

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

TELESNA AKTIVNOST PRI OTROCIH Z LAŽJO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

Tina Korče
OŠ Kozara Nova Gorica



GIBANJE OTROK Z LAŽJO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU (LMDR)

- ▶ OŠ s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom
- ▶ Otroci z LMDR
- ▶ Gibalne sposobnosti otrok z LMDR
- ▶ Gibanje v šoli
- ▶ Starši - prošnja



Kaj lahko naredimo, da bi se učenci več gibali?

NAČRT:

Zanj smo bili zadolženi učitelji oddelkov podaljšanega bivanja.

- ▶ Učencem ponuditi raznolike telesne aktivnosti.
- ▶ Sestaviti vprašalnik za učence, da ugotovimo katere dejavnosti so jim všeč.
- ▶ Glede na rezultate vprašalnika izbrati aktivnosti.
- ▶ Aktivnosti organizirati na ravni cele šole.
- ▶ Vsakega učenca dnevno vključiti v vsaj eno telesno aktivnost.

METODOLOGIJA:

- ▶ Čas: september 2019
- ▶ Število: 53 učencev z LMDR
- ▶ Vprašalnik: 5 vprašanj s ponujenimi odgovori

ŽELELI SMO IZVEDETI:

- ▶ Koliko se učenci gibajo,
- ▶ kakšne gibalne aktivnosti so jim všeč,
- ▶ kakšno mnenje imajo o svoji teži.

VPRAŠALNIK:

▶ Se ti zdi, da se gibaš dovolj? DA NE

▶ Si vključen/a v kakšno popoldansko športno aktivnost? DA NE

▶ Bi rad/a bil/a v času, ko si na šoli, bolj športno aktiven? DA NE

▶ Kaj ti je najbolj všeč?

TEK PLES TELOVADBA GIBALNE IGRE IGRE Z ŽOGO POLIGON

▶ Kakšno telesno težo imaš?

PRENIZKO NORMALNO PREVELIKO

ANALIZA:

- ▶ 51% vprašanih se zdi, da se dovolj gibajo.
- ▶ Samo 7% vprašanih obiskuje popoldanske športne aktivnosti.
- ▶ 42% vprašanih bi radi, med časom preživetim v šoli, več gibalni.
- ▶ Med ponujenimi športi jih je 41% izbralo igre z žogo, 22% gibalne igre, 12% ples, 11% poligon, 9% telovadbo, 5% pa tek.
- ▶ 82% vprašanih meni, da imajo normalno telesno težo, 11% previsoko in 7% prenizko.

CILJI, KI SMO SI JIH ZASTAVILI:

- ▶ Povečati fizično aktivnost učencev z LMDR;
- ▶ pridobiti spoznanje pri učencih, da je gibanje pomembno za zdravje in življenje in da je gibanje lahko zabavno in poučno;
- ▶ povezati gibanje z učenjem pri učencih z LMDR;
- ▶ zagotoviti gibalno učno okolje;
- ▶ povečati druženje s prijatelji in stkati nove prijateljske vezi;
- ▶ vse učence dnevno vključiti v vsaj eno telesno aktivnost;
- ▶ učencem ponuditi nove športne aktivnosti in nekaj že obstoječih.

AKTIVNOSTI:

- ▶ Zdrava pot
- ▶ Senzorna pot
- ▶ Minute za zdravje
- ▶ Ples za dobro jutro
- ▶ Zdrav dan v šoli
- ▶ Gibalne urice
- ▶ Gibalna soba
- ▶ Usvajanje učne snovi s pomočjo gibalnih aktivnosti
- ▶ Zdrav dan doma
- ▶ Zdrave počitnice





RAZPRAVA:

- ▶ Aktivnosti zbiramo glede na starost, oviro, motnjo, primanjkljaj, zdravstveno stanje in potrebo vsakega učenca.
- ▶ Nujno je sodelovanje vseh učiteljev.
- ▶ Vprašalnik o zadovoljstvu učencev - preprečil koronavirus.

ZAKLJUČEK:

- ▶ Dnevno je vsak učenec vključen v vsaj eno telesno aktivnost.
- ▶ Učenci so zadovoljni, kažejo veliko zanimanje.

SREČNI UČENCI IN UČITELJI!

