

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju  
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“  
8. – 10. junij 2020

# POMEN VSAKODNEVNEGA GIBANJA ZA OSEBE Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

MATEJA SAJOVIC  
OSNOVNA ŠOLA IV MURSKA SOBOTA



# Osnovna šola IV Murska Sobota

- šola za otroke s posebnimi potrebami
- **Izvajamo tri programe:**
- prilagojen izobraževalni program (9)
- poseben program vzgoje in izobraževanja (8)
- vzgojni program domov za učence s posebnimi potrebami
  
- nudenje dodatne strokovne pomoči učencem po večinskih šolah
- Strokovni center Pomurje



# MOTNJA V DUŠEVNEM RAZVOJU

- definicija (2015)
- znižana splošna intelektualna raven/funkcioniranje
- znižane prilagoditvene spretnosti
- lahko se pojavlja skupaj z drugimi razvojnimi motnjami
- ločimo: lažjo, zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju

# GIBANJE

- naravna človekova potreba
- gibalne sposobnosti – naravne danosti
- gibalne spretnosti – pridobljene
- gibalne sposobnosti delimo na: gibljivost, moč, koordinacijo, hitrost, ravnotežje in preciznost
- možni vzroki za počasnejši motorični razvoj pri osebah z motnjo v duševnem razvoju

# RAZLIČNA GIBANJA

- interesne dejavnosti
- pouk podaljšanega bivanja







# AEROBIKA

- interesna dejavnost
- vključene učenke višjih razredov in oddelkov posebne programa
- pridobivanje oz. povečanje funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema
- gibalne sposobnosti
- samozavest in dobra samopodoba
- krepitev vseh večjih mišičnih skupin
- razvija aerobno vzdržljivost





# SPREMLJANJE NAPREDKA UČENK OB REDNI VADBI

učenka/mesec	oktober	december	januar	februar
učenka J.	11	13	13	14
učenka V.	15	15	17	18
učenka Ž.	12	14	14	16
učenka U.	13	14	14	15
učenka N.	12	13	13	14
učenka T.	10	10	10	11

Tabela 1: Opravljeno število počepov v mesecu

