

# Načini organizacije tjelesnog vježbanja s djecom s posebnim potrebama

---

**Maršanić, Nikolina**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2018**

*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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:575827>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-24**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**NIKOLINA MARŠANIĆ**  
**ZAVRŠNI RAD**

**NAČINI ORGANIZACIJE**  
**TJELESNOG VJEŽBANJA S**  
**DJECOM S POSEBNIM**  
**POTREBAMA**

Zagreb, rujan 2018.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**  
**(Zagreb )**

**ZAVRŠNI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Nikolina Maršanić

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Načini organizacije tjelesnog vježbanja  
s djecom s posebnim potrebama

MENTOR: Dr. Sc. Marijana Hraski

**Zagreb, rujan 2018.**

## SAŽETAK

Djeci s posebnim potrebama podrška odraslih, odgajatelja, vršnjaka iz skupine važna je kao i motivacijski faktor za daljnji rad. Bitno je da se djeca osjećaju uključenima kako bi jačali svoje samopouzdanje. Svako dijete ima pravo na zadovoljavanje vlastitih potreba za tjelesnom aktivnošću, a te potrebe mogu se zadovoljiti putem igre. Odgajatelji, uključivanjem igre u sadržaj tjelesne i zdravstvene kulture, uvelike potiču djecu na tjelesnu aktivnost.

U ovome radu biti će riječ o tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, što je to tjelesna i zdravstvena kultura te koji su njezini dijelovi. Također će biti riječ i o djeci s posebnim potrebama, koje sve posebne potrebe. Kada je riječ o djeci s posebnim potrebama, važno je prilagoditi vježbe i tjelesne aktivnosti kako bi sva djeca u njima mogla sudjelovati. Ta prilagodba podrazumijeva prilagodbu sprava i rekvizita, materijala, vremena i načina izvođenja aktivnosti. Svako je dijete individua za sebe te svako dijete drugačije reagira na određene aktivnosti. Odgajatelji bi, prije početka tjelesnih aktivnosti, trebali proučiti djetetove mogućnosti, njegove slabosti i jakosti te interese te na temelju dobivenih informacija organizirati aktivnosti tako da odgovaraju mogućnostima svakog djeteta.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, posebne potrebe, prilagodba

## SUMMARY

To children with special needs the support of adults, preschool teachers and peers from the group is as important as the motivation for further work. It is important for children to feel included in order to get a sense of confidence and satisfaction. Every child has rights to satisfy his needs for physical activity, and these needs can be satisfied through play. Preschool teachers should include play in the content of physical culture, thus, encouraging children to physical activity.

This paper is about physical education, about definition of physical education and its components. It is also about children with special needs, types of special needs and how they can be recognized in the group of children. When it comes to children with special needs, it is important to customize the exercises and activities so that all children can take part in them. This adjustment includes setting up the devices, materials, time and ways of performing activities. Every child is different and every child responds differently to certain activities. Preschool teachers should, before any physical activity, examine child's possibilities, their weakness and strength and their interests, and then, based on collected data, organise activities so that they match the capabilities of each child individually.

Key words: physical activities, special needs, adjustment

## **SADRŽAJ**

1.UVOD.....	1
2.TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA .....	2
2.1. Struktura tjelesne i zdravstvene kulture .....	2
2.1.1. Uvodni dio sata .....	2
2.1.2. Pripremni dio sata .....	3
2.1.3. Glavni dio sata .....	3
2.1.4. Završni dio sata .....	4
2.2. Trajanje .....	4
3.DJECA S POSEBNIM POTREBAMA .....	5
3.1.Učenje o djeci s posebnim potrebama.....	7
3.2.Identifikacija djece s posebnim potrebama.....	8
4.PRILAGODBA TJELESNIH AKTIVNOSTI DJECI S POSEBNIM POTREBAMA .....	8
4.1.Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci s oštećenjem vida.....	9
4.2.Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci s oštećenjem sluha .....	10
4.3.Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci sa specifičnim teškoćama u učenju.....	12
4.4.Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci s tjelesnim invaliditetom i kroničnim bolestima	12
4.5.Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci sa sniženim intelektualnim sposobnostima.....	13
4.6.Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci s poremećajem iz autističnog spektra .....	14
4.7.Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci s poremećajem u ponašanju .....	15
5.PRIMJERI TJELESNIH AKTIVNOSTI ZA DJECU S POSEBNIM POTREBAMA .....	16
5.1.Aktivnosti kretanja i tjelovježbe .....	16
5.2.Aktivnosti rukovanja predmetima.....	18
5.3.Aktivnosti za razvoj ravnoteže i koordinacije.....	20
5.4.Kombinirane aktivnosti.....	21
6.ZAKLJUČAK .....	22
LITERATURA .....	24

## 1.UVOD

U današnje vrijeme kada je tehnologija postala vodeća, a igrice na računale zamijenile igre na otvorenom, djeca postaju sve manje fizički aktivna. Kako i roditelji danas, uz posao i sve obaveze, imaju sve manje slobodnog vremena za svoju djecu, često su djeca prepuštena sama sebi te umjesto igre na otvorenom slobodno vrijeme provode sjedilački uz tablete i mobitele. Zato je vrlo važno u vrtiću pružiti djeci mogućnost za tjelesnom aktivnošću. Tjelesna aktivnost u vrtiću mora se provoditi svakodnevno u sobi dnevnog boravka, dvorani ili vrtićkom dvorištu. Prema Findaku (1995) tjelesno vježbanje je jedinstven psihomotorički proces u kojemu se ostvaruju konkretni zadaci tjelesne i zdravstvene kulture višestrukim organiziranim ponavljanjem tjelesnih vježbi. Sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću traje od 25 do 35 minuta, ovisno o starosnoj dobi skupine te je podijeljen u četiri dijela: uvodni dio, pripremni dio, glavni te završni dio sata. Važno je da odgajatelj u proces tjelesnog vježbanja uključi svu djecu iz skupine, pa tako i djecu s posebnim potrebama. Posebne potrebe su privremene ili trajne veće neravnoteže, zaostajanja ili ubrzanja u pojedinim aspektima razvoja. U posebne potrebe koje će biti detaljnije objašnjene u ovom radu ubrajaju se oštećenje vida i sluha, teškoće govorne komunikacije, specifične teškoće u učenju, tjelesni invaliditet i kronične bolesti, snižene intelektualne sposobnosti, poremećaji u ponašanju te poremećaj iz spektra autizma. Kako bi se dijete s posebnim potrebama uspješno uključilo u proces tjelesnog vježbanja, potrebno je napraviti nekoliko prilagodbi samih vježbi. One bi trebale olakšati djetetu da što uspješnije izvrši zadani zadatak, samostalno ili uz pomoć odgajatelja, asistenta ili druge djece u skupini. Aktivnosti trebaju biti osmišljene na način da djeci budu zabavne, zanimljive te poticajne kako djeca ne bi izgubila volju za tjelesnim vježbanjem. Aktivnosti je dobro napraviti u obliku igre jer je upravo ona najizrazitiji oblik dječje aktivnosti. Dijete tijekom igre ima priliku da pokaže sve što zna i može, što ga ispunjava osjećajem velikog zadovoljstva. Nadalje, igra povoljno djeluje na dječji organski sustav, na razvoj njihovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te pridonosi njihovom emocionalnom pražnjenju, što se pozitivno odražava na njihov organizam (Findak, 1995).

## **2.TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

Jedan od najboljih načina kako da dijete u vrtiću bude aktivno jest sat tjelesne i zdravstvene kulture. On je sastavni organizacijski oblik rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području (Findak, 1995). Tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi vrlo je važna jer se tada razvija koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav djeteta. Kada se organizira sat tjelesne i zdravstvene kulture mora se usmjeriti pažnja da satovi budu "puni", odnosno organizirani u obliku koji je djeci poznat i prihvatljiv, u obliku igre. Također je potrebno usmjeriti djecu na razne oblike tjelesne aktivnosti koje pridonose sveukupnom razvoju i rastu djeteta. U aktivnosti kineziološke kulture moraju biti uključena sva djeca, pa tako i djeca s posebnim potrebama za koju su potrebne određene prilagodbe programa i načina izvođenja aktivnosti.

### **2.1. Struktura tjelesne i zdravstvene kulture**

Sat tjelesne i zdravstvene kulture sastoji se od nekoliko dijelova:

- uvodni dio sata
- pripremni dio sata
- glavni dio sata koji se sastoji od dva djela
- završni dio sata.

Važno je napomenuti kako odgajatelji za svaki dio sata najprije objasne svaki zadatak, po potrebi i opišu, zatim demonstriraju taj isti zadatak nakon čeka djeca sama kreću u izvođenje zadatka. Dok djeca izvode zadatak, odgajatelji nadziru i promatraju rad djece te, ukoliko je potrebno, daju dodatna objašnjenja ili pomažu djeci ako imaju nekih problema s izvođenjem zadanog zadatka.

#### **2.1.1. Uvodni dio sata**

Prema Findaku (1995) cilj uvodnog dijela sata jest pripremiti djecu emotivno, fiziološki i organizacijski za daljnji rad. Svaki dio sata ima svoje zadatke-antropološke, obrazovne i odgojne. Antropološki zadaci uvodnog dijela su pripremiti



organizam na predstojeće napore stavljajući u pokret sve dijelove tijela. Također, vježbama utjecati na jačanje mišića, razvoj motorike, na povećanje funkcije dišnog i krvožilnog sustava. Obrazovni zadaci su upoznati i savladati jednostavne igre, podizanje motoričkih znanja i motoričkih dostignuća, dok su odgojni zadaci postići ugodno raspoloženje na satu.

Sadržaj uvodnog dijela sata mogu biti različiti oblici trčanja, kao što je trčanje sa zadacima ili pretrčavanje te igre (elementarne ili momčadske).

### **2.1.2. Pripremni dio sata**

Prema Findaku i Deliji (2001) cilj pripremnog dijela sata jest da se primjenom odgovarajućih pripremnih vježbi pripremi tijelo, odnosno organizam za povećane fiziološke napore koje ga očekuju u ostatku sata te da se funkcije organizma podignu na višu razinu zajedno s osiguravanjem uvjeta pravilnog držanja tijela. Antropološki zadaci ovog dijela sata su funkcionalna priprema lokomotornog sustava za predstojeće napore. Odabirom odgovarajućih vježbi može se utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti te povećanje funkcionalnih sposobnosti. Obrazovni zadaci očituju se u usvajanju motoričkih informacija o novim vježbama te u usavršavanju motoričkih znanja ponavljanjem prethodno naučenih vježbi.

Sadržaj pripremnog dijela sata su opće pripreme vježbe koje se dijele na vježbe jačanja, vježbe labavljenja i vježbe istezanja. Način izvođenja općih pripremnih vježbi može biti bez pomagala, s pomagalima kao što su loptice, обручи i slično te u parovima (Findak, Delija, 2001). Kod izvođenja općih pripremnih vježbi treba obratiti pozornost da vježbama budu zahvaćeni svi dijelovi tijela.

### **2.1.3. Glavni dio sata**

Kako Findak (1995) navodi, cilj glavnog dijela sata jest stvoriti najpovoljnije uvjete za ostvarenje postojećih zadataka te utjecaja na antropološki status djece. Antropološke zadace ovog dijela sata su stimuliranje rasta i razvoja djece, razvoj i usavršavanje njihovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. S druge strane, obrazovni zadaci obuhvaćaju usvajanje i usavršavanje različitih motoričkih znanja te poboljšanje motoričkih dostignuća, dok su odgojni zadaci ovog dijela sata razvijanje pozitivnih osobina, razvijanje radnih navika i slično (Findak, Delija, 2001).

Glavni dio sata sastoji se od „A“ i „B“ dijela. Sadržaji glavnog „A“ dijela sata najčešće se temelje na hodanju ili trčanju, bacanju, hvatanju i gađanju, puzanju, provlačenju i penjanju i slično (Findak, 1995). glavni „A“ dio sata najčešće sadrži dvije teme. Najčešće se organizira tako da jedna tema bude lakša, a druga malo teža. U „B“ dijelu sata najčešće se odabiru elementarne igre, momčadske ili štafetne igre u kojima opterećenje doseže svoj vrhunac.

#### **2.1.4. Završni dio sata**

Prema Findaku (1995) cilj završnog dijela sata jest približiti sve funkcije stanju kakvom je bilo prije početka sata, odnosno umiriti dijete i njegove fiziološke i psihičke funkcije. Antropološki zadaci završnog dijela sata su smiriti organizam djeteta korištenjem mirnijih igara, odnosno aktivnosti. Obrazovni zadaci ovog dijela sata imaju sličnosti s obrazovnim zadacima glavnog dijela sata, a to su usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, s naglaskom na znanje vezano uz elementarne igre mirnijeg karaktera. Odgojni zadaci temelje se na zadržavanju raspoloženja na satu te usvajanju radnih navika djece (Findak, 1995).

Za završni dio sata najčešće se odabiru igre mirnijeg karaktera kako bi se pomoću njih djeca lakše umirila, odnosno biraju se igre koje neće izazvati veliko opterećenje. U obzir dolaze različiti oblici polaganog hodanja, elementarne igre, plesovi, vježbe kao što su vježbe disanja te pranje ruku i umivanje (Findak, 1995).

## **2.2. Trajanje**

Sat tjelesne i zdravstvene kulture ima posebnu strukturu i trajanje za svaku dobnu skupinu. Trajanje sata ovisi o dobnoj skupini, a raspon je od 25 do 35 minuta (Findak, 1995).

Trajanje sata po skupinama biti će prikazano tablicom:

Skupine	Mlađa skupina	Srednja skupina	Starija skupina
Trajanje	25 minuta	30 minuta	35 minuta

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

### 3.DJECA S POSEBNIM POTREBAMA

Za djecu s različitim razvojnim fizičkim ili psihičkim problemima kojima je potrebna posebna skrb i školovanje koristili su se različiti nazivi (invalidna, onesposobljena, hendikepirana...), dok se danas koristi termin djeca s posebnim potrebama.

**Posebne potrebe** djeteta su privremene ili trajne veće neravnoteže, zaostajanja ili ubrzanja u pojedinim aspektima razvoja ili razvoja u cjelini koja se kod djece različito izražavaju.

Iako se uči da se djecu ne smije označavati, kada je riječ o djeci s posebnim potrebama najčešće se koriste oznake. One mogu pridonijeti djetetu, ali isto tako postoji i negativna strana označavanja djece. Zahvaljujući oznakama djeca stječu uvjete za posebno obrazovanje te im pomažu da dobiju pomoć stručnjaka za specijalni odgoj i obrazovanje ili asistenta u nastavi. S druge strane, oznakama ili kategorizacijom se opisuje samo jedna dimenzija djetetovog razvoja. One ne pružaju dovoljno podataka o djetetu u cjelini, već se baziraju samo na posebnu potrebu djeteta. Odgajatelji se ne bi smjeli previše oslanjati na oznake jer bi ih one mogle dovesti do pogrešnih zaključaka i tako bi mogli predvidjeti djetetove jake strane i mogućnosti (Kostelnik i sur,2003).

Postoje **tri vrste posebnih potreba** (In *portal, news portal za osobe s invaliditetom*,<http://www.in-portal.hr/in-portal-news/moderna-vremena/8971/psiholozi-pogresno-je-izjednacavati-djecu-s-posebnim-potrebama-i-djecu-s-teskocama-u-razvoju>, preuzeto 20.08.2018.):

1. Potencijalne posebne potrebe može imati dijete koje je tijekom ili nakon poroda imalo neke rizične faktore (npr. prerano rođeno dijete), dijete koje je

izloženo nepovoljnim okolinskim uvjetima (npr. nepotpuna obitelj, siromaštvo) ili dijete koje se po nečemu uvelike razlikuje od ostalih vršnjaka (npr. sporiji motorički razvoj).

2. Prolazne posebne potrebe može imati dijete koje je doživjelo neki stres koji je rezultirao posljedicama u djetetovu razvoju (npr. smrt u obitelji, rođenje sestre/brata) te zbog razvojnih raskoraka između djetetovih potreba i mogućnosti u pojedinim fazama razvoja (npr. negativizam u trećoj i šestoj godini).
3. Trajne posebne potrebe može imati dijete kod kojeg neke potencijalne ili prolazne potrebe nisu na vrijeme uočene ili pravilno tretirane, dijete koje je bez roditeljske brige duže odgajano u dječjem domu, bolnici i slično, darovito dijete te dijete s teškoćama u razvoju.

Djeca s posebnim potrebama su djeca s:

- oštećenjem vida
- oštećenjem sluha
- poremećajem jezično-govorne komunikacije
- specifičnim teškoćama u učenju
- tjelesnim invaliditetom i kroničnim bolestima
- sniženim intelektualnim sposobnostima
- poremećajima u ponašanju uvjetovanim organskim faktorima ili progradirajućim psihopatološkim stanjem
- poremećajem iz autističnog spektra
- darovita djeca.

Svaka od navedenih vrsta i stupanj teškoća u razvoju kod djece izazivaju specifične probleme i potrebe koje zahtijevaju (Borić i Tomić, 2012):

- primjenu posebnih odgojno-obrazovnih i rehabilitacijskih postupaka
- primjenu specifičnih pomagala, sredstava i opreme

- osposobljeno i educirano rehabilitacijsko osoblje

### **3.1.Učenje o djeci s posebnim potrebama**

Prema Kostelnik i sur. (2004) prvi korak kod upoznavanja s djetetom s posebnim potrebama, kao i svakog djeteta, jest vidjeti ga kao pojedinca. Kako bi lakše prikupili informacije, odgajatelji si mogu postaviti nekoliko temeljnih pitanja:

- Kako dijete reagira na osjete?
- Kako dijete obrađuje informacije?
- Kako dijete pristupa problemima?
- Kako dijete komunicira s drugima?
- Kakvi su djetetovi interakcijski obrasci u odnosu na vršnjake i odrasle?

Zahvaljujući ovim pitanjima, odgajatelji mogu prikupiti bitne informacije koje će im pomoći uspostaviti odnos s djetetom i pomoći im zadovoljiti njihove odgojno-obrazovne potrebe.

Kostelnik i sur. (2003) naglašavaju kako je promatranje djece kao način da ih se upozna izuzetno važno jer se promatranjem ponekad dobije više informacija o djetetu i njegovim potrebama nego samim razgovorom s djetetom (razlog tome može biti to što neka djeca s posebnim potrebama nisu komunikativna te samim promatranjem odgajatelj može prikupiti više informacija). Kod promatranja se prvo primijeti fizički izgled djeteta, koliko je dijete visoko, kako se drži dok se kreće i slično. Osim fizičkog izgleda, važno je obratiti pozornost i na djetetov jezični, socijalni i kognitivni razvoj.

Slušanje također ima bitnu ulogu u upoznavanju djece. Odrasli često ne slušaju djecu pažljivo, ne obraćaju pozornost na detalje koje dijete izgovori. Pažljivim slušanjem odgajatelji mogu saznati što djecu zanima ili ne zanima, što vole, koji su njihovi interesi i slično te na taj način mogu prikupiti bitne informacije po kojima će se to dijete razlikovati od drugih.

Prema Kostelnik i suradnicima (2003) osim promatranja i slušanja djece, veliku ulogu ima i sam razgovor s djecom. Iz razgovora odgajatelji i učitelji mogu

vidjeti ostvaruje li dijete kontakt s očima, izbjegava li dijete razgovor, na koji način reagira na odgajateljeve riječi, koje znakove komunikacije dijete iskazuje i slično.

### **3.2. Identifikacija djece s posebnim potrebama u vrtiću**

Pošto dijete većinu vremena provede u vrtiću, najlakši način identifikacije posebnih potreba jest u vrtiću, od strane vrtićkog psihologa, razgovora s odgajateljima i roditeljima, međusobnim razgovorom odgajatelja i roditelja, zatim neprestanim praćenjem djeteta, njegovih navika i načina na koji dijete svakodnevno obavlja osnovne funkcije, psihologijskim testiranjem te pomoću podataka drugih stručnih suradnika.

Veliku ulogu u identifikaciji, kao što je ranije navedeno, ima vrtićki psiholog. Njegova je zadaća pronaći najbolje odgojne postupke za stimuliranje njihova optimalnog psihofizičkog razvoja i integracije među vršnjake. Zatim, potrebno je stvoriti suradnju između psihologa, roditelja i odgojitelja djece s posebnim potrebama kako bi odgajatelji mogli prikupiti sve potrebne informacije o djetetu kako bi mu olakšali boravak u odgojnoj skupini te bolju inkluziju u istu.

## **4. PRILAGODBA TJELESNIH AKTIVNOSTI DJECI S POSEBNIM POTREBAMA**

Djeca s posebnim potrebama, kao i sva ostala djeca imaju potrebu za kretanjem i tjelesnim vježbanjem. Kada u grupi postoji dijete s tjelesnim oštećenjem, poremećajem iz autističnog spektra ili bilo kojom posebnom potrebom, na odgajatelju je da to dijete uspješno uključi u svakodnevne aktivnosti, pa tako i u tjelesno vježbanje. Kako bi se djeca uspješno uključila u postupak tjelesnog vježbanja, potrebne su neke prilagodbe u samom programu. No, prije toga, važno je da odgajatelj bude dovoljno upoznat o individualnim potrebama i mogućnostima djeteta jer je svako dijete individua za sebe. Glavna uloga odgojitelja u provedbi tjelesne aktivnosti s djecom predškolske dobi je omogućiti svakom djetetu aktivno sudjelovanje u procesu tjelesnog vježbanja. Da bi odgojitelj mogao realizirati bilo koju tjelesnu aktivnost s djecom predškolske dobi on mora dobro poznavati djecu s kojom radi. Dakle, mora znati njihove sposobnosti, mogućnosti, želje i potrebe

(Findak, 1995). Kada se radi o djeci s posebnim potrebama, svaka vježba mora biti osmišljena tako da njima, ali i ostaloj djeci u grupi bude izvediva.

#### **4.1. Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci s oštećenjem vida**

Kako bi se dijete s oštećenjem vida moglo uključiti u tjelesne aktivnosti zajedno sa svojim vršnjacima, vrlo je važno te aktivnosti prilagoditi djetetu. Pošto je tjelesna aktivnost važna za razvoj djetetovih sposobnosti, odgajatelji moraju detaljno proučiti i prilagoditi aktivnosti djetetovim mogućnostima. Oštećenje vida utječe na sve aspekte funkcioniranja djeteta, što uključuje svakodnevne vještine, kretanje, socijalne vještine i drugo. Djeca i odrasli s oštećenim vidom, osim raznih prilagodbi, često zahtijevaju i asistenciju, osobu koja će im, uz odgajatelja/učitelja, pomoći u savladavanju svakodnevnih izazova i aktivnosti (Kiš-Glavaš, 2016). Često je djeci i osobama s oštećenjem vida usporen i razvoj motorike što može biti u vezi s neadekvatnim prostorom i drugim uvjetima.

Vrlo je važno prilikom planiranja i provođenja tjelesnih aktivnosti uzeti u obzir ograničenja s kojima su suočena djeca s oštećenjem vida (Kiš-Glavaš, 2016):

- Nema imitacije pokreta
- Nema vizualno-motoričke koordinacije
- Prisutstvo straha od kretanja
- Nema razvijene slike tijela
- Teškoće u percipiranju prostora
- Lošije držanje tijela
- Neravnoteža
- Teškoće u orijentaciji u prostoru

Pošto dijete s oštećenim vidom prostor oko sebe istražuje putem dodira, važno je pustiti dijete da najprije dobro upozna prostor u kojem se nalazi, odnosno da taktilno istraži okolinu. Zatim je vrlo važno da se prostor u kojem će se izvoditi tjelesne aktivnosti previše ne mijenja kako bi djeci s oštećenjem vida taj prostor bio poznat (Kiš-Glavaš, 2016). Clark Brack (2009) navodi kako bi odgajatelji tijekom tjelesnih aktivnosti trebali djeci upućivati verbalne poticaje s jednostavnim uputama kako bi djeca s oštećenjem vida lakše razumjela upute za

izvođenje određenih aktivnosti. Osim upućivanja verbalnih poticaja, odgajatelji (ili asistenti) mogu osigurati djeci samostalnije sudjelovanje prilikom izvođenja tjelesnih aktivnosti na način da jednom rukom lagano dodiruju dlan djeteta kada ga vode kroz poligon, osiguravajući im oslonac i dajući im dozu sigurnosti. Prilikom objašnjavanja pravila neke igre ili objašnjavanja izvođenja aktivnosti, upute trebaju biti jasne i jednostavne te je poželjno izbjegavati termine poput tamo ili ovdje. Takve termine djeca bez oštećenja razumiju, ali djeci oštećenim vidom ti termini nisu razumljivi te bi ih moli još više zbuniti. Primjerenije je koristiti izraze kao što su lijevo, desno, ispred, iza i slično (Kiš-Glavaš, 2016). Kiš-Glavaš (2016) ističe kako se treba obratiti pozornost na bilo kakve prepreke u visini glave koje bi se mogle naći na putu djeteta s oštećenim vidom. Isto tako, dijete treba upozoriti na svaku prepreku koja bi se mogla naći na putu prilikom slobodnog kretanja. Kretanje po prostoru je vrlo važno, ako je potrebno uz asistenciju ili zid, no nije preporučljivo izvoditi aktivnosti koje zahtijevaju bilo kakvo penjanje na klupu ili ljestve. Ako i dođe do takvih aktivnosti, dijete s oštećenjem vida te aktivnosti trebaju izvoditi uz pomoć odgajatelja ili asistenta (ukoliko dijete ima asistenta). Poželjno je da prostor, odnosno dvorana u kojoj se provode tjelesne aktivnosti bude iscrtana, a te oznake da budu debljine 4-5 centimetara jasno vidljivim bojama kako bi bile uočljive djeci s oštećenjem vida (Kiš-Glavaš, 2016). Koristeći se različitim sredstvima kao što su obruči, loptice, udaraljke i vijače treba se usmjeriti pažnja na auditivnu komponentu jer će se pomoću nje djeca s oštećenim vidom lakše kretati prostorom te će se osjećati sigurnije. Odgajatelji tako na vijače mogu pričvrstiti malo zvonce ili koristiti zvučne lopte ili udarati nogama. Kiš-Glavaš (2016) opisuje kako je dobro vježbu demonstrirati upravo na djetetu oštećenog vida jer će tako ostala djeca dobiti vizualnu sliku pokreta, dok će to dijete taj pokret osjetiti kinestetski i taktilno. Važnu ulogu ima i odabir same aktivnosti ili igre. Odgajatelji bi trebali, ne samo zbog djece s oštećenjem vida, već zbog cijele grupe odabrati igre koje su aktualne, zabavne i zanimljive kako bi motivirali djecu da se uključe u izvođenje tjelesnih aktivnosti.

#### **4.2. Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci s oštećenjem sluha**



Krampač-Grljušić i Marinić (2007) navode sljedeće postupke i strategije poučavanja djece s oštećenjem sluha:

- odgajatelj treba govoriti jasno i glasno
- treba koristiti jednostavne riječi i rečenice uz geste ili slike
- praktično im pokazati što se od njih očekuje
- staviti ih u par s djetetom koje čuje
- provjeriti je li dijete razumjelo upute
- pohvaliti djetetov trud
- koristiti znakovni jezik za gluhe

Kako bi djeca s oštećenjem sluha mogla normalno sudjelovati u tjelesnim aktivnostima, odgajatelj je dužan provesti nekoliko prilagodbi kako bi zamišljene tjelesne aktivnosti odgovarale mogućnostima i sposobnostima djece s oštećenjem sluha. Vrlo je važno pravilno dati upute za izvođenje određene motoričke aktivnosti. Uz davanje uputa i demonstracije, treba provjeriti jesu li djeca dobivene informacije jasno i u potpunosti razumjela. Ako dijete s oštećenim sluhom ne pridaje pažnju onome što odgajatelj radi, njegova se trenutna pažnja može pridobiti podizanjem ruke ili gašenjem i ponovnim paljenjem svjetla u dvorani (Kiš-Glavaš, 2016). Clark Brack (2009) navodi kako je korištenje jednostavnog znakovnog jezika prilikom izgovaranja uputa za izvođenje tjelesnih aktivnosti poželjno jer se na taj način djetetu s oštećenjem sluha omogućuje bolje shvaćanje načina izvođenja određene aktivnosti. Na taj način ne samo da se olakšava djeci s oštećenjem sluha, već se i drugoj djeci u skupini pruža prilika da nauče osnove znakovnog jezika kako bi mogla komunicirati s djetetom s oštećenim sluhom. Nadalje, poželjno je da odgajatelji koriste kartice sa slikovnim prikazima aktivnosti. Na primjer, prije početka aktivnosti s loptom pokazati djeci karticu sa slikom lopte. Djetetu je potrebno pružiti više vremena kako bi upilo informacije i proučilo kako se koja aktivnost izvodi. Ono će se uključiti u aktivnost kada prouči kako tu aktivnost izvode ostala djeca iz grupe. Za razliku od osoba s oštećenjem vida, djeci i osobama s oštećenjem sluha nije potrebna prilagodba sredstava i opreme, odnosno sportskih rekvizita, osim kada rekviziti imaju neko zvučno svojstvo. U tom je slučaju rekvizite potrebno osigurati i u vizualnom obliku

(Kiš-Glavaš, 2016). Također, poželjno je izbjegavati primjenu grubljih motoričkih igara.

### **4.3. Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci sa specifičnim teškoćama u učenju**

Iako su djeca s disleksijom često veoma uspješna u izvođenju motoričkih zadataka, ponekad se mogu lako pogubiti u pravilima i vježbama. Bitno je da odgajatelj zna kako se ponašati prema djetetu s disleksijom na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, kako im prilagoditi radne zadatke te radna mjesta (Kiš-Glavaš, 2016). Uvijek je potrebno demonstrirati i prikazati pokrete i tehnike. Nije uputno koristiti samo verbalne upute – uvijek kombinirati sa demonstracijama. Poželjno je dati upute za rad nekoliko puta za redom te koristiti boje i oznake kako bi se znale uloge u određenoj igri.

Odgajatelji ne bi trebali očekivati od djece s disleksijom da će biti u mogućnosti slušati i izvoditi zadatak u isto vrijeme. Nadalje, bilo bi poželjno napraviti kartice sa pravilima za prisjećanje. Pošto su disleksija i disgrafija vrlo slične, za djecu s disgrafijom vrijede iste preporuke prilagodbe aktivnosti kao i za djecu s disleksijom. Pošto je disgrafija teškoća u pisanju, a pisanje zahtjeva razvoj motorike, važno je s djecom vježbati razvoj fine i grube motorike. To se može postići aktivnostima kao što su bacanje i hvatanje lopte u paru, kotrljanjem lopte po podu, trčanjem sa zadacima, sunožnim skokovima, penjanjem i spuštanjem po ljestvama i slično. Te aktivnosti svakodnevno se koriste u programu tjelesne kulture te su dobre ne samo za djecu sa specifičnim teškoćama u razvoju, već za svu djecu.

### **4.4. Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci s tjelesnim invaliditetom i kroničnim bolestima**

U radu s djecom s tjelesnim invaliditetom i kroničnim bolestima važno je da je odgajatelj dobro upoznat s prirodom oštećenja djeteta te da djeci pristupa individualno, odnosno da mu posveti dovoljno pažnje kako bi se uspješno izvršila zadana tjelesna aktivnost. Ovisno o motoričkom oštećenju, mogu se javiti razne teškoće kao što su nemogućnost rukovanja predmetom, nemogućnost sjedenja, stajanja ili kretanja kroz duži vremenski period te nemogućnost prelaženja određene udaljenosti u kratkom vremenskom periodu (Kiš-Glavaš, 2016). U radu s djecom s navedenim teškoćama potrebno je prilagoditi prostor, sredstva te opremu. Kiš-Glavaš

(2016) navodi kako je za prilagodbu prostora potrebno osigurati prikladan ulaz u dvoranu ili prostoriju te dovoljno široku dvoranu kako bi se djeca u invalidskim kolicima mogla nesmetano kretati. Također navodi kako je djeci i osobama s motoričkim oštećenjima ponekad potrebno prilagoditi dimenzije i težinu sportskih rekvizita, te da svi rekviziti moraju biti dostupni kako bi se djeca s motoričkim oštećenjima njima mogla koristiti. Nadalje, djeci s tjelesnim invaliditetom ponekad će biti potrebno pružati pomoć pri izvođenju aktivnosti pa je preporučljiv rad u manjim skupinama te mogućnost produljenja vremena za izvođenje aktivnosti. Clark Brack (2009) opisuje kako je potrebno mnoge zadatke prilagoditi i pojednostaviti kako bi se djeci s cerebralnom paralizom omogućilo samostalnije izvođenje aktivnosti. Isto tako, odgajatelji bi s neverbalnom djecom s cerebralnom paralizom mogli koristiti komunikacijske uređaje kako bi potaknuli dijete na samostalnost i sudjelovanje. U radu s djecom koja boluju od epilepsije treba paziti da se ne radi o nekoj aktivnosti koja može prouzročiti napetost ili stres te je potrebno voditi računa o povećanju krizne prikladnosti tijekom fizičke aktivnosti kako bi se povećala tolerancija na višu razinu krizne provokacije (Kosinac, 1999).

#### **4.5. Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci sa sniženim intelektualnim sposobnostima**

Prema Kiš-Glavaš (2016) djeca s intelektualnim teškoćama u svome će razvoju slijediti iste zakonitosti kao i ostala djeca, no, ovisno o težini intelektualne teškoće, taj će razvoj biti sporiji. Djeca s intelektualnim teškoćama biti će slabije motorički razvijena što će rezultirati slabijim rezultatima na testovima. Osim motorike, otežana im je i koordinacija pokreta te percepcija. Zbog ispodprosječnog intelektualnog funkcioniranja, djeca s intelektualnim teškoćama uče sporije od ostale djece te su im potrebna ponavljanja i sporiji tempo i ritam rada (Kiš-Glavaš, 2016). Kod djece s intelektualnim teškoćama izazov mogu predstavljati pokretne igre koje zahtijevaju viši stupanj razvoja motoričkih sposobnosti stoga te igre treba prilagoditi razvojnom stupnju, ali i kronološkoj dobi djece. Također, poželjno je izostaviti neke elemente igre, kao što su složena pravila, preteški zadaci ili prilagoditi te zadatke da odgovaraju mogućnostima djece. Na primjer, smanjiti udaljenost bacanja lopte u cilj, prilagođavanje broja sudionika i slično. Prema Kosincu (2011) za dijete s

intelektualnim teškoćama igre i tjelesno vježbanje organizira se kako bi se podmirile potrebe za kretanjem te kako bi se potaklo sazrijevanje i razvoj motorike. Igra, kao i kod sve djece, potiče volju, upornost, odlučnost i strpljenje te pozitivno utječe na razvoj djece s intelektualnim teškoćama. U radu s djecom s intelektualnim teškoćama važno je obratiti pozornost na koordinaciju. Ovisno o tome čime su uvjetovane smetnje u koordinaciji, odabiru se kineziološki operatori: vježbe hodanja, dodirivanje pojedinih dijelova tijela ili predmeta različitih veličina i oblika te izvođenja pokreta kao opisivanje kružnice ili osmice. Cilj ovih vježbi jest uspostavljanje narušene motorike te poboljšanje usporenog rada motorike (Kosinac, 2011).

Prema Clark Brack (2009) u radu s djecom s Down sindromom treba voditi računa da se izbjegne ozljeda kraljezničke moždine. Također navodi kako je poželjno izbjegavati sve aktivnosti koje bi mogle dovesti do ekstremne fleksije ili ekstenzije vrata poput koluta naprijed, prebacivanja, skakanja na trampolinu ili zahtjevnih plesova.

#### **4.6. Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci s poremećajem iz autističnog spektra**

Za djecu s autizmom potrebno je kreirati i organizirati sat tjelesne kulture koji odgovara njihovim posebnim potrebama. To znači da je sat potrebno provoditi u okolini u kojoj se dijete osjeća sigurno te sa spravama i pomagalicama koje mu bude interes i razvijaju njegove sposobnosti. U radu s djecom s poremećajem iz spektra autizma poželjno je njihova ponašanja potkrijepiti pozitivnom komentarima kako bi se steklo samopouzdanje. Također, autistična djeca često koriste sportske rekvizite na nefunkcionalan način. Kao primjer, loptom mogu neprestano udarati o pod umjesto da je iskoriste za rekvizit pomoću kojeg će istegnuti određeni dio tijela. Ako odgajatelj nagradi pravilan način korištenja rekvizita, postoji mogućnost da će djeca steći naviku pravilnog korištenja sportske opreme. Prema Clark Brack (2009) djeca s poremećajem iz autističnog spektra ima potrebe u području senzorne obrade. Zato toj djeci paše da se na satu tjelesnog bavi više proprioceptivnim unosom jer im to pomaže smiriti i organizirati njihov živčani sustav te im pomaže da se usredotoče na aktivnost. Kada neka igra zahtijeva sjedenje u krugu, dobro je autističnoj djeci u krilo staviti zrnatu vrećicu ili, ako dijete tolerira dodir, odgajatelj može napraviti postupak dubokog pritiska na zglobove, udove i trup (Clark Brack, J., 2009). Spomenuto je da

djeca s autizmom ne vole promjenu rutine, pa tako ni promjenu okoline u kojoj borave. Stoga je poželjno da se prostor u kojem će dijete vježbati ne mijenja kako bi se dijete osjećalo sigurno. Ako se mjesto vježbanja promijeni, dijete bi se moglo osjećati anksiozno i uznemireno. Prema Groft-Jones i Block (2006) mjesto namijenjeno vježbanju trebalo bi imati mnogo pomagala koja će djetetu pružiti vizualnu podršku kao što su: crteži, fotografije, videomaterijali i slično. Na taj način, putem vizualne podrške dijete će lakše shvatiti redosljed izvođenja motoričkih zadataka. Također, djetetu se pruža uvid u to što se od njega očekuje u određenom dijelu sata. Primjerice, kada se na satu izvodi zadatak gađanja loptom u metu, taj postupak treba biti prikazan i slikom. Nadalje, ako odgajatelj ponudi više aktivnost između kojih će dijete moći izabrati, to će pomoći autističnom djetetu jer će na taj način moći izabrati one aktivnosti koje najviše odgovaraju njegovim sposobnostima i mogućnostima. Odgajatelji bi trebali izabrati one tjelesne aktivnosti koje bi djeca s autizmom trebala naučiti kako bi se lakše integrirala u društvo vršnjaka.

#### **4.7. Prilagodba tjelesnih aktivnosti djeci s poremećajem u ponašanju**

Vježbanje uvelike pomaže djeci s ADHD-om. Dok vježbaju njihova osjetila se povećavaju, pažnja i raspoloženje im se podiže, vježbanje ih čini manje napetima te im se podiže motivacija i samopouzdanje. Poželjno je nagraditi dijete za svaku dobro obavljenju aktivnost kako bi dijete steklo samopoštovanje. To je bitno jer djeca s ADHD-om često budu okrivljena da ometaju rad drugih što uvelike utječe na njihovu razinu samopoštovanja te se korištenjem pozitivnih potkrepljenja njihovo samopoštovanje podiže. Prema Kiš-Glavaš (2016) djeca koju karakterizira impulzivnost često izabiru neprimjereno ponašanje u nekoj situaciji te se bave potencijalno opasnim aktivnostima ne razmišljajući o mogućim ishodima. Stoga treba obratiti pažnju, odnosno „imati na oku“ djecu s ADHD-om kako bi se izbjegle moguće ozlijede. Nadalje, odgajatelji ne bi trebali vršiti pritisak na djecu da izvrše zadatak jer tako smanjuju njihovu motivaciju i koncentraciju. Isto tako, vježbe bi trebale biti jednostavne i kratke te se treba uzeti u obzir da je dječja pažnja u tom trenutku minimalna (Kiš-Glavaš, 2016).

## **5.PRIMJERI TJELESNIH AKTIVNOSTI ZA DJECU S POSEBNIM POTREBAMA**

Autorica Kiwi Bielenberg u svojoj je knjizi *Možemo više, možemo bolje!* (2009) navela tridesetak tjelesnih aktivnosti za djecu s posebnim potrebama. Aktivnosti su osmišljene tako da se mogu preoblikovati i prilagoditi te se mogu provoditi s djecom u vrtiću i nižim razredima osnovne škole. Nadalje, svi izazovi koji su u aktivnostima postavljeni razvojno su prikladni za djecu predškolske dobi pa do petog razreda. Aktivnosti je podijelila u četiri skupine:

1. Aktivnosti kretanja i tjelovježbe
2. Aktivnosti rukovanja predmetima
3. Aktivnosti za razvoj ravnoteže i koordinacije
4. Kombinirane aktivnosti

Svaka vježba ima svoju svrhu te su aktivnosti osmišljene tako da se lako mogu preoblikovati i prilagoditi potrebama djece. Svaka je aktivnost opisana, sadrži cilj, popis opreme, način pripreme, upute te nekoliko savjeta za voditelje.

### **5.1.Aktivnosti kretanja i tjelovježbe**

Igre u ovoj skupini baziraju se na kardiorespiratornim aktivnostima koje uključuju lokomotorne pokrete poput skakanja, preskakivanja i brzog trčanja (Bielenberg, 2009).

#### **Primjer 1: Igra „Ups, ovo je vruće!“ (prema Bielenberg, 2009)**

Cilj ove aktivnosti jest izvođenje tjelesnih aktivnosti na temelju varijacije igre „Vrući krumpir“. Oprema koja je potrebna za provođenje ove aktivnosti jest: spužvasta lopta, kartice ili papirnate vrpce, glazba te flomasteri koji se mogu brisati. Za realizaciju ove aktivnosti potrebno je napraviti rez u lopti koji mora biti dovoljno dubok da drži presavijenu vrpcu papira. Na vrpcu treba napisati jednu vježbu (treba biti po jedna vrpca s različitim zadacima za svako dijete), na primjer: Hodaj natraške do sredine kruga. Upute za ovu igru su slijedeće:djeci treba reći da sjednu u krug na način da svatko sjedne na točku nacrtanu flomasterom, zatim treba staviti prvu

karticu u loptu te pustiti glazbu. Nakon toga, djeca brzo prebacuju loptu od jednog do drugog u smjeru kretanja kazaljke na satu dokle god glazba svira. Kad glazba prestane, igrač koji u tom trenutku drži loptu treba izvaditi karticu i pročitati zadatak. Sva djeca izvode zadani zadatak te se kreće ispočetka s novim zadatkom sve dok se svi zadaci ne izvrše. Jedan od savjeta opisan u knjizi jest ako u skupini postoji dijete koje ne može napraviti bočni pokret dodavanja lopte suigraču pored sebe, treba mu omogućiti puštanje lopte niz kosinu. Također, djeca mogu napraviti veći krug pa lopticu mogu bacati suigraču koji se nalazi nasuprot njih.

**Primjer 2: Igra „Otmu vrećicu s poklonom“ (prema Bilelenberg, 2009)**

Cilj ove igre je tražiti vrećicu s naljepnicama. Oprema koja je potrebna za provođenje ove aktivnosti jest: 10 do 20 vrećica za poklon, platnene vrećice punjene grahom ili pijeskom, daske s kotačićima, startni čunjevi, loptica za skakanje i vesele naljepnice. Prije početka aktivnosti potrebno je u svaku vrećicu staviti jednu platnenu punjenu vrećicu. Uz to je potrebni pripremiti „posebne“ vrećice s poklonima. Broj vrećica ovisi o broju djece koja sudjeluju u aktivnosti. U svaku posebnu vrećicu treba staviti mali poklon te ih zatvoriti. Sve vrećice s poklonima staviti na kraj dvorane. Na sredinu dvorane potrebno je postaviti dva čunja te pokraj svakog čunja postaviti dasku s kotačićima te lopticu za skakanje. Djecu je potrebno podijeliti u dvije jednake ekipe. Svaka ekipa stoji iza jednog čunja. Prvi igrač u svakoj ekipi odabire dasku ili lopticu te, pomoću jednog ili drugog sredstva odlazi do kraja dvorane gdje su odložene sve vrećice s poklonima. Zatim odabire jednu vrećicu koju uzima, vraća se natrag i dotakne slijedećeg igrača iz svoje ekipe. Zatim zajedno otvaraju vrećicu da vide jesu li našli posebnu vrećicu s poklonima. Nakon toga slijedeći igrač ponavlja sve od početka i tako redom. Aktivnost završava kada su sve vrećice skupljene. Jedan od korisnih savjeta koji se spominje u knjizi jest da djeca do vrećica idu na dasci ili skaču s lopticom, aktivnost se može preoblikovati u vježbu za razvoj lokomotornog sustava na način da djeca svaki put odabiru drugi način odlaska do vrećica (na primjer trčanje, sunožno skakanje i slično). Isto tako, učenici koju se kreću pomoću invalidskih kolica mogu sami u kolicima ići do vrećica i palicom zahvatiti ručku vrećice ili mogu leći na dasku s kotačićima te ih suigrač može gurati.

**Primjer 3: Igra „Gladni smo“ (prema Bilelenberg, 2009)**

Cilj ove igre jest nahraniti gladne životinje povezujući hranu i životinju prema boji. Oprema koja je potrebna provođenje ove aktivnosti jest: po jedna daska s kotačićima za svako dijete, četiri plišane životinje, plastična hrana, četiri frizbija. Prije početka igre potrebno je u sredinu dvorane staviti što više plastične hrane za igranje. U svaki kut dvorane potrebno je staviti jednu životinjicu i pred nju po jedan frizbi koji će zamijeniti posudu za hranu. Boja frizbija, kao i hrana, mora biti u skladu s bojom životinjice. Za početak, djeci treba reći kako se u dvorani nalaze četiri gladne životinjice koje treba nahraniti. Treba naglasiti da te životinjice jedu posebnu hranu koja je iste boje kao i one. Svakom djetetu treba dati dasku s kotačićima kako bi djeca mogla na njih sjesti. Na znak djeca odabiru komad hrane te na dasci jure do životinjice kako bi ju nahranili. Zatim se vraćaju i odabiru novi komad hrane koji nose životinjama. Djeca koja se kreću pomoću hodalice ili kolica hranu mogu dostavljati u krilu ili u košarici koja je pričvršćena na kolica ili hranilicu, dok se djeca koja se ne mogu sama voziti mogu leći na dasku te ih suigrači mogu gurati.

## **5.2. Aktivnosti rukovanja predmetima**

U ovu skupinu svrstane su igre za vježbanje vještina koje zahtijevaju manualnu kontrolu nad predmetom, kao što je bacanje, udaranje, vođenje lopte (Bielenberg, 2009).

### **Primjer 1: Igra „Košarkaška abeceda“ (prema Bielenberg, 2009)**

Cilj ove igre je pokušati sakupiti 30 slova abecede postizanjem pogodaka u različite koševe postavljene na raznim visinama. Oprema koja je potrebna za provođenje ove aktivnosti jest: koševi, košarkaške lopte primjerene težine te kartice sa slovima abecede. Prije početka igre potrebno je pripremiti kartice sa slovima abecede. Kartice je zatim izmiješane potrebno zalijepiti na zid u blizini koševa. Na drugom zidu, gdje će se započeti slaganje abecede, potrebno je zalijepiti slovo A. Igra započinje tako što djeca stanu u kolonu ispred najvišeg koša. Tada prvo dijete dobiva loptu te ima pravo jednom gađati u koš. Ako dijete pogodi, loptu dodaje slijedećem igraču, a ono trči do zida, pronalazi slijedeće slovo po abecedi te ga stavlja pored prethodnog slova. Ako se desi da igrač promaši, dobiva još jednu priliku gađati u koš srednje visine. Ako i tada ne pogodi, ide do najnižeg koša. Aktivnost se završava kada se iskoriste sva slova abecede. Jedan od savjeta jest da se za djecu u kolicima ili



hodalici postave drugačiji koševi (na primjer, koš za smeće). Igra treba biti osmišljena tako da svako dijete u trećem pokušaju sigurno postigne zgoditak i krene dalje.

**Primjer 2: Igra „Slažemo dugu“** (prema Bilelenberg, 2009)

Cilj ove igre jest vježbati vođenje i gađanje košarkaškom loptom, krećući se dvoranom pokušavajući složiti dugu od kvačica za rublje. Oprema koja je potrebna za provođenje ove aktivnosti jest: košarkaški koševi, košarkaške lopte, vijače, kvačice za rublje u raznim bojama. Prije početka aktivnosti potrebno je koševe postaviti u sva četiri ugla dvorane. Boje i broj kvačica ovise o broju koševa i djece. Na primjer, ako u aktivnosti sudjeluje desetero djece i šest koševa, kvačice trebaju biti u šest različitih boja, po deset kvačica u svakoj boji. Na jednu vijaču potrebno je zakvačiti sve kvačice u istoj boji te ih privezati na zid u blizini svakog koša. Svaki koš treba imati svoju vijaču na kojoj su kvačice iste boje. Voditelj, odnosno odgajatelj treba svakom djetetu dati loptu. Na znak za početak dijete vodi loptu do koša koji samo odabere i gađa u koš. Ako pogodi, uzima po jednu kvačicu te ju zakvači za svoju majicu. Ako promaši, pokušava opet dok ne pogodi. Aktivnost završava kad djeca na svojoj majici imaju kvačice u svim bojama. Za djecu u kolicima potrebno je pripremiti koševe prikladne visine kako bi i oni imali više uspjeha u igri.

**Primjer 3: Igra „Snjegovići protiv patuljaka“** (prema Bilelenberg, 2009)

Cilj ove igre jest vježbati vještinu bacanja loptice, pokušavajući srušiti maskote protivničke ekipe. Oprema koja je potrebna za provođenje ove aktivnosti jest: najmanje 10 čunjeva za kuhanje, najmanje pet snjegovića i pet patuljaka izrezanih od papira, vunena klupka i male loptice od spužve te čunjevi za crtu razdvajanja. Prije početka aktivnosti potrebno je prostor podijeliti čunjevima. Za vrijeme bacanja ni jedna ekipa ne smije prijeći preko čunjeva na prostor protivničke ekipe. Papirnatu snjegoviće i patuljke potrebno je zalijepiti na čunjeve za kuglanje. Na strani ekipe „Snjegovići“ potrebno je postaviti pet čunjeva na koje su pričvršćeni snjegovići te to isto ponoviti s patuljcima za ekipu „Patuljci“. Kada svaka ekipa zauzme svoje polje, čunjevi njihovih maskota moraju biti iza njih. Svakoj ekipi potrebno je podijeliti po nekoliko loptica koje djeca uzmu te ih svi bacaju istovremeno. Gađaju preko crte koja ih razdvaja te pokušavaju pogoditi čunjeve protivničke ekipe. Kada

djeca vide da loptice protivničke ekipe idu prema njima, mogu ju zaustaviti i tu istu lopticu baciti na protivničku ekipu. Igra završava kada su svi čunjevi jedne od ekipa porušeni. Kako bi igru učinili zahtjevnijom, mete se mogu postaviti na različite visine. Na taj se način provjerava preciznost.

### **5.3. Aktivnosti za razvoj ravnoteže i koordinacije**

Vježbe koje su svrstane u ovu skupinu omogućit će djeci da u stanju mirovanja vježbaju ravnotežu, kontrolu tijela i svijest o vlastitom tijelu. Ubrajaju se aktivnosti za vježbanje koordinacije oko ruka te ravnoteže.

#### **Primjer 1: Igra „Protresi, poravnaj i kreni!“ (prema Bilelenberg, 2009)**

Cilj ove igre jest vježbanje nošenja raznih predmeta na različitim dijelovima tijela. Oprema koja je potrebna za ovu aktivnost jest: jedna velika spužvasta kocka, kartice s nacrtanim dijelovima tijela, razni predmeti poput malih plišanih životinja, zrnatih vrećica i slično, čunjevi, obruč te koš za smeće. Prije početka igre treba iskopirati sličice dijelova tijela (glava, ramena, lakat, stopala, koljeno, trbuh) te ih zalijepiti na spužvastu kocku. Zatim je potrebno na jednoj strani dvorane postaviti čunjeve na udaljenosti od pola metra te ispod svakog čunja sakriti jedan predmet koji je potrebno nositi. Na suprotnu stranu dvorane treba postaviti obruč i kocku te koš za smeće. Djeci se da uputa da kreću od obruča na kraju dvorane. Nasumično se odabere jedno dijete da prvo baca kocku koja će odrediti na kojem će dijelu tijela djeca nositi predmet koji dohvate. Zatim sva djeca trče do čunjeva i odaberu jedan te uzmu stvar koja se nalazi ispod čunja. Djeca stavljaju predmet na dio tijela koji je određen bacanjem kocke. Ako u skupini postoji dijete u kolicima, ponekad će im trebati pomoći staviti određeni predmet na zadano mjesto. U slučaju da dijete treba koristiti obje ruke kako bi se kretalo, može im se dati plastični frizbi koji će zamijeniti dio tijela dok idu nazad prema obruču.

#### **Primjer 2: Igra „Upecaj svoje ime“ (prema Bilelenberg, 2009)**

Cilj ove aktivnosti jest vježbati ravnotežu pokušavajući upecati svoje ime hodajući po gredi. Oprema koja je potrebna za provođenje ove aktivnosti jest: jedna ili dvije grede, papirnate ribice s magnetom, „ribički štapi“ s magnetom na užetu te ljepljiva vrpca. Potrebno je nacrtati ribice dugačke oko 20 centimetara. Potrebno je napraviti

onoliko ribica koliko ima slova u imenima djece. Na svaku ribicu potrebno je napisati po jedno slovo i zalijepiti komad magnetne vrpce. Sve je ribice potrebno staviti na pod s obje strane grede. Za udicu je potrebno komad užeta zavezati za drveni štap. Na slobodnom kraju užeta treba pričvrstiti veći magnet. Prvom djetetu koloni potrebno je dati ribički štap. Dijete hoda po gredi tražeći slova svog imena. Kada uoči ribicu s prvim slovom svojeg imena, ide do kraja grede te stavlja tu ribicu na označeno mjesto na zidu. Dijete peca ribice sve dok ne skupi sva slova svojeg imena. Kako bi se izbjeglo dugo čekanje, mogu se postaviti dvije grede. Djeca koja se kreću pomoću invalidskih kolica pecaju iz kolica.

#### **5.4.Kombinirane aktivnosti**

U ovu skupinu pripadaju igre koje imaju višestruku svrhu u razvoju više različitih vještina.

##### **Primjer 1: Igra „Priprema, pozor, vući!“ (prema Bilelenberg, 2009)**

Cilj ove igre jest koristeći se snagom gornjih i donjih mišića vući suigrača koji sjedi ili leži na deki po podu. Oprema koja je potrebna za aktivnost jest: stara deka, čunjevi za kuglanje, krpene loptice, čunjevi. Prije početka aktivnosti čunj koji označava start treba postaviti na crtu na kojoj su posložene deke, a čunj koji označava kraj treba postaviti tamo kamo dijete mora na deki dovući suigrača. Djecu je potrebno rasporediti u parove, pazeći da budu približne težine i da mogu jedan drugoga vući. Tada prvi igrač sjedne ili legne na deku dok ga njegov suigrač vuče do čunjića i natrag. Kako bi igra bila zabavnija, može se postaviti deset čunjića od starta do cilja. Djetetu koje sjedi na deki da se deset loptica kojima gađa čunjeve. Ako neka djeca nisu u mogućnosti bacati lopticu, u zamjenu im se da spužvasti reket pomoću kojeg ruše loptice.

##### **Primjer 2: Igra „Loptice u tunelu“ (prema Bilelenberg, 2009)**

Cilj ove igre jest da djeca na zabavan način pune bazen s lopticama. Oprema koja je potrebna za izvođenje ove aktivnosti jest: savitljivi tunel kroz koji se može puzati, male loptice, prazan dječji bazen, velika lopta te daske na kotačićima. Prije početka aktivnosti potrebno je po dvorani rasporediti loptice te na sredinu dvorane postaviti tunel na način da otvor tunela bude okrenut prema stropu. Svakom djetetu se da

daska s kotačićima na koju sjednu te sakupljaju loptice. Kada djeca dođu do loptice, uzimaju ju te ju voze do tunela koji se nalazi na sredini. Pokušaju dati koš tako da gađaju otvor tunela. Kada djeca sakupe sve loptice i ubace ih u tunel, odabire se jedno dijete koje će biti „buldožer“. Zatim je potrebno oprezno spustiti tunel na pod tako da sve loptice budu ja jednom kraju. Prazan bazen treba postaviti na drugi kraj tunela. Buldožer zatim uzima veliku loptu te ju počinje, pužući na leđima, gurati nogama na strani gdje su male loptice. Te loptice ostaju u bazenu, dok se druge loptice rasporede po dvorani za drugi krug igre. Igra se ponavlja dok sva djeca barem jednom ne budu buldožer. Ako u grupi postoji dijete koje ne može puzati kroz tunel, mogu ležati na strunjači te udarati loptu kroz tunel. Također se mogu uvesti i dodatne vježbe snage, ravnoteže i kardiorespiratornog sustava. Na primjer, buldožer prije guranja lopte kroz tunel mora napraviti 20 skokova na „skočku“.

### **Primjer 3: Igra „Slučaj nestalih pauka“ (prema Bilelenberg, 2009)**

Cilj ove igre jest da se djeca kreću prostorom po kojem su postavljene prepreke i zatim skaču u bazen pun loptica u kojem traže gumene pauke. Oprema koja je potrebna za provođenje ove aktivnosti jest: bazen s lopticama, gumeni pauci, oprema za mali poligon s preprekama te startni čunj. Prije početka aktivnosti potrebno je napuniti bazen lopticama među koje se sakrije 10 do 20 gumenih pauka. Za zapreke je potrebno postaviti nekoliko sprava po prostoru gdje se aktivnost odvija. Svakom se djetetu zada boja pauka kojeg treba pronaći. Zatim djeca stanu iza startne linije. Prvi igrač kreće, prođe preko poligona s preprekama te skače u bazen s lopticama u kojem traži pauka određene boje. Aktivnost završava kada su svi pauci pronađeni. Ova aktivnost dobro će doći djeci koja trebaju dodatne senzorne podražaje. Nadalje, za djecu koja ne mogu samostalno sjediti potrebno je u bazen staviti sjedalicu s naslonom kako bi djeca nesmetano mogla tražiti pauke.

## **6.ZAKLJUČAK**

Dijete s posebnim potrebama, kao i svako drugo dijete, ima potrebu za kretanjem i tjelesnom aktivnošću. Samo zato što je u kolicima, ima problem sa zadržavanjem pažnje ili jednostavno svijet vidi na svoj, jedinstven i drugačiji način

ne znači da je ono manje važno i manje sposobno baviti se tjelesnim aktivnostima zajedno sa svojim vršnjacima. Odgajatelji imaju veliku ulogu u uključivanju djeteta s posebnim potrebama u svakodnevicu, u društvo njegovih vršnjaka. Samo zato što ima neku od posebnih potreba, ne znači da je manje sposobno obaviti zadani zadatak. Uz male preinake, uz prilagodbu programa i motivaciju, ta će djeca zadane aktivnosti obaviti jednako uspješno kao i ostala djeca u skupini. Prije početka tjelesnih aktivnosti, odgajatelji bi trebali poznavati individualne potrebe djeteta, njegove jake i slabe strane kako bi što bolje osmislili cjelokupni program sata tjelesne kulture. Izbor i sadržaj tjelesnih aktivnosti trebao bi se temeljiti najprije na cjelokupnom zdravstvenom stanju vježbača, njegovim individualnim interesima za pojedine aktivnosti, sigurnosnim mjerama te raspoloživim sredstvima i pomagalima. Važno je da se dijete osjeća uključeno, a ne izolirano od strane odraslih, ali i od strane svojih vršnjaka. Dapače, ostala djeca iz skupine također mogu pomoći pri obavljanju različitih aktivnosti- bilo kao suigrači ili asistenti, odnosno kao moralna podrška djetetu s posebnom potrebom. Na taj način ne samo da će se dijete s posebnom potrebom osjećati uključeno, već će se i ostala djeca učiti empatiji i pomaganju drugima kada im je potrebno.

## LITERATURA

1. Bielenberg, K. (2009). *Možemo više, možemo bolje!*. Buševac :Ostvarenje d.o.o.
2. Borić, S. , Tomić, R.(2012) Stavovi nastavnika osnovnih škola o inkluziji. Preuzeto 21.08.2018. s: <https://hrcak.srce.hr/87847>
3. Clark Brack, J. (2009). *Učenjem do pokreta, kretanjem do spoznaje*. Ostvarenje d.o.o
4. Duvnjak, I., Soudil-Prokopec, J., Škrobo, J. (2015). *Učimo zajedno: priručnik za pomoćnike u nastavi za rad s djecom s teškoćama u razvoju*. Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti
5. Findak V, Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip
6. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
7. Groft-Jones, M. & Block, Martin, E. (2006). Strategies for teaching children with autism in physical education. *Teaching Elementary Physical Education*. 17(6), 25-28.
8. In portal, news portal za osobe s invaliditetom. Preuzeto 20.08.2018. s: <http://www.in-portal.hr/in-portal-news/moderna-vremena/8971/psiholozi-pogresno-je-izjednacavati-djecu-s-posebnim-potrebama-i-djecu-s-teskocama-u-razvoju>
9. Kiš-Glavaš, L. (2016). *Rehabilitacija putem pokreta*. Zagreb: Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet
10. Kosinac, Z. (1999). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi*. Split: Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita
11. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. Godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita
12. Kostelnik, M. J., Onaga, E., Rhode, B., Whiren, A. (2003). *Djeca s posebnim potrebama*. Zagreb: Educa

13. Krampač-Grljušić, A. , Marinić, I. (2007). Posebno dijete: Priručnik za učitelje u radu s djecom s posebnim obrazovnim potrebama. Grafika: Osijek
14. Thompson, J. (2016). Vodič za rad s djecom i učenicima s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama, Zagreb: Educa

## IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Završni rad pod nazivom *Načini organizacije tjelesnog vježbanja s djecom s posebnim potrebama* izrađen je samostalno na temelju korištenja navedene literature i provedenog istraživanja.

---

(vlastoručni potpis studenta)