

POSEBNI PROGRAM VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA
PRVI DEL OSNOVNOŠOLSKE RAVNI

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.	PRVA STOPNJA	5
3.2.	DRUGA STOPNJA	14
3.3.	TRETJA STOPNJA	23
3.4.	RAZŠIRJEN PROGRAM	30
4.	OPIS OSVOJENIH ZNANJ IN VEŠČIN	34
5.	ZNANJA, KI JIH MORAJO IMETI IZVAJALCI	39
6.	PRILOGA	40
6.1.	Specialno-didaktične posebnosti	40
6.2.	Medpodročne povezave	41
6.3.	Časovni okvir	42
6.4.	Kako uporabljamo učni načrt	44

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.

Obvladovanje športni aktivnosti poleg zdravega načina življenja omogočajo bolj enakovredno vključevanje v okolje, koristno preživljanje prostega časa in možnost tekmovanja na različnih nivojih.

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 sprostitvev;
- čustveno in razumsko dožemanje športa;
- navajanje na samoodločanje;
- aktivno preživljanje prostega časa ob športno – rekreativnih dejavnostih;
- sodelovanje in tekmovanje na športnih prireditvah.

3. OPERATIVNI CILJI PODROČJA

3.1. PRVA STOPNJA

OPERATIVNI CILJI	PRIMERI DEJAVNOSTI	PREDLAGANE VSEBINE	SPECIALNO DIDAKTIČNA PRIPOROČILA
GIBANJA, KI NISO POVEZANA S SPRETNOSTJO HOJE			
Učenci: <ul style="list-style-type: none"> • se odzivajo na senzorične dražljaje iz okolja • se odzivajo na dotike iz okolja • minimalno napenjajo posamezne mišice • izražajo pripravljenost za sodelovanje 	<ul style="list-style-type: none"> • dotikanje, trepljanje, masiranje • valjanje in poimenovanje položajev, v katerem se učenc nahaja • izvajanje različnih gibov pred ogledalom 	<ul style="list-style-type: none"> • doživljanje svojega telesa 	
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo variabilnost gibanja v hrbtnem položaju • povečujejo in vzdržujejo sklepno gibljivost • sproščajo preveč napete mišice • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo koordinacijo celega telesa 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanja z glavo, rokami in nogami v hrbtnem položaju • bočno valjanje levo, desno • prehajanje iz hrbtne položaja v trebušni položaj 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanja v hrbtnem položaju 	<ul style="list-style-type: none"> • pri učencih, ki težko gibajo zaradi motnje v napetosti mišic (premalo ali preveč napete), se posvetuj s fizioterapevtom
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo variabilnost gibanja v trebušnem položaju (moč, vzdržljivost, spretnost, hitrost) • vzdržujejo in povečujejo sklepno gibljivost • sproščajo preveč napete mišice 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanja z glavo, rokami in nogami v trebušnem položaju • prehajanje iz trebušnega položaja v druge položaje • lazenje 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanja v trebušnem položaju 	<ul style="list-style-type: none"> • pri učencu, kjer se pri dvigu glave močno poveča napetost mišic ramenskega obroča in trupa, se posvetuj s fizioterapevtom

<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo koordinacijo celega telesa • razvijajo prostorsko orientacijo 			
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo variabilnost gibanja, ki je potrebno za postopno prehajanje v stojo • razvijajo koordinacijo celega telesa • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo ravnotežje 	<ul style="list-style-type: none"> • prehajanje iz trebušnega v bočni in nato v hrbtni položaj • kotaljenje • prehajanje z trebušnega v štirinožni položaj • premikanje po štirih • klečeči položaj 	<ul style="list-style-type: none"> • postopno prehajanje v stojo 	<ul style="list-style-type: none"> • pri prehajanju v različne položaje (trebušni, bočni, hrbtni, polklečeči...) pazi, da ostaja glava v pravilnem položaju glede na trup (dolgi vrat) • pri prehajanju v različne položaje pri učencih z okvaro senzibilitete pazi na položaj nog (možnost poškodbe) • pri prehodu iz štirinožnega v polklečeči položaj otrokom s slabšo kontrolo trupa pomagaj z vodenjem preko bokov (medenica je v srednjem položaju)
<ul style="list-style-type: none"> • utrjujejo sedeči položaj • razvijajo sposobnost prijemanja • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo koordinacijo celega telesa 	<ul style="list-style-type: none"> • dvigovanje v sedeč položaj • aktivnosti za stabilno držo glave • razna sedenja z oporo • samostojno sedenje • vožnja z vozičkom skozi oviro • slalom z vozičkom 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanja v sedečem položaju 	<ul style="list-style-type: none"> • pri učencih z močno povečano napetostjo v mišicah rok (močno skrčene) in ramenskega obroča pri potegu v sedeč položaj, se posvetuj s fizioterapevtom • pri učencih, ki so vezani na invalidski voziček in ne zmorejo samostojnega sedenja, pazi na pravilen položaj medenice, trupa in glave (asimetrija) <ul style="list-style-type: none"> ▪ učenec z zmanjšano ali povečano napetostjo mišic v trupu in nogah ne sme sedeti med nogami (»žabji položaj«)

<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo koordinacijo oko-roka • razvijati ročnost • razvijajo pozornost • doživljajo dotik na dlani • razvijajo gibljivost sklepov ramenskega obroča, rok in prstov 	<ul style="list-style-type: none"> • dotikanje • ploskanje, prijemanje • spuščanje • usklajeno gibanje z rokami in nogami • metanje v cilj 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanja z rokami in ravnanje s predmeti 	<ul style="list-style-type: none"> • pri učencih z močno povečano napetostjo v mišicah ramenskega obroča in rok se posvetuj s fizioterapevtom ali delavnim terapevtom
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo moč rok, nog in trupa • razvijajo grobo motoriko • vzpostavljajo ravnotežje • razvijajo spretnost 	<ul style="list-style-type: none"> • potiskanja in upiranja sili v različnih položajih • vlečenja (s pomočjo, delno samostojno, samostojno) • dviganja 	<ul style="list-style-type: none"> • sestavljena gibanja 	
NARAVNE OBLIKE GIBANJA			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osvajajo premikanje v prostoru • razvijajo spretnost plazenja • razvijajo koordinacijo rok in nog • razvijajo gibljivost 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivnosti lazenja • aktivnosti plazenja • plazenje čez ovire • premikanje s pomočjo plazilnega vozička 	<ul style="list-style-type: none"> • plazenje in lazenje 	<ul style="list-style-type: none"> • pri učencih, ki ne zmorejo prenosa teže trupa na obe strani pri plazenju, pazi na simetrijo in pomagaj tako, da vodiš gibanje preko bokov
<ul style="list-style-type: none"> • ohranjajo težišče telesa v mejah podporne ploskve • razvijajo moč mišic vzravnalk trupa • razvijajo samozavest 	<ul style="list-style-type: none"> • vstajanje ob opori • stoja ob opori • izvajanje preprostih nalog v stoječem položaju • padanje 	<ul style="list-style-type: none"> • stoja 	<ul style="list-style-type: none"> • učenci naj vadijo poteg iz polklečечеlega položaja v stojo ob opori na obe strani. (če učenec vajo raje opravlja na eni strani, se posvetuj s fizioterapevtom) • pri učencih s slabšo kontrolo trupa pomagaj z oporo preko bokov • pri učencih s skrajšanimi mišicami goleni (ahilova tetiva) se posvetuj s fizioterapevtom

<ul style="list-style-type: none"> • vadijo spretnost hoje • usklajujejo gibe rok in nog • uravnavajo mišično napetost • razvijajo ravnotežje • razvijajo moč nog • krepijo dihalne organe • osvajajo ritem hoje • pridobivajo samozavest • začenjajo razvijati vztrajnost in vzdržljivost 	<ul style="list-style-type: none"> • hoja ob opori • hoja z oporo • prehod v samostojno hojo • pobiranje predmetov • hoja med ovirami in čez ovire • izvajanje preprostih nalog v hoji • hoja na steperju 	<ul style="list-style-type: none"> • hoja 	<ul style="list-style-type: none"> • če učenec nosi ortotski pripomoček, se posvetuj s fizioterapevtom • pri učencih s povečano napetostjo v mišicah nog in trupa se glede hitrosti in razdalje v hoji posvetuj s fizioterapevtom
<ul style="list-style-type: none"> • krepijo dihalne organe • krepijo srčno žilni sistem • razvijajo koordinacijo • razvijajo mišice trupa in nog • razvijajo prostorsko orientacijo • začenjajo razvijati vztrajnost in vzdržljivost 	<ul style="list-style-type: none"> • tekanje s pomočjo • samostojno tekanje • urjenje teka s tekalnimi igrami • tekanje na znak • zaustavljanje na znak 	<ul style="list-style-type: none"> • tek 	
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo spretnost plezanja • razvijajo koordinacijo gibanja • razvijajo ravnotežje • razvijajo sposobnost obvladovanja celega telesa • razvijajo gibljivost telesa • razvijajo samozavest in samostojnost 	<ul style="list-style-type: none"> • plezanje na višjo površino • vzpenjanje po stopnicah • plezanje po poševni podlagi in sestpanje • aktivnosti v poligonu • igranje iger 	<ul style="list-style-type: none"> • plezanje in vzpenjanje 	<ul style="list-style-type: none"> • pri hoji po stopnicah pazi, da učenci pravilno postavljajo stopala in obremenjujejo stopala obremenjene iztegnjene noge (pri učencih s povišano napetostjo mišic v nogah se posvetuj s fizioterapevtom)
<ul style="list-style-type: none"> • izpopolnjujejo tehniko skakanja • razvijajo koordinacijo • razvijajo ravnotežje • krepijo mišice nog • razvijajo samostojnost • razvijajo pogum in odločnost 	<ul style="list-style-type: none"> • navezovanje poskokov • skakanje v globino • skakanje v daljino z mesta • hopsanje • sodelovanje v poligonu 	<ul style="list-style-type: none"> • skoki in poskoki 	<ul style="list-style-type: none"> • pri učencih z asimetrijo pomagaj pri izvedbi naloge (gibaj z učencem!)
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo koordinacijo oko-roka • razvijajo pravočasno spuščanje 	<ul style="list-style-type: none"> • spuščanje in ujemanje žoge • kotaljenje žoge proti cilju 	<ul style="list-style-type: none"> • metanje 	<ul style="list-style-type: none"> • pri učencih z asimetrijo pazi na soročnost (žogo prijema z

<p>(izmet)</p> <ul style="list-style-type: none"> • razvijajo spretnost metanja • razvijajo spretnost usmerjanja k cilju • razvijajo natančnost zadevanja cilja • razvijajo moč mišic zapestja in prstov • razvijajo prostorsko orientacijo • doživljajo ugodje uspeha 	<ul style="list-style-type: none"> • metanje žoge z obema rokama • metanje žoge z eno roko • metanje preko ovire • zadevanje cilja s kotaljenjem oziroma metanjem 		<p>obema rokama)</p> <ul style="list-style-type: none"> • pri povečani mišični napetosti v slabši roki pri manipulaciji z boljšo se posvetuj s fizioterapevtom ali delavnim terapevtom
<ul style="list-style-type: none"> • učijo se spretnosti ujemanja • razvijajo globinsko predstavo • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo koordinacijo oko-roka • razvijajo ujemanje z rokami 	<ul style="list-style-type: none"> • prijemanje predmetov ob dotiku • ujemanje kotalečih predmetov v dvojicah • ujemanje predmetov iz razdalje in v različnih višinah 	<ul style="list-style-type: none"> • ujemanje 	<ul style="list-style-type: none"> • pri učencih z asimetrijo pazi na soročnost • pazi na povišano mišično napetost v slabši roki pri manipulaciji z boljšo
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo spretnost udarjanja • razvijajo spretnost prstov, dlani, rok in celega telesa • razvijajo koordinacijo rok • razvijajo pravočasnost udarca • razvijajo občutke dotikanja • razvijajo ritem pri udarjanju in nihanja 	<ul style="list-style-type: none"> • udarjanje z roko, s prsti, z dlanjo • udarjanje balonov • brcanje z ного • udarjanje po nihajočem predmetu 	<ul style="list-style-type: none"> • udarjanje 	<ul style="list-style-type: none"> • pri učencih z asimetrijo pazi na soročnost • pazi na povečano mišično napetost v slabši roki pri manipulaciji z boljšo
<ul style="list-style-type: none"> • osvajajo spretnost visenja • razvijajo sposobnost spusta • spoznavajo sposobnost spusta • spoznavajo pojme visoko, nizko • utrjujejo samozavest • razvijajo vzdržljivost • razvijajo moč rok, predvsem prstov in hrbta • razvijajo sposobnost prepoznavanja nevarnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • visenje z nadprijemom • visenje s podprijemom • visenje na drogu, letvenik • nihanje • pravočasno spuščanje z rokami 	<ul style="list-style-type: none"> • visenje 	<ul style="list-style-type: none"> • potrebno je zagotoviti popolno varnost (debele blazine)

<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo grobo motoriko • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo moč rok, nog in trupa • razvijajo koordinacijo celega telesa • razvijajo ravnotežje • premagujejo zunanje sile • razvijajo občutek odnosa do ljudi 	<ul style="list-style-type: none"> • potiskanje različnih predmetov • vlečenje različnih predmetov 	<ul style="list-style-type: none"> • potiskanje, vlečenje 	<ul style="list-style-type: none"> • pazi na primerno težo in velikost predmetov
<ul style="list-style-type: none"> • osvajajo spretnost dviganja • osvajajo spretnost nošenja • spoznavajo oblike predmetov • spoznavajo težo predmetov • razvijajo moč celega telesa • razvijajo koordinacijo • razvijajo partnerske odnose • sodelujejo v skupini • krepijo samopodobo 	<ul style="list-style-type: none"> • nošenje lahkih predmetov • nošenje velikih predmetov • nošenje težkih predmetov • nošenje preko ovir 	<ul style="list-style-type: none"> • dviganje in nošenje 	
VAJE ZA RAZVOJ SENZOMOTORIKE			
<p>Učenci :</p> <ul style="list-style-type: none"> • sprejemajo in doživljajo zunanje dražljaje • razlikujejo dražljaje, pridobivajo lastne izkušnje • spoznavajo pojme vezane na telo • spoznavajo sprostitvev in napetost 	<ul style="list-style-type: none"> • dotikanje in odzivanje • razločevanje dotikov • posnemanje gibov in položajev telesa 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje za odzivanje na zaznavno-gibalne dražljaje 	
<ul style="list-style-type: none"> • doživljajo položaje telesa • doživljajo telo kot celoto • se učijo telesne dele 	<ul style="list-style-type: none"> • odzivanje z imenovanimi deli telesa • poimenovanje telesnih delov 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje za razvijanje orientacije na telesu 	
<ul style="list-style-type: none"> • se zavedajo sebe v prostoru • se gibalno odzivajo v prostoru • sprejemajo zunanje dražljaje • utrjujejo gibalne vzorce 	<ul style="list-style-type: none"> • iskanje določenih predmetov • valjanje • gibanje: v neomejenem prostoru in v omejenem prostoru 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje za razvijanje orientacije v prostoru 	

<ul style="list-style-type: none"> • pridobivajo nove gibalne sposobnosti • iščejo gibalne rešitve • razvijajo odnos do vrstnikov • sproščajo napetost • pridobivajo na samozavesti 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanje z zaprtimi očmi 		<ul style="list-style-type: none"> • paziti na varnost
ELEMENTARNE IGRE			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • se igrajo po pravilih • se orientirajo v prostoru • premagujejo razne ovire • razvijajo gibljivost, natančnost, ravnotežje • se sproščajo in pomirjajo • zadostijo notranjim potrebam po gibanju • razvijajo hitro odzivanje • sodelujejo v skupinskih igrah • doživljajo občutke zmage in poraza 	<ul style="list-style-type: none"> • igre s posameznimi deli telesa • igre z žogo • igre s predmeti • igre lovljenja • štafetne igre 	<ul style="list-style-type: none"> • igre v telovadnici in na prostem 	
<ul style="list-style-type: none"> • spoznavajo lastnosti vode • se prilagajajo na vodo • spoznavajo varen položaj za dih • vzpostavljajo ravnotežje • se učijo lastne varnosti • utrjujejo samozavest • ocenjujejo globino vode • izbirajo primerno oblačilo 	<ul style="list-style-type: none"> • igre v kopalnici • igre ob morju in rekah • igre v bazenu 	<ul style="list-style-type: none"> • igre v vodi 	
<ul style="list-style-type: none"> • spoznavajo nove pojme • razvijajo spretnost hoje in teka po snegu • razvijajo psihomotorične sposobnosti na snegu • krepijo zdravje 	<ul style="list-style-type: none"> • lovljenje snežink • hoja, skakanje po snegu • kepanje • risanje po snegu • dričanje, krpljanje • sankanje 	<ul style="list-style-type: none"> • igre na snegu 	

PLES			
Učenci: <ul style="list-style-type: none"> • se učijo opazovati • razvijajo koordinacijo • razvijajo obvladovanje gibanja telesa • razvijajo sposobnost vživljanja • razvijajo sposobnost izražanja in ustvarjanja • se navajajo na nastopanje pred skupino • se sprostijo • razvijajo veselje do plesa 	<ul style="list-style-type: none"> • posnemanje naravnih pojavov • posnemanje živali • posnemanje poklicev • posnemanje dogajanja iz vsakdanjega življenja • plesanje v krogu • gibanje po prostoru 	<ul style="list-style-type: none"> • plesno izražanje 	
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo občutek ritma • razvijajo sposobnost odzivanja • spoznavajo telo kot inštrument • spoznajo glasbene inštrumente • se sprostijo • krepijo samozavest 	<ul style="list-style-type: none"> • ploskanje z rokami • hoja po ritmu • igranje ritmičnih iger 	<ul style="list-style-type: none"> • ritmično izražanje 	
ŠPORTNI PROGRAM			
Učenci: <ul style="list-style-type: none"> • razvijajo koordinacijo • razvijajo hitrost hoje • izboljšajo tehniko hoje • krepijo mišice nog • prilagodijo hojo terenu • primerno sprejemajo zmago in poraz • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • hoja s pomočjo od starta do cilja • samostojna hoja od starta do cilja • tekmovanje v hoji: 10m s pomočjo, samostojno; 50m samostojno 	<ul style="list-style-type: none"> • hoja 	<ul style="list-style-type: none"> • za vsa tekmovanja iz športnega programa priporočamo, da se odvijajo po pravilih Specialne olimpiade Slovenija
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo motoriko celega telesa • razvijajo splošno telesno vzdržljivost • krepijo mišice nog • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • igre tekanja • tek v naravi • tek na določeno razdaljo 	<ul style="list-style-type: none"> • tek 	

<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo odzivno moč nog • krepijo mišice nog in telesa • razvijajo samozavest • premagujejo strah pred globino • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje skakanja • tekmovanja- skok v daljino z mesta 	<ul style="list-style-type: none"> • skok v daljino z mesta 	
<ul style="list-style-type: none"> • krepijo mišice rok • razvijajo koordinacijo oko-roka • razvijajo natančnost • razvijajo samozavest • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • metanje naravnih materialov • metanje žogice v cilj • tekmovanje- met 250 g žogice v daljino z mesta 	<ul style="list-style-type: none"> • met žogice 	
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo koordinacijo in spretnost • razvijajo gibljivost telesa • krepijo mišice nog • krepijo srčno žilni sistem • razvijajo prostorsko orientacijo 	<ul style="list-style-type: none"> • vožnja s triciklom s prilagojenimi dodatki • vadba na sobnem kolesu • vožnja s triciklom • vožnja s kolesom s pomočjo • tekmovanje 	<ul style="list-style-type: none"> • kolesarjenje 	

3.2. DRUGA STOPNJA

OPERATIVNI CILJI	PRIMERI DEJAVNOSTI	PREDLAGANE VSEBINE	SPECIALNO DIDAKTIČNA PRIPOROČILA
NARAVNE OBLIKE GIBANJA			
Učenci: <ul style="list-style-type: none"> • premagujejo lastno telesno težo • razvijajo gibljivost hrbtenice • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo koordinacijo rok in nog • krepijo mišice hrbta, rok in nog 	<ul style="list-style-type: none"> • prosto, samostojno plazenje • plazenje preko in pod ovirami • štafetno plazenje • plazenje v sklopu poligona 	<ul style="list-style-type: none"> • plazenje 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje otežimo tako, da namesto plazenja uporabimo lazenje
<ul style="list-style-type: none"> • ohranijo ravnotežje v različnih položajih stoje • vzdržujejo ravnotežje • razvijajo moč mišic celega telesa • utrjujejo samozavest 	<ul style="list-style-type: none"> • vzpostavljanje prvotnega položaja pri izgubi ravnotežja • zadrževanje ravnotežja • izvajanje zahtevnejših vaj v stoji 	<ul style="list-style-type: none"> • stoja 	<ul style="list-style-type: none"> • glede na sposobnosti naj pomočnik pomaga izvajati gibe učencem, ki tega niso sposobni popolnoma sami
<ul style="list-style-type: none"> • utrjujejo pravilno hojo • razvijajo splošno koordinacijo • utrjujejo ravnotežje • razvijajo prostorsko orientacijo • premagujejo ovire v hoji • vzdržujejo pravilno telesno držo • pridobivajo na samozavesti 	<ul style="list-style-type: none"> • samostojna hoja - prosto • samostojna hoja z dodatnimi nalogami • hoja s pravilnim postavljanjem stopal • hoja čez ovire in med ovirami • hoja v ritmu • hoja na daljše razdalje 	<ul style="list-style-type: none"> • hoja 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje so lahko zelo zahtevne za učence z motnjo v gibanju • ponudimo pomoč v obliki držanja, vendar le v najnujnejših primerih
<ul style="list-style-type: none"> • utrjujejo samostojnost • krepijo srčno-žilni sistem • razvijajo koordinacijo • razvijajo hitrost • razvijajo vzdržljivost • razvijajo odzivnost 	<ul style="list-style-type: none"> • tek s pomočjo • samostojni tek • tek s prekinitvami • tek z menjavo smeri • tek preko ovir • tek v ritmu 	<ul style="list-style-type: none"> • tek 	

<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo vztrajnost kot osebnostno lastnost 	<ul style="list-style-type: none"> • lovljenja • tek na znak 		
<ul style="list-style-type: none"> • utrjujejo spretnost plezanja in vzpenjanja • razvijajo splošno moč telesa • razvijajo koordinacijo • utrjujejo ravnotežje • razvijajo grobo motoriko • razvijajo prostorsko orientacijo • krepijo samozavest • premagujejo strah pred višino • razvijajo vzdržljivost 	<ul style="list-style-type: none"> • plezanje po telovadnih napravah • plezanje po plezalih • plezanje po plezalni steni • vzpenjanje na hrib 	<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"> • izpopolnjujejo tehniko skakanja • razvijajo koordinacijo • razvijajo ravnotežje • razvijajo odzivno moč • razvijajo samozavest 	<ul style="list-style-type: none"> • poskakovanje s sonožnim odprivanjem • poskakovanje z enonožnim odprivanjem • preskakovanje ovir • skakanje v daljino 	<ul style="list-style-type: none"> • poskoki in skoki 	
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo spretnost metanja in ujemanja • razvijajo natančnost usmerjanja k cilju • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo moč mišic zapestja, prstov in ramenskega obroča • vključujejo se v skupinsko delo 	<ul style="list-style-type: none"> • metanje in ujemanje z obema rokama • ujemanje iz razdalje 3 m • ujemanje od tal odbite žoge • zadevanje v cilj • podajanje v paru • igre z žogo 	<ul style="list-style-type: none"> • metanje in ujemanje 	<ul style="list-style-type: none"> • pri vseh oblikah metanja je potrebno zagotoviti varnost!
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo spretnost vodenja • utrjujejo spretnost udarjanja • razvijajo moč prstov, dlani in rok • razvijajo koordinacijo • razvijajo smer in moč udarca • utrjujejo ritem pri udarjanju 	<ul style="list-style-type: none"> • udarjanje z rokami • udarjanje z nogami • udarjanje predmete na mestu • udarjanje predmete v gibanju • prilagajanje moč udarca 	<ul style="list-style-type: none"> • udarjanje 	

<ul style="list-style-type: none"> • utrjujejo visenje • izpopolnjujejo pravilne prijeme • osvajajo pravočasen in varen spust • ocenjujejo globino • razvijajo moč in vzdržljivost 	<ul style="list-style-type: none"> • visenje na letveniku • visenje in nihanje na različnem orodju • spuščanje z različnih višin • visenje in nihanje na vrvi 	<ul style="list-style-type: none"> • visenje 	<ul style="list-style-type: none"> • potrebno je zagotoviti popolno varnost (debele blazine)!
<ul style="list-style-type: none"> • vzdržujejo ravnotežni položaj • pravilno razporejajo težo • razvijajo moč rok, nog in telesa • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo koordinacijo gibanja • razvijajo spretnost vlečenja in potiskanja • razvijajo odnos do partnerja • zaznajo nevarnost 	<ul style="list-style-type: none"> • potiskanje predmetov • vlečenje predmetov • potiskanje vrstnikov • vlečenje vrstnikov 	<ul style="list-style-type: none"> • potiskanje, vlečenje 	<ul style="list-style-type: none"> • paziti je potrebno na primerno težo in velikost predmetov, oziroma vrstnikov!
<ul style="list-style-type: none"> • utrjujejo spretnost dviganja in nošenja • ocenjujejo težo predmetov • razvijajo splošno moč telesa • razvijajo koordinacijo • razvijajo medsebojne odnose • utrjujejo orientacijo v prostoru • krepijo samopodobo 	<ul style="list-style-type: none"> • dviganje predmetov • nošenje predmetov • nošenje preko ovir • dviganje in nošenje vrstnikov 	<ul style="list-style-type: none"> • dviganje in nošenje 	
VAJE ZA RAZVOJ SENZOMOTORIKE			
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo taktilno kinestetično občutenje • razvijajo sposobnost tipanja • razvijajo slušno občutenje • sprejemajo in doživljajo zunanje dražljaje • razvijajo izkušnje s samim seboj 	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznavanje s tipanjem z zavezanimi očmi • premagovanje ovir z zavezanimi očmi • glasovno prepoznavanje z zavezanimi očmi 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje za odzivanje na zaznavno-gibalne dražljaje 	

<ul style="list-style-type: none"> • doživljajo in zaznavajo položaje telesa • občutijo dotike in pritiske na telo • spoznavajo telo kot celoto • poimenujejo položaje posameznih delov telesa • poimenujejo položaje telesa • spoznavajo levo in desno stran 	<ul style="list-style-type: none"> • poimenovanje delov telesa • utrjevanje položajev posameznih delov telesa • utrjevanje telesnih položajev 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje za razvijanje orientacije na telesu 	
<ul style="list-style-type: none"> • zavedajo se v prostoru • se gibalno odzivajo na dražljaje v prostoru • s telesom zaznavajo prostor • utrjujejo stare gibalne vzorce • pridobivajo nove gibalne vzorce 	<ul style="list-style-type: none"> • gibanja v različnih ravninah glede na prostor • gibanja z zaprtimi očmi • poligoni 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje za razvijanje orientacije v prostoru 	
ELEMENTARNE IGRE			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadostijo notranjim potrebam po gibanju • razvijanje psihomotoričnih sposobnosti • krepijo posamezne dele telesa • razvijajo prostorsko orientacijo • sodelujejo pri igrah 	<ul style="list-style-type: none"> • igre za razvoj hitrost • igre za razvoj moč • igre za razvoj koordinacijo • igre za razvoj ravnotežje • igre za razvoj natančnost • igre za razvoj orientacijo v prostoru • igre za razvoj hitrega odzivanja • igre za razvoj medsebojnega sodelovanja 	<ul style="list-style-type: none"> • igre v telovadnici in na prostem 	
<ul style="list-style-type: none"> • spoznavajo lastnosti vode • pridobivajo gibalne izkušnje v vodi • spoznavajo varen položaj v vodi • vzpostavljajo ravnotežje v vodi • utrjujejo samozavest 	<ul style="list-style-type: none"> • igre za prilagajanje na vodo • igre izpihovanja v vodo • igre za premagovanje odpora vode • igre drsenja po vodi • igre za potapljanje in gledanje pod vodo 	<ul style="list-style-type: none"> • igre v vodi 	
<ul style="list-style-type: none"> • spoznavajo značilnosti zime • spoznavajo nove pojme • utrjujejo osnovna gibanja na snegu 	<ul style="list-style-type: none"> • razne oblike hoje • sodelovanje v igrah nošenja • zadevanje v cilj 	<ul style="list-style-type: none"> • igre na snegu 	

<ul style="list-style-type: none"> • se prosto gibajo po snegu • razvijajo koordinacijo • utrjujejo ravnotežje • spoznavajo zimska oblačila 	<ul style="list-style-type: none"> • drsanje • sankanje • dričanje • krpljanje 		
PLES			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opazujejo in posnemajo • razvijajo koordinacijo gibanja • uživljajo se v prikazane preproste položaje • se sproščajo • razvijajo sposobnost plesnega izražanja 	<ul style="list-style-type: none"> • plesne igre izražanja in občutenja • plesne igre posnemanja • plesno uprizarjanje pravljic in zgodbic 	<ul style="list-style-type: none"> • plesno izražanje 	
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo občutek za ritem • utrjujejo odzivanje na predvajani ritem • se sproščajo 	<ul style="list-style-type: none"> • igre hoje v ritmu • sodelovanje v igrah posnemanja • igranje izštevank 	<ul style="list-style-type: none"> • ritmično izražanje 	
<ul style="list-style-type: none"> • se gibalno razvijajo • se čustveno sproščajo • se učijo novih plesov • se navajajo na delo v skupini • vzpostavljajo družabna razmerja 	<ul style="list-style-type: none"> • plesanje ljudskih plesov značilne za pokrajino • plesanje družabnih plesov • plesanje sodobnih plesov 	<ul style="list-style-type: none"> • ljudski in družabni plesi 	
ŠPORTNI PROGRAM			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utrjujejo koordinacijo gibanja pri hoji • razvijajo tehniko hoje • razvijajo hitrost hoje • krepijo mišice celega telesa • krepijo srčno žilni sistem • funkcionalno uporabljajo pomagala • si dvigajo samozavest • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • vadba starta • hoja po označeni progi • hoja s pomagali • začetek tekmovanja na znak • tekmovanje v hoji - na 10, 25 in 50 m 	<ul style="list-style-type: none"> • hoja 	<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"> • razvijajo gibalne sposobnosti celega telesa • razvijajo splošno telesno vzdržljivost • krepijo mišice telesa • krepijo srčno žilni in dihalni sistem • utrjujejo samozavest • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • vadba starta • tekalne igre • tek po označeni progi • tek preko ciljne črte • tekmovanje v teku na 50 m 	<ul style="list-style-type: none"> • tek 	
<ul style="list-style-type: none"> • krepijo mišice nog in telesa • si dvigajo samozavest • razvijajo koordinacijo gibanja • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • postavitvev na odzivno mesto • vaje sonožnega odriva • vaje za sonožni doskok • tekmovanje v skoku v daljino z mesta 	<ul style="list-style-type: none"> • skok v daljino z mesta 	
<ul style="list-style-type: none"> • krepijo mišice rok • razvijajo tehniko meta • razvijajo natančnost meta • razvijajo prostorsko orientacijo • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje za pravilno držanje žogice • vaje pravilne postavitve • vadba tehnike meta • tekmovanje v metu 250 g žogice 	<ul style="list-style-type: none"> • met žogice 	
<ul style="list-style-type: none"> • osvajajo osnovne veščine balinanja • krepijo mišice hrbta rok in nog • razvijajo natančnost usmerjanja • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • spoznavanje osnov balinanja • vadba prijema krogle • vadba pravilnega položaja • bližanje • zbijanje • tekmovanje v elementih balinanja 	<ul style="list-style-type: none"> • elementi balinanja 	
<ul style="list-style-type: none"> • se psihično prilagajajo na vodo • doživljajo ugodje ob stiku z vodo • krepijo dihalni sistem • krepijo srčno žilni sistem • spoznavajo lastnosti vode • utrjujejo koordinacijo gibov • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • lebdenje s pomočjo, samostojno • vzpostavljanje začetnega položaja • napredovanje v ravni liniji • pravilno izpihovanje • plavanje pripomočki • plavanje s pripomočki 10 oziroma 15 m 	<ul style="list-style-type: none"> • plavanje na 10 in 15 m s pripomočki 	<ul style="list-style-type: none"> • učenje plavanja s pripomočki se izvaja pri učencih s težjimi, ali težkimi okvarami v gibalnem sistemu

<ul style="list-style-type: none"> • krepijo dihalni sistem • krepijo srčno žilni sistem • krepijo mišice celotnega telesa • krepijo samozavest • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • potapljanje in gledanje pod vodo • izpihovanje v vodo • vaje za plovnost oziroma lebdenje • vaje drsenja • plavanje prsne tehnike • plavanje hrbtne tehnike • tekmovanje v plavanju na 25 m v posamezni tehniki 	<ul style="list-style-type: none"> • plavanje 25 m prsno, hrbtno in prosto 	
<ul style="list-style-type: none"> • osvajajo vodenje košarkaške žoge • osvajajo podajanje žoge • osvajajo ujemanje žoge • razvijajo natančnost • razvijajo hitrost • izpopolnjujejo orientacijo v prostoru • razvijajo medsebojne odnose • sprejemajo pravila skupinske igre • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • metanje v cilj • vodenje žoge 10 m • metanje na koš • vadba spretnosti moštvene igre 	<ul style="list-style-type: none"> • elementi košarke 	
<ul style="list-style-type: none"> • spoznavajo značilnosti namiznega tenisa • razvijajo spretnost in natančnost • razvijajo koncentracijo • seznanijo se s pravili individualnih spretnosti • tekmujejo po pravilih • razvijajo koordinacijo 	<ul style="list-style-type: none"> • odbijanje žogice z roko • odbijanje žogice z loparjem • vadba forehand udarce • vadba bechhand udarce • serviranje • tekmovanje v individualnih spretnostih 	<ul style="list-style-type: none"> • elementi namiznega tenisa 	
<ul style="list-style-type: none"> • krepijo telo • izboljšujejo spretnost in koordinacijo • razvijajo samostojnost • krepijo srčno žilni sistem • spoznavajo in obvladujejo okolico • spoznavajo cestno- prometne predpise 	<ul style="list-style-type: none"> • izbira kolesa • vzpenjanje na kolo, sedanje in sestopanje • kolesarjenje • zaviranje • zagotoviti za varnost in opremo • tekmovanje na 500 m in 1 km 	<ul style="list-style-type: none"> • kolesarjenje 	<ul style="list-style-type: none"> • vedno izbiramo kolo za določenega otroka • obvezna je uporaba čelade in ščitnikov za komolce

<ul style="list-style-type: none"> • utrjujejo samozavest • tekmujejo po pravilih 			
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo vzdržljivost • razvijajo spretnost • razvijajo koordinacijo • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • vodenje žoge • preigravanje z žogo • streljanje na vrata • tekanje in streljanje 	<ul style="list-style-type: none"> • individualne spretnosti nogometa 	
<ul style="list-style-type: none"> • spoznavajo nov način gibanja po snegu • razvijajo ravnotežje • krepijo srčno žilni sistem • razvijajo koordinacijo celega telesa • premagujejo naravne ovire v zimskih razmerah • pridobijo na vzdržljivosti • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • spoznavanje krpelj • obuvanje in sezuvanje krpelj • hoja naprej • ustavljanje in vstajanje • obračanje, zasuk • vadba hitrega starta • tekmovanje na 25, 50 in 100m 	<ul style="list-style-type: none"> • krpljanje 	
<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo ravnotežje • razvijajo koordinacijo • krepijo srčno žilni sistem • pridobivajo na vzdržljivosti • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • hoja na stopalniku • obuvanje tekaških čevljev • uporaba palic • hoja s smučmi po snegu • začetek hoje na znak • hoja po označeni progi • drsi 10-15m • tekmujejo na 50 in 100m 	<ul style="list-style-type: none"> • hoja in tek na smučeh 	

<ul style="list-style-type: none"> • utrjujejo smučarsko držo • razvijajo koordinacijo gibanja • razvijajo spretnost smučanja • krepijo mišice celega telesa • premagujejo naravne ovire • obdržijo pokončno držo pri različni hitrosti • tekmujejo po pravilih 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>vadba na suhem:</u> • obuvanje, zapenjanje in sezuvanje smučarskih čevljev • vstavljanje smučarskih čevljev v vezi • držanje smučarskih palic • <u>vadba na snegu:</u> • drsenje po ravnini • drsenje po blagi strmini • ustavljanje • plußenje • plužni zavoji • tekmovanje v drsenju na alpskih smučeh na razdalji 15 m • tekmovanje v začetnem veleslalomu 	<ul style="list-style-type: none"> • alpsko smučanje 	
--	---	---	--

3.3. TRETJA 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 preprostejše gibanja v stoječem položaju zahtevnejše gibalne naloge v stoječem položaju 	<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 z dodatnimi nalogami hoja v skupini in v raznih oblikah hitra hoja iz različnih začetnih položajev sprehodi izleti pohodi orientacijski pohodi 	<ul style="list-style-type: none"> hoja 	
<ul style="list-style-type: none"> izboljšajo sposobnost srčno žilnega sistema smotno razporedijo moči razvijajo vzdržljivost razvijajo hitrost izboljšajo koordinacijo pri teku razumejo pravila 	<ul style="list-style-type: none"> tek iz različnih startnih položajev tek z menjavo strani tek preko ovir tek med ovirami 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 vrvi, lestvi in drogu • plezanje po zahtevnejših 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 • utrdijo koordinacijo gibanja • povečajo odzivno moč nog • krepijo mišice nog • pridobijo na samozavesti 	<ul style="list-style-type: none"> • skakanje s sonožnim odzivom • poskoki in skoki na trampolinu • enonožni odziv 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 • sodelujejo s člani skupine • se veselijo uspeha in prenesejo neuspeh 	<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 • izboljšajo koordinacijo • povečajo moč udarca 	<ul style="list-style-type: none"> • udarjanje z rokami • udarjanje z nogami • vaje elementov namiznega tenisa • vaje elementov badmintona 	<ul style="list-style-type: none"> • udarjanje 	

ELEMENTARNE IGRE			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razumejo navodila • povečajo moč • izboljšajo koordinacijo • sodelujejo s soigralci • razvijejo sposobnost odločanja • pridobijo na samozavesti 	<ul style="list-style-type: none"> • igre za razvoj hitrosti • igre moči in eksplozivne moči • igre za razvoj koordinacije • igre za razvoj ravnotežja • igre za razvoj natančnosti • igre hitre odzivnosti • skupinske igre z žogo 	<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"> • igre za odpor vode • igre izpihovanja v vodo • igre potapljanja • potapljanje in drsenje • vaje dihanja • igre za osvajanje tehnik plavanja 	<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 • utrdijo psihomotorične sposobnosti • se primerno oblečejo 	<ul style="list-style-type: none"> • igre hoje z dodatnimi nalogami • igre tekanja, nošenja, metanja, dričanja • drsanje z različnimi materiali • sankanje • krpljanje 	<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"> • igre zrcaljenja • igre pretvarjanja • igre posnemanja • različna gibanja po prostoru 	<ul style="list-style-type: none"> • plesno izražanje 	

<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 	<ul style="list-style-type: none"> • ritmično izražanje 	
<ul style="list-style-type: none"> • utrdijo znane ples • se čustveno sprostijo • se naučijo novih plesov • se družijo z vrstniki • se gibalno razvijajo • se učijo plesnega bontona 	<ul style="list-style-type: none"> • vadba ljudskih plesov • angleški valček • sodobni plesi 	<ul style="list-style-type: none"> • ljudski in družabni plesi 	
ŠPORTNI PROGRAM			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • okrepijo srčno žilni sistem • pridobijo na samozavesti • se socializirajo 	<ul style="list-style-type: none"> • različne tekalne igre • tehnike starta • tekmovanje na 100 ali več metrov • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • vadba zaleta • 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 odzivno moč • razvijajo koordinacijo gibanja • krepijo samozavest 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje skakanja v višino • tekmovanje – skok v višino 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • metanje naravnih materialov v naravi • metanje žogice v cilj • tekmovanje – met 250g žogice v daljino 	<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"> • suvanja različnih žog • suvanje brez in z zaletom • suvanje krogle na tekmovanjih 	<ul style="list-style-type: none"> • suvanje krogle 	
<ul style="list-style-type: none"> • krepijo mišice rok, nog in hrbta • razvijajo prostorsko orientacijo • razvijajo natančnost usmerjanja • krepijo samozavest 	<ul style="list-style-type: none"> • prijemi • zamahovanja • meti • bližanja • zbijanja • tekmovanje v el. balinanja 	<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 • pridobivajo na samozavesti 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje dihanja • vaje za izpihovanje pod vodo • vaje potapljanja • vadba proste tehnike • vadba prsne tehnike • vadba hrbtne tehnike • tekmovanje na 50 in 100m v eni izmed tehnik plavanja 	<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 • razvijajo hitrost • izpopolnjujejo orientacijo • krepijo samozavest 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje vodenja • podaje • vadba elementov košarke • spretnosti moštvene košarke 5:5 • mat na koš • igra 5:5 	<ul style="list-style-type: none"> • košarka 	

<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo koordinacijo • razvijajo natančnost in koncentracijo • razumejo osnovna pravila 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje odbijanja žogice z loparjem v prostoru • vaje začetnega udarca • vaje bachand-a in forhand-a • igra posamično • igra dvojic 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje podajanja in sprejemanja • vaje vodenja • vaje streljanja • vaje varanja in preigravanja • vaje igralnih situacij 	<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"> • vožnja s kolesom • krmarjenje • zavijanje • poznavanje pravil na cesti • tekmovanje na 1km s posamičnim startom • tekmovanje na 5km s skupinskim startom 	<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"> • vaje za obvladovanje krpelj • obračanje • hoja s krpljami po ravnini • hoja navkreber in sestopanje • tek s krpljami • vaje startov • tekmovanje 50 in več metrov 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • vaje z in brez smučarskih palic • vaje drsenja na smučeh • vaje prestopanja • vaje obračanja • vaje vzpenjanja • tek na 100m in 500m in več 	<ul style="list-style-type: none"> • tek na smučeh 	
<ul style="list-style-type: none"> • spoznajo smučarsko opremo • spoznajo tehniko drsenja na smučeh • spoznajo tehniko zavijanja na smučeh • razvijajo koordinacijo nog in rok • razvijajo ravnotežje • krepijo mišice celega telesa • razvijajo samostojnost 	<ul style="list-style-type: none"> • obvladovanje smučarske opreme • utrjevanje osnovnega smučarskega znanja • vadba tekmovalne situacije • uporaba smučarskih naprav 	<ul style="list-style-type: none"> • alpsko smučanje 	<ul style="list-style-type: none"> •

3. 4. 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.

3.4.1. ŠPORTNI DNEVI IN TEKMOVANJA

V športne dneve vključimo vse učence. 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 učencev. Pomembno je, da so aktivni vsi učenci 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.

3.4.2. INTERESNE DEJAVNOSTI

Z interesnimi dejavnostmi bogatimo in dopolnjujemo redno športno dejavnost. Vanjo se vključujejo učenci 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 učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja. Vsebinsko naj bodo številne, da lahko učenci 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...)

3.4.3. 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 učencem in 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

Glede na raznolikost učencev, vključenih v Posebni program vzgoje in izobraževanja, in napredovanje po stopnjah, je ocenjevanje opisno. Ocena ni pogoj za napredovanje na višjo stopnjo. Opis osvojenih znanj in veščin služi kot orientacija, ki se oceni ob koncu 3. in 5. stopnje, osnova zanjo pa je individualiziran program posameznika. Opis osvojenih znanj in veščin nam omogoča načrtno in sistematično spremljanje otrokovega razvoja.

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

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

Na osnovi vsakoletnih poročil o napredku učenca v osvajanju operativnih ciljev v individualiziranih programih, učitelj ob zaključku tretje stopnje naredi natančno in pregledno oceno iz področja Gibanje in športna vzgoja. Ta ocena naj po zaključeni tretji stopnji zajema opis znanj in spretnosti na gibalno – telesnem razvoju in na osvojenih športnih znanjih.

Gibanje in športna vzgoja zajema naslednja področja:

- **Gibanja, ki niso vezana na spretnost hoje** (doživljanje svojega telesa, gibanja v hrbtnem položaju, gibanja v trebušnem položaju, gibanja v sedečem položaju, gibanja z rokami in nogami in rokovanje s predmeti, sestavljena gibanja)
- **Naravne oblike gibanja** (plazenje in lazenje, stoja, hoja, tek, plezanje in vzpenjanje, skoki in poskoki, metanja, ujemanja, udarjanja, visenje, potiskanje, vlečenje, dviganja in nošenja)
- **Vaje za razvoj senzomotorike** (odzivanje na zaznavno – gibalne dražljaje, razvijanje orientacije na telesu, razvijanje orientacije v prostoru)
- **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** (hoja, tek, skok v daljino z mesta, met žogice, kolesarjenje, elementi balinanja, balinanje, plavanje, elementi košarke, košarka, elementi

namiznega tenisa, igra namiznega tenisa, kolesarjenje, individualne spretnosti nogometa, nogomet, krpljanje, hoja in tek na smučeh, alpsko smučanje)

- **Športni dnevi, tekmovanja, interesne dejavnosti, šola v naravi**

4. 1. GIBANJA, KI NISO POVEZANA S SPRETNOSTJO HOJE

- učenec doživlja telo s pomočjo zunanje sile – pasivno gibanje; se odzove na različne dražljaje ter pokaže dele telesa – aktivno gibanje; izvaja gibanja v hrbtnem in trebušnem položaju
- zadrži glavo; prehaja v sedeč položaj; se kotali, lazi, plazi; zadrži štirinožni položaj
- sedi ob opori ali samostojno; preide v druge položaje; sedi v vozičku in se premika s pomočjo ali samostojno
- rokuje s predmeti

4. 2. SPRETNOSTI NARAVNIH OBLIK GIBANJA

- učenec se lazi; plazi; premaguje ovire; se plazi s plazilnim vozičkom
- zadrži pol klečeči položaj ob opori; se potegne v stoji; samostojno stoji; izvaja gibanja v stoji; ima sposobnost daljšega stanja
- hodi ob opori; z oporo; samostojno; izvaja različne oblike in naloge hoje
- teče s pomočjo ali samostojno na krajše razdalje; teče samostojno; vadi razne igralne oblike teka; tekmuje v teku z merjenjem časa; vzdrži daljši tek
- spleza na višjo površino - plezala; se vzpenja po stopnicah in sestopa; povzpne se na pobočje ali hrib, s plezanjem premaguje zahtevnejše naravne ovire
- poskakuje; sonožno odriva; enonožno odriva; sonožno skoči z mesta naprej; ohrani ravnotežje; roke vključuje aktivno in koordinirano; skoči v globino; mehko doskoči; preskakuje ovire
- prijema in spušča predmete; meče predmete; zadeva cilj; ujame predmet iz razdalje enega metra; podaja žogo v paru; sodeluje v igrah z žogo; upošteva pravila iger

- udarja z rokami in nogami; vleče; potiska; dviguje in nosi; vodi predmete z rokami in nogami; izvaja elemente namiznega tenisa, tenisa in badmintona
- pravilno uporabi nadprijem in podprijem; upošteva navodila za varno visenje in varen doskok

4. 3. RAZVOJ SENZOMOTORIKE

- učenec zazna dotik; se odzove na vidne in slušne dražljaje; posnema gibanja; s tipanjem prepozna predmete; se giblje po prostoru in premaguje ovire z zaprtimi očmi; prepozna vrstnika
- se odziva na imenovane dele telesa; poimenuje dele telesa; pozna položaj telesa in telesnih delov; izvaja aktivnosti s posameznimi deli telesa
- se orientira v prostoru; razume besede, ki označujejo prostor; določi mesto predmeta glede na svoje telo; se orientira v širši okolici

4. 4. GIBALNE SPRETNOSTI IN ZNANJA PRI ELEMENTARNIH IGRAH

- učenec razume in upošteva pravila; sodeluje in vztraja pri igri; izraža čustva zmage in poraza na sprejemljiv način; je samostojen
- vodo sprejema pozitivno; vstop v vodo je samostojen; se sproščeno igra v vodi; je sposoben vzpostaviti stabilen položaj v vodi; samostojno drsi krajšo razdaljo s pripomočki in brez njih; plava posamezne tehnike
- v zimskem času obvladuje razmere; se igra; se driča; vleče sanke; se sankar, upušteva pravila varnega sankanja; tekmuje v sankanju; se primerno obleče in obuje

4. 5. PLESNO – RITMIČNE SPOSOBNOSTI

- učenec posnema različna gibanja; se giblje ob glasbi; poveže gibanja v preprosto celoto; ima osvojene osnovne plesne korake; gibalno ustvarja ob različni glasbeni spremljavi; sodeluje s člani skupine; nastopa

- pri ritmičnem izražanju se v ritmu giblje po prostoru; gibanje poveže z besedilom; pozna izštevance; samostojno s ploskanjem izvaja lasten ritem
- pokaže nekaj osnovnih plesnih korakov ljudskih in družabnih plesov; pleše lažje plesne; pozna elemente plesnega bontona; samostojno nastopa

4. 6. ZNANJA IN VEŠČINE NA ŠPORTNEM PODROČJU

- učenec razume pomen tekmovanja; tekmovanje sprejema pozitivno; se primerno odzove na dosežen rezultat
- upošteva pravila hoje; prehodi razdaljo 10m s pomočjo; prehodi razdaljo 10m s pripomočki; samostojno prehodi razdaljo 10m, 25m in 50m; razume pomen tekmovanja
- pozna pravila teka; pozna tehnike štarta; preteče razdaljo 50m, 100m ali več; izvede štafetno predajo
- pozna pravila skokov; izvede skok z mesta v daljino; skok z zaletom v daljino; skok v višino z zaletom
- pozna pravila metov in suvanja krogle; izvede met 250g žogice z mesta; met z zaletom; suvanje krogle
- vozi tricikel ali kolo; upošteva navodila za varno vožnjo; pozna pravila CPP, obvladuje vožnjo: z vozičkom, triciklom, s kolesom; pozna tekmovalna pravila; tekmuje
- podira keglje; razume izraze in pravila balinanja; obvladuje elemente balinanja; tekmuje: v elementih balinanja ali v moštveni tekmi
- pozna pravila elementov košarke, obvladuje elemente košarke; tekmuje v lažjih elementih košarke; tekmuje v spretnostih moštvene igre; razume pomen skupinske igre
- pozna osnovna pravila elementov namiznega tenisa; obvladuje: odbijanje žogice z eno ali obema rokama ob mizo, odbijanje žogice z loparjem navzgor vsaj 30 sekund, odboj žogice vsaj pet krat z forehand udarcem, odboj žogice vsaj pet krat z bechhand udarcem, serviranje pet krat z leve satrani mize; tekmuje v elementih namiznega tenisa; tekmuje in igra igro
- pozna osnovna pravila individualnih elementov nogometa; vadi, obvladuje nogometne elemente; aktivno sodeluje v igri

- pozna pravila plavanja; uporablja pripomočke in obvlada položaj telesa s pripomočki; plava na razdalji 10m, 15m v plavalnem položaju s pripomočki ali brez pripomočkov; plava na razdalji 25m v prsni, hrbtni in prosti tehniki; plava 100m v enem izmed plavalnih slogov; tekmuje v plavanju
- pri zimskih dejavnostih: obvlada tehniko krpljanja in premaguje razdalje 25, 50 in 100m; tekmuje
- pri teku na smučeh: hodi s tekaškimi smučmi in pravilno uporablja palice; drsi na tekaških smučeh 100m; premaguje razdaljo v teku na 100m, 500m in 1000m; tekmuje
- pri alpskem smučanju: obvladuje alpsko opremo; pravilno drži smučarske palice in jih uporablja; pluži po blagi strmini; izvede plužni zavoj levo in desno; drsi na smučkah 15m; obvladuje v začetni veleslalom(5 vratc), lažji veleslalomu in težji veleslalomu; tekmuje

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 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 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 standarde znanja za svoje učence.

V učnem načrtu je gibalno-športno področje razdeljeno v obveznem programu na tri stopnje:

Prva stopnja zajema razvoj gibanja od minimalnega zavedanja samega sebe do samostojnega gibanja v prostoru. Ko učenec zmore gibanje telesa v določenem okolju in ravnanja s predmeti naj izvaja veliko vaj za izpopolnjevanje, usklajevanje in reševanje gibalnih nalog in skozi čutno-zaznavni stik ugodno doživlja samega sebe.

Druga stopnja temelji na gibalnih sposobnostih učenca, ko že samostojno zmore gibalne aktivnosti v vseh gibalnih situacijah. Učenec potrebuje utrjevanje in razvijanje psihomotoričnih področij. Učenci na tej razvojni stopnji z boljšimi gibalnimi sposobnostmi naj začenjajo z elementi različnih športov.

Tretja stopnja je namenjena učencem oz. mladostnikom, ki imajo pridobljeno gibalno znanje do tiste stopnje, na kateri se lahko ukvarjajo s športom rekreativno ali tekmujejo v vseh športnih področjih ki so jim dosegljivi in sicer glede na njihove gibalne sposobnosti in interese.

Številnim učencem motnje v telesni zgradbi, gibanju in zdravstvenem stanju ne bodo omogočale doseganje gibalno-športnih sposobnosti vzporedno z napredovanjem v posamezne stopnje. Tem učencem 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
- Glasbene vzgoje
- Splošne poučenosti
- Likovne vzgoje
- Delovne vzgoje

6. 3. Časovni okvir

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. PRVI DEL OSNOVNOŠOLSKE RAVNI – OBVEZNI PROGRAM:

Področje/leta šolanja	1. stopnja			2. stopnja			3. stopnja		
	1. leto	2. leto	3. leto	4. leto	5. leto	6. leto	7. leto	8. leto	9. leto
GIBANJE IN ŠPORTNA VZGOJA	3 ure na teden	3 ure na teden	3 ure na teden	4 ure na teden	4 ure na teden	4 ure na teden	5ur na teden	5 ur na teden	5 ur na teden
Število tednov v letu	35	35	35	35	35	35	35	34	33
Število ur letno	105	105	105	140	140	140	175	170	165

1. B. ZA PRVI DEL OSNOVNOŠOLSKE RAVNI – RAZŠIRJENI PROGRAM:

Področje/leta šolanja	1. stopnja			2. stopnja			3. stopnja		
	1. leto	2. leto	3. leto	4. leto	5. leto	6. leto	7. leto	8. leto	9. leto
INTERESNE DEJAVNOSTI	1 ura na teden	1 ura na teden	1 ura na teden	1 ura na teden	1 ura na teden	1 ure na teden	1ura na teden	1 ura na teden	1 ura na teden
Število tednov v letu	35	35	35	35	35	35	35	34	33
Število ur letno	35	35	35	35	35	35	35	34	33
ŠPORTNI DNEVI	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ŠOLA V NARAVI									

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

	1. stopnja			2. stopnja			3. stopnja		
Področje/leta šolanja	1. leto	2. leto	3. leto	4. leto	5. leto	6. leto	7. leto	8. leto	9. leto
GIBANJE IN ŠPORTNA VZGOJA	6 ur na teden	6 ur na teden	6 ur na teden	5 ur na teden	5 ur na teden	5 ur na teden	5ur na teden	5 ur na teden	5 ur na teden
Število tednov v letu	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Število ur letno	312	312	312	260	260	260	260	260	260

6. 4. Kako uporabljamo učni načrt

Učni načrt vključuje tri stopnje vzgoje in izobraževanja, ki si sledijo progresivno glede na starost in sposobnosti. Predstavlja prvi del osnovnošolske ravni.

- učni načrt je osnova za pripravo izvajalčevega letnega delovnega načrta;
- pri načrtovanju mora upoštevati posebnosti organizacije, materialne in kadrovske pogoje ter sposobnosti učencev;
- 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 učenci počutijo prijetno, sproščeno in da uživajo v dejavnosti, s tem se razbremenijo in sprostijo;
- za doseganje uspešnosti in motivacije mora izvajalec upoštevati heterogenost učencev in zato prilagajati zahteve vsakemu posamezniku;
- učencem, 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.