

Mladi sportisti, Specijalna Olimpijada

Priručnik aktivnosti



Specijalna Olimpijada
Mladi sportisti™



Sadržaj

● Specijalna Olimpijada, Mladi sportisti

- O Specijalnoj Olimpijadi
- Po etak
- Koriš enje Priru nika aktivnosti u okviru programa Mladi sportisti
- Oprema koja se koristi za program Mladi sportisti

● Aktivnosti u okviru programa Mladi sportisti

- Osnovne vještine
- Šetnja i tr anje
- Ravnoteža i skakanje
- Postavljanje zamke i hvatanje
- Bacanje
- Udaranje
- Šutiranje
- Napredne sportske vještine

● Mladi sportisti u školi

● Mladi sportisti u zajednicama

● Mladi sportisti kod ku e

● Dodatni izvori

**Specijalna
Olimpijada
Mladi sportisti**



Specijalna Olimpijada, Mladi sportisti

Specijalna Olimpijada za mlade sportiste je sportski program za djecu uzrasta od 2 do 7 godina sa ili bez intelektualnih smetnji. Mladi sportisti se upoznaju sa osnovnim sportskim vještinama, kao što su trčanje, šutiranje i bacanje.

Program Mladi sportisti pruža roditeljima, nastavnicima, starateljima i osobama iz zajednice šansu da uživaju u sportu zajedno sa svojom djecom.

Djeca svih posobnosti uče i svi imaju koristi od ovog programa.

Djeca učuju kako da se igraju sa drugim osobama i razvijaju važne vještine za učenje. Djeca također učuju i da dijele, da se smjenjuju i prate uputstva. Ove vještine pomažu djeci u porodičnim aktivnostima, kao i aktivnostima u zajednici i školi.

Program mladi sportisti je zabavan na način da se djeca uklape u društvo. Važno je naučiti djecu koje su zdrave navike dok su još mladi. Ovaj program može pripremiti djecu za fizičke aktivnosti, prijateljstva i sticanje znanja.

Program Mladi sportisti je lako primjenjiv i zabavan za sve. Može se raditi kod kuće, u školi ili zajednici uz korištenje prirodnih aktivnosti u okviru programa Mladi sportisti i uz osnovnu opremu.

Kroz ovaj program, sva djeca, njihove porodice i osobe u zajednici će biti dio inkluzivnog tima.

“Kad je moje dijete rođeno i kada sam saznala da ima intelektualne smetnje, moj svijet se srušio. Uz ovaj program Mladi sportisti vidim kako se kreće, smije, druži slobodno s drugima, ne držeći se za kraj moje suknje. To me tjera na plaćanje i vraćanje mi nadu da će biti nezavistan jedan dan. Sada se usudujem da sanjam i planiram da igram bejzbol sa sinom kad odraste.

- Misae Katsumata, Japan



Program Mladi sportisti djeci i njihovim porodicama želi dobrodošlicu u svijet Specijalne Olimpijade. **Ciljevi ovog programa su:**

- Dozvoliti djeci sa i bez intelektualnih smetnji da se igraju zajedno, da učuju i jedni o drugima i da razumiju jedni druge.
- Podržati socijalno uključivanje i inkluzivne igre u školama, zajednicama i kod kuće;
 - Obezbijediti djeci aktivnosti i igre koje zadovoljavaju njihove vještine i stepen sposobnosti;
 - Objasniti kakvu podršku Specijalna Olimpijada može da pruži
- Pokazati da sva djeca treba da se cijene zbog svojih talenata i sposobnosti

Promovisati sport i učiti djecu kako da budu aktivni, jedu zdravo, budu na dijeti i piju vodu

Svi imaju koristi od programa Mladi sportisti Specijalne Olimpijade.

- **Motoričke sposobnosti.** Kod djece sa intelektualnim smetnjama koja su učestvovala u osmoneđeljnom programu Mladi sportisti primijećeno je razvoj motoričkih sposobnosti. Ovo je napredak koji se može uporediti sa tromjesečnim napretkom djece koja nisu učestvovala u programu.
- **Socijalne, emocionalne vještine i vještine učenja.** Roditelji i nastavnici djece koja su učestvovala u programu Mladi sportisti izjavili su da su djeca naučila vještine koje će im koristiti tokom predškolskog uzrasta. Djeca su imala više entuzijazma i samopouzdanja. Oni su se tako učestvovala više igrala sa drugom djecom.
- **Optimizacija.** Članovi porodica koje su učestvovala u programu Mladi sportisti izjavili su da im je ovaj program povećao nade za budućnost svoje djece.
- **Sportska spremnost.** Program Mladi sportisti pomaže djeci da razvijaju važne pokrete i sportske vještine. Ove vještine ih pripremaju za učestvovanje u sportskim aktivnostima kad budu stariji. Pomaže im da bolje razumiju i prihvate ostale osobe.

1 Favazza, P. C., Siperstein, G. N., Zeisel, S., Odom, S. L., & Moskowitz, A. L. (2011). Mladi sportisti Intervencija: Uticaj na razvoj motorike. Vašington, Specijalna Olimpijada

Po etak

Priru nik aktivnosti sadrži sve informacije kako se sprovodi program Mladi sportisti.

1. Uvod
2. Aktivnosti u okviru programa Mladi sportisti
3. Izvori za one koji sprovode ovaj program
4. Dodatni izvori

Obavezno pro itajte Uvod i Odjeljak aktivnosti. Ovi odjeljci su namijenjeni svim nastavnicima, trenerima i članovima porodica. Tako e je važno da razmislite o tome gdje e se aktivnosti održavati- u školi, zajednici ili kod ku e i pro itajte sve odjeljke, a zatim pogledajte aktivnosti. Postarajte se da obezbijedite svu neophodnu opremu ili materijale koji su vam potrebni prije samog po etka.

Tri modela programa Mladi sportisti, Specijalna Olimpijada



- **Škola (Stranica 63)** Ovaj program vodi nastavno osoblje škole. Aktivnosti se odvijaju tokom školskog dana. Aktivnosti se održavaju makar jednom nedjeljno, ali najbolje bi bilo tri puta nedjeljno. Mogu biti dio predškolskog programa ili programa osnovne škole.
- **Zajednica (Stranica 73):** Ovaj program vode treneri i volonteri programa Mladi sportisti. Ovaj program daje priliku roditeljima, porodici i prijateljima da se okupe. Aktivnosti se mogu odvijati u sportskom klubu, rekreativnom centru, ili u drugim ustanovama zajednice. Aktivnosti se mogu odvijati makar jednom nedjeljno, a sa prodicama kod ku e najmanje dva puta nedjeljno.
- **Ku a (Stranica 81):** Roditelji, rodbina i prijatelji se igraju zajedno kod ku e. Priru nik aktivnosti se koristi za savjete i sugestije. Aktivnosti sa porodicom se odvijaju makar tri puta nedjeljno kod ku e. Aktivnosti se mogu odvijati jedan na jedan ili u malim grupama.

Koriš enje priru nika za program Mladi sportisti

Priru nik za program Mladi sportisti sadrži igrice i aktivnosti koje pomažu djeci da nau e pokrete koje e koristiti u sportu i svakodnevnom životu.

U priru niku za aktivnosti postoji osam oblasti vještina. Svaka oblast sadrži aktivnosti koje se mogu izvoditi sa jednim djetetom ili grupom djece. U Priru niku aktivnosti postoje savjeti kako prilagoditi aktivnosti kako bi uskladili vještine ili potrebe svakog djeteta.

U okviru svake oblasti, aktivnosti su navedene kao lake i teške. Aktivnosti prate normalan razvoj doga aja, prvo se usvajaju osnovne vještine, a zatim one kompleksnije. Treba prilagoditi svaku aktivnost sposobnostima djeteta. Kako se dijete više upoznaje sa nekom vještinom tako treba prelaziti na teži nivo.

Na primjer, u odjeljku “Postavljanje zamke i hvatanje” prve predložene aktivnosti su valjanje i postavljanje zamke. U ovim aktivnostima, djeca sjede na podu. Ovo pomaže djeci da rade na koordinaciji oko- ruka pomjeranjem predmeta.

Dok sjede oni ne moraju da brinu o snazi, ravnoteži ili da se plaše, Tre a aktivnost, Hvatanje balon i a pomaže da se razviju osnovne vještine neophodne za hvatanje lopte. Balon i i se kre u, lebde sporo tako da ih djeca mogu lako pratiti dok padaju. Mogu da tapšu rukama ili hvataju balon i e rukama.

Tokom ove aktivnosti, djeca ne brinu o koriš enju ruku ili tijela za hvatanje kao u kasnijim aktivnostima.

Dodatne izvore i video sadržaje možete prona i na veb stranici programa Mladi sportisti

resources.specialolympics.org/
Mladi sportisti



Seanse tokom programa Mladi sportisti ne moraju da prate redosljed koji je navedem u Priru niku. Možda je najbolje da se fokusirate na jednu vještinu tokom jedne ili više sesija, ili odradite osnovne aktivnosti koje obuhvataju više vještina.

Na primjer:

- **Škola:** Nastavnici e tokom ovog programa držati seanse koje podrazumijevaju najosnovnije vještine iz svih oblasti. Kako djeca napreduju u osnovnim vještinama, tako nastavnici nakon nekoliko sesija mogu da pre u na vještine koje su teže.
- **Zajednica:** Programi koji se sprovode u košarkaškom klubu mogu obuhvatati sesije koje uklju uju jednu aktivnost od osnovnih vještina, jednu od vještina tr anja i šetanja, i sve vještine bacanja. Djeca koja su razli itim nivoima kad je rije o vještinama mogu u estvovati i razvijati se na na in na koji njima najviše odgovara.
- **Ku a:** Roditelji e odabrali aktivnosti u kojima njihovo dijete najviše uživa ili one koje omogu avaju rodbini i prijateljima da u estvuju.

Klju na stvar je prilagoditi individualne potrebe djece kako bi se obezbjedilo maksimalan uticaj na djecu.

Klju na terminologija

Postoji mnoštvo korisnih savjeta i prijedloga u Priru niku aktivnosti kako bi se ispunile potrebe svakog djeteta.

- **Grupne igre** – Razne aktivnosti koje navode djecu na druženje i podržavaju inkluziju
- **Zdrave igre**– Aktivnosti koje djecu u e zdravom životu li sportskim navikama
- **Izborna aktivnost**–Dodatna aktivnost za koju se koristi oprema koja se ne može na i na prvobitnoj listi
- **Savjeti za opservaciju** – Ideje kako pomo i odraslima, trenerima i volonterima koji vode ili rade na program Mladi sportisti.

Oprema za program Mladi sportisti

Za aktivnosti u programu Mladi sportisti koristi se oprema koja pomaže djeci da se fokusiraju na svaku vještinu. Oprema se može zamijeniti materijalima koje imate u svom domu

Oprema

Greda



Mala mekana lopta



Punjeni jastuci



Konus



Velike plasti ne kocke



Plasti i štap sa epovima sa strane



Reket



Predložena zamjena

Konopac

Teniska lopta
Bilo koja mala lopta

Male mekane igra ke ili figurice
Kese punjenje pirin om, pijeskom ili pasuljem. Prirodni predmeti kao što su cvije e ili listovi

Kutije
Plasti ne flaše punjene pijeskom

Mekane ili drvene kocke
Cigle

Štap
Rolna od ubrusa

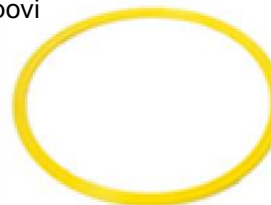
Kratak štap

Oprema

Naljepnice za pod



Hula-hopovi



Šal



Lopta koja se sporo kre e



Predložena zamjena

Stikeri ili traka
Kvadrati na tepihu
Greda sa nacrtanim oblicima

Hula hopovi
Cijevi od bicikla
Stare gume

Krpa od su a
Mali dio tkanine

Lopta za plažu
Bilo koja laka lopta
Balon

Dodatna oprema koja se može koristiti u programu Mladi sportisti:

- Sportska oprema za juniore: košarkaška oprema, golf oprema, štap za kriket, teniski reket, fudbalska oprema (fudbalska lopta), plasti na palica za bejzbol i bejzbol meta
- Lopta za dvorište
- Kanap
- Plasti ni predmeti za slaganje
- Pokretne stepenice
- Tuneli Padobrani
- Naljepnice za pod, punjeni jastuci i lopte sa slikama hrane
- Predmeti za igru u obliku hrane

Osnovne vještine

Osnovne vještine pomažu djeci da postanu svjesni sebe i njihovog odnosa sa okolinom. Ove vještine tako je unapređuju zdravlje i fizičku kondiciju.

Svijest o tijelu, snaga, fleksibilnost, kondicija i izdržljivost su važne motoričke i društvene vještine. Osnovne vještine podstiču razvoj u svim oblastima koje su od suštinske važnosti za pokretljivost kod kuće, u školi i u zajednici.

Aktivnosti u ovom odjeljku sadrže:

Igre sa maramama
Dječije pjesme

Igra „Ja špijun“

Staza sa preprekama
Muzički signali

Tuneli i mostovi

Igre sa životinjama

Igre sa padobranom

Let na magičnom tepihu



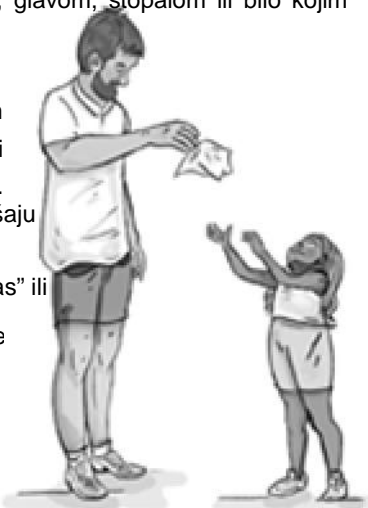
Specijalna
Olimpijada Mladi
sportisti

Igre sa maramama

Podstaknite djecu da prate rukama ili oima pokrete marama. Ispustite maramu i podstaknite djecu da "uhvate" maramu rukama, glavom, stopalom ili bilo kojim drugim dijelom tijela.

Igre u grupi: Djeca se mogu igrati zajedno bacanjem marama jedni drugima, govorenjem brojeva, boja ili životinja prilikom svakog bacanja. Kako bi izazov bio veći, podstaknite djecu da slušaju pažljivo šta da rade sa maramom. Na primjer "Ako imate zelenu maramu, dodajte je osobi do vas" ili dodajte maramu osobi koja je do vas tako što ćete maramu dodati iza leđa"

Zdrava igra: Pomozite djeci da pokušaju da navedu različite vrste voća, povrća ili druge zdrave namirnice svaki put kad bace maramu.



Neophodna oprema: Marama

Dječije pjesme

Podstaknite djecu da pjevaju pjesme u kojima su povezane riječi i sa pokretima i pjesme u kojima je neophodna svjesnost tijela kao što su "Tokovi autobusa" ili druge slične pjesme.

Pjesma kao što je "Kad si srećan" može se koristiti kako bi se djeca podstakla da izvode različite aktivnosti kao što su tapšanje, trljanje stomaka, dodirivanje glave i slično. Zabavljajte se tražeći djeci da navedu ideje kako da se kreću i šta da rade!

Zdrava igra: Usvojiti lokalno popularne pjesme kako bi naučili zdrave navike, a zajedno i izgradili svjesnost tijela. Vidjeti odjeljak "Dodatni izvori" za zdrave tekstove pjesama, kao npr. "Sijaj, sijaj zvjezdice"

Igra "Ja špijun"

Podstaknite djecu da traže i uočavaju različite predmete u prostoru. Tražiti od djece da traže predmete i ohrabrite ih da trče, šetaju, puze do tih predmeta.

Ostvariti napredak postavljajući pitanja djeci da uočavaju boje, oblike ili zdrave namirnice. Djeca mogu raditi u paru kako bi unaprijedila socijalne vještine.

NEOPHODNA OPREMA: Naljepnice za pod, punjeni jastuci

Staza prepreka

Postaviti bilo koju stazu sa preprekama od opreme koju imate, na primjer hula hopove, grede, stolice ili klupe. Uvodite razne koncepte kako se djeca približavaju kraju kursa, kao što su



- Igre sa prekidima
- Preko i ispod
- Brzo i polako

NEOPHODNA OPREMA: Konus, naljepnice za pod, hula hopovi, šipke, grede

Savjeti za opservaciju

Pravite bilješke vezane za sposobnost djece da zapamte tekstove pjesama, aktivnosti, djelove tijela ili druge važne koncepte. Obnovite te oblasti u drugim aktivnostima ili vještini samopomoći.

Muzi ki signali

Kad muzika svira djeci da tr e, hodaju unazad, puze ili se vrte. Kada se muzika zaustavi, djeca treba da nadju naljepnicu na podu na koju treba da stanu(na istu naljepnicu može stati nekoliko djece). Uklanjajte naljepnice dok ne ostane jedan veliki hula hop u centru koji sva djeca mogu da dijele.

Zdrava igra: Kada koristite naljepnice za pod razmislite o tome da koristite naljepnice koje su u obliku zdrave hrane (kao što su vo e ili povr e), da štampate slike, ili da povezujete razne boje sa vo em i povr em. U ovoj aktivnosti, kada se muzika zaustavi, zatražite od djece da stanu na vo e ili povr e kako biste ih podstakli da prave zdrave odluke kada je rije o hrani.

NEOPHODNA OPREMA: Hula hopovi, naljepnice za pod

Tuneli i mostovi

Odrasli i djeca prave tunele dodiruju i pod stopalima i rukama dok su im kukovi u vazduhu. Ostala djeca puze kroz tunel.

Odrasli i djeca prave mostove stoje i na rukama i koljenima. Ostala djeca pokušavaju da se penju preko mostova.



Igre sa životinjama

Djeca se pretvaraju da su različite životinje pomjeraju i svoje tijelo na različite načine. Knjige sa slikama mogu pomoći djeci da vide životinje i njihove pokrete.

- **Medve e puzanje:** Djeca se spuštaju i sa rukama i stopalima su na podu. Podstignite ih da puze ili šetaju kao medvedi. Pobrinite se da im koljena ne dodiruju pod. Režite kako bi bilo zabavnije!



- **Hod krabe:** Djeca sjede na podu sa ravnim stopalima na podu i savijenim koljenima. Ruke su ravne na podu, blago savijene iza tijela. Tražite od njih da podignu kukove od poda i šetaju unazad pomoću ruku i stopala. Zatim neka pokušaju da puze u različitim pravcima.



- **Krabe i ribe:** Djeca se pretvaraju da su krabe (vidjeti krabin hod) a lopta je riba. Trener počinje igru kotrljanjem lopte ispod donjeg dijela tijela djece tako da ribe plivaju kroz more kraba. Djeca mogu loptu gurati i udarati kako bi se igra nastavila.

Izborne aktivnosti

Igre sa padobranom

Djeca i odrasli drže padobran za same krajeve. Dok zajedno pomjeraju padobran gore i dolje, odrasli bacaju loptu ili jastuk na vrh padobrana.. Djeca pokušavaju da i dalje pomjeraju padobran a da lopta ili jastuk ne padnu.



Grupne igre: Igre sa padobranom su sjajan način da završite sanse sa grupom djece. Djeca prave velike talase polako pomjeraju i padobran gore i dolje. Zati puštaju padobran dok su im ruke u vazduhu. Neka djeca trče do centra dok volonteri sakupljaju padobrane koji padaju po njima.

Neophodna oprema: Padobran (opcija: ravan aršav), lopta

Let na magi nom tepihu

Dijete sjedi na tepihu drže i se za ivice.



Odrasla osoba uhvati vrstu drugu stranu tepiha i vuče je dok se dijete kliza po podu. Odrasla osoba može povući tepih brže kad se dijete navikne.

Sigurnost je važna u ovoj aktivnosti. Pokažite aktivnost i postarajte se da dijete može da se drži vrste za tepih kako ne bi padalo.

NEOPHODNA OPREMA: tepih (opcija: aršav)

“Moji budu i sni su da djeca jednog dana u estvuju i budu zvijezde Specijalne Olimpijadi.”

- Tracy, Južna Kalifornija



Šetanje i trčanje

Šetanje i trčanje su vještine koje omogućavaju djeci da istraže svoju okolinu. Obje vještine omogućavaju djeci da učestvuju u različitim rekreativnim aktivnostima, sportskim igrama i iskustvu učenja.

Aktivnosti u ovom odjeljku uključuju:

Pratite lidera

Uspravan hod

Koračanje u stranu

Trčanje i nosi

Skriveno blago

Zalijepljene ruke

Teška stopala, laka stopala

Staza sa preprekama

Protiv požarna vježba

Budući klizači

Pratite lidera

Podstaknite djecu da "prate lidera" dok šetate na različite načine (polako, brzo, marširate) i pomjerate različite dijelove tijela (gore i iza sebe). Zatim motivišite djecu da se kreću kao lider.

Igra u grupi: Napravite stazu koristeći hula hopove, konuse, naljepnice za pod i drugu vidljivu opremu i podstaknite djecu da prate put.

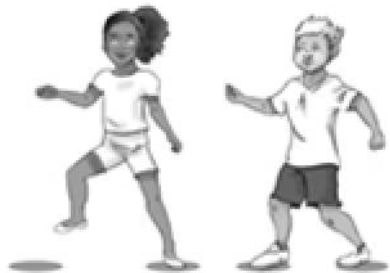
Uspravan hod

Djeca trče sa jednog znaka na podu na drugi, stoje i visoko sa jastucima na glavi. Kada djeci padne jastuk, neka trče u istom položaju.



Jastuk na glavi djece dok trče ili šetaju podstakne ih da imaju dobro držanje i ravnotežu.

Neophodna oprema: Jastuci, naljepnice za pod (opcija: konusi)



Koračanje u stranu

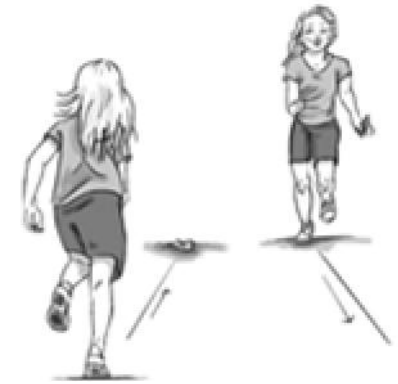
Podstaknite djecu da gledaju ispred sebe a korakaju ulijevo ili udesno na različitim naljepnicama na podu.

Na nekim naljepnicama se mogu postaviti jastuci. Djeca mogu pokupiti jastuke i preći na različite naljepnice dok korakaju u stranu sa jedne naljepnice na podu na drugu.

NEOPHODNA OPREMA: Naljepnice za pod, jastuci (opcija: meke igračke)

Trčanje i nosi

Djeca pretrče određenu rutu, pokaupredmet sa poda i vrte se nazad na startnu poziciju. Ponovite vježbu više puta zbog izdržljivosti. Kada u igri učestvuju dvoje ili više djece, mogu dodati predmet jedni drugima nakon što pretrče određenu rutu. Sa velikom grupom djece pokušajte da oformite timove štafeta i trku.



Igra u grupi: Neka odrasli stoje u centru. Djeca trče do odraslih pokušavajući da prenesu jastuk sa jedne strane na drugu. Odrasli se mogu kretati samo po pravoj liniji. Ako odrasla osoba dotakne dijete ono mora da se "zaledí. Dijete stoji "zaledeno" dok ga drugo dijete ne dotakne. Zatim oboje djece trče kako bi prenijeli jastuke na suprotnu stranu.

Zdrava igra: Koristite prave, plastične ili krpene oblike hrane u ovoj aktivnosti. Zatražite od djece da pokaupredmete i trče sa njima kako bi napunili korpe koje su označene kao "zdrave" ili "nezdrave". Zatražite od djece da razdvoje predmete sa hranom. Iskoristite ovu aktivnost da popriate o tome šta neku hranu čini zdravom ili nezdravom.

NEOPHODNA OPREMA: Jastuci

Skriveno blago

Postavite konuse svuda kroz prostoriju gdje se igra. Ispod nekoliko konusa sakrijte "blago"

Zatražite od djece da jedno po jedno traže ili trče (naprijed, nazad ili sa strane) do konusa i provjere da li je tamo skriveno blago. Ukoliko pronađu blago, treba ga ubaciti u kutiju sa blagom. Ukoliko ne pronađu blago dijete treba da trči do kraja reda. Ako se pronađu svi predmeti ili blaga dok ne ode posljednje dijete, cijela grupa pobjedjuje

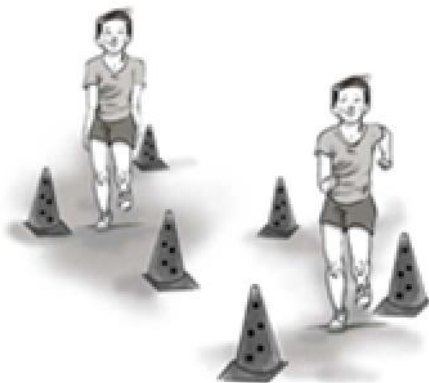
NEOPHODNA OPREMA: Konusi (opcija: plastični predmeti za slaganje), jastuci, kutija

Zaljepljene ruke

Napravite cik-cak položaj sa konusima. Neka djeca pretr e stazu sa rukama "zaljepljenim" sa strane. Zatim djeca treba da pretr e stazu sa savijenim laktovima i rukama koje se njišu.

Ograni ite djecu vremenski i porazgovarajte koji su lakši i brži na ini .

NEOPHODNA OPREMA: Konusi (opcija: naljepnice za pod, traka ili kanap



Teška stopala, laka stopala

Djeca tr e sa jednog na drugi kraj sobe "teškim stopalima" prave i buku. Zatim djeca tr e nazad "lakim stopalima" tr e i na vrhovima prstiju što je tiše mogu e.

NEOPHODNA OPREMA: Znakovi na podu

Savjeti za opservaciju

Podstaknite djecu da gledaju u pravcu u kojem hodaju ili šetaju da drže kukove i stopala naprijed.

Staza prepreka

Postavite konuse, naljepni na podu, hula hopove ili drugu opremu i ohrabrite djecu da šetaju, puze, penju se, ska u ili tr e kroz i oko niza prepreka. Zapo nite sa pravom stazom i sli nirm aktivnostima na svakoj "stanci" i nastavite dok ne uklju ite niz razli itih pokreta kao što su cik-cak ili preokret.

Demonstrirajte razli ite tipove tr anja (polako, brzo, unazad ili unaprijed) i uklju ite ih kroz cijeli tok staze.

Neophodna oprema: Konusi, naljepnice za pod, hula hopovi, plasti ni štapovi

Protivpožarna vježba

Sva djeca osim jednog djeteta staju u red. Dok djeca dodaju loptu iz jednog reda u drugi, ono dijete koje preostane tr i oko reda. Dijete mora pokušati da se vrati na start prije nego što lopta do e do kraja. Ako dijete ne uspije, dajte mu još jedan pokušaj i otežajte dodavanje lopte tako što se lopta dodaje iza le a ili izme u nogu.

Djeca treba da skre u tr e i iza reda.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta (opcija: punjeni jastuk)

Izborna aktivnosti

Budu i skišaši

Podstaknite djecu da se kre u kroz sobu ne podižu i stopala od poda. Neka nose klizaljke od papirnih tanjira.

Skijanje se može odvijati uz muziku ili druge igre.



Neophodna oprema: Papirni tanjiri (opcija: kartonska kutija prerezana na pola ili kutija za cipele)

Savjeti za opservaciju

Ako se ruke djeteta njišu nepravilno ili nisu u poziciji nogu popravite njihovo držanje dok stoje ili tr e u mjestu

Ravnoteža i skakanje

Dobra ravnoteža je bitna za puno aktivnosti i sport. Ravnoteža pomaže djeci da se penju uz stepenice ili hodaju po neravnim površinama, kao što su trava ili pijesak. Dobra ravnoteža pomaže prilikom izgradivanja samopouzdanja dok se skaču ili preskaču.

Aktivnosti u ovom odjeljku uključuju:

Greda za ravnotežu
Pratiti trenera

Koračaj, skoči i zgrabi

Skok na kamen sa jednom nogom
Drveća u šumi

Skakutavi gušteri

Visoko skakanje



Specijalna
Olimpijada Mladi
sportisti



Greda za ravnotežu

Podstaknite djecu da hodaju nogu pred nogu pored prave, uske staze označene linijama. Nastavite tako što će djeca hodati direktno po liniji, a zatim po niskoj gredi za ravnotežu

Grupne igre: Djeca hodaju nogu pred nogu - po pravoj liniji i podignu jastuk. Neka postavite jastuk na glavu, rame, lakat ili druge djelove tijela i nastavite hod nogu pred nogu dok svi jastuci ne budu u korpi ili unutar hula hopova.



NEOPHODNA OPREMA: Greda za ravnotežu (opcija: kanap), prava linije (opcija: traka)

Pratite trenera

Tražite od djece da imitiraju vaše pokrete i položaje. Podstaknite ih da budu u položaju koji zahtijeva ravnotežu.

- Stajanje na vrhovima prstiju ili petama
- Stavite jedno stopalo direktno ispred drugog
- Stajanje na jednom stopalu

Savjeti za opservaciju

Kako biste pratili napredak djeteta tokom aktivnosti, zabilježite kako izvode aktivnosti na početku programa Malci sportist a zatim svake četiri nedjelje unosite nove informacije kako biste vidjeli da li dijete napreduje. Koristite ove procjene kako biste znali kada djeci treba više vježbe i kada mogu preći na teže vježbe.

Koračaj, skoči i zgrabi

Podstaknite djecu da se popnu na blok ili gredu a zatim da skoče sa njih. Koristite naljepnice na podu da se blokovi, kocke ne bi pomjerali na klizavim površinama.

Napredak koji djeca ostvaruju:

- Skok sa kutije na naljepnice na podu koje su postavljena malo dalje.
- Skočiti visoko i uhvatiti maramu dok skaču sa blokova.
- Skok sa visokih površina.

NEOPHODNA OPREMA: Blok (opcija: niska greda), znakovi na podu, šal (opcija: jastuk, vreća)

Skakanje na kamen

Postavite blokove i/ili naljepnice na podu i pravite se da je to kamenje u rijeci. Kažite djeci da se prave da je krokodil u rijeci i da moraju da pređu u rijeku stajanjem na kamenje a da ne upadnu u vodu.



Povećati težinu tako što će odvojiti blokove dalje i mijenjati oblik i veličinu blokova.

Nastaviti aktivnost tako što će se dvoje djece držati za ruke i raditi zajedno na tome da pređu u rijeku. Zatim, djeca mogu preći u rijeku koračaju i samo po jednoj boji blokova ili naljepnica na podu.

NEOPHODNA OPREMA: Blokovi, naljepnice za pod

Drve a u šumi

Neka se djeca pretvaraju da su drve a u šumi tako što stoje na stopalima na dva znaka na podu. Pitajte jedno dijete da bude vjetar i da šeta ili tr i kroz drve e “duvaju i” po njima sa maramom



Postaknite drve e da se sagne i njiše se kao povjetarac.

U inite vježbu težom tako što e djeca staviti oba stopala na jedan znak na podu, stajati na jedno stopalo ili stajati na blok.

NEOPHODNA OPREMA: Znakovi za pod, šal

Savjeti za opservaciju

Budite u skladu sa verbalnim signalima. Ponavljanje pomaže djeci da nau e i ovladaju novim vještinama.

Skakutavi gušteri

Postaknite djecu da ska u sa jednog znaka koji je na podu na drugi.

Natavite tako što ete podsta i djecu da tr e i ska u u vazduh preko ili na naljepnicu koja se nalazi na podu.

NEOPHODNA OPREMA: Naljepnice za pod

Visoko skakanje



Ohrabrite djecu da ska u preko šipke. Pove ajte visinu objekta kako biste pove ali težinu

NEOPHODNA OPREMA: Plasti na šipka (opcije: kanap, naljepnice za pod), konusi

Savjeti za opservaciju

Novi skaka i e se uglavnom prije do ekati na zemlju prvo s jednim pa sa drugim stopalom, a ne sa oba stopala u isto vrijeme. Treba e malo vremena, tako da podstaknite djecu da napreduju i do ekaju se na pod sa oba stopala istovremeno.

Zaustavljanje i hvatanje

Zaustavljanje je kada djeca zaustave loptu ali ne rukama. Hvatanje je kada djeca koriste samo ruke da zaustave loptu koja se bačena, skakuće ili se kotrlja. Obje vještine zahtijevaju da djeca gledaju loptu koja se pomjera i koordinaciju oko ruku. Djeci također trebaju snaga i balans kako bi hvatali loptu.

Aktivnosti u ovom odjeljku podrazumijeva u:

Kotrljanje i hvatanje

Golmanska vježba

Hvatanje balona

Hvatanje velike lopte

Hvatanje niske lopte

Hvatanje visoke lopte

Hvatanje lopte dok skakuće

Lopta u krugu

Kotrljanje i hvatanje

Neka djeca sjednu jedni nasparam drugih sa raširenim nogama tako da im se stopala dodiruju i prave oblik dijamanta. Podstaknite djecu da kotrljaju loptu jedni ka drugima i hvataju je ili zaustave rukama.



Nastavite ovu aktivnost smanjujući veličinu lopte ili kotrljajući loptu brže. Neka djeca klevaju kako bi izazov bio veći.

Igra u grupi: Tražite djeci da sjednu u krug i kotrljaju loptu jedni ka drugima. Dok se lopta kotrlja neka djeca izgovore nešto što se uklapa u temu dana ili nedjelje (na primjer životinje, boje, voće ili povrće).

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kreće (opcija: mala sunđerasta, teniska lopta)



Golmankse vježbe

Neka djeca stanu ispred dva konusa koja su podešena tako da formiraju gol. Podstaknite djecu da zaustave loptu rukama tako da lopta ne uđe u i izmeću konusa.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta, konusi (opcija: sportski golovi za djecu, flaše)

Izborna aktivnosti Hvatanje balon i a

Zatažite od djece da stanu u krug. Iz sredine kruga duvajte balon i e ka djeci kako bi oni hvatali balon i e sa jednom ili obje ruke.



NEOPHODNA OPREMA: Balon i i

Hvatanje velike lopte

Stanite ispred djece i polako približite loptu ka njima, do nivoa struka. Ponovite aktivnost nekoliko puta, svaki put pomjerajući i loptu sve brže. Naredni put, ispuštite loptu prije nego što im dodirne ruke i podstaknite ih da je uhvate i ne dozvole da lopta padne na zemlju.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu)



Savjeti za opservaciju

Podstaknite stariju djecu ili onu koja su vještija u ovim aktivnostima da pomognu ostaloj djeci. Ovo unaprijeđuje komunikaciju, prijateljstvo i liderstvo.



Hvatanje niske lopte

Stanite ispred djeteta koje je tri koraka udaljeno. Nježno bacite loptu djetetu i pobrinite se da stigne do djeteta do visine struka ili niže. Podstaknite dijete da uhvati loptu a da mu je položaj ruku takav da su prsti usmjereni put dolje.

Nastavite udaljavaju i se .

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kre e (opcija: lopta za plažu, lopta za igralište)

Hvatanje visoke lopte

Kle ite ispred djeteta na otprilike tri koraka od njega. Nježno bacite loptu djetetu, ali se postarajte da lopta dospije do djeteta na nivou njegovih grudi ili viso ije. Podstaknite dijete da uhvati loptu a da ne podiže prste..

Nastavite odaljavaju i se ili pove avaju i veli inu luka lopte



NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kre e (opcija: lopta za plažu, lopta za igralište)

Hvatanje lopte dok skaku e

Stanite ispred djeteta i bacite loptu tako da dijete može uhvatiti loptu a da se ne pomjera. Podstaknite dijete da baci loptu nazad ka vama..

Nastavite tako što ete se udaljiti i koristiti manje lopte.



Igra u grupi: Neka djeca stanu u krug i bace loptu tako da odsko i i dobace je jedno drugom.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kre e (opcija: lopta za igralište)

Lopta u krugu

Zatražite od djece da stanu u krug i dodaju loptu kratkim bacanjem osobi do. Dodajte drugu loptu kada prva pre e polovinu kruga. Neka djeca naprave korak nazad kako bi pove ali veli inu kruga zbog ve eg izazova

Igra u grupi: U inite ovu aktivnost igrom. Podstaknite djecu da vide koliko puta grupa može uhvatiti loptu a da im ne padne



NEOPHODNA OPREMA Lopta koja se sporo kre e (opcije:lopta za plažu,lopta za igralište)

Savjeti za opservaciju

Balon i i lopte za plažu duže su u vazduhu nego ostale lopte.Ovo pomaže djeci da ostvare rani spjeh u hvatanju. Postarajte se da odaberete loptu dobre veli ine za svako dijete- ne preveliku i ne premalu.

Bacanje

Bacanje zahtijeva snagu, fleksibilnost, ravnotežu i koordinaciju. Djeca uče kako da hvataju i ispuštaju predmet iz ruku bacanjem ne baš malog i lakog. Ako dijete može lako da podigne loptu iznad glave sa obje ruke, lopta je dobre veličine.

Bacanje je važno u mnogim sportovima. Ako su djeca dobra u bacanju to im pomaže da se osjećaju prijatno kada počinju da se igraju sa drugarima.

Aktivnosti u ovom odjeljku uključuju:

Kuglanje

Tunel

Bacanje ispod ruke sa dvije ruke

Bacanje ispod ruke sa jednom rukom

Bacanje preko ruke sa dvije ruke

Bacanje s jednom rukom preko ruke

Vježba sa metom

Šut za koš



Specijalna
Olimpijada
Mladi sportisti



Izborna aktivnost Kuglanje

Stvorite spovstvenu liniju za kuglanje sa dvije grede za ravnotežu.

Pore aajte aše u oblik piramide, a djeca neka kotrljaju loptu u pravcu aša kako bi ih srušili.

NEOPHODNA OPREMA: *Plasti ni predmeti koji se slažu (opcija: plasti ni unjevi za kuglanje, prazne flaše), meke grede za ravnotežu (opcija: trake, štapovi), lopta*

Tunel

Neka djeca stanu u red jedno ispred drugog sa raširenim nogama tako da u tom položaju prave tunel.

Zatražite od djeteta na kraju reda da kotrlja loptu ispred kroz tunel, prave i se da je lopta voz. Lopta ili "voz" naj eš e ne pro e kroz sva ije noge, zato što treba da "pokupi putnike". Ko god je najbliži lopti treba da je pokupi. Zatim se sva djeca pomjeraju ispred djeteta sa loptom tako da je ona ili on na kraju reda i može da zakotrlja loptu ispod sva ijih nogu.

NEOPHODNA OPREMA: *Lopta*

Savjeti za opservaciju

Bacanje i hvatanje su usko povezani pa ete se esto na i kako radite objie vještine istovremeno.

Bacanje ispod ruke sa objie ruke

Podsaknite djecu da stanu u položaj gdje su im koljena savijena i drže loptu sa objir ruke. Pitajte dijete da gleda u vaše ruke i baci loptu ispod ruku ka vama.

Vježba može biti složenija tako što e dijete ubacati loptu u korpu preko barijere ili kroz hula hop.

Igra u grupi: Neka djeca stanu u krug i sa dvije ruke bacaju loptu jedni drugima.



NEOPHODNA OPREMA: *Lopta koja se sporo kre e (opcija: lopta za plažu, lopta za igralište), hulk hopovi (opcija: niska mreža, korpa)*

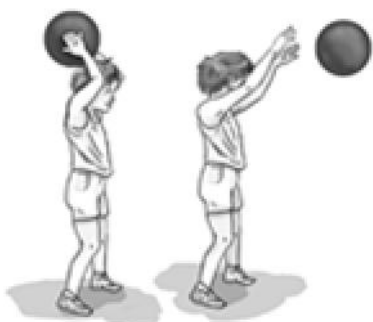
Bacanje ispod ruke sa jednom rukom

Ohrabrite dijete da saviju koljena, drže i malu loptu sa jednom rukom. Zatražite od djeteta da gleda u vaše ruke i ispod ruku baci loptu u vaše ruke. Nastavite tako što e dijete baciti loptu u korpu ili kroz hula hop preko barijera.



Zdrava igra : Razmislite o tome da koristite jastuke u obliku hrane ili jastuke sa nalijepljenim slikama hrane. Zatražite od djece da bace jastuk u "zdravi" hula hop ili kopu i "nezdravi hula hop ili korpu, na osnovu slike koju vide na jastuku.

NEOPHODNA OPREMA: *Mala sun erasta lopta (opcija: jastuk, teniska lopta), hula hop (opcija: niska mreža, korpa)*



Bacanje preko ruke s obje ruke

Neka djeca stanu jednim stopalom ispred drugog, u širini kukova, podstaknite ih da se ljuljaju naprijed nazad. U tom položaju djeca treba da podignu ruke iznad glave. Kada se ljuljaju naprijed, neka ispruže ruke da bace loptu.

Nastavite tako što će djeca bacati loptu u korpu preko barijera ili kroz hula hop.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, lopta za igralište), hula hop (opcija: niska mreža, korpa)

Bacanje preko ruke sa jednom rukom

Koristite iste tehnike kao u aktivnosti bacanje sa dvije ruke preko, ohrabrite djecu da koriste jednu ruku, pomjeraju i ruku naprijed nazad preko glave kako bi bacili malu loptu ka vama.

Kako aktivnost napreduje neka djeca bacaju loptu u korpu, preko barijera ili kroz hula hop-



NEOPHODNA OPREMA: Mala sumpčerasta lopta (opcija: teniska lopta, jastuk), hula hop (opcija: niska mreža, korpa)

Savjeti za opservaciju

Vježba meta

Zalijepite slike na zidu na različitim visinama koje bi poslužile kao meta. Mete mogu služiti da se obnove oblici, boje, životinje, zdrave navike i druge relevantne teme.

Koristite naljepnice za pod kako biste podstakli pravilan položaj stopala. Neka djeca stoje na naljepnicama i bacaju male lopte na mete.

NEOPHODNA OPREMA Slike, trake, naljepnice za podu, male sumpčeraste lopte (opcija: jastuci)

Šut za koš

Neka djeca stanu u krug oko odrasle osobe koja drži hula hop.

Zatražite od djece da dodaju loptu oko kruga određen broj puta. Dijete koje završi sa loptom treba da šutira u hula hop za poen.



NEOPHODNA OPREMA: Hula hop (opcija: korpa), lopta

Udaranje

Udaranje znači udaranje lopte ili nekog drugog predmeta rukom ili nekim predmetom kao što je štap, palica, reket ili veslo. Udaranje pomaže razvijanju koordinacije oko-ruka koja je neophodna za tenis, golf, softbol, odbojku ili kriket.

Aktivnosti u ovom odjeljku uključuju:

Rukomet

Bacanje lopte

Golf ili kriket za po etnike

Tenis ili softbol za po etnike

Odbojka za po etnike



Specijalna
olimpijada Mladi
sportisti

Rukomet

Stavite loptu na konus. Neka dijete udari loptu pesnicom ili drugom rukom.



NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu), konus (opcija: štap za softbol)

Bacanje lopte

Bacite loptu u vazduh ka djeci a zatim neka oni bace loptu vama nazad, ili jedni ka drugima sa otvorenom rukom

Prebrojte broj dobacaja prije nego što lopta padne na pod.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, balon)

Kriket ili golf za po etnike

Stavite loptu na pod. Dok držite palicu neka djeca stoje sa strane od lopte.

Ohrabrite djecu da udare loptu palicom. Neka djeca drže palicu sa pal evima put dolje.



Igre u grupi: Postavite konuse da budu gol i neka djeca šutiraju na gol. Djeca tako e mogu da vježbaju hvatanje tako što e naizmjeni no biti golmani.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se polako kreće (opcija: lopta za plažu, mala sundjerasta lopta, teniska lopta) palica (opcija: palica za kriket za djecu, golf klub za djecu), konusi

Softbol ili tenis za po etnike

Postavite veliku loptu na konusu. Dok držite reket neka djeca stanu sa strane okrenuti pu lopte. Ohrabrite djecu da udare loptu reketom.

Kako bi izazov bio ve i, nježno dobacite loptu djeci i ohrabrite ih da je udare palicom.

Igre u paru: Napravite bazu za djecu da tr e okolo kada udare loptu , imitiraju i softbol.



NEOPHODNA POTREBA: Lopta, konus (opcija: softbol palica), reket (opcija: reket, palica)

Savjeti za opservaciju

Lopte ba ene polako u malim lukovima lakše se udaraju nego brze lopte ili lopte sa visokim lukom.



Odbojka za po etnike

Podijelite djecu u dvije grupe odvojene gredom za ravnotežu. Postaknite djecu da udare ili dodirnu loptu otvorenom rukom sa jedne strane barijere na drugu.

NEOPHODNA OPREMA: Greda za ravnotežu (opcija: uže, niska mreža), lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, balon)

Savjeti za opservaciju

Pomjeranje težina je važno kako biste ispravili formu udaranja. Ako djeca ne prebacuju težine, neka se prebacuju naprijed, nazad ili u stranu dok stoje na naljepnici na podu.



“To što je dio Mladih sportista zna i puno mom sinu Mateu zato što on voli sport. Ujedinjeni smo kao porodica zato što moje drugo dvoje djece bez intelektualnih smetnji tako je u estvuju. U njegovoj školi on sada može da u estvuje u više aktivnosti i ima podršku i priznanje svojih drugara.”

- Melisa,
Meksiko



udaranje

Udaranje je in kada se neki predmet udari stopalom. Udaranje zahtijeva koordinaciju oko-stopalo. Tako e zahtijeva sposobnost ravnoteže. Veoma je važno da možete da udarite loptu za fudbal (ameri ki fudbal) i omogu ava djeci da se igarju jedni s drugima.



Aktivnosti u ovom odjeljku podrazumijevaj:

Udarac lopte u mjestu

Izvodjenje penala

Vježbanje preticanja

Dodaj i kreni

Fliper

Kuglanje sa tri unja

Driblanje konusa



Specijalna
Olimpijada Mladi
sportisti

Stati an udarac lopte

Stavite loptu na pod i neka djeca stanu iza nje. Podstaknite djecu da udaraju loptu ka vama sa nožnim prstima stopala koje koriste.



Kako bi izaziv bio ve , ohrabrite djecu da udaraju loptom u nekoliko znakova na podu ili da šutiraju loptu izme u dva konusa ili znakova kako bi ostvarili gol.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kre e (opcija: lopta za plažu, fudbal za djecu (fudbalska lopta), lopta za igralište), naljepnice za pod (opcija: konusi)



Šutiranje penala

Postavite loptu na pod, a djeca neka prilaze i šutiraju loptu ka vama.

Kako bi izazov bio ve i, podstaknite djecu da pri u lopti i šutira je izme u konusa kako bi postigao gol. Druga djeca mogu vježbati šutiranje i hvatanje smjenjuju i se u ulozi golmana.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kre e (opcija: lopta za plažu, fudbal za djecu (fudbalska lopta), lopta za igralište), konusi

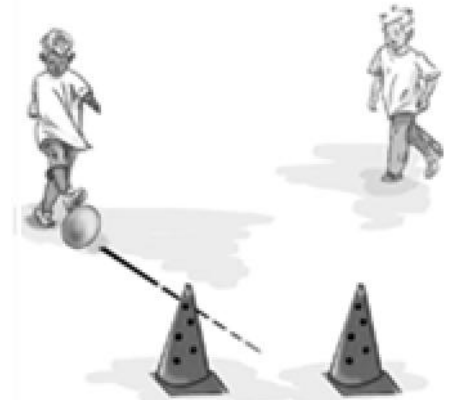
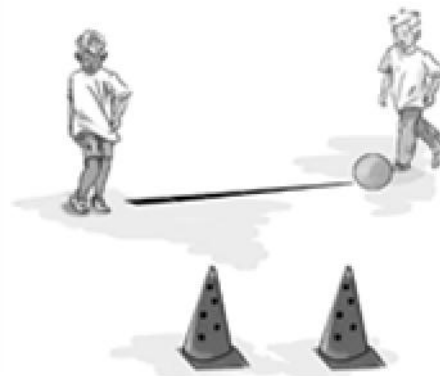
Vježbanje dodavanja lopte

Neka djeca stanu u krug i ohrabrite ih da šutiraju loptu jedni drugima. Pobrinite se da lopta ostane u okviru kruga.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kre e (opcija: lopta za plažu, fudbal za djecu (fudbalska lopta), lopta za igralište)

Dajte gol

Dodajte loptu djeci i podstaknite ih da šutiraju loptu izme u dva konusa kako bi postigli gol.



NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kre e (opcija: lopta za plažu, fudbal za djecu (fudbalska lopta), lopta za igralište), konusi (opcija: gol, naljepnice za pod)

Savjeti za opseravaciju

Djeca treba da usmjere pogled na loptu prije udaranja i na metu dok šutiraju.

Fliper

Koristite gredu za ravnotežu kako biste napravili okvir pravougaone mašine za fliper.

Postavite konuse i blokove u okvir pravougaonika kako biste napravili prepreke.

Neka djeca stanu na gredu i lagano udaraju loptu jedni drugima, ostavljaju je u okviru i prepreke da mijenjaju smjer lopte.



NEOPHODNA OPREMA: Greda za balans, konusi, blokovi (opcija: aše), lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za igralište, sportska lopta)



Izborna aktivnost

Kuglanje sa tri unja

Napravite traku za kuglanje sa dvije grede za ravnotežu i postavite tri prazne plastične flaše na kraju trake. Neka djeca po redu udaraju loptu kako bi pomjerali ili srušili lopte.

NEOPHODNA OPREMA: Greda za balans, plastične flaše (opcija: case koje se slažu) lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za igralište, sportska lopta)

Driblanje konusa

Postavite konuse nasumice na mjestu gdje se igra. Zatražite od djece da nježno udaraju loptu dok se kreće u oko porostora a da ne udaraju konuse. Djeca se mogu smjenjivati ili nekoliko djece driblati u isto vrijeme.

NEOPHODNA OPREMA: Konusi, lopta koja se sporo kreće (opcija: fudbal za djecu (fudbalska lopta),

Savjeti za opservaciju

Dok udara, tijelo se naginje nazad prije kontakta sa loptom. Suprotna ruka se njiše naprijec sa udarcem. Noga kojom se šutira treba da prati ruku.

Napredne sportske vještine

Napredne školske vještine zahtijevaju od djece da koriste vještine koje su razvili ranije u Priru niku i da ih primijene u praksi. Ovo zahtijeva visok stepen povezanosti, snage, mo i, koordinacije, timskog rada i svjesnosti.

Aktivnosti u ovom odjeljku uključuju

Žongliranje
Galopiranje
Preskakanje

Fudbalske vještine:

Vo enje lopte. Kotrljanje
hvatanje lopte, dva na jedan, jedan na jedan

Košarkaške vještine:

Driblanje
Dodavanje i šutiranje
Driblanje i šutiranje

Vještine softbola:

Pretr avanje
baza

Žongliranje

Podstaknite djecu da vježbaju balans na jednoj nozi, dok udaraju nogom podignutom ispred svog tijela i dok su im ruke ispružene sa strane. Zatim, neka djeca pomjeraju noge naprijed-nazad i drže loptu objema rukama, ispuštaju i kada je noga nazad i udare je ispružaju i nogu naprijed.



NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, lopta za igralište)

Galopiranje

Stavite na pod nekoliko naljepnica na pod u pravoj liniji. Neka djeca nagaze naljepnicu stopalom koje koriste i vrte drugo stopalo na naljepnicu. Nastavite tako, s tim što svaki drugi korak ugrazite na naljepnicu stopalom koje koriste.

NEOPHODNA OPREMA: Naljepnice za pod

Preskakanje

Postavite nekoliko naljepnica na pod u istoj liniji. Neka djeca nagaze na naljepnice i neka preskoče nisko sa istim stopalom. Kada stopalom dotaknete pod, postavite još jedno stopalo na sljedeću naljepnicu.

NEOPHODNA OPREMA: Naljepnica za pod

Savjeti za opservaciju

Ove vještine zahtijevaju snagu, balans, viziju, koordinaciju i timski rad. Posmatrajte koje komponente predstavljaju poteškoće za djecu i vratite se na aktivnosti koje su opisane u Priručniku.

Fudbalske vještine

Vođenje lopte, šutiranje i hvatanje lopte

Pitajte djecu da stanu u krug i šutiraju loptu jedni na druge. Neka djeca zaustave ili uhvate loptu donjim dijelom stopala. Uključite aktivnosti uzbudljivijim uključivanjem brojenja ili rimovanja svaki put kad šutnu loptu.



NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kreće (opcija: fudbal za djecu (fudbalska lopta), lopta za igralište)

Dva na jedan

Jedno dijete je golman i stoji ispred gola. Dvoje preostale djece su saigrači koji žele da postignu gol. Na znak tapšanja ili zvižduka, dijete dodaje loptu svom saigraču, a zatim dijete koje je primilo loptu šutira ka голу koji je napravljen od konusa.

Nakon što svako dijete pronađe ulogu golmana, dodaje loptu ili šutira, vježba se izvodi ponovo sa istom ili sa drugom djecom.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kreće: fudbal za djecu (fudbalska lopta), lopta za igralište, konus (opcija: mali gol za fudbal za djecu)

Jedan na jedan

Podstaknite dvoje djece da trče i izvedu pas tri puta. Dijete sa loptom, nakon trećeg pasa treba da šutira na gol. Nakon što izvede šut lopta se dodaje preostaloj dvoje djece.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kreće (opcije: fudbal za djecu (fudbalska lopta), lopta za igralište), konusi (opcije: sportski gol za djecu)

Košarkaške vještine

Driblanje

Stanite iza djeteta i dodajte mu loptu tako što ćete je prvo baciti o pod sa obje ruke. Neka lopta udari u njihove ruke a da je ne uhvate.

Kako dijete napreduje u savladavanju vještine manje mu pomažite.

Nastavite sa različitim tipovima lopti i nastavite sa driblanjem i tapkanjem lopte s jednom rukom.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kreće (opcija: košarka za juniore, lopta za igralište)

Dodavanje i šutiranje

Neka djeca stanu u krug i stavite hula hop u sredini. Podstaknite djecu da bacaju, dodaju loptu tapkanjem, ili dodaju loptu tri puta tako da treća osoba završi sa loptom. Lopta se šutira u hula hop.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kreće (opcija: košarka za djecu, lopta za igralište), hula hop (opcija: korpa)

Driblanje i šutiranje

Neka djeca stanu u red ispred obruba. Kada dobiju loptu, djeca driblaju tri puta a zatim šutiraju. Zatim, sakupite lopte iz obruba, i dodajte ih narednom djetetu u redu.

NEOPHODNA OPREMA: Lopta koja se sporo kreće (opcija: košarka za djecu, lopta za igralište), hula hop (opcija: korpa)

Vještine softbola

Pretravanje baza

Koristite naljepnice za pod kao baze. Neka dijete stane na svaku bazu. Postavite konus na kućni tanjir, a jedno dijete neka udari palicom loptu sa njega.

Onaj koji udara treba da trči oko baza prije nego što tri različita igrača razmijene loptu.

Trener rotira djecu na različitim pozicijama.

NEOPHODNA OPREMA: Naljepnice za pod, lopta koja se sporo kreće (opcija: meka sunđerasta lopta, softbol), konus (opcija: palica za softbol), drvena palica (opcija: palica za bejzbol, štap)



Mladi sportisti u školi



Kako djeca istražuju svijet oko sebe kroz igru oni tako uče mnoge koncepte života. Dodatno kretanje i fizička aktivnost u učionici vode do aktivnog života.

Benefiti fizičke aktivnosti i igre prevazilaze sport. Mladi sportisti u Specijalnoj Olimpijadi pomažu djeci u interakciji i razvijanju važne komunikacije, učenje i vještine samopomoći.

Rano započinjanje motoričkih aktivnosti je izuzetno važno za djecu sa intelektualnim smetnjama. Djeca koja dobijaju podršku u ranijem uzrastu biće sposobnija da izvode zahtjevnije pokrete kad odrastu.

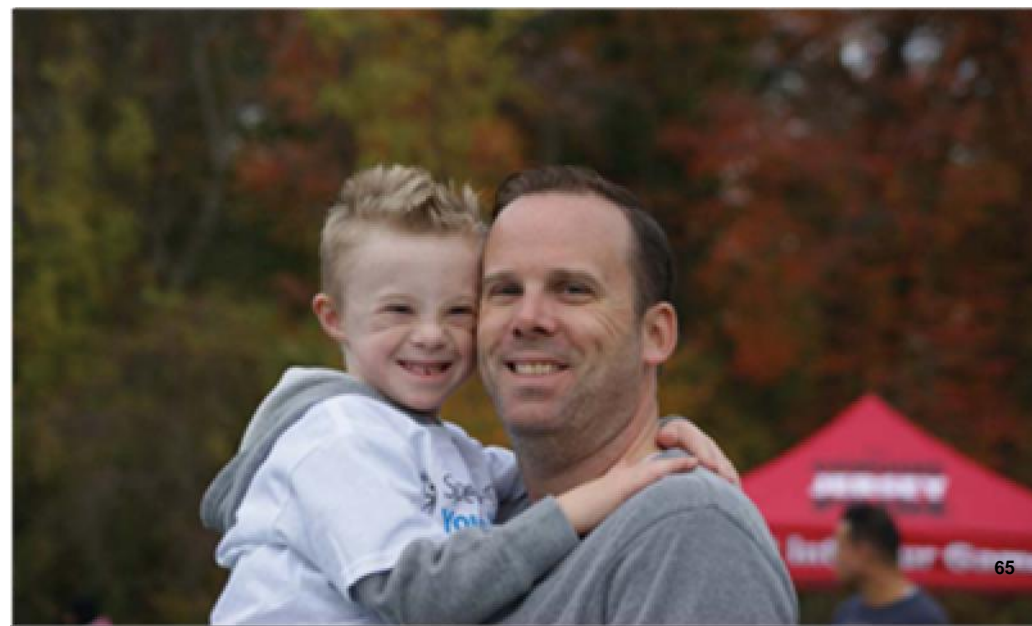
Struktura u školi

- **Učestalost:** najmanje jednom nedjeljno, tri puta nedjeljno je najbolje
 - Mladi sportisti imaju najveći uticaj na motoričke vještine kada se trže više od jednog puta nedjeljno. Škole treba da teže tome da ponude ove aktivnosti tri puta nedjeljno.
 - Sva tri časa mogu se sprovesti u učionici, ili se broj časova može povećati uz aktivnosti kod kuće. Na primjer, ako se program Mladi sportisti održava dva puta nedjeljno u učionici, članovi porodice mogu sprovesti aktivnosti jednom nedjeljno kod kuće.
- **Vrijeme:** sesije od 30 – 45 minuta
- **Mjesto:** Na otvorenom ili zatvorenom
 - Program Mladi sportisti se može sprovesti na mnogo mirnih mjesta.. Ovo može podrazumijevati i teretanu tokom časa fizičkog ili u učionicu. A na zatvorenom tokom vremena predviđenog za motorički razvoj ili igru.

Angažovanje porodice

Iako porodice možda nisu uključene u program Mladi sportisti u školi, važno je za porodice da učestvuju u radu sa svojim djetetom. Porodice mogu učestvovati u mnogim aktivnostima, kao što su:

- **Početni sastanak.** Škole treba da pozovu roditelje kako bi se upoznali na početku školske godine. Roditelji i članovi porodice mogu naučiti puno o programu Mladi sportisti. Također mogu naučiti kako da podrže svoju djecu kod kuće tokom školske godine.
- **Nedjeljne novosti i mejlovi.** Povežite se sa roditeljima jednom nedjeljno kako biste ih obavijestili o aktivnostima i napretku.
- **Volonteri.** Pozovite članove porodice da učestvuju kao volonteri i podrže časove programa Mladi sportisti.
- **Aktivnosti kod kuće.** Podijelite Priručnik aktivnosti sa roditeljima. Dajte im sugestije o predmetima koje koriste svaki dan a mogu im poslužiti kao oprema. Ovo dozvoljava porodicama da ponove aktivnosti sa djecom kod kuće.
- **Događaj za proslavu ili pokazivanje naučenog.** Kao završnica programa Mladi sportisti planira se događaj inkluzivne proslave ili dan u polju. Pozivaju se članovi porodice kako bi vidjeli različite aktivnosti koje su naučene na času.



Dodatni izvori

Nastavni plan Mladih sportista je sekundarni izvor koji daje skriptovane nastavne planove za upotrebu tokom period od osam nedjelja u školama. Za svaku nedelju, postoje tri dana nastavnih planova, za ukupno 24 dana aktivnosti. Lekcije su dizajnirane tako kako bi pomogli djeci da se upoznaju sa aktivnostima. Djeca izgrađuju vještine kroz ponavljanje.

Nastavni plan mladih sportista je razvijen od aktivnosti u Priručniku aktivnosti. Uvodi nas u to kako da se vodi program Mladi sportisti u školama.

Nastavni plan programa Mladi sportisti i ostali izvori za predavanje mogu se naći na sajtu resources.specialolympics.org/YoungAthletes.

Pravljenje nastavnog plana

Koristite strukture ispod kako biste razvili individualne planove za Mlade sportiste u uionici. To će pomoći da se obezbijedi ponavljanje. Tako će naglašava individualan rast i podršku društvene interakcije.

- **Zagrijavanje.** Zagrijavanje pomaže djeci da se kreću i spremaju za predstojeće aktivnosti. Zabavna zagrijavanja mogu uključivati pjesme, igre i istezanje.
- **Individualni razvoj vještina:** Ova sekcija omogućava djeci da se fokusiraju na njihov individualni rast i uspjeh. Izaberi vještinu i aktivnosti iz Vodiča i održite ih kao pojedinačne aktivnosti. Ili, izaberite nekoliko aktivnosti i održite ih na različitim mjestima.
- **Igre / Aktivnost u grupama:** Ove igre i aktivnosti su zabavne i efikasne na in vježbanja vještine. One unapređuju sposobnosti u uionici, podstiču komunikaciju i socijalnu interakciju.
- **Opuštanje i pjesma za kraj:** Ovaj odjeljak pomaže djeci da uspore i pripreme se za povratak na druge aktivnosti u uionici. Uz završnu pjesmu, obnovite aktivnost ili vještine koje su stekli. Završite lekciju sa dobrim istezanja.

Na narednoj strani naći ćete primjer lekcije kako biste razvili program Mladi sportisti u uionici

Savjeti za odrasle

- Koristite riječi, slike ili druge vizuelne znakove, podijelite individualne aktivnosti na bijelu tablu ili objesite na tablu. Ovo omogućava djeci vizuelne znake kad završe lekciju od tog dana
- Pronađite u izvorima prazan šablon nastavnog plana specialolympics.org/YoungAthletes.



Nastavni plan programa Mladi sportisti

Primjer lekcije za aktivnosti "Šetanje i tr anje"



Zagrijavanje (5 minuta)

- Pjesma – To kovi na autobusu
- Pratite vo u



Razoj vještina/stanice (10- 15 minuta)

- Kora anje u stranu
- Tr i i nosi
- "Zalijepljenje" ruke



Grupne aktivnosti (10-15 minutes)

- Protivpožarna vježba
- Staza s preprekama



Opuštanje/Pjesma za kraj (5 minuta)

- Pjesma- Kad si sre an

Ključne tačke koje treba razmotriti u uionicima

Prostor i sigurnost

- **Ne prevelika, ne premala.** Pročitajte svaku aktivnost. Pobrinite se da prostor ispunjava očekivanja aktivnosti i broja djece u grupi.
 - **Unutra ili napolje** Program Mladi sportisti je dobro uzvoditi i unutra i napolje.
 - **Imajte na umu prostor.** Dobro definišite granice sigurnosti.
- **Jedno mjesto ili dva mjesta.** Mnogi nastavnici su vodili Mlade sportiste dijele ih u dvije grupe. Koristite uionice i hodnike da vodite dvije grupe istovremeno.

Struktura

- **Uspostavite rutinu.** Rutina obezbjeđuje jasna očekivanja, i komfor za mnogu djecu.
- **Plan za pauze za odmor.** Obezbijedite prostor gdje djeca mogu da odmaraju ako se umore ili preoptereće sredinom ili aktivnostima.
- **Podstakite različita kretanja prilikom prelaza s jedne aktivnosti na drugu.** To jača različite mišice i podstakite djecu da uče novu vještinu.
- **Koristiti muziku kao signal za promjenu aktivnosti.** Pjesme se mogu koristiti kada se jedna aktivnost završava a naredna treba da po ne.
- **Ujedinjeni partneri** Neka starija djeca ili djeca bez intelektualnih smetnji podržavaju mlađu djecu tako što će im pokazati aktivnosti i biti im lideri i ujedinjeni partneri.
- **Hidratacija i zdrava užina.** Ponudite vodu i voće na kraju seansi. Dobra hidratacija i ishrana su važne za fizičko zdravlje i učenje.



Liderstvo i volonteri

Uz mnoge druge beneficije, program Mladi sportisti pomaže djeci da se uključe, da ih prihvate i poštuju u učionici i školi. Razmislite o tome da tokom seansi date djeci priliku da učine i vode.

- Nakon ponavljanja pjesama nekoliko puta ohrabrite djecu da vode pjesmu za zagrijavanje i za kraj.
- U okviru ovih aktivnosti, naučite na djecu da preuzimaju liderske uloge. Na primjer, neka djeca naizmjenično budu lideri u aktivnosti "Prati vođu" ili postavljaju prepreke u aktivnosti "Staza sa preprekama".
- Koristite učionicu kako biste raspravljali o važnim temama koje pomažu djeci da postanu bolji članovi u učionici ili zajednici. Ove teme mogu uključivati koncepte kao što su inkluzija, poštovanje, sposobnost i prijateljstvo.

Program Mladi sportisti također podržavaju pojedince da razviju liderske vještine.

Razmislite o sljedećim prijedlozima:

- Starija djeca u Osnovnoj školi mogu učestvovati u programu Mladi sportisti na kraju manifestacije pokazujući vještine koje pomažu mlađoj djeci da završe aktivnosti.
- Srednjoškolci mogu poslužiti kao volonteri u aktivnostima. Volonteri su sjajni da pokrenu pojedinačne stanice ili podrže djecu dok prelaze s jedne aktivnosti na drugu.
- Partner sa lokalnog univerziteta može poboljšati aktivnosti programa Mladi sportisti. Razmotrite saradnju sa relevantnim službama, kao što su, obrazovanje, specijalno obrazovanje, fizikalna terapija, ili treniranja. Studenti mogu da služe kao volonteri ili treneri, a mogu također i da preuzmu vođstvo u kreiranju nastavnih planova.
- Neka sportisti Specijalne Olimpijade služe kao pomoćnici trenerima i volonterima

Prikaz proslave događaja

Kako učine i vježbaju nove vještine djeca učine sticati samopouzdanje i ponos tokom svog odrastanja. Proslave, kao što su Ujedinjeni dan na polju, Dan igri ili prikaz programa Mladi sportisti pružaju školama šansu da vežu djecu svih uzrasta i sposobnosti.

Oni također učine isti program za porodice i zajednice.

Kako bi se pružilo vrijedno iskustvo svima razmotrite ove sugestije za planiranje događaja.

- Pozovite porodice i članove zajednica kako bi mogli da uživaju u uspjehu. Također, pozovite druge razrede na događaj u školi. Na ovaj način, sva djeca mogu da iskuše zabavu inkluzije.
- Stariji učenicima u školi mogu poslužiti kao volonteri i da preuzmu vođstvo u vođenju različitih aktivnosti
- Razmislite o tome da događaj učine sveobuhvatnim tako što učine imali malo otvaranje

Napravite proslavu na kraju godine ili na kraju sesija.

Događaj treba da slavi individualne uspjehe i napredak djece.

- Organizujte tokom događaja stanice koje oslikavaju aktivnosti i igre koje su djeca sprovodila u programu Mladi sportisti.



Mladi sportisti u zajednicama



Mladi sport i rekreativni programi su program gdje se djeca i "trener" okupljaju i dolaze na organizovanu igru. Ti programi se mogu naći u mnogim zajednicama. Mladi sportisti Specijalne Olimpijade mogu obezbijediti istu tu inkluzivnu priliku za djecu sa i bez intelektualnih smetnji. Mladi sportisti u zajednici omoguće avaju roditeljima da u estvuju u zabavi zajedno sa svojom djecom dok se ona igraju sa drugima. Oni tako e posmatraju njihovu djecu kako u e vještina koje e im pomoći u sportu i u životu.

Struktura u zajednicama

Kada odlučite kako da organizujete program Mladi sportisti u okviru zajednice sljedeći detalji mogu vam poslužiti kao vodič za organizaciju i mjesto događaja.

- Učestalost: jednom nedjeljno, plus dva puta nedjeljno kod kuće
- Vrijeme: Sesija od 45 minuta – 1 sat
- Mjesto: Na otvorenom ili na zatvorenom
- Lokacije: Centar zajednice, sportski klub, kampus univerziteta, javna mjesta za rekreaciju, biblioteka ili drugi prostori,
- Treneri: Volonteri u zajednici, obučeni profesionalci, članovi porodice ili studenti na univerzitetu
- Inkluzija: Rodbina ili djeca lokalne zajednice
- Volonteri: članovi porodice, Lideri u Specijalnoj Olimpijadi, članovi lokalnog sportskog kluba, studenti ili volonteri u zajednici

Volontiranje ili asistiranje treneru je velika šansa za liderstvo u okviru programa Specijalne Olimpijade. Interakcija sa sportskim liderima je tako e od velike vrijednosti za porodice jer ih inspiriše kad je riječ o budućim mogućnostima njihovog djeteta

Struktura sesija u zajednici

Koristite strukturu ispod kako biste organizovali program Mladi sportisti u zajednici. Pomoć vam da bude ponavljanja. Tako e naglašava individualan rast i podržava socijalnu interakciju.

- Zagrijavanje: Zagrijavanje pokreće djecu i sprema ih za buduće aktivnosti. Zabavno zagrijavanje podrazumijeva pjesme, igre i istezanje.
- Razvoj individualnih vještina: Ovaj odjeljak omogućava djeci da se fokusiraju na svoj individualni rast i uspjeh. Odaberite vještinu ili aktivnost iz Priručnika i održite je kao jedinstvenu aktivnost. Ili odaberite nekoliko aktivnosti i postavite različite stanice.
- Grupne igre/aktivnosti: Ove igre i aktivnosti su zabavne i efikasne način da se vježbaju vještine. Uz njih se ponavljaju lekcije u zajednici, podstiče komunikaciju i socijalnu interakciju.
- Pjesma za opuštanje i kraj: Ovaj odjeljak pomaže djeci da se opuste i sprema za polazak. Uz pjesmu za kraj obnovite aktivnost ili vještinu koje su naučili. Završite čas istezanjem.



Glave ta ke koje treba razmotiriti za program u okviru zajednice

Prostor i sigurnost

- **Ne prevelika, ne premala.** Pro itajte svaku aktivnost. Pobrinite se da prostor ispunjava o ekivanja aktivnosti i broja djece u grupi.

Unutra ili napolje Program Mladi sportisti je dobro uzvoditi i unutra i napolje. Imajte na umu prostor. Dobro definišite granice sigurnosti.

Jedno mjesto ili dva mjesta. U zavisnosti od broja djece i volontera, treneri mogu podijeliti velike grupe u manje, nekad po uzrastu ili sposobnosti ili da vode dvije grupe u isto vrijeme.

Struktura

- **Uspostavite rutinu.** Rutina obezbjedjuje jasna o ekivanja, i komfor za mnogu djecu
- Formirajte razli ite stanice vještina kako biste zadovoljili djecu razli itih uzrasta i sposobnosti
- Dodajte grupne igre i aktivnosti u sesijama kada su djeca istog uzrasta ili mogu nosti.
- **Podsti ite razli ite na in kretanja prilikom prelaza s jedne aktivnosti na drugu** To ja a razli ite miši e i podsti e djecu da u e novu vještinu.
- Pozovite rodbinu, roditelje ili djecu bez intelektualnih smetnji da podrže djecu imitiranjem istih aktivnosti.
- **Koristiti muziku kao signal za promjenu aktivnosti.** Pjesme se mogu koristiti kada se jedna aktivnost završava a naredna treba da po ne.
- **Ujedinjeni partneri** Neka starija djeca ili djeca bez intelektualnih smetnji podržavaju mla u djecu tako što e im pokazati aktivnosti i biti im lideri i ujedinjeni partneri.
- **Hidratacija i zdrava užina.** Ponudite vodu i vo e na kraju sesija. Dobra hidratacija i ishrana su važne za fizi ko dravlje i u enje



Angažovanje porodice

Veoma je važno za porodice da u estvuju sa svojim djetetom u programu Mladi sportisti. To je šansa za porodice da se povežu sa članovima zajednice i drugim porodicama. To podržava rast, razvoj i osjećaj da su prihvaćeni.

Porodice se mogu uključiti u mnogim programima zajednice kao što su:

- **Nedjeljne novosti i mejlovi.** Povežite se sa roditeljima jednom nedjeljno kako biste ih obavijestili o aktivnostima i napretku.
- **Podržavaoci sesija.** Pozovite članove porodice da u estvuju u nedeljnim seansama, podržavaju i svoju decu kroz različite aktivnosti, ili podstaknite porodice da preduzmu sledeći korak i postanu trener.
- **Aktivnosti kod kuće.** Dijelite Priručnik sa porodicama. Dajte predloge svakodnevnih predmeta koji se mogu koristiti kao opremom. Ovo omogućava porodicama da ponove aktivnosti sa svojim djetetom kod kuće.
- **Grupe podrške porodici.** Obezbijedite porodicama mjesto da se povežu i pričaju dok su njihova djeca dio programa. Porodice mogu biti najbolja podrška jedni drugima-

Porodni forumi

Porodni forumi ine da porodice budu dio Specijalne Olimpijade. Nude mjesto roditeljima i starateljima da pristupe informacijama o zdravlju, izvorima informacija i podršci.

Kada planirate porodni forum razmotrite sljedeće ideje:

Ustalost i vrijeme

Planirajte porodni forum jednom mjesecno ili svaka tri mjeseca.

Porodice se mogu sresti i gostujućim predavačima dok treneri i volonteri sprovode sesije u okviru programa Mladi sportisti.

Potencijalne teme

Porodni Forumi treba da se bave pitanjima i problemima članova lokalnih porodica. Oni takođe treba da budu osetljivi na kulturne i vjerske potrebe zajednice. Ispod su neki prijedlozi za dragocjene teme porodni foruma. Susretnite se prvo sa članovima porodice i neka one daju svoj doprinos prije nego što odlučite o koja će biti krajnja tema.

- Zalaganje za prava Vašeg djeteta i pristup uslugama
- Medicinska i stomatološka njega vašeg djeteta
- Pristup produžene njege - kako da prepoznate pravog profesionalca za svoje dete
- Mogućnosti u školi - šta je na raspolaganju djeci sa intelektualnim smetnjama u zajednici
- Ishrana, zdrave ishrane i kuvanje (demonstracija)
- Opšte zdravstvene teme vezane za ukupnu zajednicu, kao što su prevencija malarije
- Učenje kroz igru
 - Zdravi roditeljski odnosi
 - Promovisanje nezavisnosti u ranom uzrastu

Gostujućim predavačima

Kada vodite Porodni Forumi, koristite partnere zajednice, univerzitetske profesore ili industrijske eksperte da vode razgovore. Na primjer, dovedite pedijatra da razgovara o radu sa lekarom vašeg djeteta. Dovedite nutricionistu da razgovara o zdravoj ishrani.

Mladi sportisti kod ku e



Uključivanje porodice u živote male djece je važno. Roditelji, bake i dede, staratelji, braća, sestre, tetke, ujaci i rođaci treba da imaju svaku priliku da budu uključeni u program Mladi sportisti. Kroz Specijalnu Olimpijadu Mladi sportisti kod kuće porodice se mogu igrati zajedno u zabavnoj i brižnoj sredini.

Kad ste kod kuće, Mladi sportisti može biti samostalni program ili može podržavati aktivnosti koje djeca rade u školi ili u okviru programa zajednice..

Samostalne aktivnosti

Odlučite na način da započnete Mlade sportiste je da se igrate sa djecom, koriste i Priručnik programa Mladi sportisti kako biste strukturirali vrijeme igre. Aktivnosti u Priručniku mogu se koristiti jedan-na-jedan sa odraslom osobom i djetetom. Ili pozvati rodbinu i djecu iz komšiluka da učestvuju u zabavi.

Počnite sa 20 ili 30 minuta osmišljene igre nedjeljno. Odaberite dvije ili tri aktivnosti kako bi se fokusirali na svaki period igre. Postarajte se da sve bude zabavno. Usvajajte aktivnosti kako vaše dijete napreduje u svakoj vještini.

Podrška programima škole ili zajednice

Sprovedenje programa Mladi sportisti kod kuće može pomoći da se uvježbaju vještine koje djeca učuju u školi ili zajednici kao dio Mladih sportista.

Da bi se postigao rast priznat u studiji nastavnog plana Mladih sportista - gdje su djeca stekla sedam mjeseci motoričkih sposobnosti tokom osam nedelja - djeca treba da ponove sposobnosti i aktivnosti tri puta nedjeljno.

Porodice mogu podržati ovaj rast koriste i Priručnik programa Mladi sportisti za igru kod kuće.. Pitajte učitelja vašeg djeteta ili trenera da podijelite lekcije koje rade svake nedjelje li da ih partite kod kuće.

Glavne tačke koje treba razmotriti prilikom izvođenja ovih aktivnosti kod kuće

- **Ne osjećajte se ograničeno zbog preporučenih opreme.** Zvani na sportska oprema nije potrebna. Većina opreme može biti zamijenjena stvarima koje možete naći kod kuće. Kao trake za gredu ili prazne flaše za konuse. Koristite svoju kreativnost i zabavite se!
- **Pozovite braću i sestre ili ostalu djecu u vašoj zajednici da se igraju.** Sva deca vole aktivnosti i igre iz Priručnika. Ne postoji bolji način da se zabave i da budu fit nego da se igraju sa drugima.
- **Budite kreativni.** Kada počnete sprovedite aktivnosti iz Priručnika, smislite nove aktivnosti koje imaju prednosti i slabosti vašeg deteta. Povežite se sa omiljenim sportovima ili aktivnostima vaše djece.
- **Povežite se sa drugim porodicama.** Pronađite lokalnu mrežu podrške porodicama u okviru Specijalne Olimpijade kako biste se povezali sa drugim porodicama. Postanite lider porodice volontiranjem ili pokretanjem programa zajednice Mladi sportisti .
- **Zabavite se!** Iako postoje mnoge prednosti Mladih sportista, jedan od glavnih ciljeva je da podrži roditelje da se igraju e sa svojim djetetom, u zabavnom okirženju . Uživajte u vremenu igraju i se zajednoi. Uspostavite vezu preko fizičkih aktivnosti i sporta.



Dodatni izvori





Priručnik Mladih sportista je samo po sebi. Online možete naći i više informacija i izvora koji podržavaju program Mladi sportisti. Ovi izvori uključuju:

- Pojedinačni video snimci koji prikazuju pravilan oblik za sve aktivnosti iz Priručnika
- Nastavni plan Mladih sportista, sa 24 skriptovane lekcije na osnovu Priručnika
- Ostali izvori za podršku programa lidera koji vode program Mladi sportisti u školi, zajednici ili kod kuće
- Informacije za podršku i angažovanje članova porodice
- Dodatne zdravstvene i sportske aktivnosti
- Marketing materijali koji promovišu Mlade sportiste zajednici

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Promjena i prilagođavanje opreme

Promjene u opremi mogu da smanje povredu i povećaju uspjeh. Lopte, frizbiji, baloni, pak, palice, reketi, vesla, štapovi, baze, mreže, ciljevi i fitnes oprema mogu da se promijene da bi se zadovoljile potrebe svako djeteta.

- Promijenite veličinu lopte. Napravite loptu ili sportske predmete (pak, šat) veći ili manji.
- Dužina ili širina. Promijenite dužinu rekvizita za udaranje palica, štap da bude duži, kraći ili širi
- Težina. Ponudite rekvizite za udaranje ili lopti koja su lakša ili teža.
- Drška. Napravi veći, manji, mekši ili oblikovani zahvat tako da odgovara ruci djeteta.
- Kompozicija i tekstura. Ponudite različite lopte i rekvizite za udaranje koji su napravljeni od sunđerastog materijala.
- Boje. Koristite raznobojnu opremu za djecu kao biste vizuelno približili djecu.
- Visina ili veličina. Umanjite visinu mreže, gola ili baze. Koristite veće i baze označene brojevima ili bojama.

Povećajte veličinu gola ili promijenite visinu kako biste povećali preciznost u postavljanju mete.

- Zvuk, svjetlo, slike, znakovi ili boje. Koristite obojene maramice, slike ili duge vizuelne znakove kako bolje označiti lokaciju.



Izmjene za djecu sa motoričkim poteškoćama

Program Mladi sportisti ostavlja prostora za djecu svih sposobnosti da budu uspješni.

U nekim slučajevima, moraju se uvesti promjene kako bi postigli da sva djeca imaju beneficije od ovog iskustva.

Bez obzira na nivo sposobnosti, važno je prilagoditi aktivnosti kako bi se ispunile individualne potrebe svakog djeteta.

Za djecu koja ne mogu da hodaju:

- Odaberite aktivnosti koje se fokusiraju na sjedenje na podu sa ili bez podrške. Ove aktivnosti uključuju "Valjanje ili hvatanje u zamku". "Igre šalovima" itd.
- Izmijenite aktivnosti tako da djeca mogu da puze prije nego da šetaju ili trče.

Za djecu koja su nestabilna na stopalima:

- Dozvolite djeci da koriste hodalice ili guraju kolica kako bi učestvovali u aktivnostima.
- Držite djecu za struk kako bi radili na vještinama ravnoteže, udaranja ili bacanja.

Za djecu koja koriste kolica ili dubak:

- Dozvolite djeci da udaraju s softbol palicom.
- Spustite mreže, mete ili barijere.
- Koristite velike lopte koje omogućavaju djeci da udaraju iz kolica.
- Postavite kolica na stranu u odnosu na loptu ili metu za bacanje iznad glave i udaranje sa strane.
- Dozvolite drugoj djeci da pomažu guraju kolica ili dubak tokom grupnih aktivnosti.

Za djecu sa ograničenim pokretima:

- Pružite im pomoć ruka preko ruke kako bi završili aktivnosti.
- Pružite fizičku podršku na torzu ili kukovima.

Izmjene za djecu sa autizmom

Razmotrite sljedeće sugestije kada planirate seanse sa djecom sa autizmom

Struktura i dosljednost

- Program mladi sportisti se održava svaki dan u isto vrijeme kako bi se održala dosljednost.
- Ponavljajte istu strukturu tokom seansi u okviru programa Mladi sportisti. Počnite zagrijavanjem i pjesmom za početak. Igre moraju biti i individualne i u grupama.

Završite seansu tako kao pjesmom. Dosljednost pomaže djeci da znaju šta ih očekuje.

- Neka bude jasan kraj i početak aktivnosti
- Koristite vizuelne elemente i slike (kao primjer na strani 68) da djeca prođu kroz aktivnosti koje ih očekuju tokom dana na seansi.

Okruženje i fizička stimulacija

- Ograničite ometanja, kao što je jako svjetlo ili glasni zvuci
- Izbjegnite iznenadnu buku, kao što su tapljanje ili zviždanje.
- Odredite tihu sobu ili nađite mirno mjesto gdje djeca mogu otići tokom vremena prekomjerne stimulacije.

Instrukcije

- Definišite jasne granice za aktivnosti.
- Dajte jasne i precizne smjernice za svaku aktivnost. Ovo pomaže djeci da razumiju šta se od njih očekuje.
- Definišite pravila o socijalnoj interakciji, ponašanju i komunikaciji. Koristite ta pravila kako bi se odredila struktura grupe.
- Obezbijedite volontere, osoblje ili drugu djecu koja će pružiti individualnu podršku djeci.

Razvijte zdrave navike ranije

Veoma je važno da razvijete zdrave navike kod djece u ranom uzrastu. Program Mladi sportisti uključuje informacije o zdravlju i sportu prilikom čega se fokusira na motoričke vještine.

Neke zdrave navike na koje se treba fokusirati su:

- Pranje ruku
- Zdrava hrana i napici
- Ograničite vrijeme provedeno ispred ekrana (TV, kompjuter, video igre, pametni telefoni)
 - Svakodnevna fizička aktivnost
 - Svakodnevne zdrave navike, kao što su pranje zuba i slinokošica

U ovom Priručniku, mnoge ideje o "Zdravim igrama" sadrže i moguće izmjene koja je usmjerena na ključne poruke vezane za zdravlje i sport.

Kako bi se podržale aktivnosti vezane za "Zdrave igre", može se nabaviti dodatna oprema. Ovi predmeti uključuju znakove za podsa slikama voćala povrća, vrećice u obliku hrane, ili lopte za plažu sa raznom hranom, napicima ili vježbama na njima.



Ovo su dodatne sportske ili zdrave aktivnosti koje se mogu dodati programu Mladi sportisti. Tri pokazna slika se nalaze u Priručniku. Dodatni resursi ili aktivnosti koji podržavaju zdrave navike mogu se naći na resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Dječije pjesme

Lokalno popularne pjesme mogu se modifikovati na zabavan i uzbudljiv način tako da budu vezane za zdrave teme. Primjeri pjesama ispod pokazuju kako se one djeci mogu prilagoditi tako da uče djecu o ishrani, fizičkoj aktivnosti ili uopštenim temama vezanim za zdravlje.

"Apple, Apple, Way Up High

Sung to "Twinkle Twinkle Little Star"

Apple, apple, way up high,

I can reach you if I try.

Climb a ladder,

Hold on tight.

Pick you quickly

Take a bite."

"Wash, Wash, Wash Your

Hands Sung to "Row, Row, Row

your Boat" Wash, wash, wash your

hands Wash the dirt away

Before you eat, before you sleep

And after outdoor
play."

Koja je hrana zdrava?

NEOPHODNA OPREMA: Prava ili plasti na hrana ili slike hrane, traka

Cilj ove igre jeste da pomogne djeci da nau e nešto o razli itim tipovima hrane i da prave dobre izbore kad je rije o hrani.

Na zidu ili stolu, nacrtajte sre no lice (smajli) ili tužno lice (namršteno) sa trakom. Dajte djeci razli ite zdrave ili nezdrave namirnice. To mogu biti slike hrane, plasti ni ili napravljeni od tkanine predmeti hrane, kao i prava hrana.

Zatražite od djece da odvoje hranu u dvije grupe – hranu od koje postaju zdravi i snažni (sre no lice) i nezdravu hranu (tužno lice).

Kada djeca razdvoje hranu, raspravite o tome koja hrana se stavlja na sre no lice a koje namirnice su pogrešno identifikovane kao “zdrave” . Koriste i tabelu ispod kao primjer, pri ajte sa djecom o tome zašto neka hrana nije zdrava. Tako e, predložite da tu hranu zamijene nekim zdravijim izborom.

Zdrava i nezdrava hrana

Nezdrava hrana	Zdrava hrana	Komentari za djecu
ips	Banane ili šargarepe	“Od ipsa ne ete imati zdrave miši e, meku kožu ili dobar vid, ali zato ete od banan i šargarepe biti zdravi!”
Sok	Mlijeko	“Mlijeko sadrži puno kalcijuma i proetina koji e vam pomo i da porastete više i imate zdrave kosti, miši e i zube.”
Gazirana pi a	Voda	“Kad ste žedni voda je pravi izbor za vaše tijelo. Gazirana pi a sadrže mnogo še er i o ednja ete još više.”

Ograni ite vrijeme ispred ekrana

NEOPHODNA OPREMA: Mala kutija, “Aktivnosti koje ne zahtijevaju vrijeme ispred ekrana” karte

Cilj ove aktivnosti je da pokaže koliko je važno da ograni ite vrijeme provedeno pred ekranom (npr. TV, kompjuter, video igre, tableti, pametni telefoni) na ne više od dva sata dnevno za djecu i porodice.

Kopirajte listu ispod i isjecite svaku aktivnost. Postavite individualne aktivnosti u malu posudu ili kutiju. Tražite od djece da izvuku aktivnost, a zatim da izvedu aktivnost kao porodica ili sa cijelim razredom. Pitajte djecu da navedu neke aktivnosti koje bi oni željeli da rade a koje ne zahtijevaju provo enje vremena pred ekranom.

Tokom aktivnosti porazgovarajte o tome koliko je važno ograni iti vrijeme provedeno pred ekranom.

Aktivnosti koje ne zahtijevaju vrijeme provedeno pred ekranom

Pro itajte knjigu	Otpjevajte pjesmu	Prošetajte
Plešite uz pjesmu	Igrajte se sa prijateljima	Odigrajte neku igru
Igrajte se vani	Napištie pjesmu	Skuvajte zdravo jelo
Nacrtajte sliku	Slušajte muziku	Igrajte svoj omiljeni sport

● Dodatni izvori. Sljedeći koraci sa Specijalnom Olimpijadom

Djeca napreduju do različitog stepena u okviru programa Mladi sportisti. Neka djeca će i dalje imati problema a neka će biti spremna da pređu na naredni, napredniji nivo. Radite individualno sa djecom kako biste znali koji naredni korak treba preduzeti. Naredni korak može biti ući u još jednom programu Mladi sportisti, odluka da krenete da trenirate neki sport, ili da direktno postanete kompetentan sportista Specijalne Olimpijade ili Ujedinjeni partner.

Bez obzira na nivo sposobnosti, Specijalna Olimpijada pruža programe za djecu i odrasle tokom cijelog života. Kroz promociju zdravlja, fizičke aktivnosti ili sporta, Specijalna Olimpijada nudi za svakoga ponešto.

Kroz individualne ili timske sportove olimpijskog stila, osobe sa intelektualnim smetnjama starije od osam godina mogu učestvovati u treningu i imati prilike za takmičenje.

Postanite ujedinjeni saigrači

Ujedinjeni sportovi Specijalne Olimpijade uključuju ljude sa ili bez intelektualnih smetnji u isti tim. Ujedinjeni sportovi inspirisani su jednostavnim principom: uz zajednički trening i igru brz je put do prijateljstva i razumijevanja.

**Saznajte više na
www.specialolympics.org**





Mladi sportisti Specijalna Olimpijada

www.specialolympics.org/YoungAthletes