

Utjecaj tjelesnih aktivnosti na djecu s teškoćama u razvoju u predškolskoj dobi

Marojević, Marija

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:315415>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-14**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Marija Marojević

**UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA DJECU S
TEŠKOĆAMA U RAZOJU U PREDŠKOLSKOJ DOBI**

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Marija Marojević

**UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA DJECU S
TEŠKOĆAMA U RAZVOJU U PREDŠKOLSKOJ DOBI**

Diplomski rad

Mentor rada:

Doc.dr.sc.Marijana Hraski

Zagreb, rujan, 2021.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. TJELESNO VJEŽBANJE I SPORT	2
3. KINEZIOLOŠKA METODIKA U VRTIĆU	3
3.1. Trajanje	3
3.2. Uvodni dio sata	4
3.3. Pripremni dio sata	4
3.4. Glavni dio sata	5
3.5. Završni dio sata	6
4. DJECA S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU I TJELESNE AKTIVNOSTI	6
4.1. O djeci s teškoćama u razvoju	6
4.2. Utjecaj tjelesnih aktivnosti na djecu s teškoćama u razvoju	8
4.2.1. Utjecaj tjelesnih aktivnosti na djecu s oštećenjima vida	9
4.2.2. Utjecaj tjelesnih aktivnosti na djecu s oštećenjima sluha	10
4.2.3. Utjecaj tjelesnih aktivnosti na djecu s intelektualnim teškoćama	10
4.2.4. Utjecaj tjelesnih aktivnosti na djecu s poremećajima iz autističnog spektra	11
4.2.5. Utjecaj tjelesnih aktivnosti na djecu s motoričkim poremećajima i kroničnim bolestima	12
4.2.6. Utjecaj tjelesnih aktivnosti na djecu sa specifičnim teškoćama u učenju	13
4.3. Prilagodbe tjelesnih aktivnosti djeci s teškoćama u razvoju	14
4.3.1. Prilagodbe tjelesnih aktivnosti djeci s oštećenjima vida	15
4.3.2. Prilagodbe tjelesnih aktivnosti djeci s oštećenjima sluha	16
4.3.3. Prilagodbe tjelesnih aktivnosti djeci s intelektualnim teškoćama	17
4.3.4. Prilagodbe tjelesnih aktivnosti djeci s poremećajima iz autističnog spektra	18
4.3.5. Prilagodbe tjelesnih aktivnosti djeci s motoričkim poremećajima i kroničnim bolestima	20
4.3.6. Prilagodbe tjelesnih aktivnosti djeci sa specifičnim teškoćama u učenju	21
5. PRIMJERI TJELESNIH AKTIVNOSTI ZA DJECU S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU	22
5.1. Aktivnosti kretanja i tjelovježbe	22
5.2. Aktivnosti rukovanja predmetima	23
5.3. Aktivnosti za razvoj ravnoteže i koordinacije	25

5.4. Kombinirane aktivnosti	27
6. ULOGA ODGOJITELJA U PROVOĐENJU TJELESNIH AKTIVNOSTI.....	28
7. ZAKLJUČAK	30
LITERATURA.....	31
Izjava o izvornosti diplomskog rada	35

SAŽETAK

Tjelesno vježbanje i sport omogućuju cjelovit razvoj djeteta. Utječu na aktivaciju lokomotornog sustava koji je presudan za transformaciju energije potrebne za aktivnost svih stanica u organizmu. Vježbanjem osoba stječe zdrave navike za daljnji život. Djeca sudjeluju u raznim oblicima tjelesnih aktivnosti kroz igru ili sport. Bitno je spomenuti ulogu predškolskih ustanova te odgojitelja koji promiču fizičku aktivnost, a samim time djetetov rast i razvoj. Odgojitelj kreira tjelesne aktivnosti kroz strukturu koja se sastoji od uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dijela sata. Cilj rada je istražiti utjecaj tjelesnih aktivnosti na djecu s teškoćama u razvoju, dobrobiti fizičkog kretanja za djecu te istaknuti prilagodbe kojima će djeca s razvojnim teškoćama moći sudjelovati u izvršavanju motoričkih zadataka. Istraživanjem literature otkriveno je mnogo pozitivnih učinaka koje sport i tjelesne aktivnosti imaju na djecu s teškoćama u razvoju. Osim što pokreće dječji organizam, fizičko kretanje povećava snagu mišića, poboljšava koordinaciju i ravnotežu, smanjuje rizik od pretilosti, unaprjeđuje spretnost, fleksibilnost i elastičnost. Djeluje i na psihičkom planu; dijete se osjeća bolje, stvara pozitivnu sliku o sebi, a time postaje prihvaćenije u društvu i stječe više samopoštovanja, što je izuzetno važno. Utvrđeno je da tjelesna aktivnost djeci s teškoćama ublažava posljedice samog oštećenja jer pozitivno utječe na cjelokupni organizam. Pokazalo se da je prilagodba veoma bitna u provođenju tjelesnih aktivnosti s djecom s razvojnim teškoćama. Od velike je važnosti da odgojitelj djetetu s teškoćama pruži podršku, razumijevanje te mogućnost da bude prihvaćeno od strane ostale djece u skupini, što se postiže prilagodbom opreme, prostora, materijala i načina rada. Ovim putem dijete s teškoćama u razvoju moći će izvoditi motoričke zadatke i sudjelovati u aktivnostima poput ostale djece.

Ključne riječi: dijete, tjelesna aktivnost, sport, teškoće u razvoju, prilagodba

SUMMARY

Physical exercise and sports enable the complete development of the child. They affect the activation of the locomotor system, which is crucial for the transformation of energy needed for the activity of all cells in the body. By exercising, a person acquires healthy habits for further life. Children participate in various forms of physical activity through play or sports. It is important to mention the role of preschool institutions and preschool teachers who promote physical activity, and thus the child's growth and development. A preschool teacher creates physical activities through a structure consisting of the introductory, preparatory, main and final part of the lesson. The aim of this paper is to investigate the impact of physical activity on children with disabilities, the benefits of physical movement for children and highlight the adjustments by which children with disabilities will be able to participate in the performance of motor tasks. Research in the literature has revealed many positive effects that sport and physical activity have on children with developmental disabilities. In addition to moving the child's body, physical movement increases muscle strength, improves coordination and balance, reduces the risk of obesity, improves dexterity, flexibility and elasticity. It also works on the psychic plane; the child feels better, creates a positive image of himself, and thus becomes more accepted in society and gains more self-esteem, which is extremely important. It has been established that physical activity in children with disabilities alleviates the consequences of the damage itself because it has a positive effect on the whole organism. Adaptation has been shown to be very important in conducting physical activities with children with developmental disabilities. It is of great importance that a preschool teacher provides the child with disabilities with support, understanding and the opportunity to be accepted by other children in the group, which is achieved by adapting the equipment, space, materials and methods of work. This way, a child with developmental disabilities will be able to perform motor tasks and participate in activities like other children.

Keywords: child, physical activity, sport, developmental difficulties, adaptation

1. UVOD

Unatrag nekoliko godina prisutan je sjedilački način života kojeg karakterizira manjak kretanja, a posljedice su razne; pretilost, dijabetes, gubitak mišićne mase, depresija i mnoge druge. Nasuprot tomu, tjelesna aktivnost ima trenutne i dugoročne zdravstvene koristi. Pomaže u održavanju bolje kvalitete života i pozitivno utječe na zdravlje. Fizičko kretanje bitno je kako za odrasle, tako i za djecu jer potiče rast i razvoj. Dijete predškolske dobi ima urođenu potrebu za kretanjem i želi ju zadovoljiti hodajući, trčeći, penjajući se i skakajući. Poput djece tipičnog razvoja, i djeca s razvojnim teškoćama imaju iste potrebe. Iako su teškoće različite, postoje načini kako ih prilagoditi djeci i time im pružiti priliku za sudjelovanje u vježbanju. Istraživanjima se pokazalo da tjelesne aktivnosti i sport utječu na povećan opseg pokreta, bolju socijalizaciju, veće samopoštovanje i razvoj pozitivne slike o sebi kod djece s razvojnim teškoćama. S obzirom da postoji nekoliko skupina razvojnih teškoća, cilj rada je predložiti pozitivne utjecaje tjelesnih aktivnosti na svaku pojedinu skupinu razvojne teškoće te se osvrnuti na načine prilagodbe tjelesnih aktivnosti djeci s teškoćama u razvoju. U skladu s navedenim, u prvom će se poglavlju navesti dobrobiti tjelesnog vježbanja i sportskih aktivnosti za dijete. Nadalje, predstaviti će se kineziološka metodika u vrtiću, odnosno struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj ustanovi. Treće poglavlje prikazat će rezultate istraživanja provedenih u svrhu utjecaja tjelesnih aktivnosti na djecu s razvojnim teškoćama te moguće načine prilagodbe istih. Četvrto poglavlje opisat će aktivnosti koje se mogu provoditi s djecom s teškoćama u razvoju, a podijeljene su u četiri dijela. Posljednje poglavlje naglašava ulogu odgojitelja u provođenju tjelesnih aktivnosti, prilagodbu njegova načina rada djetetu, te smisleno organiziranje rada s djecom s ciljem postizanja inkluzije.

2. TJELESNO VJEŽBANJE I SPORT

Promjene u načinu života utjecale su na sve, pa tako i na djecu, koja su danas sve manje fizički aktivna. Tjelesna aktivnost ima značajne dobrobiti za zdravlje, stoga je važno djecu od najranije dobi poticati na kretanje. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), tjelesna aktivnost definira se kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja (Ciglar, Tomac i Vidranski, 2015). Redovita tjelesna aktivnost pomaže unaprijediti sveukupno zdravlje i tjelesnu kondiciju te smanjiti rizike za razvoj brojnih bolesti i stanja, tvrdi Mašanović (<https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/tjelesna-aktivnost/333>).

Sport se definira kao skupni pojam za tjelovježbene aktivnosti u kojima dominira natjecateljski duh; njegovanje tjelesnih svojstava i sposobnosti, njihovo provjeravanje i unaprjeđivanje putem igre, borbe i natjecanja (<https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=59859>). Prema Krželj (2009), sport je sastavni dio života ljudi, predstavlja opće ljudsko dobro i jedan je od najizrazitijih oblika čovjekove kreativnosti. Osim očuvanja zdravlja, sport ima i značajnu društvenu ulogu koja je prvenstveno usmjerena na odgojno obrazovne vrijednosti. Sport kod djeteta djeluje na njegovu zdravstvenu i morfološko-funkcionalnu osobnost, ali i na intelektualno-radnu, voljno-moralnu i estetsku komponentu (Tomažin, 2015). Sport ili bilo koja vrsta tjelesne aktivnosti utječe i na aktivaciju lokomotornog sustava koji je presudan za transformaciju energije, a ona je potrebna za aktivnost svih stanica u organizmu. Bavljenje sportom ili provođenje tjelesne aktivnosti utječe na razvoj svih djetetovih osobina. „Putem sporta ili tjelesne aktivnosti djeca stječu informacije o očuvanju i unapređivanju zdravlja pojedinaca i zdravlja okoline, što im daje mogućnost da prate i vrše mjere za razvijanje i poboljšavanje različitih sposobnosti, znanja, osobina i postignuća.“ (Tomažin, 2015, str. 28) Dakle, sport i bilo kakvo fizičko kretanje za dijete ima raznovrsne pozitivne učinke.

Dijete u predškolskoj dobi trebalo bi se kretati veći dio dana jer je to njegova osnovna potreba, neophodna za rast i razvoj. Stoga je tjelesna aktivnost od izuzetne važnosti u tom razdoblju, tvrde Ciglar i sur. (2015). Potvrđeno je da djeca predškolske dobi tjelesnom aktivnošću smanjuju rizik od prekomjerne težine i pretilosti u kasnijim fazama života. Zbog toga vrlo važnu ulogu, osim obitelji, imaju predškolske ustanove koje bi trebale promicati tjelesnu aktivnost i fizičko kretanje, jer time stvaraju uvjete za rast i razvoj djece te stvaraju pozitivne navike koje djeca usvajaju.

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture u školi, pa tako i kineziološka metodika u vrtiću, u svim svojim segmentima predstavlja važnu kariku u odgoju, obrazovanju i rehabilitaciji sve djece, između ostalih i djece s teškoćama u razvoju (Babin, Bilić-Prečić i Prskalo, 2014). S obzirom da je kineziološka metodika važan segment odgoja i obrazovanja predškolske djece, u nastavku će biti prikazana njezina struktura.

3. KINEZIOLOŠKA METODIKA U VRTIĆU

Prema Petrić (2019), temelj tjelesnog vježbanja u ustanovama ranog odgoja treba biti aktivnost tjelesnog odgoja, čija je primarna svrha osigurati motoričku pismenost svakog djeteta, izgraditi temelje opće tjelesne kulture te pripremiti dijete za složenije tjelesno vježbanje. Aktivnosti tjelesnog odgoja odvijaju se putem kineziološke metodike u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Aktivnost tjelesnog odgoja u vrtiću ima svoju standardnu strukturu, odnosno dijelove koji čine smislenu cjelinu; uvodni, pripremni, glavni i završni dio. „Ovako strukturiranom aktivnošću u pravilu se ostvaruje sustavno i optimalno djelovanje na antropološka obilježja, zdravlje i motorička postignuća djece.“ (Petrić, 2019, str. 34)

3.1. TRAJANJE

U tablici 1 može se vidjeti vrijeme trajanja pojedinog dijela sata po dobnim skupinama djece te ukupno trajanje sata. Vremena su okvirno navedena te ih treba uvažavati, no ne treba ih shvatiti kao nešto od čega se ne smije odstupiti (Petrić, 2019). Odgojitelj u konačnici, promatrajući djecu i njihov interes, odlučuje koliko će trajati pojedini dio u konkretnoj situaciji. Prema Findak (1995) aktivnost treba prekinuti kada djeca izgube zanimanje za vježbanje ili kada traže nešto drugo.

Tablica 1.

Trajanje sata po dobnim skupinama djece

Dobna skupina	Mlađa	Srednja	Starija
Uvodni dio sata	2-3 minute	2-4 minute	2-4 minute
Pripremni dio sata	5-7 minuta	6-8 minuta	7-9 minuta
Glavni dio sata	14-16 minuta	18-20 minuta	20-22 minute
Završni dio sata	2-3 minute	2-4 minute	2-4 minute

Ukupno trajanje	25 minuta	30 minuta	35 minuta
-----------------	-----------	-----------	-----------

3.2. UVODNI DIO SATA

U uvodnom dijelu sata odgojitelj treba stvoriti uvjete za ugodno raspoloženje te motivirati djecu za daljnji rad. Bitno je djeci ponuditi sadržaje kojima će podići temperaturu tijela na optimalnu razinu kako bi se povećala rastezljivost mišića. Sadržaji za ovaj dio sata trebaju biti jednostavni i lako razumljivi za djecu. Najpogodniji su motorički sadržaji koji spadaju u pojedinačne i hvatačke kineziološke igre, što znači da djeca istovremeno izvode isti ili sličan zadatak (Petrić, Kostadin, Peić, 2018; prema Petrić, 2019). Primjeri igara za uvodni dio sata su: Pronađi boju, Poplava, Hvatalice na različite načine (pojedinačno, u parovima, u skupinama) te ostali slični sadržaji.

3.3. PRIPREMNI DIO SATA

„Svrha pripremnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja je pripremiti djetetov lokomotorni, dišni i krvožilni sustav za povećane fiziološke napore u nastavku aktivnosti i pripremiti organizam za izvedbu kompleksnijih (zahtjevnijih) motoričkih sadržaja.“ (Petrić, 2019, str. 36) Sadržaji koji se primjenjuju opće su pripremne vježbe, a najčešće su to vježbe dinamičkog i statičkog istezanja te vježbe jačanja. Vježbe trebaju utjecati na cijeli organizam što znači da je izabranim vježbama potrebno obuhvatiti više dijelova tijela te ih izvoditi iz različitih položaja; stojeći, čučajući, klečeći, sjedeći i ležeći. Odabrane vježbe trebale bi biti u funkciji glavnog dijela aktivnosti kako bi svojim utjecajem pripremile organizam za provedbu predviđenih motoričkih znanja. Primjerice, ako su u glavnom dijelu predviđeni sadržaji iz cjelina kolutanja, višenja i upiranja, tada će najviše pažnje biti usmjereno vježbama za istezanje vrata, ruku i ramenog pojasa (Petrić, 2019). Broj vježbi ne bi smio biti manji od deset opće pripremnih vježbi kako bi se njima obuhvatio cijeli organizam. Vježbe se u ovom dijelu sata mogu provoditi u mjestu i kretanju te bez pomagala i s pomagalima (loptice, obruči, kratka vijača i slično). Nakon što djeca savladaju opće pripremne vježbe u mjestu bez pomagala, treba postupno prijeći na vježbe s pomagalima, u parovima, uz glazbu, u kretanju itd. Promjenom načina izvođenja vježbi gubi se monotonija, vježbanje postaje zanimljivo i dinamično, povećava se dječja motivacija za tjelesno vježbanje i može se osigurati veći utjecaj na razvoj antropoloških obilježja. Petrić (2019) smatra da bi bilo dobro tijekom izvođenja vježbi stručnu terminologiju povezati s prepoznatljivim pokretima iz života ljudi ili

životinja. Primjerice, za vježbu kruženja pruženim rukama naprijed i nazad tijekom demonstracije moglo bi se reći: „Sada ćemo uključiti propelere kao helikopter.“ Na ovaj način djeca će povezivati situacije iz stvarnog svijeta s pokretima koje vide od odgojitelja te koje oni sami izvode. Nakon što usvoje određenu razinu znanja, djeca mogu biti u ulozi voditelja opće pripremne vježbi te im dati nazive. Tako će se zainteresirati za izvođenje i demonstriranje vježbi te lakše ovladati istima. Odgojitelj tijekom izvođenja vježbi ukazuje na utjecaj pojedine vježbe (koji se mišići aktiviraju), ispravlja pogreške, daje dodatne upute, pohvaljuje, potiče i motivira.

3.4. GLAVNI DIO SATA

Glavni dio sata motorički je najkompleksniji i svi ostali dijelovi su u funkciji njegove organizacije. Dijeli se na glavni „A“ dio i glavni „B“ dio. U glavnom „A“ dijelu sata usvajaju se i usavršavaju određeni motorički sadržaji kojima će se ostvariti cilj i zadaće kinezioloških aktivnosti. U ovom dijelu provode se najsloženiji motorički sadržaji koji imaju najveću mogućnost utjecaja na antropološka obilježja, zdravlje i motorička postignuća (Petrić, 2019). Sadržaji se mogu svrstati u četiri domene: svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora i svladavanje baratanja predmetima. Ovisno o odabranoj domeni, odgojitelj kreira motoričke zadatke. Prilikom pripreme prostora za vježbanje, potrebno je uključiti svu djecu jer su tako djeca cijelo vrijeme aktivna, osjećaju se vrijedno i korisno, a i dalje imaju obvezu koja im zadržava koncentraciju i kontinuitet u radu. Nakon postavljanja sportske i ostale opreme, odgojitelj kratko opiše i demonstrira zadatak, a za demonstraciju može odabrati dijete koje će ga izvoditi. Tijekom ovih aktivnosti vrlo je bitna odgojiteljeva uloga jer potiče dijete da prođe sva radna mjesta i omogućuje mu da dobije priliku i dovoljno vremena kako bi usavršilo svaki predviđeni motorički zadatak. Nakon završetka, djeca sudjeluju u pospremanju korištene opreme. Glavnim „B“ dijelom sata povezuju se i usavršavaju motorički sadržaji iz glavnog „A“ dijela sata. Za ovaj dio sata najčešće je predviđena igra u kojoj djeca dosežu kulminaciju fizičkih aktivnosti. „Ovako postavljeni sadržaji s djecom rane i predškolske dobi najprirodnije se realiziraju uz igru te mogu izazvati iznimno snažne emocije i visoko fiziološko opterećenje koje u ovom dijelu doseže svoj vrhunac.“ (Petrić, 2019, str. 40) Sadržaji ovog dijela sata sinteza su motoričkih sadržaja realiziranih u glavnom „A“ dijelu. Od igara s djecom rane dobi najčešće se primjenjuju pojedinačne kineziološke igre dok se s predškolskom djecom obično primjenjuju ekipne igre koje ponekad mogu imati i natjecateljska obilježja. Ovdje je bitno da odgojitelj po potrebi

podsjeti djecu na pravila igre i pojasni ih, a ako je potrebno može zaustaviti igru te im dati dodatne upute.

3.5. ZAVRŠNI DIO SATA

Na kraju, cilj je djecu umiriti kako bi se njihove fiziološke funkcije u organizmu približile onima prije početka aktivnosti. Sadržaji završnog dijela sata trebaju biti niskog intenziteta s malim fiziološkim opterećenjima. Primjerice, to mogu biti igre smirujućeg karaktera: gađanje gola nogom, hodanje uz glazbu, gađanje čunjeva loptom i slično (Petrić, 2019). Osim igara, odgojitelj može s djecom razgovarati o aktivnostima; što su naučili i kako su ju djeca doživjela, mogu zajedno gledati videozapise sa sportskim sadržajima, čitati priče ili izrađivati figure od papira.

4. DJECA S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU I TJELESNE AKTIVNOSTI

Najranjivija skupina društva jesu djeca s tjelesnim i psihičkim poteškoćama u razvoju. Kao najugroženijim pojedincima, potrebna im je posebna zaštita društva. Ustav Republike Hrvatske i Konvencija o pravima djeteta jamče djeci s razvojnim teškoćama pravo na dostojanstven život u uvjetima koji razvijaju djetetovu samostalnost i aktivno sudjelovanje u zajednici te posebnu njegu, pomoć i zaštitu od strane roditelja, ali i države (Rešetar, 2017). U svrhu individualnog razvoja i društvene integracije, djeca s razvojnim teškoćama naročito imaju pravo na školovanje, zdravstvenu njegu i rehabilitaciju. Također, Konvencijom o pravima osoba s invaliditetom djeci s teškoćama u razvoju jamči se posebna zaštita te sva ljudska prava i temeljne slobode kao i svakom drugom djetetu (Rešetar, 2017). Prema tome, odgojitelj ima obvezu omogućiti svakom djetetu, što znači i onom s razvojnim teškoćama, priliku za aktivno sudjelovanje te izražavanje mišljenja i davanja ideja u svim aktivnostima, pa tako i tjelesnim.

4.1. O DJECI S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU

U literaturi se javlja nekoliko definicija djece s teškoćama u razvoju koje su navedene u daljnjem tekstu.

Djeca s teškoćama u razvoju su djeca s trajnijim posebnim potrebama, a odnose se na urođena i stečena znanja organizma, koja prema svojoj prirodi zahtijevaju posebni stručni pristup kako bi se omogućilo izražavanje i razvoj sačuvanih sposobnosti djeteta i time što kvalitetniji daljnji odgoj i život (Glasnik Ministarstva kulture i prosvjete RH, 1991; prema Mikas, 2012, str. 207).

„Djeca s teškoćama u razvoju vrlo su heterogena skupina unutar koje postoje brojne razlike s obzirom na vrstu i stupanj teškoća, kao i odjecima teškoća i socijalnog okruženja na razne aspekte socijalnih interakcija.“ (Ljubas i Žic Ralić, 2013, str. 438)

Djeca s teškoćama u razvoju susreću se s različitim oblicima isključenosti koji ih pogađaju u različitoj mjeri, ovisno o tipu teškoće koju imaju, mjestu gdje žive i kulturi kojoj pripadaju (UNICEF, https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2015/09/Djeca_s_teskocama_HR_6_13_w.pdf?fbclid=IwAR0ntPjvoPtNDjFwHtVncpMIATynZiVp2T8Off4QjVBPEQ-tiGAWgYegcDA). Posebno su ranjiva skupina jer su suočena s raznim izazovima te nailaze na mnoge prepreke, stoga njihova egzistencija i napredovanje mogu biti izuzetno teški. Na mnogim područjima ne pridaje im se dovoljno pažnje jer su i dalje suočena s neznanjem okoline te je potrebna veća posvećenost ovoj skupini djece i njihovoj budućnosti (Balaž, 2014). Osim pažnje, prijeko im je potrebna podrška od cijele zajednice u kojoj žive. Uz dostatnu podršku veže se i rana intervencija, međutim usluge rane intervencije u djetinjstvu (koje im mogu pomoći) nisu pravovremeno i jednako dostupne svima kojima su potrebne što predstavlja veliki problem. Dostupnost usluga ovisi o tome u kojem dijelu zemlje dijete odrasta, o adekvatnom broju stručnjaka te razini suradnje između stručnjaka (UNICEF, <https://www.unicef.org/croatia/djeca-s-teskocama>). Osim podrške izvan obitelji, naravno, neizostavna je ljubav i pažnja koju će dijete primati od osoba s kojima živi, odnosno svojih najbližih.

Ako djeca s teškoćama u razvoju ne dobiju ljubav, senzornu stimulaciju, zdravstvenu brigu i socijalnu inkluziju na koju imaju pravo, mogu propustiti važne razvojne točke, a njihov potencijal može biti nepravedno ograničen, sa značajnim socijalnim i ekonomskim implikacijama za njih same, njihove obitelji i zajednice u kojima žive (UNICEF, str. 9, https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2015/09/Djeca_s_teskocama_HR_6_13_w.pdf?fbclid=IwAR0ntPjvoPtNDjFwHtVncpMIATynZiVp2T8Off4QjVBPEQ-tiGAWgYegcDA).

Bouillet (2019) navodi podjelu razvojnih teškoća kod djece; oštećenje vida, oštećenje sluha, teškoće jezično govorno-glasovne komunikacije, intelektualne teškoće, poremećaji iz

autističnog spektra, motorički poremećaji i kronične bolesti, specifične teškoće učenja, problemi u ponašanju i emocionalni problemi te teškoće uvjetovane obiteljskim, socijalnim, kulturnim i/ili jezičnim činiteljima.

4.2. UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA DJECU S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU

Tjelesna aktivnost i sport primarna su prevencija u borbi protiv pretilosti te različitih kroničnih oboljenja djece i mladih. Pintarić (2019) tvrdi da se sportskim i rekreativnim aktivnostima unaprjeđuju spretnost i koordinacija pokreta, stječe fleksibilnost i elastičnost, jača snaga mišića, razvijaju socijalne i komunikacijske vještine, stječu radne navike, povećava samopoštovanje i samopouzdanje, doprinosi se očuvanju zdravlja i postizanju bolje kvalitete života. Rekracijsko-sportska aktivnost uklanja osjećaj nemoći kod djece s razvojnim teškoćama te nakon nekog vremena djeca gube osjećaj slabosti i napuštenosti, a postupno se razvijaju osjećaji sigurnosti i samopoštovanja, ističe Pintarić (2019).

Vrijednost bavljenja sportom kod djece s teškoćama je velika. Prvenstveno se ogleda u povećanju samopouzdanja, no i motivacije djece (<https://mozes-ti-to.com/sportske-aktivnosti-kao-rehabilitacija-i-socijalizacija/?fbclid=IwAR3fOCrGZseptCtghcfcX40IWCpJ-56adnktauV1TlsF-2piYupFAK53u3w>). Kroz sport se može uspješno djelovati na razvoj i povećanje empatije te poboljšanje socijalizacije svakog djeteta, pa tako i djeteta s razvojnim teškoćama. Sport također jača psihi djeteta te stvara otpornost na različite teškoće svakodnevice. Sudjelovanje djece s razvojnim teškoćama u sportu i prilagođenim tjelesnim aktivnostima pruža im višestruku dobrobit; poboljšanje socijalizacije, povećanje snage i opsega pokreta te poboljšanje rada pojedinih organa i organskih sustava (<https://mozes-ti-to.com/aktivnost-djece-s-teskocama-u-razvoju/?fbclid=IwAR14OEBt8yKPttCS69iu6YIxGYJEIN13QzLRFvjkU1ljDwDJN2CoGlouf4U>). Uz to, sportske aktivnosti ojačat će kosti i mišiće te poboljšati fleksibilnost i stabilnost zglobnih sustava. Kod djece s razvojnim teškoćama, putem uključivanja u fizičke aktivnosti, razvija se osjećaj pripadnosti grupi i jača samopouzdanje, a posebno su korisni rehabilitacijski učinci te korištenje i razvijanje sačuvanih psihofizičkih sposobnosti (Jureša, Lančić, Mandac, Papeš-Ibrišević, Puškarić-Saić i Tičinović-Ivančić, 2010; prema Babin i sur., 2014). Jačanjem samopouzdanja dijete stvara pozitivnu sliku o sebi što doprinosi uspješnijoj socijalnoj uključenosti djeteta. Dakle, sportske aktivnosti pozitivno utječu na cjelokupni psihofizički razvoj svakog djeteta.

Prilikom održavanja tjelesnih aktivnosti s djecom s teškoćama u razvoju, važno je zadovoljiti neke uvjete (Cox, 2005; prema Bubaš, 2017). Prije svega, zadaci trebaju biti raznoliki te omogućavati i podržavati zanimanje za učenje i uključanje u iste. Djeci s razvojnim teškoćama trebaju se pružiti prilike za aktivno sudjelovanje donošenjem odluka. Isto tako, nagrade za sudjelovanje trebaju se odnositi na pojedinačne uspjehe i napredovanja, a ne se temeljiti na socijalnim usporedbama. Također, djecu s teškoćama u razvoju treba organizirati u grupe kako bi mogli usavršiti pojedinačne vještine u suradnji i učenju s drugima. Ukoliko se djeci s teškoćama osiguraju navedeni uvjeti, oni će dovesti do razvoja unutarnje motivacije djece i time uspješnijem svladavanju pojedinih aktivnosti. Bubaš (2017) naglašava kako je uloga roditelja također važna za razvoj motivacije za postignuće kod djece. Iako je u nekim trenucima teško pustiti dijete da se samostalno nosi s problemima, potrebno ga je poticati na autonomiju te podržati u stjecanju samostalnosti. Roditelji bi trebali pružiti podršku djeci, cijeniti svaki njihov napredak te ohrabrivati dijete. Vrlo je važno da svi koji sudjeluju u sportskoj aktivnosti, djetetu s razvojnim teškoćama osiguraju pozitivno iskustvo (Bubaš, 2017).

Kako bi uključili djecu s razvojnim teškoćama u fizičke aktivnosti s ostalom djecom u skupini, odgojitelji im trebaju prilagoditi prostor, opremu i način rada, a sve u svrhu njihova aktivnog sudjelovanja i cjelokupnog razvoja.

4.2.1. UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA DJECU S OŠTEĆENJIMA VIDA

Djeca s oštećenjem vida zbog nestabilnosti i češćih padova gube vjeru u sebe te se povlače i zatvaraju, što dovodi do stagniranja na području motorike (<https://mozes-ti-to.com/razvoj-motorike-kod-djece-s-ostecenjem-vida/>). Vrlo je važno dijete što prije naučiti da upotrebljava ostala osjetila; sluh, opip, miris, okus i kinestetička osjetila. Pomoću toga dijete će se lakše snalaziti u prostoru i uspješnije se kretati. Također, djetetu treba pomoći da što prije ovlada socijalnim vještinama kako bi se što bolje uklopilo u svoju okolinu i steklo samostalnost. Ovdje treba naglasiti ulogu odgojitelja koji bi trebao u prostoru u kojem se obavljaju tjelesne aktivnosti, osigurati uvjete za što je moguće sigurnije i samostalnije kretanje. Prema Vukorepa (2020) tjelesne aktivnosti itekako su bitne jer mogu poticati psihomotorni razvoj djeteta s oštećenjem vida te na taj način pospješiti vještine orijentacije i kretanja. Ono što je najvažnije, tjelesna aktivnost djeci s oštećenjem vida ublažava posljedice samog oštećenja jer pozitivno utječe na cjelokupni organizam.

4.2.2. UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA DJECU S OŠTEĆENJEM SLUHA

Što se tiče sposobnosti za učenje, djeca oštećena sluha normalnih su intelektualnih sposobnosti, sposobna su za usvajanje sadržaja jednako kao i čujuća djeca, uz uvjet da im se osigura jednak pristup informacijama kakav imaju i čujuća djeca, a to znači da se vodi maksimalno računa o njihovom vizualnom i auditivnom funkcioniranju. (Pašukan, 2016, str. 16)

Dijete s oštećenjem sluha oslanja se na vid kojim spoznaje svijet oko sebe. Kako bi dijete usvojilo pokrete i bilo fizički aktivno, model kojeg prati, odnosno odgojitelj trebao bi se koristiti vizualnim objašnjenjima (uz govorna) kako bi sva djeca shvatila o čemu se u zadatku radi. Obveza je odgojne ustanove osigurati odgojitelju dodatnu edukaciju s područja oštećenja sluha kako bi što profesionalnije pristupio djetetu s oštećenjem sluha.

Djeca s oštećenjem sluha mogu postići temeljnu razinu motoričke efikasnosti na gotovo isti način i stupanj kao i čujuća djeca ukoliko treniraju u odgovarajućim uvjetima (Dummer i sur., 1996; Rajendran i Roy, 2012; Al-Rahamneh i sur., 2013; prema Pavin Ivanec, Petrinović i Vuljanić, 2015). Na razvoj djece s oštećenjem sluha više će utjecati kvaliteta i kvantiteta trenažnog rada, nego čimbenici povezani s oštećenjem sluha. Drugim riječima, naglasak je na stručnoj osobi koja radi s djecom s ovom vrste teškoće, načinu provođenja tjelesne aktivnosti i metodama rada koje provodi u procesu trajanja aktivnosti.

4.2.3. UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA DJECU S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA

„Intelektualne teškoće posljedica su nedovoljnog razvoja središnjeg živčanog sustava koje se odražava na ispodprosječno intelektualno funkcioniranje i smanjenu mogućnost prilagodbe okolini (Tarabić i Tomac, 2014), odnosno adaptivnog ponašanja.“ (Bouillet, 2019, str. 134.) Snižene intelektualne sposobnosti mogu biti karakteristične za djecu s Down sindromom. Djeca s Downovim sindromom imaju poteškoća u razvoju grube i fine motorike, a uključivanjem u sportske aktivnosti direktno se utječe na razvoj motorike te samim time poboljšava i motorički razvoj djeteta. Utjecaj sporta važan je i za socijalizaciju djece s Downovim sindromom jer se sportskim aktivnostima i zajedničkim interesima djeca bolje uklapaju u zajednicu. Cilj tjelesnih aktivnosti i sporta je poboljšati tonus mišićne mase kroz ciljane vježbe te usporiti ili spriječiti pojavu neželjenih deformacija lokomotornog sustava te kroz aktivnosti utjecati na bolju probavu, što sve zajedno poboljšava psihosomatske vještine i

kvalitetu života pojedinca (Hasanić, 2020). Hodanjem na prstima, petama i vanjskim rubovima stopala jačaju se mišići stopala te stvaraju uvjeti za normalan razvoj poprečnih i uzdužnih svodova stopala. Stoga se preporučuju vježbe za jačanje mišića trupa i leđa koje su izrazito bitne zbog zauzimanja pravilne muskulature tijela. Osim toga, naglasak treba biti na jačanju mišića prednjeg trbušnog zida zbog predispozicija za pretilost, naglašava Hasanić (2020). Važno je krenuti od jednostavnijih i lakših vježbi, a zatim u skladu s mogućnostima prelaziti na teže i kompleksnije. Razvijanje motoričkih sposobnosti pozitivno utječe na psihički i emocionalni status odrasle osobe, pa tako i djeteta, te doprinosi kvaliteti života svakog pojedinca.

4.2.4. UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA DJECU S POREMEĆAJIMA IZ AUTISTIČNOG SPEKTRA

Tjelesne aktivnosti provode se u sklopu kineziološke metodike u odgojno obrazovnoj ustanovi te, uz ostale sadržaje i aktivnosti, čine sastavni dio organiziranog provođenja vremena sa svom djecom u skupini, pa tako i s djecom s razvojnim teškoćama. Zadaci tih aktivnosti su:

- smanjivati i otkloniti nepoželjno ponašanje (biranim aktivnostima usmjereno djelovati na pozitivno usmjeravanje i smanjivanje agresivnog, autoagresivnog i destruktivnog ponašanja)
- očuvati i unaprijediti zdravlje djece s poremećajima iz autističnog spektra (prekomjerna težina, dijabetes)
- poticati usvajanje znanja, vještina i navika
- izgraditi pozitivan odnos prema kretanju i vježbanju (Halilović, 2004; prema Blažević, Cvetko, Ružić i Škrinjar, 2006).

Cindrić (2020) naglašava da tjelesna aktivnost dovodi do poboljšanja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kod autistične djece te smanjuje neprihvatljiva ponašanja poput stereotipne radnje te agresije i autoagresije. Uz navedeno, javljaju se i poboljšanja intelektualnih funkcija koje podrazumijevaju radnu memoriju, usmjerenost na zadatke i pažnju. Najbolje utjecaje pokazali su određeni oblici metoda učenja poput podrške, modeliranja, nagrada i strukturiranog podučavanja. Ukoliko se žele smanjiti stereotipni i neprilagođeni oblici ponašanja kod djece s autizmom, važno je odabrati odgovarajući

intenzitet i vrstu tjelesne aktivnosti. Sportske i rekreativne aktivnosti povećavaju razinu zadovoljstva, samostalnosti, sposobnosti i socijalne interakcije kod djece s autizmom.

Sudjelujući u prilagođenoj aerobnoj aktivnosti, djeca s poremećajima iz autističnog spektra mogu poboljšati rezultate vezane za usmjerenost pažnje, u odnosu s okolinom i razini prilagodbe (Blažević i sur., 2006). Isto tako, aerobna aktivnost značajno smanjuje neprilagođavajuće i stereotipne aktivnosti te poboljšava rezultate u integracijskim i komunikacijskim vještinama. Istraživanjem Fragala-Pinkham, Haley, Kharasch i Rabin (2005) dokazano je kako je treningom u kojem su se provodili sadržaji aerobnih aktivnosti i vježbi snage, došlo do poboljšanja grube motorike, srčano-žilne izdržljivosti, fleksibilnosti te mišićne snage kod djece s autizmom. Blažević i sur. (2006) ističu da razna istraživanja o autističnim osobama pokazuju pozitivnu funkciju tjelesnih aktivnosti u smanjenju pomanjkanja pozornosti i stereotipnih aktivnosti te reduciranju nemirnih stanja.

4.2.5. UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA DJECU S MOTORIČKIM POREMEĆAJIMA I KRONIČNIM BOLESTIMA

Motoričkim poremećajima smatraju se oštećenja i deformacije sustava za pokretanje, uključujući probleme u fiziologiji i funkcioniranju motorike, radi oštećenja lokomotornog sustava, središnjeg živčanog, perifernog živčanog sustava ili oštećenja nastalih kao posljedica kroničnih bolesti drugih sustava (Bouillet, 2019). Najčešća posljedica oštećenja središnjeg živčanog sustava je cerebralna paraliza koja se odnosi na lošu kontrolu mišića, ukočenost, paralizu i slično. Rani habilitacijski programi uglavnom su usmjereni uspostavi normalnog tonusa, obrazaca držanja i kretanja, te sprječavanja sekundarnih posljedica na mišićno-koštanom sustavu. Klaić i Milašćević (2007) navode da redovita, timski planirana i programirana tjelesna aktivnost može značajno djelovati na promjene morfoloških, mišićnih, motoričkih i kardiovaskularnih sastavnica zdravstvenog fitnesa djece s cerebralnom paralizom. Tim se načinom djecu s motoričkim poremećajima i kroničnim bolestima može pripremiti za kvalitetniji, zdraviji i produktivniji život. U rehabilitaciji djece prevladavaju programi s naglaskom na motoričku odrednicu fitnesa, tj. uspostavu i kontrolu kvalitete reakcija ravnoteže, koordinacije te funkcionalnosti pokreta. S druge strane, nedovoljno su uključeni programi povećanja mišićne jakosti čija je učinkovitost znanstveno dokazana, kao i njihova povezanost sa funkcionalnim aspektima poput hoda ili kretanja u invalidskim kolicima, ističu Klaić i Milašćević (2007). Također, programe kardiovaskularnog fitnesa

potrebno je pravovremeno uključiti u programe rada s djecom (i odraslima) s cerebralnom paralizom. Uz suradnju obitelji i stručnjaka moguće je odrediti prioritete u razvoju i funkcioniranju djeteta te izabrati programe koji će maksimalno doprinijeti održanju i unapređenju zdravlja djeteta, njegove samostalnosti i pune participacije u svakodnevnom životu.

4.2.6. UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA DJECU SA SPECIFIČNIM TEŠKOĆAMA U UČENJU

Bouillet (2019) definira specifične teškoće učenja kao heterogenu skupinu poremećaja koji se manifestiraju u svladavanju i upotrebi slušanja, govora, čitanja, pisanja, zaključivanja ili matematičkih sposobnosti. Primjerice, to mogu biti disleksija, poremećaj pažnje (AD), odnosno poremećaj pažnje s hiperaktivnosti (ADHD) i brojne druge.

„Gruba motorika uključena je u kontrolu pokreta i koordinaciju ruku, nogu i ostalih velikih dijelova tijela te podrazumijeva koordinirano korištenje svih mišićnih skupina u svrhu obavljanja neke fizičke aktivnosti ili zadatka.“ (Šagud, 2017, str. 29) Budući da je gruba motorika važna jer omogućuje fizičko kretanje svakog djeteta, pa tako i djece s razvojnim teškoćama, u nastavku je navedeno nekoliko primjera aktivnosti koje pozitivno utječu na razvoj grube motorike, a samim time i na fizičko izvođenje pokreta kod djeteta:

- hodanje na prstima
- niski i visoki skip
- skokovi s noge na nogu
- Trčanje uz promjenu ritma i tempa
- Sunožno skakanje prema naprijed s rekvizitom (primjerice spužvom) između nogu
- Kotrljanje lopte po tlu
- Bacanje i hvatanje lopte (samostalno i u paru)
- Sunožno preskakivanje prepreka, u početku preko nižih pa kasnije preko viših
- Saskoci s povišenja
- Naskoci na povišenje
- Penjanje i spuštanje po stepenicama i švedskim ljestvama
- Oponašanje vojnčkog hoda (Šagud, 2017).

Vrlo često učenici, odnosno djeca sa specifičnim teškoćama u učenju uspijevaju u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi i sportu, budući da im je samopouzdanje veće u područjima gdje nije potrebno čitati i pisati. Ako odgojitelj primijeti da ima dijete sa specifičnim teškoćama učenja, može kroz igru na satu tjelesnog vježbanja učiti prepoznavanje slova, jednostavne matematičke operacije, razvijati finu i grubu motoriku te poboljšati pažnju i smanjiti impulzivnost (Šagud, 2017). Ovakav način rada pridonijet će svoj djeci u skupini, ne samo onoj s poteškoćama učenja.

4.3. PRILAGODBE TJELESNIH AKTIVNOSTI DJECI S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU

Kada se radi s djecom s teškoćama u razvoju, provedba tjelesnih aktivnosti zahtjeva različite prilagodbe poput prostorne, vremenske, komunikacijske, prilagodbe materijala te prilagodbe metode rada (<https://mozes-ti-to.com/sportske-aktivnosti-kao-rehabilitacija-i-socijalizacija/?fbclid=IwAR3fOCrGZseptCtghcfcX40IWCpJ-56adnktauV1TlsF-2piYupFAK53u3w>). Te aktivnosti trebaju biti u skladu s individualnim potrebama i mogućnostima svakog djeteta jer se isključivo prilagodbom i individualizacijom može postići maksimalan potencijal djece s teškoćama u razvoju. „Izazov znanstvenicima i stručnjacima predstavlja razumijevanje djece s teškoćama u razvoju i pronalaženje optimalnog načina prilagodbe okruženja kako bi se što uspješnije integrirala u redovno okruženje.“ (Radetić-Paić, 2013, str. 11) Važna je svjesnost o tomu da je svako dijete s razvojnim teškoćama individua jer, iako djeca mogu imati istu teškoću, svako se dijete razlikuje od drugoga. Stoga je potreban individualiziran i jedinstven pristup svakom djetetu od strane profesionalca. Prema Kiš-Glavaš (2016) individualizacija podrazumijeva dobro poznavanje mogućnosti djeteta, poznavanje eventualnih kontraindikacija u izvođenju nekih pokreta ili motoričkih aktivnosti, primjeren odabir motoričkih zadataka te potencijalne varijacije u izvođenju motoričkih zadataka (u skladu sa sposobnostima i mogućnostima djeteta). Vrlo je važan i pravilan odabir korištenih sredstava ili njihovih prilagodbi u korištenju, kao i pravilan odabir ili prilagođavanje verbalnih uputa. Kod neke djece s teškoćama u razvoju, zbog nedostatnih socijalnih iskustava, osobito treba obratiti pažnju na aktivnosti u kojima se potiče razvoj socijalnih vještina; treba ih naučiti dijeljenju, čekanju na red i pridržavanju uputa.

4.3.1. PRILAGODBE TJELESNIH AKTIVNOSTI DJECI S OŠTEĆENJIMA VIDA

Razvoj motorike kod djece s oštećenjem vida je usporen, stoga u radu s njima treba imati mnogo strpljenja i razumijevanja. Prema Kiš-Glavaš (2016), kod djece s oštećenjem vida prisutna su ograničenja o kojima treba voditi računa prilikom kreiranja i provođenja aktivnosti:

- Nema imitacije pokreta
- Nema vizualno-motoričke koordinacije
- Prisutan je strah od kretanja
- Nije razvijena slika tijela
- Prisutne su teškoće u percipiranju prostora
- Prisutna je neravnoteža i teškoće u orijentaciji u prostoru

Vježbajući s djecom s oštećenjima vida, potrebno je napraviti nekoliko prilagodbi kako bi im bilo lakše kretati se. Najprije, treba omogućiti djeci da dobro upoznaju prostor te ih poticati da taktilno istražuju svoju okolinu. Motoričke aktivnosti najbolje je realizirati uvijek u istom prostoru koji je poznat djeci, kako dijete ne bi naišlo na prepreku koja bi mogla prouzročiti pad ili nezgodu. Ukoliko dođe do mijenjanja rasporeda, dijete s oštećenjem vida potrebno je upozoriti na to. Kiš-Glavaš (2016) ističe da prostor bude iscrtan, a oznake izrađene s linijama širine četiri do pet centimetara, u jasno vidljivim bojama kako bi bile uočljive. Djeca koja imaju oštećenja vida, oslanjaju se na druga osjetila, najčešće osjetila sluha i dodira, stoga je poželjno koristiti zvučna sredstva u tjelesnim aktivnostima, poput zvučnih lopti, a na vijaču ili obruč moguće je pričvrstiti manje zvonice. Oslanjajući se na auditivnu komponentu, djeci će biti mnogo lakše kretati se prostorom i osjećat će se sigurnije. „Uz to, kada god je moguće i ako mu to odgovara, demonstraciju je dobro obaviti upravo na djetetu s oštećenjem vida jer će tako ostali sudionici zahvatiti pokret vizualno, a dijete s oštećenjem vida taktilno i kinestetski.“ (Kiš-Glavaš, 2016, str. 297) Dakle, demonstracija će na ovaj način koristiti svoj djeci u skupini. Ako dijete neku aktivnost nije uspješno realiziralo, moguće ju je pokazati metodom „ruka na ruci“ uz verbalne upute. Ova metoda omogućuje da slijepa osoba dobije uvid u način i tehniku obavljanja pojedine motoričke aktivnosti jer stavljajući svoju ruku na ruku rehabilitatora (u ovom slučaju odgojitelja ili asistenta) prati slijed radnje koju odgojitelj demonstrira. Uz demonstraciju, važna je i verbalna uputa koja treba biti jasna, jednostavna, precizna i kratka, primjerice: „Koš se nalazi na dva koraka ispred tebe.“ (Kiš-Glavaš, 2016). Važno je da odgojitelj kontrolira izvođenje aktivnosti i napravi

korekciju ukoliko je to potrebno te pruži fizičku pomoć djeci s oštećenjima vida, odnosno da im bude oslonac ako izgube ravnotežu.

Odgojitelj treba posebno obratiti pažnju na poligon koji može predstavljati težak motorički zadatak. Nikako ne smije sadržavati opasne prepreke poput teških prepreka koje se mogu srušiti, prepreke oštih bridova, prepreke na koje se treba penjati i slično. Odgojitelj treba osmisлити sigurniju verziju za neke prepreke, primjerice vijaču za ravnotežu moguće je zamijeniti stazom izrađenom od traka zalijepljenih na podu.

Katkad će dijete s oštećenjem vida trebati asistenciju prilikom izvođenja neke motoričke aktivnosti i u tom slučaju djetetu se može lagano dodirnuti rame kako bi znalo da se njemu obraća. Prije nego što ga se dodirne, važno ga je o tomu obavijestiti kako se dijete ne bi uplašilo. Govor, odnosno verbalne upute ne bi trebale biti ni preglasne ni pretihe, a pogled treba biti usmjeren prema djetetu. Nikako se ne smije dijete hvatati za ruku ili ga vući i gurati.

4.3.2. PRILAGODBE TJELESNIH AKTIVNOSTI DJECI S OŠTEĆENJIMA SLUHA

Kod djece s oštećenjima sluha najveće teškoće u izvođenju pokreta odnose se na pravilno davanje uputa vezanih uz motoričku aktivnost, ističe Kiš-Glavaš (2016). Ono može biti vezano uz način izvedbe, korekciju motoričkog tijeka, pravila igre i slično. Važno je uz prilagođenu uputu, demonstrirati pokret te dodatno provjeriti jesu li djeca informaciju razumjela u potpunosti i na pravi način. Ako dijete s teškoćama nije razumjelo uputu, potrebno ju je preformulirati, pojednostaviti rečenicu i skratiti. Također, ako odgojitelj nije razumio dijete, ne treba se praviti da je tako, nego mora inzistirati na uspješnoj komunikaciji. Neka djeca s oštećenjima sluha u komunikaciji s drugima koriste čitanje s lica i usana. Uspješnost ovakvog načina komuniciranja ovisi o sposobnosti onoga tko očitava, iako se može očitati tek oko 40 posto onoga što je izgovoreno, i to u najboljem slučaju. Ostatak informacija dopunjuju zahvaljujući iskustvu i znanju jezika te preko slušnog aparata ukoliko ga koriste. Također, uspješnost očitavanja s usana ovisi i o subjektivnim sposobnostima osobe koja se obraća djetetu, poput dužine rečenice, gramatički poredak riječi u rečenici te izbor riječi. Kiš-Glavaš (2016) ističe da je prilikom ovakvog oblika komunikacije bitno osvijetljenje lica i neutralna pozadina iza govornika, a ruke treba držati dalje od usta jer to omogućava bolje očitavanje. Odgojitelj se u komunikaciji uvijek obraća djetetu s oštećenjem sluha, a ne prevoditelju znakovnog jezika (ako ga ima). Pritom govor treba biti uobičajen, odnosno ne mora se mijenjati njegova brzina i glasnoća.

Kad odgojitelj djetetu s oštećenjem sluha želi objasniti kako izvesti pojedinu tjelesnu aktivnost, treba koristiti jednostavan zankovni jezik te kartice sa slikovnim prikazima aktivnosti, ako je potrebno. Mogu se koristiti i glazbala s naglašenim ritmom kao pratnja motoričkoj aktivnosti. Odgojitelj će u određenoj situaciji primijeniti način komunikacije s djetetom koji mu se u tom trenutku čini najprimjerenijim i najučinkovitijim za dijete. Uz davanje jasnih uputa i omogućavanja dovoljno vremena za realizaciju aktivnosti, važno je i da odgojitelj demonstrira pokret te ispravi dijete ako u nečemu pogriješi.

Odgojitelj bi trebao biti upoznat s time ima li dijete s oštećenjima sluha i dodatno oštećenje, poput oštećenja vestibularnog aparata koji služi za održavanje ravnoteže. Ukoliko je vestibularni aparat oštećen, dijete će imati poremećenu ravnotežu, stoga je potrebno tjelesne aktivnosti dodatno olakšati i pojednostaviti. Kod djece s ugrađenim električnim slušnim pomagalom nepoželjno je bavljenje grubim i kontaktnim sportovima poput boksa i ronjenja. Stoga odgojitelj u ovakvim slučajevima treba izbjegavati primjenu grubih motoričkih igara u paru ili grupi.

Provedenim istraživanjem Pavin Ivanec i sur. (2015) utvrdile su da postoji razlika u motoričkoj efikasnosti između čujuće djece sportaša i djece sportaša s oštećenjem sluha, što je objašnjeno uz pomoć neodgovarajućih uvjeta za vježbanje koje imaju djeca s oštećenjem sluha te nedovoljnog vremenskog sudjelovanja u sportu koji bi potencijalno doveo do izjednačavanja motoričke efikasnosti djece neovisno o oštećenju sluha. Dakle, s prilagodbom uvjeta djeci s oštećenjima sluha i više strpljenja u radu s njima te davanjem prilike da češće sudjeluju u sportu, djeca s oštećenjima sluha imala bi bolju priliku biti (barem) jednaki u motoričkim aktivnostima kao i čujuća djeca. Treba naglasiti da je istraživanje provedeno na djeci u dobi od sedam do jedanaest godina, dakle školskoj djeci. No, svakako je zadatak odraslih osoba djetetu s teškoćom pružiti mogućnost i priliku za sudjelovanje u tjelesnim i sportskim aktivnostima jer se time pozitivno utječe na djetetov cjelokupni razvoj.

4.3.3. PRILAGODBE TJELESNIH AKTIVNOSTI DJECI S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA

Djeca s intelektualnim teškoćama zbog ispodprosječnog općeg intelektualnog funkcioniranja uče sporije te su im potrebna mnogobrojna ponavljanja te sporiji tempo i ritam rada. Razvoj govora povezan je s razvojem mišljenja i motorike pa je govor djece s intelektualnim teškoćama najčešće odraz težine njihova psihofizičkog oštećenja. S obzirom na

ponašanje ovakva djeca mogu biti ili hiperaktivna ili pasivna i slabo pokretljiva (Kiš-Glavaš, 2016). Međutim, osnovni problemi ponašanja proizlaze iz često neuspješne komunikacije s okolinom. Djeca s intelektualnim teškoćama zbog oscilacija pažnje koje su svakodnevno prisutne imaju velike teškoće u održavanju koncentracije. Uz oscilaciju pažnje, smanjena sposobnost prijelaza iz jedne situacije podražaja u drugu uzrokuje kod ovakve djece nemir, nedostatnu usmjerenost na sadržaje rada ili pak predugo zadržavanje na zadatku. Također, djeca s intelektualnim teškoćama nemaju sposobnost da stečeno znanje ili iskustvo prenesu na druge slične situacije. Ovaj problem osobito dolazi do izražaja kod djece s većim intelektualnim teškoćama, a posljedica je smanjenje sposobnosti za oponašanjem, smanjenje radoznalosti, inicijative i kreativnosti (Kiš-Glavaš, 2016).

Izazov za ovu djecu mogu biti pokretne igre jer zahtijevaju viši stupanj razvoja motoričkih i općih sposobnosti od onih koje većina djece s intelektualnim teškoćama postiže. Te igre dakako treba prilagoditi razvojnem stupnju i kronološkoj dobi djece na način da se izostave neki elementi igre kao što su složena pravila te izostavljanje preteških zadataka. Također, mogu se smanjiti udaljenosti kod bacanja u cilj, povećati površine podloge u aktivnostima ravnoteže, prilagoditi broj sudionika i način izvođenja igre, i slično. Djeca s intelektualnim teškoćama ponekad neće pokazivati interes za predmete i sredstva koji ih okružuju. Zbog toga im je potrebno pokazati kako se igra te fizički voditi aktivnost s pojedinim sredstvom jer katkad neće znati kako se koristi, ali neće ga spontano dohvatiti, igrati se i istraživati (Levandovski i Teodorović, 1991; prema Kiš-Glavaš, 2016). Kod djece s Down sindromom, odgojitelj posebno treba biti oprezan kako bi se izbjegle ozljede. Neka djeca s Down sindromom zbog mogućih teškoća s kralješcima trebaju izbjegavati aktivnosti kojima se pokreti vrata vode u ekstremnu fleksiju (savijanje) ili ekstenziju (istezanje). To se odnosi na kolutove, poskakivanje te nekontrolirani ples i pokrete (Clark Brack, 2009; prema Kiš-Glavaš, 2016).

4.3.4. PRILAGODBE TJELESNIH AKTIVNOSTI DJECI S POREMEĆAJIMA IZ AUTISTIČNOG SPEKTRA

Prije nego što počnu vježbati s djecom s poremećajima iz autističnog spektra, odgojitelj i/ili asistent trebaju biti upoznati sa smetnjama s kojima se ova djeca susreću. Najčešće smetnje ponašanja djece s autizmom u procesu učenja i poticanja na kineziološku aktivnost su:

- smanjena tjelesna aktivnost
- usporena motorička aktivnost
- anksiozne reakcije
- pružanje otpora kod učenja i poticaja na kretanje
- inzistiranje na provođenju svoje neprimjerene zamisli
- poteškoće razumijevanja
- poremećaj percepcije
- nedovoljna pažnja (kratkotrajna, raspršena)
- smetnje komunikacije (Klen, 1994; prema Blažević i sur., 2006).

Od odgojitelja se očekuje kreativan pristup u provođenju prilagodbe okruženja, odabira prilagođenog pristupa i aktivne organizacije u radu s djecom s poremećajima iz autističnog spektra, jer ih tako može potaknuti na sudjelovanje u aktivnosti. Česte promjene sadržaja, primjena radnih stanica te organizirani prelasci između stanica mogu pomoći u otklanjanju nedostatka pažnje i koncentracije kod djece (O'Connor, French, Henderson, 2000; prema Blažević i sur., 2006). Kako bi se djeci pomoglo u usvajanju novih sadržaja i održavanju razine već usvojenih motoričkih znanja, može se primijeniti metoda izmjene zadataka „task variation method”. „Takav pristup uključuje učenje novih sadržaja u kombinaciji s već usvojenom aktivnošću, ravnomjerno izvođenim u promjenama svake dvije do tri minute.“ (Blažević i sur., 2006, str. 77) Upotreba takvog načina rada pokazala se prikladnom u boljem usvajanju prethodno naučenog sadržaja.

„Dijete s autizmom na motoričkom planu uči najbolje direktnom manipulacijom uz verbalni poticaj.“ (Blažević i sur., 2006, str. 77) Odgojitelj bi u komunikaciji s djecom trebao biti jasan, upute bi trebale biti jednostavne i djetetu lako razumljive. Također, kod izvođenja aktivnosti djetetu s autizmom predškolske dobi nužno je pomagati, odnosno asistirati kod zadane vježbe. Kako bi dijete sudjelovalo u fizičkim aktivnostima, potrebno ga je motivirati te je uloga odgojitelja da za kineziološku aktivnost kreira primjerenu situaciju za vježbanje koja će dijete poticati na izvedbu. Također, objekte koji nisu bitni za izvođenje trebalo bi ukloniti kako bi se naglasila uloga onih koji se koriste.

Poligon je za djecu izvrstan kineziološki stimulus jer sadrži skup usmjerenih vježbi koje potiču pozitivne oblike kretanja, smanjuju pojavu autoagresivnog ponašanja, stereotipije (neprekidno, ponavljajuće kretanje) i destruktivnost. Vježbama i zadacima u poligonu nastoje se, osim podizanja općeg psihofizičkog stanja djeteta, smanjiti anksiozne reakcije,

introvertiranost i druga nepoželjna ponašanja kod djece s autizmom (Blažević i sur., 2006). Poligon je moguće raščlaniti na manje zadatke jer se time olakšava proces učenja i usvajanja znanja. Raščlanjivanje zadatka na manje segmente u radu s djecom s autizmom onemogućava neuspjeh i pogreške djeteta čime se stvara motivacija i omogućava generalizacija naučenog. Poligon omogućava učenje u malim koracima što je vrlo bitno za djecu s autizmom, no i općenito za djecu s teškoćama na planu motorike. Njegove zadatke moguće je samostalno obrađivati, primjerice samo penjanje ili puzanje. Kada se svi zadaci usvoje i dijete s autizmom prepozna sadržaj te ga uspješno izvodi, moguće je provesti kružni oblik rada. Tada dijete započinje poligon penjanjem ili puzanjem te prelazi na zadatke provlačenja. Poligon dobiva svoj puni smisao kada su svi zadaci usvojeni i kada ih djeca s autizmom mogu izvoditi samostalno. U tom slučaju svaki se zadatak ponavlja samo jednom i odmah se prelazi na drugi. Takvim radom postiže se kružni rad i sinteza sadržaja (Klen, 1994; prema Blažević i sur., 2006).

4.3.5. PRILAGODBE TJELESNIH AKTIVNOSTI DJECI S MOTORIČKIM POREMEĆAJIMA I KRONIČNIM BOLESTIMA

Kod djece s motoričkim poremećajima i kroničnim bolestima često je otežano funkcioniranje senzornih i perceptivnih te respiratornog sustava, prisutne su intelektualne i teškoće govorne komunikacije, kao i nisko samopoštovanje, anksioznost i depresija (Kiš-Glavaš, 2016). Uz to, moguće su teškoće u rukovanju predmetima, nemogućnost sjedenja, stajanja ili kretanja kroz duži vremenski period. U skladu s navedenim, odgojitelj je dužan ovoj djeci maksimalno prilagoditi uvjete u kojima će moći vježbom iskoristiti sve svoje potencijale. Najprije, ulaz bi trebao biti dovoljne širine i visine kako bi omogućio samostalan ulazak i kretanje djece s razvojnim teškoćama. Ako je potrebno, djeci treba prilagoditi dimenzije i težinu sportskih rekvizita koje koriste tijekom vježbanja. S obzirom da neka djeca s motoričkim poremećajima (primjerice djeca s cerebralnom paralizom) imaju ograničenu pokretljivost udova, glave ili cijelog tijela, aktivnosti treba pojednostaviti kako bi dijete uspješno izvršilo zadatak (Clark Brack, 2009; prema Kiš-Glavaš, 2016). Na primjer, to mogu biti ples na mjestu, realizacija pokreta u odnosu na glas, mimiku i ekspresiju lica, jezika te pokrete ruku i prstiju. Uz navedeno, pokrete treba izvoditi mnogo sporije. Poželjno je izvoditi tjelesne aktivnosti u manjim grupama jer je djeci s motoričkim poremećajima potrebno pružiti pomoć u izvođenju nekih motoričkih aktivnosti. Djeci će biti potreban duži vremenski period za izvršavanje zadatka, stoga odgojitelj treba biti spreman na to i u skladu s time planirati tijek

i okvirno vrijeme trajanja svakog dijela sata tjelesne i zdravstvene kulture. Pritom treba paziti da ne pretjeruje u pružanju pomoći djetetu jer ono može smetati u njihovoj težnji za samostalnošću. U radu s djecom koja boluju od epilepsije treba izbjegavati aktivnost koja može dovesti do napetosti ili stresa te je potrebno pripaziti na povećanje krizne prikladnosti tijekom fizičke aktivnosti kako bi se povećala tolerancija na višu razinu krizne provokacije (Kosinac, 1999; prema Maršanić, 2018).

4.3.6. PRILAGODBE TJELESNIH AKTIVNOSTI DJECI SA SPECIFIČNIM TEŠKOĆAMA U UČENJU

Fizička aktivnost uvelike pomaže djeci s ADHD-om. Uz ovaj poremećaj vežu se pojmovi poput deficita pažnje i hiperaktivnosti. Ovoj djeci vrlo je važna struktura i strukturirane aktivnosti, stoga je vježbanje (s obzirom da je riječ o motoričkim i vrlo *aktivnim* aktivnostima) primjereno za djecom s ADHD-om. Djeca ove skupine teško odgađaju zadovoljenje želja i potreba, teško se odupiru trenutačnom iskušenju i bave se potencijalno opasnim aktivnostima, te ih je zato potrebno stalno motriti kako ne bi došlo do ozljeda. Prema Kiš-Glavaš (2016) primjena velikog broja aktivnosti poticanja socijalnog kontakta, grupni rad i zajedničko donošenje odluka može pozitivno utjecati na korigiranje impulzivnosti. Odgojitelj mora osigurati da dijete pažljivo sluša i prati upute jer će tako dijete moći uspješno izvršiti motorički zadatak i suzbiti nestrpljenje. Kada dijete dobije pozitivnu povratnu informaciju za izvršeni zadatak, smanjit će se emocionalna nestabilnost koja se često javlja uz impulzivnost, a izražava se kroz provale bijesa, socijalno povlačenje (osamljivanje) i okrivljavanje drugih (Sekušak-Galešev, 2012; prema Kiš-Glavaš, 2016). Pretjerani zahtjevi i pristisci te stresne situacije pojačavaju nemir i slabe koncentraciju, stoga ih odgojitelj treba svesti na minimum i kreirati jednostavnije verzije za djecu s teškoćama. S obzirom da ovu vrstu teškoće definira i deficit pažnje, upute odgojitelja (uz demonstraciju) trebaju biti jednostavne i jasne. Osim toga, djeci se individualno trebaju dati zadaci za koje bi bilo poželjno da su kraći i češći. Odgojitelj obavezno treba provjeriti je li dijete razumjelo tijek i način realizacije zadataka, te ako je potrebno dodatno pojasniti i skratiti uputu za tjelesnu aktivnost. Važno je da odgojitelj ne kritizira dijete, već ga pohvali za njegov trud, ali i da bude dosljedan kako u pohvaljivanju poželjnih ponašanja (smijeh, verbalna pohvala), tako i u ozbiljnoj reakciji na nepoželjna ponašanja (na udaranje, psovanje, uništavanje stvari). Kod djece sa specifičnim teškoćama u učenju prisutno je nisko samopoštovanje, stoga je vrlo

važno da odgojitelj prilagodi svoj način rada kako bi se putem kretanja i vježbanja poboljšala dječja slika o sebi i poraslo njihovo samopouzdanje.

5. PRIMJERI TJELESNIH AKTIVNOSTI ZA DJECU S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU

Knjiga *Možemo više, možemo bolje!* sadrži upute za tjelovježbu, ravnotežu i koordinaciju pokreta, sa svrhom poboljšanja lokomotornog i kardiorespiratornog sustava, kondicije i otpornosti te razvijanja vještina motorike. Namijenjena je djeci s teškoćama u razvoju, ali i onoj bez većih teškoća. Navedena su pomagala prema sposobnostima i potrebama djece, u radu s malim i većim skupinama. Tjelesne aktivnosti podijeljene su u četiri dijela; aktivnosti kretanja i tjelovježbe, aktivnosti rukovanja predmetima, aktivnosti za razvoj ravnoteže i koordinacije te kombinirane aktivnosti.

5.1. AKTIVNOSTI KRETANJA I TJELOVJEŽBE

Uzmi štapić

Cilj ove aktivnosti je zagrijavanje. Djeca trče u krug, skupljaju štapiće i traže krpenu lopticu koja pripada određenom štapiću. Na početku, potrebno je krajeve štapića obojiti tako da se boje slažu s bojama loptica. Odgojitelj odlučuje koliko će krugova za zagrijavanje djeca trčati. Taj broj pomnoži se s brojem djece i dobije se broj štapića koji će se koristiti. U sredini dvorane ili igrališta stavi se 12 plastičnih čaša, a ispod njih stavi se loptica čija boja mora biti usklađena s bojama štapića. Aktivnost započinje tako da djeca trče jedan cijeli krug, a nakon toga odaberu jedan štapić. S njim trče do sredine dvorane te traže ispod čaše lopticu odgovarajuće boje. Kad nađu par, donose ga do odgojitelja, pokažu i ostave u kanticu te započinju trčati drugi krug. Aktivnost završava kad sva djeca dovrše trčanje i pronadu parove svojim štapićima. Osim loptice, ispod čaše se mogu sakriti plastične životinje, punjene vreće raznih oblika, plastična jaja i slično. Kako bi aktivnost bila zanimljivija, djeca u svakom krugu mogu trčati drugačije, primjerice prvi krug obično trčanje, drugi krug trčanje postrance, treći krug trčanje imitiranjem neke životinje, i tako dalje (Bielenberg, 2009).

Zavrni rukav

Najprije, odgojitelj djeci daje upute kako je cilj igre, vozeći se daskom s kotačićima, skupiti šest vrpce od kojih će svaka biti drugačije boje kako bi se složila duga, te ih staviti na

ruku. Sva djeca istovremeno kreću u potragu za vrpčama. Ukoliko dijete pod čunjem pronađe vrpču kakvu već ima, taj čunj vraća natrag i ide do sljedećeg. Ako ispod sljedećeg čunja nema ništa, znači da je netko već uzeo vrpču, a dijete traži dalje. Aktivnost je gotova kad sva djeca na ruci imaju vrpce u svih šest boja; crvenu, plavu, zelenu, žutu, narančastu i ljubičastu. Bielenberg (2009) napominje da ukoliko je u skupini dijete koje je u invalidskim kolicima, ono čunjeve može prevrnuti palicom za hokej ili štapom. Osim daske s kotačićima, djeca mogu vježbu izvoditi na romobilu ili biciklu na otvorenom (starija predškolska djeca), a mogu i trčati ili skakati od čunja do čunja. Aktivnost se može i skratiti na način da se čunjevi odlože na stranu, pa djeca neće gubiti vrijeme na provjeravanje što je ispod njih. Da bi se aktivnost zakomplicirala, odgojitelj može djeci dati zadatak da nakon svake pronađene vrpce promijene način kretanja na dasci.

Spašavanje prevrnutog čamca

Cilj aktivnosti je snagom nogu gurati suigrače u „čamcu“ spašavajući ostale u nevolji. Odgojitelj najprije pripremi prostor za aktivnost tako što će u sredini dvorane staviti strunjaču koja će predstavljati otok na kojem će djeca biti prije nego što se ukrcaju u svoj čamac. Djeci se najprije ukratko ispriča kako je pod dvorane veliko more te da je nekoliko ljudi i životinja u opasnosti jer su doživjeli brodolom, a njihov je zadatak spasiti što više unesrećenih. Djecu se zatim podijeli u skupine po troje te svaka skupina dobije svoj čamac od presavijene prostirke. Sve skupine kreću istodobno. Dvoje djece je na strunjači i predstavljaju vozače, a treće dijete je motor i on ih gura. Prema Bielenberg (2009) ovdje treba potaknuti djecu da surađuju i pomognu motoru odrediti u kojem smjeru ih treba gurati. Nakon spašavanja skupina se vraća do otoka, djeca silaze s čamca i mijenjaju se uloge. Aktivnost završava kad su svi spašeni iz mora. Savjet je da, ukoliko djeca nisu dovoljno snažna da guraju strunjaču, u svakoj skupini budu dva motora koja će gurati i jedan vozač. Ako se igra želi podići na višu razinu, odgojitelj može mjeriti vrijeme da vidi koliko je svakom čamcu potrebno vremena da spase sve iz mora. Djeca će ovim putem biti motivirani izvršiti zadatak što prije.

5.2. AKTIVNOSTI RUKOVANJA PREDMETIMA

Slažemo dugu

Cilj je vježbati vođenje i gađanje košarkaškom loptom, krećući se dvoranom, a uz to složiti dugu od kvačica za rublje. Na početku odgojitelj stavlja četiri prijenosna koša u uglove

dvorane, a pored njih na zid zalijepi uže na kojem će biti kvačice (pored svakog koša kvačice jedne boje; četiri koša – četiri različite boje). Kad je pripremio prostor za aktivnosti, odgojitelj daje svakom djetetu loptu i na znak „kreni“ dijete vodi loptu do koša koji samo odabire te gađa u koš. Ako pogodi, uzima kvačicu s vijače i zakvači ju na svoju majicu te bira drugi koš i vodi loptu do njega. Ako promaši, dijete pokuša ponovno kod istog koša (dozvoljeno mu je tri pokušaja), a ukoliko ne uspije, odabire drugi koš. Aktivnost završava kad djeca na sebi imaju kvačice svih koševa dok ne slože dugu. Neka djeca mogla bi aktivnost završiti ranije, pa odgojitelj može predložiti djetetu da igru odigra natraške, odnosno da kad postignu koš, kvačicu otkaa sa svoje majice i zakvači ju natrag na vijaču (Bielenberg, 2009). Za djecu u kolicima odgojitelj može pripremiti koševe prikladne visine kako bi i oni bili uspješni u ovim zadacima.

Lov na mjehuriće

U ovoj igri djeca pokušavaju uhvatiti i rasprsnuti mjehuriće. Odgojitelj si najprije pripremi sapunicu i štapiće za puhanje mjehurića ili aparat za stvaranje mjehurića. Djeca su u prostoriji ili na otvorenom i drže u ruci spužvasti reket. Kada odgojitelj počne puhati mjehuriće, dječji je zadatak da ih love i rasprsnu uz pomoć reketa. Djeca cijelo vrijeme trče i skaču ukoliko su mjehurići visoko. Aktivnost je gotova kad su djeca ulovila barem nekoliko mjehurića ili kad ponestane sapunice. Umjesto reketa mogu se iskoristiti i gumene rukavice koje će poslužiti djeci koja ne mogu držati ručku reketa, a i djeci je uvijek zabavnije s rukavicom nego da hvataju mjehuriće vlastitim prstima, tvrdi Bielenberg (2009). Odgojitelj može djeci predložiti da reket stave u ruku koja im je nedominantna, odnosno manje spretna, što će im biti veći izazov nego prethodni jer se tom rukom ne koriste toliko često.

Okiti drvce!

Ovdje djeca rade grupno, odnosno timski, a zadatak im je okititi božićno drvce skupljajući ukrase i lijepeći ih na drvce. Odgojitelj najprije priprema materijale za aktivnost. Počinje s drvcom koje će izrezati od papira, dovoljno veliko da na njega stane velik broj ukrasa i da djeca više puta dođu na red tijekom aktivnosti. Drvce se zalijepi za zid, na visinu koja će odgovarati svoj djeci. Nakon toga, izrađuju se ukrasi kojih bi trebalo biti barem četiri po djetetu. Ukrasi se lijepe na zid pored neukrašenog drvca. Djeca aktivnost počinju zajedno pokraj neukrašenog drvca. Jedno ili dvoje djece izvodi određenu motoričku vježbu do krajnje linije i natrag, a na povratku odabiru ukras sa zida i lijepe ga na drvce. Odgojitelj ovdje može smisliti različite načine kretanja za izvođenje. Primjerice, djeca vode loptu nogom ili rukom

do suprotnog zida i natrag tako da u jednom smjeru koriste lijevu ruku ili nogu, a u drugom smjeru desnu ruku ili nogu. Mogu i sunožno skakati u jednom smjeru, a u povratku skakati samo na jednoj nozi. Aktivnost je završena kad su svi ukrasi iskorišteni i božićno drveće okićeno.

5.3. AKTIVNOSTI ZA RAZVOJ RAVNOTEŽE I KOORDINACIJE

Košarka na gredi

U ovoj aktivnosti djeca hodaju po gredi i gađaju njima u koš. Zadatak odgojitelja je da spoji dvije grede po dužini kako bi dobio jednu dugačku. Na svakih pet koraka postavi obruč koji će pridržavati lopte, a u svaki obruč stavi loptu koju će djeca uzeti dok hodaju po gredi. Koševi se trebaju postaviti okomito na svaki obruč, tako da se izmjenjuju strane; prvi koš s desne strane grede, drugi s lijeve, itd. Djeca najprije redom hodaju po gredi, zatim kad dođu do obruča, uzmu loptu i bace ju u koš koji je postavljen okomito na obruč iz kojeg su uzeli loptu. Tada prekorače obruč i nastave hodati po gredi do druge lopte (Bielenberg, 2009). Kad dijete dođe do kraja grede i svaku loptu ubaci u koš, ono sakupi lopte i stavlja ih natrag u obruč na gredi za drugo dijete koje započinje s vježbom. Aktivnost je izvršena kad su sva djeca odradila vježbu nekoliko puta. Ako odgojitelj želi da vježba bude zahtjevnija, može koristiti različite veličine i vrste lopti. Ovo je vježba za djecu predškolske dobi koja mogu samostalno hodati po gredi bez asistiranja. Djeci se može otežati zadatak tako da se promijeni put kojim se kreću po gredi, primjerice prvi se put kreću naprijed, drugi put bočno, treći put natraške. S obzirom da je aktivnost osmišljena za najviše petero djece, ona može biti samo jedna postaja za vježbanje (primjerice u poligonu). Kako bi sva djeca bila aktivna u ovoj vježbi, oni koji ne hodaju po gredi mogu skupljati loptice i stavljanje ih natrag u obruč. Ovim putem i cijela će se aktivnost odvijati mnogo brže. Za djecu koja su u kolicima ova aktivnost može se prilagoditi tako da se umjesto grede koristi ljepljiva vrpca na podu po kojoj se dijete može kretati. Uz dijete s teškoćama odgojitelj bira dijete „pomagača“ iz skupine koje će mu dodavati loptu kada dođe do koša.

Protresi, poravnaj i kreni!

Cilj ove aktivnosti je vježbati nošenje predmeta na različitim dijelovima tijela. Odgojitelj za ovu vježbu treba izraditi kocku na čijim će stranama biti zalijepljene sličice raznih dijelova tijela; glave, ramena, stopala, lakta, koljena i trbuha. Na jednoj strani dvorane

postavi se više udaljenih čunjeva, a ispod njih stavi se predmet koji dijete treba nositi, primjerice rupčić ili vrećica punjena grahom. Predmeti trebaju biti različiti, a ispod svakog čunja mora biti samo jedan predmet. Na suprotnoj strani dvorane (od čunjeva) stave se obruč i kocka te velika kanta ili koš za smeće. Nakon toga, aktivnost može početi. Odgojitelj djeci daje uputu da im je startna pozicija kod obruča. Zatim odabire dijete koje baca kocku i kaže što vidi na njoj, koji dio tijela. Ono označava na kojem dijelu tijela će djeca nositi predmet. Zatim sva djeca trče do čunjeva i uzimaju predmet koji nose na onom dijelu tijela koji je određen kockom te pažljivo idu natrag pazeći da im ne padne. Ovisno o tome kako se kocka zavrtila, djeca će se kretati polako, na prstima ili poskakujući (Bielenberg, 2009). Kad se sva djeca vrate do obruča, stavljaju predmet u kantu i novi igrač baca kocku. Aktivnost završava kad su svi predmeti u kanti i kad su sva djeca bila u ulozi bacača kocke. Odgojitelj može iskoristiti i predmete poput teniske lopte ili drvene kocke, kako bi igra bila zahtjevnija, međutim takvih predmeta ne bi smjelo biti puno jer bi neuspjeh mogao obeshrabriti djecu. Djeci s razvojnim teškoćama potrebno je prilagoditi tjelesne aktivnosti. „Djeci koja se kreću pomoću hodalice morate pomoći da stave predmet na zadani dio tijela (glavu, ramena) tako da se rukama mogu oslanjati na hodalicu.“ (Bielenberg, 2009, str. 59) Ako djeca u kolicima ili hodalici mogu koristiti ruke, odgojitelj im može dati frizbi u koji će staviti pronađeni predmet.

Pazi, sladoled!

Cilj je da djeca pokušaju napuniti bazen lopticama. Pritom razvijaju lokomotorni sustav, održavaju ravnotežu i vježbaju koordinaciju oka i ruke. Najprije, odgojitelj na polovici dvorane postavlja startni čunj za svaku ekipu, a na kraju dvorane bazen na napuhavanje. Loptice su na suprotnoj strani od zida uz koji se nalazi bazen. Nakon što su podijeljeni u parove, djeca dolaze do startnog čunja. Svaka ekipa dobije jedan kartonski valjak koji predstavlja kornet sladoleda. Prvi igrač trči do „tvornice sladoleda“ (puno loptica), bira jednu lopticu (kugla sladoleda) i trči natrag do startnog čunja gdje stavi sladoled na valjak, odnosno kornet kojeg drži njegov suigrač. Taj drugi igrač s kornetom i sladoledom odlazi do bazena pazeći da mu ne padne s valjka, ubacuje lopticu u bazen, trči natrag i predaje valjak suigraču. Zatim djeca mijenjaju uloge. Ako im putem loptica ispadne, vraćaju se na početak ili ju podignu i nastavljaju dalje, ovisno o sposobnostima djece i razini vještine koja se kod djece želi postići. Odgojitelj može prilagoditi udaljenost prema tome koliko su djeca uspješna u zadatku (Bielenberg, 2009). Aktivnost je gotova kad su sve loptice u bazenu. Igra se može zakomplicirati tako da se djeci zada određeni način izvođenja zadatka; trčanje, skakanje, sprint, puzanje, poskakivanje i slično. Ukoliko su djeca obeshrabrena i frustrirana neuspjehom

jer ne mogu nikako prenijeti lopticu u valjku, odgojitelj im može dati veću spužvastu loptu koju mogu nositi na pladnju ili frizbiju. Za djecu koja vole izazove i dobro se snalaze u ovakvoj aktivnosti, odgojitelj može ljepljivom vrpcom označiti put od čunja do bazena, a zadatak je da dijete hoda točno po toj liniji (dok nosi lopticu do bazena).

5.4. KOMBINIRANE AKTIVNOSTI

Priprema, pozor, vuci!

Cilj je da dijete, koristeći se snagom gornjih i donjih mišića, vuče suigrača po podu koji leži na deki. Odgojitelj u ovoj aktivnosti postavlja jedan (startni) čunj na crtu na kojoj su posložene deke, a drugi na kraj, gdje dijete treba na deki dovući suigrača. Djeca se formiraju u parove tako da budu otprilike jednake težine. Jedan od njih sjedne na deku, drugi ga vuče, a kasnije zamjene uloge. Aktivnost je gotova kad je izvršen zadani broj vučenja. Igra se može nadograditi tako da se postavi niz čunjeva od početka do kraja. Igrač koji sjedi na deki ima kod sebe 10 krpenjača ili loptica i dok ga suigrač vuče, on gađa čunjeve pokraj kojih prolaze. Porušeni čunjevi se zbrajaju i pobijedio je par koji je srušio najviše čunjeva. Djeca koja ne mogu sjediti na deki mogu koristiti neki naslon (Bielenberg, 2009). Također, djeca koja ne mogu bacati lopticu, mogu koristiti spužvasti reket ili veliku rukavicu, primjerice kuhinjsku, a deka treba biti na manjoj udaljenosti od čunjeva kako bi djeca s te udaljenosti mogla rušiti čunjeve reketom.

Snježni toranj u duginim bojama

Tijekom ove aktivnosti djeca rade u skupini i grade najveći mogući snježni toranj kojeg ukrašavaju raznim bojama. Aktivnost se izvodi na otvorenom tijekom zime kada je snijeg pogodan za gradnju, odnosno nije rastresit. Odgojitelj bi trebao pripremiti dovoljno kalupa ili praznih kantica za svako dijete te bočice s raspršivačem koje će biti napunjene vodom, a u koje će biti dodano nekoliko kapi jestive boje. U svakoj je bočici druga boja. Najprije, odgojitelj svakom djetetu daje jedan kalup ili kanticu i pokaže im mjesto na kojem će se graditi toranj u obliku piramide. Djeca će stavljati snijeg u kalupe i graditi svoj zajednički toranj. Nakon toga stat će iza čunja, jedan iza drugoga. Prvo dijete ide od čunja do tornja određenim načinom (natraške, poput medvjeda, kotrljajući se ili trčeći), odabire bočicu s obojenom vodom, poprskava jednu ciglicu te se vraća na isti način. Sljedeće dijete ide do tornja, uzima drugu bočicu i poprskava bojom drugu ciglicu, a aktivnost završava kad su sve

ciglice obojene. Odgojitelj može djeci dopustiti da grudama snijega gađaju toranj dok ga ne sruše. Ova aktivnost može se provesti i s materijalima poput drvenih kocaka, cigli, kartonskih blokova i kutija.

Slučaj nestalih pauka

Cilj je da se djeca kreću prostorom po kojem su postavljene prepreke i zatim skaču u bazen pun loptica gdje traže gumene pauke. Najprije se napuni bazen lopticama i sakrije 10 do 20 gumenih pauka drugačije boje. Prije bazena potrebno je postaviti prepreke poput grede, čunja, trampolina. Odgojitelj svakom djetetu zada boju pauka kojeg mora pronaći, a zatim svi stanu iza startne linije. Nakon što je dijete došlo do bazena, počinje kopati i tražiti pauka kojeg donosi odgojitelju ili odlaže na označeno mjesto te se vraća na kraj kolone i čeka svoj red. Aktivnost je gotova kad su svi pauci pronađeni. „Kopanje u bazenu punom loptica izvrsna je aktivnost za djecu koja trebaju dodatne senzorne podražaje.“ (Bielenberg, 2009, str. 72) Stoga se u bazen mogu staviti loptice koje će biti različitih tekstura i težine. Djeci koja ne mogu sjediti samostalno, može se u bazen staviti sjedalica s naslonom, a pored bazena kantica u koju će bacati pronađene pauke.

6. ULOGA ODGOJITELJA U PROVOĐENJU TJELESNIH AKTIVNOSTI

Odgojitelj treba osigurati emocionalno i socijalno potkrepljujuću sredinu kako bi dijete s razvojnim teškoćama nadomjestilo emocionalnu glad i steklo osjećaj povjerenja. Postupno će (kroz taj odnos) dijete s razvojnim teškoćama steći osjećaj samopouzdanja, pozitivnu sliku o sebi i u znatnoj mjeri nadvladati probleme u uspostavljanju kvalitetnih odnosa s drugima (Mikas i Roudi, 2012; prema Čuturić, 2021). „Dosljednost u postupcima, reakcijama i pristupu od strane odgojitelja uz poveliku dozu strpljivosti i nepožurivanja, te svakako realnost u očekivanjima, bitno podupiru razvojni proces i pridonose ukupnom napredovanju djeteta.“ (Mikas i Roudi, 2012, str. 212).

Dijete čija su teškoća ili zastoj u razvoju rano otkriveni imat će mnogo bolje šanse u dostizanju svog punog potencijala. S obzirom da su djetetu, uz roditelje, odgojitelji najvažnije osobe s kojima provode velik dio dana, naglašava se uloga odgojitelja u otkrivanju teškoće i prilagodbi okruženja te načinu rada s djetetom s teškoćom. Obrazovanje u ranom djetinjstvu je važno zato što se 80 posto kapaciteta mozga razvije prije treće godine i što razdoblje između rođenja i osnovne škole pruža mogućnosti za prilagođavanje razvojnog obrazovanja

potrebama djeteta. Studije sugeriraju da djeca koja su u najnepovoljnijem položaju imaju najviše izgleda u izvlačenju koristi. Jasno je da uz podršku obitelji i zajednice od najranijih dana života djeca s teškoćama u razvoju imaju bolju poziciju koja im omogućuje da na najbolji način iskoriste svoje predškolske i školske godine te se pripreme za odraslo doba. (UNICEF, str 9, https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2015/09/Djeca_s_teskocama_HR_6_13_w.pdf?fbclid=IwAR0ntPjvoPtNDjFwHtVncpMIATynZiVp2T8Off4QjVBPEQ-tiGAWgYegcDA)

Mnogi odgojitelji često se pitaju kako najbolje uključiti djecu s teškoćama u razvoju u nastavu tjelesne i zdravstvene kulture te koje tjelesne aktivnosti poticati. Prema tome, zadatak odgojitelja je razmisliti o čimbenicima koji mogu utjecati na sposobnost djece da sudjeluju u obrazovnim aktivnostima, prepoznati kako se tjelesna aktivnost može prilagoditi da bi bolje odgovarala djeci s razvojnim teškoćama, te identificirati resurse koji mogu pomoći u učenju o ovom području (Babin i sur., 2014). Dva su važna polazišta koja svaki odgojitelj treba osvijestiti. Najprije, treba stvoriti svijest o sudjelovanju, što podrazumijeva organiziranje kinezioloških aktivnosti na način da sudjeluju sva djeca. Ono će prvenstveno ovisiti o okruženju i o tome kako će se organizirati aktivnosti. Drugo je da treba stvoriti svijest oko različitosti pojedinca u skupini (različita visina, različita tjelesna građa, različite omiljene kineziološke aktivnosti). Kod kinezioloških aktivnosti, osim navedenih, treba uzeti u obzir i druge modalitete po kojima se djeca razlikuju:

- razlika u sposobnosti da se premjeste s mjesta na mjesto različitom brzinom
- razlika u tome koliko dobro mogu vidjeti ili čuti
- razlika u tome kako obrađuju informacije o svijetu oko sebe (Babin i sur., 2014).

Kroz planiranje i realizaciju kineziološke aktivnosti odgojitelj treba uzeti u obzir posebnosti koje predstavlja populacija djece s pojedinim teškoćama.

7. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost vrlo je bitna za dijete od njegove najranije dobi jer pozitivno utječe na cjelokupni psihofizički razvoj. Putem tjelesnih i sportskih aktivnosti može se uspješno djelovati na povećanje snage i opsega pokreta te poboljšanje rada pojedinih organa i organskih sustava. Uz to, sportske aktivnosti ojačat će kosti i mišiće te poboljšati fleksibilnost i stabilnost zglobnih sustava. Kod djeteta s teškoćama u razvoju, putem uključivanja u fizičke aktivnosti, razvija se osjećaj pripadnosti grupi i samopouzdanje. Jačanjem samopouzdanja dijete stvara pozitivnu sliku o sebi što doprinosi uspješnijoj socijalnoj uključenosti djeteta. Fizičko kretanje potrebno je djeci jer na taj način zadovoljavaju svoju potrebu za kretanjem, stoga se i u predškolskoj ustanovi provode tjelesne aktivnosti u obliku kineziološke metodike. Kroz kineziološku metodiku odgojitelj ima okvirno vrijeme trajanja za svaki dio sata tjelesne i zdravstvene kulture kojeg se ne mora nužno držati ukoliko primijeti da djeca nisu zainteresirana. Brojna istraživanja naglašavaju pozitivan učinak sporta i tjelesnih aktivnosti na djecu, osobito na djecu s teškoćama u razvoju jer je njima pokret isto tako (potencijalno i više) potreban u cjelokupnom razvoju. Ukoliko se tjelesne aktivnosti djetetu s razvojnim teškoćama prilagode, dijete ih može izvoditi poput ostale djece, a učinak će biti izniman. Ovdje važnu ulogu ima odgojitelj koji izmjenjuje aktivnosti na način da ih mogu izvoditi svi, uključujući i djecu s teškoćama. Odgojitelj prati dijete, uočava što ga zanima, prepoznaje njegove potencijale, interese i jake strane, te prema tome organizira tjelesne aktivnosti. Odgojitelju u provođenju aktivnosti mogu pomoći neke od opisanih kreativnih igara čiji je cilj (prilagodbom materijala i načina rada) uključiti djecu s razvojnim teškoćama u igru s ostalom djecom. Odgojitelj treba znati kada promijeniti pravila igre, odnosno olakšati ju ili otežati, prateći kako djeca reagiraju i kako se snalaze u određenoj situaciji. Dakle, dijete s teškoćama u razvoju može sudjelovati na satu tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj ustanovi, samo je potrebno prilagoditi opremu, prostor i način rada kako bi dijete bilo u mogućnosti izvesti zadane motoričke vježbe.

LITERATURA

- Babin, J., Bilić-Prčić, A. i Prskalo, I. (2014). *Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju*. U V. Findak (Ur.), Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom“, Poreč 24 – 28.7.2014. (str. 38 – 46). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Balaž, S. (2014). *Socijalizacija djece s teškoćama u razvoju* (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:029661>) [Diplomski rad, Filozofski fakultet sveučilišta u Osijeku]. Repozitorij Filozofskog fakulteta u Osijeku. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:029661>
- Bielenberg, K. (2009). *Možemo više, možemo bolje! : 35 tjelesnih aktivnosti za djecu s posebnim potrebama*. Buševac: Ostvarenje.
- Blažević, K., Cvetko, J., Ružić, L., Škrinjar, R. (2006). Posebnosti odabira tjelesne aktivnosti i posebnosti prehrane kod djece s autizmom. *Hrčak – Portal hrvatskih znanstvenih i stručnih časopisa*, 21(2), 70-82.
- Bouillet, D. (2019). *Inkluzivno obrazovanje: odabrane teme*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
- Bubaš, M. (2017). *Procjena funkcioniranja djece s teškoćama u razvoju ovisno o sudjelovanju u sportskim aktivnostima* (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:302459>) [Diplomski rad, Filozofski fakultet sveučilišta u Rijeci]. Repozitorij Filozofskog fakulteta Rijeka. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:302459>
- Ciglar, J., Tomac, Z., Vidranski, T. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Hrčak – Portal hrvatskih znanstvenih i stručnih časopisa*, 45(3-4), 97-104.
- Cindrić, D. (2020). *Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci s poremećajem iz autističnog spektra* (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:046086>) [Diplomski rad, Sveučilište u Zadru]. Digitalni repozitorij ocjenskih radova Sveučilišta u Zadru. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:046086>
- Čuturić, A. (2021). *Uloga odgajatelja i roditelja u radu s djecom s teškoćama* (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:209550>) [Završni rad, Fakultet za odgojne i

- obrazovne znanosti sveučilišta Jurja Dobrile u Puli]. Digitalni repozitorij Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:209550>
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga.
- Fragala-Pinkham, MA., Haley, SM., Kharasch, VS., Rabin, J. (2005). A fitness program for children with disabilities. *Physical Therapy & Rehabilitation Journal*, 85(11), 1182 – 1200. Preuzeto sa <https://academic.oup.com/ptj/article/85/11/1182/2805062> (15.8.2021.)
- Hasanić, M. (2020). Značaj sporta kod osoba sa Down sindromom. Javna ustanova Centar za djecu i odrasle osobe s posebnim potrebama Zeničko-dobojskog kantona. Preuzeto s <http://www.zastitinas.ba/wp/2020/03/20/znacaj-sporta-kod-osoba-sa-down-sindromom/> (19.8.2021.)
- Kiš-Glavaš, L. (2016). *Rehabilitacija putem pokreta: integrativni pristup poticanju razvoja djece i mladih s teškoćama u razvoju i podizanju kvalitete života osoba s invaliditetom*. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
- Klaić, I. & Milašević, D. (2007). Utjecaj tjelesne aktivnosti na neke odrednice zdravstvenog fitnesa djece i osoba s cerebralnom paralizom. *Hrčak – Portal hrvatskih znanstvenih i stručnih časopisa*, 22(2), 63-70.
- Krželj, V. (2009). Dijete i sport. Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split, Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu. Preuzeto s https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete_i_sport.doc (14.8.2021.)
- Ljubas, M. & Žic Ralić, A. (2013). Prihvaćenost i prijateljstvo djece i mladih s teškoćama u razvoju. *Hrčak – Portal hrvatskih znanstvenih i stručnih časopisa*, 22(3), 435-453.
- Maršanić, N. (2018). *Načini organizacije tjelesnog vježbanja s djecom s posebnim potrebama* (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:575827>) [Završni rad, Učiteljski fakultet sveučilišta u Zagrebu]. Repozitorij Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:575827>

- Mašanović, M. Korisnost redovite tjelesne aktivnosti. Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije. Preuzeto s <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/tjelesna-aktivnost/333> (14.8.2021.)
- Mikas, D. & Roudi, B. (2012). Socijalizacija djece s teškoćama u razvoju u ustanovama predškolskog odgoja. *Paediatr Croat*, 56(1), 207-214.
- Možeš ti to, obrt za poduku. Razvoj motorike kod djece s oštećenjem vida. Preuzeto sa <https://mozes-ti-to.com/razvoj-motorike-kod-djece-s-ostecenjem-vida/> (15.8.2021.)
- Možeš ti to, obrt za poduku. Sportske aktivnosti kao rehabilitacija i socijalizacija. Preuzeto s <https://mozes-ti-to.com/sportske-aktivnosti-kao-rehabilitacija-i-socijalizacija/?fbclid=IwAR3fOCrGZseptCtghcfcX40IWCpJ-56adnktauV1TlsF-2piYupFAK53u3w> (15.8.2021.)
- Možeš ti to, obrt za poduku. Tjelesna aktivnost djece s teškoćama u razvoju. Preuzeto s <https://mozes-ti-to.com/aktivnost-djece-s-teskocama-u-razvoju/?fbclid=IwAR14OEBt8yKPttCS69iu6YIxGYJEIN13QzLRFvjU1ljDwDJN2CoGlouf4U> (15.8.2021.)
- Pašukan, S. (2016). *Tjelesno vježbanje djece s oštećenjem sluha* (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:421258>) [Završni rad, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti sveučilišta Jurja Dobrile u Puli]. Digitalni repozitorij Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:421258>
- Pavin Ivanec, T., Petrinović, L., Vuljanić, A. (2015). Utjecaj organiziranih sportskih aktivnosti na motoričku efikasnost djece s oštećenjem sluha. *Hrčak – Portal hrvatskih znanstvenih i stručnih časopisa*, 51(1), 24-32.
- Pintarić, L. (2019). *Uključenost djece s tjelesnim invaliditetom u sportske aktivnosti* (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:110:247211>) [Završni rad, Međimursko veleučilište u Čakovcu]. Repozitorij Međimorskog veleučilišta u Čakovcu. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:110:247211>
- Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.

- Radetić-Paić, M. (2013). *Prilagodbe u radu s djecom s teškoćama u razvoju u odgojno-obrazovnim ustanovama: priručnik*. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile, Odjel za odgojne i obrazovne znanosti.
- Rešetar, B. (2017). Prava djece s invaliditetom – prava djece s problemima mentalnog zdravlja. *Hrčak – Portal hrvatskih znanstvenih i stručnih časopisa*, 45(1), 4-15.
- Šagud, P. (2017). *Organizacija i prilagodba nastave tjelesne i zdravstvene kulture u radu s djecom sa specifičnim teškoćama učenja* (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:820542>) [Diplomski rad, Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu]. Repozitorij Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:820542>
- šport. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Preuzeto sa <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=59859> (14.8.2021.)
- Tomažin, O. (2015). *Utjecaj sporta na rast i razvoj djece predškolskog uzrasta* (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:619964>) [Završni rad, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti sveučilišta Jurja Dobrile u Puli]. Digitalni repozitorij Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:619964>
- UNICEF. Djeca s teškoćama. Preuzeto s <https://www.unicef.org/croatia/djeca-s-teskocama> (5.8.2021.)
- UNICEF. Stanje djece u svijetu 2013. Preuzeto s https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2015/09/Djeca_s_teskocama_HR_6_13_w.pdf?fbclid=IwAR0ntPjvoPtNDjFwHtVncpMlATynZiVp2T8Off4QjVBPEQ-tiGAWgYegcDA (5.8.2021.)
- Vukorepa, N. (2020). *Utjecaj sporta i tjelesne aktivnosti na kvalitetu života osoba s oštećenjem vida* (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:597199>) [Diplomski rad, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet sveučilišta u Zagrebu]. Repozitorij radova Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:597199>

Izjava o izvornosti diplomskog rada

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mog rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenta)