



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## IO5 - Savremeni modularni pristup u metodologiji sportskih aktivnosti

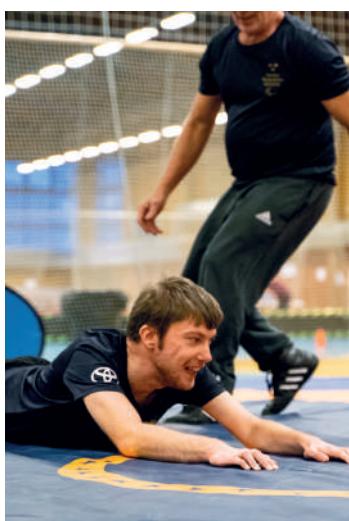
Sporazum broj:  
622067-EPP-1-2020-1-SI-SPO-SCP

Ovaj sportski program su kreirali svi partneri projekta Sport za svako dete (Sport for Every Child: Fit Kids)



# Uvod

## Savremena metodologija sportskih aktivnosti, sportskih igara i vežbanja za decu sa smetnjama u intelektualnom razvoju zasnovana na modularnom pristupu



- **Uvod**
- **Smetnje u intelektualnom razvoju**
  - Stepeni/nivoi
  - Najčešće dijagnoze
- **Opis modula**
- **Šta treba da imate na umu kada organizujete sportsku aktivnost za decu sa smetnjama u intelektualnom razvoju?**

Jedna od najvećih vrednosti savremenog društva je pružanje jednakih mogućnosti za svu decu da se uključe u obrazovanje i druge važne društvene aktivnosti. Projekat Sport za svako dete: „Fit deca“ (Sport for Every Child: Fit Kids) podstiče socijalnu inkluziju i jednakе mogućnosti za decu i mlade sa smetnjama u intelektualnom razvoju u sportskim aktivnostima. Jedan od osnovnih ciljeva projekta je razvoj modularne metodologije sportskih aktivnosti, sportskih igara i vežbanja za decu sa smetnjama u intelektualnom razvoju.

Metodologija se može posmatrati kao vodič za nastavnike, učitelje, volontere u sportskim klubovima i druge koji rade sa mladima sa smetnjama u intelektualnom razvoju. Ovaj priručnik uključuje set sportskih aktivnosti i igara koje su identifikovane, razrađene i prilagođene potreba ove ciljne grupe. Priručnik takođe sadrži smernice za fizičku aktivnost za decu i mlade, preporučenu učestalost aktivnosti i minimalni nivo vremena koje deca treba da provedu u fizičkoj aktivnosti.

Priručnik je namenjen sledećim ciljnim grupama: nastavnicima, učiteljima, volonterima u sportskim klubovima i trenerima. U okviru projekta „Fit deca“ identifikovani su različiti individualni i timski sportovi i igre koji su pogodni za ciljnu grupu dece sa smetnjama u intelektualnom razvoju. Razrađeni sportski program je strukturiran na osnovu različitih tipova intelektualnih teškoća, uzimajući u obzir i višestruke smetnje i dijagnoze.

Sportski program koji će biti predstavljen je posebno osmišljen za decu osnovnog školskog uzrasta. Međutim, u zavisnosti od sposobnosti i razvoja dece i omladine, sportski program se može koristiti i za odrasle. Završni deo ovog priručnika sadrži i neke preporuke za motivaciju dece i njihovo uključivanje u sport.

Priručnik je podeljen na različite module na osnovu najčešćih intelektualnih teškoća i svaki modul se sastoji od detaljnog opisa tri do pet različitih sportova koji su identifikovani za odgovarajuću ciljnu grupu, odnosno za decu i mlade kojima je dijagnostikovana jedna od intelektualnih teškoća. Svaki modul sadrži opis opreme, detaljan opis pravila za implementaciju i mogućnosti prilagođavanja kada je u pitanju broj sportista/igrača. Detaljno je opisan svaki korak igre, broj igrača i cilj igre/sporta.

Da bi svi korisnici ovog priručnika na isti način razumeli program, najpre je predstavljen opis identifikovanih smetnji u intelektualnom razvoju. Prikazan je opis četiri različita nivoa intelektualnih teškoća, kao i pet najčešćih intelektualnih teškoća. Nakon toga, prikazani su moduli i date opšte preporuke.

Podrška Evropske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja prihvatanje sadržaja, koji isključivo odražavaju stavove autora. Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njima.

## Smetnje u intelektualnom razvoju

Smetnje u intelektualnom razvoju (SIR) ogledaju se u oštećenju kognitivnog funkcionisanja, koje karakteriše koeficijent inteligencije manji od 70, s obzirom na to da prosečan IQ iznosi 100. Takođe se ogledaju u oštećenju adaptivnog funkcionisanja, gde pojedinci imaju poteškoća u obavljanju svakodnevnih aktivnosti kao što su komunikacija, socijalizacija i samostalan život. SIR je termin koji se koristi kada osoba ima određena ograničenja u kognitivnom funkcionisanju i veština, uključujući komunikacione veštine, društvene veštine i veštine brige o sebi. Ova ograničenja mogu dovesti do toga da se dete razvija i uči sporije ili drugačije od deteta tipičnog razvojnog toka. Intelektualna ometenost se može desiti bilo kada pre nego što dete napuni 18 godina, čak i pre rođenja.

Intelektualna ometenost je najčešća razvojna smetnja. Prema Američkom udruženju za intelektualne i razvojne smetnje, pojedinac ima intelektualnu ometenost ako ispunjava tri kriterijuma:

- Ima IQ ispod 70-75
- Ispoljava značajna ograničenja u dve ili više oblasti prilagođavanja (veštine koje su potrebne za život, rad i igru u zajednici, kao što su komunikacija ili briga o sebi)
- Stanje se ispoljava premo osamnaeste godine

Pojedinci sa smetnjama u intelektualnom razvoju suočavaju se sa izazovima u učenju i može im biti potrebno malo duže vremena da razviju društvene i praktične veštine. Intelektualne smetnje mogu biti uzrokovane zdravstvenim problemima, genetskim stanjima, faktorima okoline i problemima tokom trudnoće i porođaja.

## Stepeni/Nivoi

Intelektualna ometenost se izražava kroz četiri stepena/nivoa. U daljem tekstu su detaljno opisani različiti stepeni intelektualne ometenosti, kao i tipični nivoi sposobnosti u različitim oblastima.

### Blaga

- Oko 85% ljudi sa mentalnom ometenošću
- Gовор: odloženo usvajanje govora, adekvatna svakodnevna upotreba aktivnog i pasivnog govora;
- Čitanje, pisanje, računanje: predstavljaju osnovni problem u školi; problemi u tečnom čitanju, neispravno pisanje; računanje: jednostavno sabiranje i oduzimanje;
- Samoodređenje: u većini slučajeva puna autonomija prilikom brige o sebi, ograničenja usled posledica emocionalne i socijalne nezrelosti, problemi sa govorom mogu da ometaju autonomiju;
- Aktivnosti svakodnevnog života: odložena brzina razvoja, postignuta kontrola nad crevima i bešikom, potpuna nezavisnost u ishrani, održavanju higijene, oblaćenju, izvršavanje praktičnih i kućnih obaveza, problemi sa raspolaganjem novcem;
- Profesionalne veštine: one koje se lako mogu naučiti, praktične veštine, ručni radovi;



**”Pojedinci sa smetnjama u intelektualnom razvoju suočavaju se sa izazovima u učenju i može im biti potrebno malo duže vremena da razviju društvene i praktične veštine”**



**” Intelektualne smetnje mogu biti uzrokovane zdravstvenim problemima, genetskim stanjima, faktorima okoline i problemima tokom trudnoće i porođaja.”**

## **Umerena**

- Oko 10% ljudi sa mentalnom ometenošću;
- Govor: značajno odloženo usvajanje govora (razumevanje i upotreba), upotreba i razumevanje govora ograničeno i promenljivo, dete je aktivno, verbalno ili neverbalno;
- Čitanje, pisanje, računanje: moguća su osnovna znanja; čitanje je veoma sporo, manjkavo pisanje pojedinačnih reči; u najboljem slučaju brojanje do 10 uz pomoć prstiju;
- Samoodređenje: retko se postiže potpuno nezavisno život odraslih;
- Aktivnosti svakodnevng života: potreban je nadzor za neke aktivnosti svakodnevnog života; odloženo učenje i odložen motorički razvoj; osoba je potpuno pokretna, fizički aktivna, uz očuvanu mogućnost kretanja; moguća je stalna potreba za podrškom;
- Profesionalne veštine: jednostavne struktuirane praktične aktivnosti uz nadzor
- Interpersonalne veštine: sposobnost uspostavljanja kontakata sa

## **Teška**

- Oko 5% ljudi sa mentalnom ometenošću;
- Čitanje, pisanje, računanje: nije moguće;
- Samoodređenje: oslanja se na pomoći u većini oblasti, a oklini koja brine treba da budu poznate specifične potrebe osobe i načini na koji ih ona artikuliše;
- Aktivnosti svakodnevng života: odloženo učenje; odložen motorički razvoj, stalna potreba za pomoći u skoro svim oblastima (hrana, higijena tela itd.); česta pojava motoričke slabost ili nemoći i dodatni fizički nedostaci;
- Profesionalne veštine: moguće su najosnovnije i najjednostavnije aktivnosti, npr. rad na sortiranju;
- Interpersonalne veštine: jednostavne socijalne aktivnosti.



## **Duboka**

- Oko 1% ljudi sa mentalnom ometenošću;
- Govor: kod većine postoji samo formulisanje jednostavnih zahteva, minimalno razumevanje osnovnih zahteva;
- Čitanje, pisanje, računanje: nije moguće;
- Samoodređenje: sveobuhvatna potreba za pomoći, mala ili nikakva sposobnost da se obezbede sopstvene osnovne potrebe;
- Aktivnosti svakodnevng života: često su nepokretni ili sa ozbiljno ograničenom pokretljivošću koja obuhvata i fizičke nedostatke, nedostatak kontrole, potrebu za stalnom pomoći i praćenjem, najviše vremena oduzima zadovoljenje osnovnih potreba (hrana, izbegavanje bola), moguće nisko učešće u kućnim i praktičnim zadacima uz pomoći;
- Profesionalne veštine: moguće su najosnovnije, najjednostavnije aktivnosti, npr. sortiranje;
- Interpersonalne veštine: mogući rudimentarni oblici neverbalne komunikacije.

## Najčešće dijagnoze

Najčešće vrste smetnji u intelektualnom razvoju obuhvataju sledeće dijagnoze:

- Poremećaji iz spektra autizma (ASD)
- Daunov sindrom
- Razvojni i drugi uzroci
- Poremećaj iz fetalnog alkoholnog spektra (FASD)
- Sindrom fragilnog X (FXS)
- Prader-Vilijev sindrom



### Poremećaji iz spektra autizma

Poremećaji iz spektra autizma obuhvataju smetnje u intelektualnom funkcionisanju koje su povezane sa nervnim sistemom, odnosno strukturu i funkcijom mozga. Smetnje utiču na način na koji pojedinac komunicira, deluje, uči i uspostavlja odnose sa drugim ljudima. Osoba sa autizmom ima probleme sa socijalnim veštinama koje uključuju interakciju i komunikaciju sa drugim ljudima, repetitivna ponašanja i ograničena interesovanja. Različite osobe sa autizmom mogu pokazati različite simptome, zbog čega autizam predstavlja spektar poremećaja, odnosno grupu različitih poremećaja sa nizom sličnih karakteristika.

### Daunov sindrom

Daunov sindrom nije bolest, već genetski poremećaj koji se javlja kada se neko rodi sa punom ili delimičnom dodatnom kopijom 21. hromozoma u svojoj DNK. Daunov sindrom je najčešći genetski hromozomski poremećaj i najčešći uzrok smetnji u učenju kod dece. Istraživanja procenjuju da se od 2011. do 2015. godine u evropskim zemljama svake godine rađalo u proseku 8 031 beba sa Daunovim sindromom i da je populacija ljudi sa Daunovim sindromom u Evropi 2015. godine iznosila 417 000. Ljudi sa Daunovim sindromom mogu imati niz uobičajenih fizičkih i razvojnih karakteristika, kao i veću učestalost respiratornih i srčanih smetnji u odnosu na prosek. Fizičke karakteristike povezane sa Daunovim sindromom mogu uključivati blagi nagib očiju, zaobljeno lice i nizak rast. Osobe sa Daunovim sindromom mogu imati određeni nivo intelektualnih smetnji i smetnji u učenju, ali to može biti prilično različito od osobe do osobe.

**"Daunov sindrom je najčešći genetski hromozomski poremećaj i uzrokuje probleme sa učenjem kod dece"**

### Razvojni i drugi uzroci

Ponekad su intelektualne smetnje uzrokovane faktorima sredine ili drugim razlozima. Ovi uzroci mogu biti veoma različiti i mogu uključiti:

- Problemi tokom trudnoće poput virusnih i bakterijskih infekcija;
- Komplikacije tokom porođaja;
- Izloženost otrovima poput olova ili žive;
- Komplikacije usled bolesti kao što su meningitis, boginje ili veliki kašalj;
- Neuhranjenost;
- Izloženost alkoholu i drogama;
- Trauma;
- Nepoznati razlozi.





## Poremećaj iz fetalnog alkoholnog spektra (FASD)

FASD se odnosi na nekoliko stanja koja nastaju kada je nerođeni fetus izložen alkoholu. Kada je majka trudna, alkohol kroz placenu prelazi iz majčinog krvotoka u bebin, izlažući bebu sličnim koncentracijama kao i kod majke (Kanal „Better Health“). Simptomi mogu varirati, ali uključuju karakteristične crte lica, deformitete zglobova, oštećenja organa kao što su srce i bubrezi, spor fizički rast, poteškoće u učenju, loše pamćenje i rasuđivanje, probleme u ponašanju i loše društvene veštine. Mnogi slučajevi se takođe često pogrešno dijagnostikuju kao autizam ili ADHD, jer mogu imati sličnosti.

## Sindrom fragilnog X

Sindrom fragilnog X je najpoznatiji uzrok nasledne intelektualne ometenosti širom sveta. To je genetsko stanje uzrokovano mutacijom (promenom strukture DNK) u X hromozomu. Ljudi rođeni sa sindromom fragilnog X mogu ispoljavati širok spektar fizičkih, razvojnih, bihevioralnih i emocionalnih poteškoća, međutim, težina može biti veoma različita. Neki uobičajeni znaci uključuju zaostajanje u razvoju, intelektualne teškoće, poteškoće u komunikaciji, anksioznost, ADHD i ponašanja nalik autizmu kao što je mahanje rukama, poteškoće sa socijalnim funkcionisanjem.



## Prader-Vilijev sindrom

Prader-Vilijev sindrom je genetski poremećaj koji nastaje usled problema sa delom hromozoma 15. Bebe rođene sa ovom smetnjom slabo jedu u detinjstvu. Ipak, navika hranja se menja u periodu oko druge godine života, kada glad dece postaje neutoljiva, što ih čini nesposobnim da kontrolišu svoj apetit. Nezasita glad dovodi do problema kao što su dijabetes i gojaznost.



# Opis modula

## Modul 1

### Sportovi sa loptom

#### Košarka – Ujedinjena

- Pogodno za: sve kategorije dece za smetnjama u inelektualnom razvoju koja mogu da hodaju.
- Cilj sporta: Ujedinjena košarka ima cilj da ljudima sa i bez smetnji pruži priliku da se zajedno bave sportom na institucionalnom, strukturalnom i ličnom nivou. Sve ekipe u Ujedinjenom sportu čine sportisti i njihovi partneri, tj. osobe bez smetnji.
- Broj igrača: svaki 3 na 3 ujedinjeni košarkaški tim će uvek imati tačno dvoje sportista i jednog partnera na terenu. Alternativno, možete igrati sa 5 igrača (igra počinje sa 4 igrača). (Prihvaćeni odnos sportista (S) prema ujedinjenom partneru (UP): 3S/2UP, 2S/3UP ili 2S/2UP).
- Koraci u sportu: tokom igre, lopta se dribla i dodaje između saigrača, da bi na kraju bila ubaćena (rukama na bilo koji način), u koš na protivničkoj polovini terena.
- Svaka ekipa pokušava da ubaci loptu u koš druge ekipe.
- Opis opreme: teren dimenzija 28m x 15m, konstrukcije sa košarkaškim obručem, veličina lopte 3, 5, 6, 7 u zavisnosti od uzrasta i nivoa znanja igrača.
- Uloga partnera je da podrže sportiste i prepuste igru sportistima koliko god je to moguće. Partner treba da daje vizuelne i verbalne signale sportistima kako bi ih održao uključenim u igru. Partneri ne smeju pokušavati da ometaju ili zbune igrače u drugom timu. Količina podrške partnera koju je svakom sportistu potrebna će varirati od sportiste do sportiste, tako da je važno da sportisti i partneri vežbaju zajedno kako bi unapred izgradili ovaj odnos. Partnerima je dozvoljeno da osvoje poene.
- Moguće su sledeće modifikacije pravila:
  - Vreme trajanja igre je 10 do 15 minuta.
  - Igra može da počne sa igrom kamen-papir-makaze za prvi posed lopte (najbolji dobija prvu loptu).
  - Dozvoljen je jedan tajm aut od 30 sekundi na utakmici po timu.
  - Napadač, uključujući i šutera, može ostati u prostoru za slobodna bacanja ne duže od tri sekunde. Kazna za ovaj prekršaj je gubitak poseda lopte.
  - Nakon što se postigne koš, odbrambeni tim dobija posed lopte na liniji za tri poena.
  - Ako je dosuđen faul, posed lopte će biti dodeljen drugoj ekipi.
- Detaljnja pravila mogu se pronaći ovde.



**”Ujedinjena košarka ima cilj da ljudima sa i bez smetnji pruži priliku da se zajedno bave sportom”**





**”U fudbalu se koriste jednostavna, intuitivna pravila”**



### **Flrbol – verzija specijalne olimpijade**

- Pogodno za: sve kategorije dece za smetnjama u intelektualnom razvoju koja mogu da samostalno hodaju.
- Cilj sporta: flrbol se igra plastičnim štapovima i laganom loptom i golmanom koji ne drži štap. Flrbol ima sličnosti sa hokejaškim sportovima, a glavni cilj je postići više golova od suprotne ekipe u skladu sa pravilima. Osnovne uloge igrača su napadači, odbrambeni igrači i golmani.
- Broj igrača: timovi koji sadrže po 3 igrača i golmana u svakoj ekipi
- Koraci u sportu: Postavite loptu tačno u centar terena, na jednakom rastojanju između dva gola. Po jedan saigrač iz svakog tima treba da priđe lopti, postavljajući svoje štapove tako da lopta bude pored lopatice štapa, a da još ne dodiruje loptu. Nakon zvižduka, 2 saigrača kreću po loptu, pokušavajući da je vrate svojim saigračima.
- Opis opreme: štapovi za flrbol, lopta, golovi, teren dužine 20 metara i širine 12 metara. Svaki igrač nosi sportsku obuću i zaštitne naočare za oči. Golman nosi duge pantalone, majicu dugih rukava, štitnike za kolena, rukavice i masku.
- Opis pravila za implementaciju: flrbol je sport kojim svako može da se bavi, a pravila podstiču brzu i tehničku igru. Kada se naprave prekršaji, daju se slobodni udarci za protivnike, a ako su prekršaji teži, daju se kazne.
- Moguće modifikacije: takmičenja sa timovima 4 na 4, 6 na 6, takmičenja sa ujedinjenim timovima.

Detaljnja pravila mogu se pronaći ovde.

### **Fudbal – verzija specijalne olimpijade**

- Pogodno za: sve kategorije dece za smetnjama u intelektualnom razvoju koja mogu da samostalno hodaju.
- Cilj sporta: cilj fudbala je ubaciti loptu u gol protivničke ekipe, koristeći bilo koji deo tela osim šaka i ruku.
- Broj igrača: timovi od po 5 na 5, 7 na 7 ili 11 na 11 igrača.
- Koraci u sportu: fudbalska igra sadrži četiri ključne komponente: napad, prelazak u odbranu, odbranu i prelazak u napad. Napad se izvodi u cilju postizanja golova, ako se lopta vrati to zahteva od timova da povrate odbrambenu formaciju, odnosno da pređu u odbranu.
- Opis opreme: fudbalska lopta, gol, odeća koja uključuje patike i štitnike za cevanicu. Potrebni su štitnici ili jastučići za potkolenicu. Oni pomažu u zaštiti prednjeg dela noge, ili potkolenice, od povreda i modrica. Golmani često nose i rukavice.
- Opis pravila za implementaciju: u fudbalu se koriste jednostavna, intuitivna pravila. Specijalne olimpijske igre u fudbalu tokom tradicionalnih utakmica sa 11 igrača i Ujedinjeni fudbal prate pravila koja je postavila FIFA. Međutim, pravila o dužini poluvremena, zamena i produžetaka definije svaka lokalna ili nacionalna organizacija Specijalne olimpijade. U fudbalskim utakmicama sa 5 i 7 igrača, neke varijacije pravila su: ubacivanja sa bočne linije, ubacivanja golmana gde lopta ne sme da dodirne drugu stranu terena dok je prvo ne dodirne igrač i nema ofsajda.
- Moguće modifikacije: timovi sa 5 ili 7 igrača, timovi sa 11 igrača u skladu sa FIBA pravilima, futsal timovi prema FIBA pravilima, Ujedinjeni sport sa timovima od 5, 7 ili 11 igrača.
- Detaljnja pravila mogu se pronaći ovde.

## Rukomet – Ujedinjen

- Pogodno za: sve kategorije dece za smetnjama u intelektualnom razvoju koja mogu da samostalno hodaju.
- Cilj sporta: Ujedinjeni rukomet ima za cilj da ljudima sa i bez smetnji pruži priliku da se zajedno bave sportom na institucionalnom, strukturalnom i ličnom nivou.
- Broj igrača: 7 igrača (1 golman + 6 igrača na terenu).
- Koraci u sportu: svaka ekipa pokušava da ubaci loptu u mrežu druge ekipe. U Ujedinjenom rukometu igraju zajedno igrači sa smetnjama u intelektualnom razvoju (koji se nazivaju sportisti) i igrači bez smetnji (koji se nazivaju partneri). Odbrambeni igrači mogu koristiti svoje telo da bi sprečili napadače da upute udarac ka golu. Napadači pokušavaju da probiju odbranu ili pucaju preko njih da bi postigli gol.
- Opis opreme: teren dimenzija 40 x 20m, golovi sa mrežom u obliku slova D, rukometna lopta koja je dovoljno mala da je igrači drže i bacaju jednom rukom, odeća, rukometni vosak; opcionalno: štitnici za kolena i laktove, steznici za skočne zglobove, traka za prste.
- Opis pravila za implementaciju: lopta se skoro uvek dodiruje rukama. Igrač može da zaustavi, uhvati, baci, odbije ili udari loptu na bilo koji način i u bilo kom smeru, koristeći ruke, šake, glavu, telo, butine ili kolena. Igrač ne sme namerno da dodirne loptu bilo kojim delom tela ispod kolena.
- Moguće modifikacije: može da se menja dužina rukometnog terena, na primer na dužinu košarkaškog terena. Početnici i igrači sa slabijim sposobnostima mogu koristiti lopticu od pene, napunjenu vazduhom. Moguće je realizovati rukomet sa 5 igrača, ekipno takmičenje, takmičenje u individualnim veštinama.
- Detaljna pravila mogu se pronaći ovde.



**”Ujedinjeni Rukomet ima za cilj da ljudima sa i bez smetnji pruži priliku da se zajedno bave sportom na institucionalnom, strukturalnom i ličnom nivou.”**





## Module 2

### Drugi sportovi

#### Atletika

- Pogodno za: sve kategorije dece za smetnjama u intelektualnom razvoju.
- Cilj sporta: najočigledniji cilj atletike je razvoj i održavanje opšte fizičke forme. Sportista koji se bavi atletikom će se fizički i psihički usavršavati dok uči aktivnosti koje doprinose visokom nivou fizičke spremnosti.
- Broj igrača: najmanje jedan, sve do velike grupe dece.
- Koraci u sportu: treba početi sa disciplinama koje se lako uče kao što su trčanje (sprint), bacanje, skok u dalj.
- Opis opreme: u zavisnosti od discipline, za početak je uglavnom dovoljna prigodna odeća.
- Opis pravila za implementaciju: mogu se upotrebiti različita pravila u zavisnosti od discipline, sposobnosti i iskustva sportiste i veličine grupe za treniranje.
- Moguće modifikacije: svaki trening treba da bude prilagođen sportisti.



#### Boćanje

- Pogodno za: sve kategorije dece za smetnjama u intelektualnom razvoju.
- Cilj ige/sporta: boćanje omogućava ljudima sa smetnjama u intelektualnom razvoju priliku da imaju socijalne kontakte, da se fizički razviju i da postignu samopouzdanje.
- Broj igrača: najmanje jedan, sve do velike grupe dece.
- Koraci u sportu/igri: svaka igra boćanja sastoji se od bacanja i poena. Broj poena zavisi od broja igrača koji učestvuju. Na primer, 2 igrača = 4 poena, jer svaki igrač dobija 6 kugli. Na početku, jedan igrač baca bulin (najmanju kuglu), zatim prvu boću (kuglu), a za njim sledi protivnički igrač. Igrač dobija onoliko poena koliko ima svojih boća bližih bulinu od najbliže protivničke boće.
- Opis opreme: teren dimenzija 12,5 x 6m, sa dodatnih 2m koji ga okružuju. Površina za igru treba da bude glatka i ravna, po mogućnosti od drveta, betona ili gume. Od opreme se koristi 1 bulin, 6 boća u boji, 6 boća u drugoj boji, a ukoliko je potrebno rukavice, rampe i pokazivači.
- Opis pravila za implementaciju: Detaljna pravila mogu se pronaći ovde.
- Moguće modifikacije: pravila mogu biti prilagođena veličini grupe i sposobnostima igrača.



#### Plivanje

- Pogodno za: sve kategorije dece za smetnjama u intelektualnom razvoju.
- Cilj sporta: razvoj tela, poboljšanje izdržljivosti, mišićne snage i kardiorespiratorne izdržljivosti.
- Broj igrača: najmanje jedan, sve do velike grupe dece.
- Koraci u sportu: na početku, sportista treba da se upozna sa vodom i da nauči da pliva.
- Opis opreme: kupaći kostim, naočare za plivanje, peškir, opcionalno: „mišići“ za ruke, štap za plivanje, daske, prsluci za spasavanje itd.

- Opis pravila za implementaciju: mogu se primeniti različita pravila u zavisnosti od kategorije/tehnike plivanja (leptir, leđno, prsno i slobodno), sposobnosti, iskustva i veličine bazena.
- Moguće modifikacije: svaki trening treba da bude prilagođen plivaču.



## Module 3

### Igre

#### Linjski ples

- Pogodno za: sve kategorije dece za smetnjama u intelektualnom razvoju.
- Cilj sporta: da podstakne plesače da uživaju u plesu, da nauče jednostavne plesne korake, da razviju svest o telu i da se kreću u ritmu muzike.
- Broj igrača: jedno do petnaestoro dece.
- Koraci u sportu: najbolji plesač treba da bude najbliži svakom od 4 zida. Ovo osigurava da grupa ima dobrog vođu za praćenje.
- Opis opreme: sportska sala, muzika. Odeća: nema pravila oblačenja, plesači mogu da nose plesne kostime ili da jednostavno dođu u farmerkama i majicama.
- Opis pravila za implementaciju: u linjskom plesu postoje različite uloge - plesača. Kod svih uloga osnovni koraci su isti, ali ih plešu na različite načine. Plesač/plesačica mora da vodi računa da uvek ostane unutar svoje linije i da bar za latak ostane udaljena od osobe pored sebe, tako da svi plesači uvažavaju druge na plesnom podiju.
- Moguće modifikacije: trening treba prilagoditi veličini grupe i sposobnosti plesača.
- Inspirativni film

**”Linjski ples podstiče plesače da uživaju u plesu, da nauče jednostavne plesne korake, da razviju svest o telu i da se kreću u ritmu muzike.”**

#### Ping-pong i bacanje lopte na žici

- Pogodno za: sve kategorije dece za smetnjama u intelektualnom razvoju.
- Cilj igre/sporta: da bi se ojačale i stvorile nove veze između nervnih sinapsi, potrebno je da trening sadrži repetitivne i dobrovoljne aktivnosti. Sama akcija doživljava se kao nagrađujuća i zabavna, a sportista doživljava da - može da doživi uspeh u aktivnosti.
- Broj igrača: najmanje jedan, sve do velike grupe dece.
- Koraci u sportu: baciti loptu i igrati.
- Opis opreme: žica dužine do 240cm pričvršćuje se pomoću čičak trake na okvir vrata, tavanice ili gimnastičku šipku.
- Opis pravila za implementaciju: uz bacanje lopte i ping-pong na žici može da se trenira i postiže uspeh u skladu sa sopstvenim mogućnostima. Ova obrazovna sredstva pružaju repetitivni i zabavni trening u kome svi učesnici dobijaju mnogo vremena sa loptom. Deca vežbaju motoriku, koordinaciju, ravnotežu, vreme reakcije i koncentraciju.
- Moguće modifikacije: mogu se varirati različiti potezi i visine.





### Fiziksel okuryazarlık – hem iç hem de dış mekan – hareket eden çocuklara ilham verir

#### Fizička pismenost – zatvoren prostor

- Pogodno za: sve kategorije dece za smetnjama u intelektualnom razvoju.
- Cilj vežbe: da podstakne decu da se više kreću.
- Broj igrača: najmanje jedan, sve do velike grupe dece.
- Koraci u sportu: vežbe treba da obuhvate neke od sledećih bazičnih veština kretanja:
  - Kontrola tela
    - Agilnost
    - Ravnoteža
    - Brzina koordinacije
    - Ritam
  - Kretanje
    - Trčanje
    - Skakanje
    - Plivanje
    - Okretanje
    - Klizanje
  - Kontrola objekata
    - Slanje/bacanje
    - Prijem/hvatanje
    - Dribling
    - Napadanje
    - Udaranje
- Opis opreme: može se upotrebiti bilo koji alat/prepreka koja je dostupna u sportskoj hali/učionici. Na primer, prepone, klupe i druge gimnastičke sprave, lopte.
- Opis pravila za implementaciju: podelite učesnike u grupe i pustite ih da rade različite vežbe u vidu poligona.
- Moguće modifikacije: prilagoditi vežbe sposobnostima dece i veličini grupe.

#### Fizička pismenost – otvoren prostor

- Pogodno za: sve kategorije dece za smetnjama u intelektualnom razvoju.
- Cilj vežbe: da podstakne decu da se kreću.
- Broj igrača: najmanje jedan, sve do velike grupe dece koja se takmiče pojedinačno ili u timu
- Koraci u sportu:
  - Treba napraviti dve staze, jednu za decu u invalidskim kolicima i jednu za one koja hodaju.
  - Mogu se dodati i dodatne prepreke, na primer da deca u invalidskim kolicima dodirnu dve površine istovremeno dok se voze točkovima na dve daske; deca koja hodaju moraju imati jednu ruku i jednu nogu u kontaktu sa obe daske da bi se kretala napred.
  - Dodatna alternativa može biti da dete u kolicima prati povučenu liniju koja može biti zakriviljena, pri čemu linija mora da ostane između točkova kolica. Dete koje hoda ima kanap vezan između - stopala koji uvek treba da bude zategnut dok hoda sa stopalima sa svake strane linije.
  - Druge prepreke mogu da budu preskakanje, a za ljudе koji koriste invalidska kolica provlačenje ispod prepreka.
  - U tradicionalnoj igri „brodoloma“, osoba koja koristi invalidska kolica može dobiti instrukcije da ne dodiruje ništa osim poda. Prepreke mogu biti tepisi, užad itd.



- Opis opreme: prepreke koje možete naći u okruženju. Treba da razmišljate o sredstvima/preprekama koje se nalaze u školskom dvorištu. Na primer, žbunje, drveće, kamenje, ograde, daske, užad.
- Opis pravila za implementaciju: podelite učesnike u grupe i pustite ih da rade različite vežbe u vidu poligona.
- Moguće modifikacije: prilagoditi u zavisnosti od sposobnosti pojedinaca i veličine grupe.



### Disk golf (frizbi golf)

- Pogodno za: sve kategorije dece za smetnjama u intelektualnom razvoju.
- Cilj igre: ubaciti disk (frizbi) u rupu (koš ili neki drugi predmet u obliku prstena) i imati što manji broj pokušaja za ubacivanje u svaku rupu. Igrač sa najmanjim ukupnim brojem pokušaja pobeđuje.
- Broj igrača: najmanje jedan, sve do velike grupe dece.
- Koraci igre: dogovorite se oko toka igre i broja rupa/koša i počnite da igrate.
- Opis opreme: oprema za disk golf se sastoji od raznih vrsta diskova/frizbija za bacanje na srednje ili velike udaljenosti, korpe za disk golf ili nekog drugog predmeta u obliku prstena.
- Opis pravila za implementaciju: standardna runda disk golfa se sastoji od 18 rupa. Većina staza ima 18 rupa, a neke staze imaju samo 9 rupa.
- Moguće modifikacije: prilagoditi broj rupa opremi i okruženju.

Detaljna pravila mogu se pronaći ovde.

Gimnastika poboljšava ravnotežu i koordinaciju. Još jedan cilj je poboljšanje držanja tela. Usko povezan sa ovim ciljevima je i razvoj socijalnih veština

### Gimnastika

- Pogodno za: sve kategorije dece za smetnjama u intelektualnom razvoju.
- Cilj sporta: poboljšanje ravnoteže i koordinacije. Razvoj snage i fleksibilnosti. Još jedan cilj je poboljšanje držanja tela. Usko povezan sa ovim ciljevima je i razvoj socijalnih veština.
- Broj igrača: najmanje jedan, sve do velike grupe dece.
- Koraci u sportu: dogovorite se oko vežbi i broja poteza i aktivirajte decu.
- Opis opreme: može da se upotrebni skoro svaki rekvizit u sportskoj sali. Međutim, glavne sprave koje se koriste u gimnastici su parter, kozlić za preskakanje, greda za ravnotežu, razboj (paralelni i dvovisinski), karike i konj s hvataljkama.
- Opis pravila za implementaciju:
  - Zabavljati se.
  - Biti siguran.
  - Razumeti pravila bodovanja – ukoliko se primenjuje sistem bodovanja.
  - Nositi odgovarajuću odeću.
  - Poštovati saigrače i protivnike.
  - Ne nositi nikakav nakit (rizik od povrede).
  - Izbegavajte odustajanje.
  - Ayrıntılı kurallar burada bulunabilir.
- Detaljna pravila mogu se pronaći ovde.

Prilagoditi broj kretanja i vežbi deci, opremi i okruženju..





**Posmatrajte svakoga  
kao pojedinca –  
prikupite odgovore na  
neka jednostavna  
pitanja koja stvaraju  
sliku o okruženju i  
potrebama individue.**

## ■ **Šta treba imati na umu kada vodite sportsku aktivnost za decu sa smetnjama u intelektualnom razvoju?**

- Osnovno je da gledate na svakoga kao pojedinca – prikupite odgovore na neka jednostavna pitanja koja stvaraju sliku o okruženju i potrebama individue.
- Kreirajte međusobno razumevanje članova grupe u pogledu njihovih različitih stanja, na primer navedite ih da sami iskuse kako može da izgleda imati oštećenje vida, sluha ili kretanja. Pokušajte da uvek pružite opcije i izbore.
- Napravite jasnu strukturu i jasne rutine i prenesite ih grupi.
- Koristite razna jednostavna sredstva da podržite stabilnost pokreta tela, lokalizaciju izvora zvuka i svetlosti i razjasnite deci upotrebu vremena i pauze koje se prave.
- Pristup ljudima treba da bude na prvom mestu: upoznajte svoje učesnike i šta im odgovara.
- Fokusirajte se na detetove sposobnosti i šta ono MOŽE da uradi.
- Budite upoznati sa njihovim i sopstvenim ograničenjima.
- Adaptacije treba izvršiti u odnosu na svako dete, uz uzimanje u obzir okruženja.

