjevanjem. Prilagajamo poti do usvajanja znanja in ne standardov znanja.

### VARNOST (na osnovi posebnosti otrokovega obolenja zagotavljamo varnost)

Logoped – Stara Gora, M.U. – št. telefona (nudi pomoč glede prostorske orientacije)

Fizioterapevt – Soča, I.V. – št. telefona (pomoč glede fizioterapevtskih vaj)

#### Motnje, ki jih ima vedno ali občasno

Motnje v zaznavanju prostora (nezmožnost presojanja razdalj, tridimenzionalnosti). Drenaža (pozornost pri padcih). Počasni, nespretni ali sunkoviti gibi. Mišični krči, nehotni gibi, otrplost – OBČASNO. Nima občutka za preutrujenost – ne zna končati, ne ve, kdaj je česa preveč (značajsko močan).

#### Motnje, ki jih nima

Krhke kosti, mlahavost, motnje dihanja, epileptični napadi, težave s sluhom (vnetje), čustvene motnje (izločanje, zibanje, puljenje las, jecljanje, grizenje nohtov), alergije na lateks, težave z vidom (škiljenje), drugo (težave v spanju, težava pri kontroli telesne temperature), težave z govorom (močno področje).

### NEVARNOSTI pri vadbi značilne za osebe s CP

**Ravnotežje:** za ohranjanje in pomoč pri ravnotežju je potrebno aktivno sodelovanje spremljevalca.

**Spazem:** to stanje je značilno za visok mišični tonus in hiperaktivni raztezni refleks, ki se pojavlja v neaktivnih mišicah.

**Drenažni sistem:** potrebna je povečana pozornost in previdnost oziroma varovanje (padeč na glavo je lahko zelo nevaren – leva stran).

**Hoja:** vzorec hoje ni pravilen, zato ne sme premagovati daljših razdalj (razen s triciklom).

**Izpah kolkov:** zaradi nepravilnega sedenja lahko pride do izpaha kolkov – potrebna je povečana pozornost pri ustreznosti sedenja in uporaba opornic za noge.

**Opozoriti otroke in delavce šole:** vse učence in delavce na šoli je treba opozoriti na večjo previdnost in varnost ob dečkovi navzočnosti (ne tekamo, ne odrivamo, ob morebitnem padcu čim prej obvestimo njegovega učitelja ...).

## SPLOŠNI VARNOSTNI UKREPI PRI VADBI

- Upoštevati načelo, po katerem se je treba izogibati nenavadnim položajem in stereotipnim gibalnim vzorcem, ki lahko povzročijo poškodbe in prispevajo k nadaljnjemu socialnemu zavračanju.
- Prekiniti z vadbo, ko se pojavijo nelagodje, slabost, lažji glavobol, bolečine v prsih, nepravilen utrip srca, kratko dihanje ter hladne in vlažne roke.
- Skrbeti za hidracijo organizma pred vadbo, med njo in po njej.
- Uporabljati primerno oblačilo in obutev.
- Postaviti realne dolgoročne in kratkoročne cilje.
- Program izvajati tako, da bo postopoma pripeljal do zastavljenih ciljev.
- Učitelj mora upoštevati navodila terapevtov glede položaja učenca (sedenje, uporaba pripomočkov, hoja, sodelovanje pri dnevnih aktivnostih v šoli ...).
- Učenec potrebuje občutek sprejetosti, pripadnosti in varnosti sošolcev, staršev drugih učencev in vseh delavcev šole.
- Praktično delo opravi GO otrok sam, lahko mu pomaga spremljevalec ali ga po učenčevih navodilih (izjemoma) izvede spremljevalec.

**Legenda znakov:** IP – individualiziran program; PP – posebne potrebe; GO – gibalno oviran; ŠV – športnovzgojni; CP – cerebralna paraliza

