Mladí športovci Special Olympics

Príručka aktivít

Special Olympics
Mladí športovci ™

Obsah

Mladí športovci Special Olympics

- O Mladých športovcoch Special Olympics
- Začíname
- Používanie príručky aktivít pre Mladých športovcov
- Výbava Mladých športovcov

Aktivity Mladých športovcov

- **Základné zručnosti**
- **Chôdza a beh**
- **Rovnováha a skákanie**
- **Zachytenie a chytanie**
- **Hádzanie**
- **Odrážanie**
- **Kopanie**
- **Pokročilé športové zručnosti**

Mladí športovci na školách

Mladí športovci v komunitách

Mladí športovci doma

Ďalšie zdroje

Mladí športovci Special Olympics

Mladí športovci Special Olympics

Mladí športovci Special Olympics je športový a zábavný program pre deti s alebo bez mentálneho postihnutia (ID), vo veku 2 až 7 rokov. Program Mladí športovci učí základné športové zručnosti, ako beh, kopanie a hádzanie. Program Mladí športovci ponúka rodinám, učiteľom, opatrovateľom a ľuďom z komunity možnosť zdieľať radosť zo športu so všetkými deťmi.

Programu sa môžu zúčastniť deti všetkých schopností, pričom všetky deti z neho aj benefitujú.

Deti sa naučia hrať s ostatnými deťmi a rozvíjať dôležité zručnosti učenia sa. Deti sa taktiež naučia deliť sa, striedať sa a postupovať podľa pokynov. Tieto zručnosti pomáhajú deťom pri aktivitách v rodine, komunite a v škole.

Program Mladí športovci je zábavný spôsob, ako sa deti dostanú do formy. Je dôležité naučiť deti zdravým návykom, kým sú malé. To im dá základy pre život plný fyzickej aktivity, priateľstva a učenia sa.

Program Mladí športovci je pre všetkých ľahko zvládnuteľný a zároveň zábavný. Môže byť praktizovaný doma, v školách alebo v komunite pomocou príručky aktivít Mladých športovcov a základného vybavenia.

Prostredníctvom programu Mladých športovcov môžu byť všetky deti, ich rodiny a ľudia v komunite súčasťou jedného tímu.

"Keď sa mi narodilo dieťa a zistila som, že je mentálne postihnuté, zrútil sa mi svet. U Mladých športovcov vidím, ako sa pohybuje, usmieva sa, slobodne sa hrá s ostatnými a nedrží sa len mojej sukne. Tlačia sa mi slzy šťastia do očí a získavam nádej, že raz môže byť odo mňa nezávislý. Teraz sa odvažujem snívať a plánovať, že keď môj syn bude starší zahrám si sním baseball."

- Misae, Japonsko

Mladí športovci Special Olympics

Program Mladí športovci uvedie deti a ich rodiny do sveta Special Olympics. Ciele programu zahŕňajú:

- Naučiť deti s mentálnym postihnutím a deti bez mentálneho postihnutia sa spoločne hrať, učiť sa o sebe a navzájom sa chápať;
- Podporovať sociálne začlenenie a inkluzívnu hru v školách, komunitách a doma;
- Poskytnúť deťom aktivity a hry, ktoré vyhovujú ich možnostiam a schopnostiam;
- Ukázať ako Special Olympics môže podporovať rodiny;
- Ukázať, že všetky deti by mali byť ocenené za svoj talent a schopnosti;
- Podporovať kondíciu a učiť deti byť aktívne, zdravo sa stravovať a piť vodu.

Program Mladí športovci Special Olympics pomôže všetkým deťom získať.

- **Motorické zručnosti.** Deti s mentálnym postihnutím, ktoré sa zúčastnili osem týždňového programu Mladých športovcov, zaznamenali rozvoj motorických zručností na úrovni obdobia siedmych mesiacov. To znamená, že deti získali trojmesačný rozvoj v motorických zručnostiach oproti deťom, ktoré sa nezúčastnili programu.
- **Sociálne, emocionálne a študijné schopnosti.** Rodičia a učitelia detí, ktorí sa zúčastnili učebných osnov programu Mladých športovcov, uviedli, že deti sa naučili zručnosti, ktoré využijú v predškolských zariadeniach. Deti prejavovali viac nadšenia a boli sebavedomejšie. Tiež sa dokázali lepšie hrať s ostatnými deťmi.
- **Očakávania.** Členovia rodiny hovoria, že program Mladí športovci zvýšil ich nádeje pre lepšiu budúcnosť ich dieťaťa.
- **Športová pripravenosť.** Program Mladí športovci pomáha deťom rozvíjať dôležité zručnosti v oblasti pohybu a športu. Tieto zručnosti ich pripravia zúčastňovať sa športových súťaží a športovať, keď budú starší.
- **Prijatie.** Inkluzívna hra je prínosom aj pre deti bez mentálneho postihnutia. Pomáha im lepšie pochopiť a prijať ostatných.

[1] Favazza, P. C., Siperstein, G. N., Zeisel, S., Odom, S. L., & Moskowitz, A. L. (2011). Young Athletes intervention: Impact of motor development. Washington, DC: Special Olympics, Inc.

Začíname

Príručka aktivít obsahuje všetky informácie na spustenie programu Mladých športovcov. Má štyri časti:

1. Úvod
2. Aktivity Mladých športovcov
3. Zdroje pre realizátorov
4. Ďalšie zdroje

Nezabudnite si prečítať sekcie Úvod a Aktivity. Tie sú určené pre všetkých učiteľov, trénerov a členov rodiny. Je tiež dôležité popremýšľať o tom, kde sa aktivity budú konať - či v škole, komunite alebo doma - a pozrieť si súvisiacu časť. Potom si pozrite rôzne aktivity. Uistite sa, že máte potrebné vybavenie alebo materiály.

Tri modely pre Mladých Športovcov Special Olympics.

- **Škola (Strana 63):** Vedené pedagógmi v školskom prostredí. Aktivity sa konajú počas školských hodín. Aktivity sa vykonávajú aspoň raz týždenne, ale najlepšie je trikrát týždenne. Môžu byť súčasťou predškolskej výučby alebo výučby základnej školy.
- **Komunita (Strana 73):** Vedené trénermi Mladých športovcov a dobrovoľníkmi. Umožnuje stretnutie pre rodičov, súrodencov a priateľov. Aktivity sa môžu vykonávať v športovom klube, rekreačnom stredisku alebo inom spoločenskom zariadení. Aktivity sa konajú aspoň raz za týždeň, pričom rodiny pokračujú hrami s deťmi doma aspoň dvakrát týždenne.
- **Domov (Strana 81):** Rodičia, súrodenci a priatelia sa spolu hrajú doma. Príručka aktivít dáva tipy a návrhy. Rodinné aktivity sa konajú aspoň trikrát týždenne v domácom prostredí. Aktivity môžu byť individuálne alebo v malých skupinách.

Používanie príručky aktivít pre Mladých športovcov

Príručka aktivít pre Mladých športovcov obsahuje hry a aktivity, ktoré deťom pomáhajú naučiť sa pohyby, ktoré budú používať v športe a každodennom živote.

V príručke aktivít je osem oblastí zručností. Každá oblasť zručností zahŕňa aktivity, ktoré je možné vykonávať s jedným dieťaťom alebo skupinou detí. V príručke aktivít nájdete tipy, ako prispôsobiť aktivity tak, aby zodpovedali zručnostiam alebo potrebám každého dieťaťa.

V rámci každej oblasti zručností sú aktivity uvedené ako ľahké a ťažké. Činnosti sú zoradené od základných zručností až po komplexnejšie zručnosti. Porovnajte každú aktivitu so schopnosťou dieťaťa. Keď dieťa dokáže zvládnuť danú zručnosť, prejdite na náročnejšiu aktivitu.

Napríklad v časti Zachytenie and chytanie je prvou navrhovanou aktivitou Kotúľanie and zachytenie. Pri tejto aktivite, deti sedia na zemi. Toto umožňuje deťom pracovať na koordinácii rúk a zraku s pohyblivým objektom. Keďže deti sedia, nemusia sa obávať použitia sily, rovnováhy a nemajú strachu.

Tretia činnosť, Chytanie bublín, stavia na základných zručnostiach potrebných pre chytanie lopty. Bubliny letia pomaly, takže deti môžu ľahko sledovať, ako padajú. Môžu ich spľasnúť alebo chytiť bublinu do rúk. Pri tejto aktivite deti nemusia rozmýšľať nad tým, ako správne chytať za pomoci rúk a tela, ako v neskorších aktivitách.

Ďalšie zdroje a videá na podporu Mladých športovcov nájdete na webovej stránke Mladých športovcov.

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Stretnutia Mladých športovcov nemusia dodržiavať postupnosť uvedenú v príručke aktivít. Môže byť lepšie zamerať sa na jednu oblasť zručností na jednom alebo viacerých stretnutiach, alebo naopak robiť základné aktivity z viacerých oblastí zručností. Napríklad:

- **Škola:** Učitelia môžu začať tréningy Mladých športovcov s najzákladnejšími zručnosťami zo všetkých oblastí zručností. Keď deti pokročia v základných zručnostiach, učitelia môžu prejsť po niekoľkých tréningoch k ťažším zručnostiam.
- **Komunita:** Program, ktorý sa koná v basketbalovom športovom klube, môže viesť stretnutia Mladých športovcov, ktoré zahŕňajú jednu aktivitu zo základných zručností, jednu z činností behu a chôdze a všetky činnosti hádzania. Zúčastniť sa môžu deti rôznych úrovní zručností a rozvíjať sa tak, ako im to najlepšie vyhovuje.
- **Domov:** Rodičia si môžu vybrať aktivity, ktoré majú ich deti najradšej, alebo ktoré umožňujú súrodencom a priateľom zúčastniť sa.

Je kľúčové prispôsobiť sa potrebám jednotlivých detí aby sme mohli zaistiť, že program Mladí športovci bude mať pozitívny vplyv na všetky deti.

Kľúčová terminológia

V príručke aktivít je veľa užitočných tipov a návrhov na podporu potrieb každého dieťaťa.

- **Skupinové hry** – Variácie aktivít, ktoré podporujú aby sa deti hrali spolu a ktoré podporujú zaradenie.
- **Zdravé hry** – Variácia aktivít, ktoré učia deti o správnej výžive.
- **Dobrovoľné aktivity** – Ďalšia aktivita, ktorá používa pomôcky, ktoré sa nenachádzajú v zozname primárnych pomôcok.
- **Tipy na pozorovanie** – Nápady, ktoré podporia dospelých, trénerov alebo dobrovoľníkov, ktorí pracujú alebo vedú program Mladých športovcov.

Výbava mladých športovcov

Aktivity programu Mladých športovcov využívajú pomôcky, ktoré pomáhajú deťom zamerať sa na každú zručnosť. Pomôcka môže byť nahradená vecami, ktoré sa nachádzajú doma.

Pomôcka	Navrhované náhrady
Kladina	Páska Lano
Malá penová lopta	Tenisová loptička Akákoľvek malá lopta
Vrecúška	Malé, mäkké hračky alebo postavičky; Vrecká naplnené ryžou, pieskom alebo fazuľami; Prírodné predmety, ako sú kvety alebo listy
Športové kužele	Krabice Plastové fľaše od vody naplnené pieskom
Veľké plastové diely	Penové alebo drevené diely Tehly
Plastové tyčky	Palica Rolka z papierovej utierky
Raketa	Krátka palica

Pomôcka	Navrhované náhrady
Podlahové značky	Nálepky alebo pásky Štvorce z koberca Kriedou kreslené tvary
Obruč	Hula obruče Bicyklové duše Staré pneumatiky
Šatka	Utierka na riad Malý kúsok látky
Pomaly pohybujúca sa lopta	Plážová lopta Akákoľvek ľahká lopta Balón

Ďalšie pomôcky, ktoré môžu byť použité pri programe Mladí športovci:

- Športové pomôcky juniorskej veľkosti : basketbalová lopta, plastová golfová loptička, florbalová hokejka, tenisová raketa, futbalová lopta , plastová kriketová pálka a basebalový terč
- Detská hracia lopta
- Lano
- Plastové poháre
- Športový rebrík
- Tunely
- Padáky
- Podlahové značky, sedacie vaky a lopty s obrázkami potravín
- Hračkárske potraviny

Základné zručnosti

Základné zručnosti pomáhajú deťom spoznať samých seba a ich vzťah k okoliu. Podporujú tiež základnú zdravotnú a fyzickú kondíciu.

Pochopenie tela, sila, flexibilita, koordinácia a vytrvalosť sú dôležité pre motorické a sociálne zručnosti. Základné zručnosti podporujú rozvoj všetkých týchto oblastí, ktoré sú nevyhnutné pre mobilitu doma, v škole a v komunite.

Aktivity v tejto sekcii zahŕňajú:

Hry so šatkou

Detské pesničky

Hľadanie

Prekážková dráha

Hudobné značky

Tunely a mosty

Hry na zvieratá

Hry s padákom

Jazda na lietajúcom koberci

Special Olympics
Mladí športovci ™

Hry so šatkou

Nasmerujte deti aby sledovali pohyb šatky hlavou a očami. Spustite šál a povedzte deťom aby chytili šál rukami, hlavou, nohou alebo inou časťou tela.

Skupinová hra: Deti sa môžu spolu hrať tak, že si navzájom hádžu šatky, pričom pri každom hode zvolajú čísla, farby alebo názvy zvierat.

Pre sťaženie aktivity povedzte deti aby pozorne počúvali, čo robiť so šatkou. Napríklad: "Ak máte zelenú šatku, odovzdajte ju osobe vedľa vás" alebo "podajte šatku, čo máte za chrbtom osobe vedľa vás."

Zdravá hra: Povedzte deťom aby sa pokúsili pomenovať rôzne druhy ovocia, zeleniny alebo iných zdravých potravín zakaždým, keď vyhodia šatku.

POTREBNÉ VYBAVENIE: *Šatka*

Detské pesničky

Nasmerujte deti aby spievali pesničky, ktoré spájajú slová s činnosťou a telesným povedomím, ako napríklad "Kolo, kolo mlynské" alebo iné známe akčné piesne.

Pieseň, ako napríklad "Ak si šťastný...", môžete nasmerovať na deti, aby vykonávali rôzne činnosti, ako je tlieskanie, hladkanie brucha, poklepanie na hlavu a ďalšie. Bavte sa a opýtajte sa detí na nápady, čo robiť a ako sa pohybovať!

Zdravá hra: Prispôsobte populárne piesne, aby ste deti naučili zdravé návyky, ale aj budovanie povedomia o tele. Pozrite si časť "Ďalšie zdroje".

Hľadanie

Nasmerujte deti aby sa rozhliadli okolo seba a všimli si rôzne veci v priestore. Povedzte deťom aby hľadali určité veci a nasmerujte ich aby k tej veci bežali, kráčali alebo plazili sa.

Pokročilejšia aktivita: deti sa snažia identifikovať farby, tvary alebo zdravé potraviny. Deti môžu pracovať v pároch aby sa podporili sociálne schopnosti.

POTREBNÉ VYBAVENIE:: *Podlahové značky, vrecúška*

Prekážková dráha

Zostavte jednoduchú prekážkovú dráhu s akýmkoľvek zariadením, ktoré máte k dispozícii napríklad s obručami, doskami, stoličkami alebo lavicami. Pričom ako deti absolvujú dráhu, naučte ich rôzne pojmy ako:

- Na a z
- Nad a pod
- Rýchlo a pomaly

POTREBNÉ VYBAVENIE: *Kužele, podlahové značky, obruče, tyčky, nosníky*

Tipy na pozorovanie

Pozorujte schopnosť detí zapamätať si texty, aktivity, časti tela alebo iné dôležité koncepty. Posilnite tieto oblasti v iných aktivitách alebo v svojpomocných zručnostiach.

Hudobné značky

Počas prehrávania hudby požiadajte deti aby bežali, kráčali dozadu, plazili sa alebo sa krútili. Keď sa hudba zastaví, povedzte deťom aby našli podlahovú značku, na ktorú sa postavia (zdieľanie značiek je povolené). Odstraňujte značky, kým v strede zostane len jedna veľká obruč, na ktorej môžu deti stáť spolu.

Zdravá hra: Keď používate podlahové značky, môžete použiť aj podlahové značky v tvare zdravých potravín (ako ovocie a zelenina), vytlačte obrázky alebo spájajte rôzne farby s ovocím a zeleninou. Počas aktivity, keď sa hudba zastaví, požiadajte deti aby sa postavili na určité ovocie alebo zeleninu aby sa tak posilnilo ich zdravé rozhodovanie ohľadom jedla.

POTREBNÉ VYBAVENIE: *Obruč, podlahové značky*

Tunely a mosty

Dospelí a deti vytvárajú tunely tým, že sa dotýkajú zeme nohami a rukami a boky majú vo vzduchu. Ostatné deti prechádzajú tunelmi.

Dospelí a deti vytvoria mosty tým, že sa dajú na ruky a kolená. Ostatné deti sa snažia vyliezť cez mosty.

Hry na zvieratá

Požiadajte deti, aby predstierali, že sú rôzne zvieratá tým, že sa pohybujú pomocou svojho tela rôznymi spôsobmi. Obrázkové knihy môžu pomôcť aby deti videli zvieratá a ich pohyby.

- **Liezť ako medveď**: Nasmerujte deti tak, aby sa zohli a dotýkali sa rukami a nohami zeme. Povzbudzujte ich aby liezli alebo chodili ako medveď. Uistite sa, že kolená sa nedotýkajú podlahy. Zabručte ako medveď pre zábavu!

- **Krabia chôdza:** deti sedia na podlahe s chodidlami a ohnutými kolenami. Ruky sú dlaňami na zemi, mierne za telom. Nasmerujte deti aby zdvihli boky z podlahy a kráčali rukami a nohami smerom dozadu. Potom skúste liezť v rôznych smeroch.

- **Kraby a ryby:** deti predstierajú, že sú kraby (viď Krabia chôdza) a lopta je ryba. Tréner začína hru tým, že vloží loptu pod dieťa, akože ryby plávajú cez more krabov. Aby hra prebiehala, deti môžu loptu tlačiť, alebo kopať.

Iné dobrovoľné aktivity

Hry s padákom

Deti a dospelí držia okraje padáka. Pracujte spoločne aby ste pohybovali padákom hore a dole. Dospelý hodí na vrch padáka loptu alebo vrecúško. Deti sa snažia udržať loptu alebo vrecúško aby nespadlo tým, že budú pohybovať padákom.

Skupinová hra: Hry s padákom sú skvelý spôsob, ako zakončiť stretnutia so skupinou detí.

Povedzte deťom aby robili s padákom veľké vlny pomalým pohybom nahor a nadol. Potom nechajte deti spustiť padák v momente, keď majú ruky nad hlavou. Povedzte deťom aby bežali do stredu, zatiaľ čo dospelý zachytáva padák, ktorý padá na deti.

POTREBNÉ VYBAVENIE: *Padák (iná možnosť: plachta), lopta*

Jazda na lietajúcom koberci

Dieťa sedí na prikrývke a drží okraje.

Dospelý uchopí druhý koniec prikrývky a potiahne ju tak, aby sa dieťa posúvalo po podlahe. Keď sa dieťa cíti bezpečne, dospelý môže ťahať prikrývku rýchlejšie.

Bezpečnosť je pri tejto činnosti dôležitá. Ukážte aktivitu a uistite sa, že dieťa je schopné držať prikrývku silno aby sa zabránilo pádu.

POTREBNÉ VYBAVENIE: *Prikrývka (iná možnosť: plachta)*

“Mojim snom je aby sa deti jedného dňa zúčastnili a stali sa športovcom a hviezdou na Special Olympics.”

- Tracy, Južná Kalifornia

Chôdza a beh

Chôdza a beh sú zručnosti, ktoré umožňujú deťom preskúmavať svoje prostredie. Obe zručnosti umožňujú deťom zapojiť sa do rôznych rekreačných aktivít, športových hier a vzdelávacích skúseností.

Aktivity v tejto sekcii zahŕňajú:

Nasleduj vodcu

Vzpriamená chôdza

Krok v bok

Bež a prenes

Skrytý poklad

Prilepené ruky

Ťažké nohy, ľahké nohy

Prekážková dráha

Protipožiarne cvičenie

Budúci korčuliari

Special Olympics
Mladí športovci ™

Nasleduj vodcu

Nasmerujte deti aby "nasledovali vodcu", kráčajte rôznymi spôsobmi (pomaly, rýchlo), alebo pochodujte a pohybujte sa rôznymi časťami tela (ruky hore alebo rozpažené ruky). Potom nechajte deti aby sa striedali v úlohe vodcu.

Skupinová hra: Zostavte dráhu pomocou obručov, kužeľov, podlahových značiek alebo iných dostupných zariadení a nasmerujte deti aby išli po dráhe.

Vzpriamená chôdza

Nasmerujte deti aby prechádzali z jednej značky na druhú, stojac vzpriamene s vrecúškom na hlave. Ako náhle to deti dokážu urobiť bez toho aby im vrecúško padlo, nechajte ich poskakovať alebo pobehnúť, ale stále s vrecúškom na hlave.

Položte vrecúška na hlavu dieťaťa keď kráča alebo beží a usmerňujte správne držanie tela a rovnováhu.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Vrecúška, podlahové značky (iná možnosť: kužele)

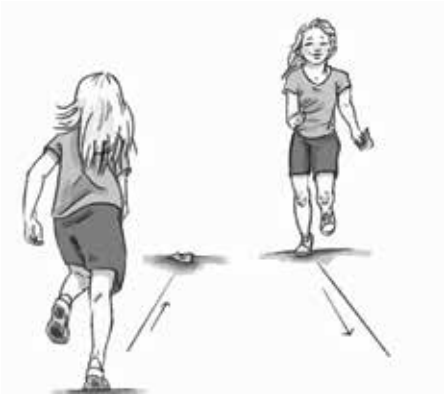
Krok v bok

Nasmerujte deti aby sa pozerali smerom dopredu a urobili krok doprava alebo doľava na rôzne podlahové značky.

Na niektorých značkách môžu byť umiestnené vrecúška. Deti môžu zdvihnúť vrecúška a presunúť ich na rôzne značky, pričom sa pohybujú bočným krokom od jednej značky k druhej.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Podlahové značky, vrecúška (iná možnosť: mäkké hračky

Bež a prenes



Nasmerujte deti aby bežali na určenú vzdialenosť, zdvihli objekt zo zeme a bežali naspäť na štart. Opakujte niekoľkokrát, kvôli vytrvalosti. Pri hraní s dvomi alebo viacerými deťmi, môže po prejdení úseku predať objekt ďalšiemu dieťaťu. Pri veľkom počte detí skúste štafetové tímy a preteky.

Skupinová hra: Postavte dospelú osobu do stredu určeného priestoru. Nasmerujte deti aby bežali okolo dospelého a snažili sa dostať vrecúška z jednej strany na druhú. Dospelý sa môže pohybovať len po rovnej čiare. Ak dospelý potľapká dieťa, dieťa musí "zamrznúť". Dieťa zostane zmrznuté, kým ho iné dieťa nepotliape. Potom obe deti môžu bežať na opačnú stranu aby tam doniesli vrecúška.

Zdravá hra: Použite skutočné, plastové alebo látkové potraviny ako predmety. Nasmerujte deti aby zdvihli predmet a bežali s ním smerom ku košom, ktore sú označené ako "zdravý kôš" a "nezdravý kôš". Požiadajte deti aby kategorizovali potraviny. Pomocou tejto aktivity môžete diskutovať o tom, či je daná potravina zdravá alebo nezdravá.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Vrecúška

Skrytý poklad

Rozostavte kužele po celom priestore. Pod niektoré kužele ukryte poklad - vrecúško.

Nasmerujte deti aby jeden po druhom kráčali alebo bežali (dopredu, dozadu alebo bokom) ku kužeľu a zistili, či je tam skrytý poklad. Ak je poklad nájdený, položí sa do škatule "pokladnice". Ak sa nenájde žiadny poklad, dieťa beží na koniec čiary. Ak sú všetky predmety alebo poklady nájdené pred tým ako ide posledné dieťa, celá skupina vyhráva.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Kužele (iná možnosť: plastové poháre), vrecúška, škatuľa

Prilepené ruky

Zostavte cikcakovú dráhu s kužeľmi. Nasmerujte deti aby bežali cez dráhu s rukami "prilepenými" na bokoch. Potom nasmerujte deti aby bežali cez dráhu s ohnutými lakťami a rukami pohybujúci sa hore dole. Odstopujte deťom čas a porozprávajte sa, ktorý spôsob je jednoduchší a rýchlejší.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Kužele (iná možnosť: podlahové značky, páska alebo lano)

Ťažké nohy, ľahké nohy

Nasmerujte deti aby bežali z jedného konca miestnosti do druhého s "ťažkými nohami" alebo s hlučnými zvukmi. Potom povedzte deťom aby bežali späť s "ľahkými nohami", bežiac po prstoch a čo najtichšie.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Podlahové značky

Tipy na pozorovanie

Povedzte deťom aby sa pozerali v smere, v ktorom kráčajú alebo bežia a aby boky a nohy smerovali dopredu.

Prekážková dráha

Rozostavte kužele, podlahové značky, obruče a iné vybavenie a nasmerujte deti aby kráčali, plazili, šplhali, skákali alebo bežali okolo série prekážok. Začnite s rovnou dráhou s podobnými aktivitami na každom "stanovišti" a sťažujte dráhu tak, že bude zahŕňať rôzne pohyby, ako sú napríklad cikcaky alebo otočky.

Ukážte rôzne typy behu (ako pomalý, rýchly, dozadu a dopredu) a začleňte ich do prekážkovej dráhy.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Kužele, podlahové značky, obruče, tyčky

Protipožiarne cvičenie

Nasmerujte všetky deti, okrem jedného aby stáli v rade. Zatiaľ čo si deti podávajú loptu od jedného konca radu k druhému, jedno zostávajúce dieťa beží okolo radu. Dieťa sa musí pokúsiť dostať späť na začiatok skôr, ako lopta dosiahne koniec radu. Ak je dieťa neúspešné, dajte dieťaťu ďalšiu šancu a sťažte podávanie lopty tým, že sa podáva za chrbtom alebo medzi nohami.

Deti by sa mali striedať v behaní okolo radu.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Lopta (iná možnosť: vrecúško)

Dobrovoľná aktivita

Budúci korčuliari

Nasmerujte deti aby sa pohybovali v miestnosti bez zdvihnutia nôh. Dajte im "korčule" urobené z tvrdého papiera.

Pri korčuľovaní môžete pustiť hudbu alebo ho môžete zaradiť do iných hier.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Tvrdý papier (iné možnosti: kartónové škatule rozstrihnuté na polovicu, škatule od topánok)

Tipy na pozorovanie

Ak dieťa natáča moc ramená alebo sa nepohybuje protichodne s nohami, opravte ho v stoji alebo v behu na mieste.

Rovnováha a skákanie

Dobrá rovnováha je dôležitá pre mnohé aktivity a športy. Rovnováha pomáha deťom vyliezť po schodoch a kráčať po nerovných povrchoch, ako je tráva alebo piesok. Dobrá rovnováha pomôže rozvíjať zručnosti pri skoku a výskoku.

Aktivity v tejto sekcii zahŕňajú:

- Rovnovážna kladina
- Nasledujte trénera
- Vykroč, skoč a chytiť
- Skákanie po skalách
- Stromy v lese
- Skákajúce jašterice
- Skok do výšky

Special Olympics
Mladí športovci
™

Rovnovážna kladina

Nasmerujte deti aby kráčali päta -špička vedľa priamej, úzkej čiary označenej kriedou. Môžete to deťom sťažiť tým, že deti budú kráčať priamo po čiare a potom po nízkej kladine.

Skupinová hra: Nasmerujte deti aby kráčali päta - špička po rovnej čiare a zdvihli vrecúško. Deti si položia vrecúško na hlavu, rameno, lakte alebo iné časti tela a pokračujú v kráčaní päta - špička až kým neumiestnia vrecúško do koša alebo obruče.

POTREBNÉ VYBAVENIE: *Kladina (iná možnosť: lano), krieda (iná možnosť: páska)*

Nasledujte trénera

Povedzte deťom aby kopírovali vaše pohyby a pozície. Nasmerujte deti tak, aby vykonávali činnosti, ktoré si vyžadujú rovnováhu, napríklad:

- Státie na pätách a špičkách
- Státie jednou nohou priamo pred druhou
- Státie na jednej nohe

Tipy na pozorovanie

Aby ste sledovali progres dieťaťa v aktivite, zaznamenajte si, ako to robilo na začiatku Mladých športovcov a potom každé štyri týždne aby ste zistili, či sa dieťa zlepšuje. Použite tieto hodnotenia aby ste zistili, kedy deti potrebujú viac praxe a kedy môžu prejsť na ťažšie zručnosti.

Vyskoč, zoskoč a chyť

Nasmerujte deti aby vyskočili na debnu alebo kladinu a potom zoskočili. Použite podlahové značky aby ste zabránili pohybovaniu debny na klzkej podlahe. Aktivitu môžete sťažiť tým, že deti budú:

- Zoskakovať z debne na podlahovú značku, ktorá je umiestnená vo väčšej vzdialenosti..
- Vysoko vyskakovať a pri zoskoku z debne sa snažiť zachytiť šatku.
- Zoskakovať dole z vyšších plôch.

POTREBNÉ VYBAVENIE: *Debna (iná možnosť: nízka kladina), podlahová značka, šatka (iná možnosť: vrecúško)*

Skákanie po skalách

Postavte debny a / alebo podlahové značky a predstierajte, že sú to skaly v rieke. Povedzte deťom aby predstierali, že v rieke je krokodíl a že sa musia dostať cez rieku tak, že budú preskakovať na "skaly" bez toho aby spadli do vody. Sťažte obtiažnosť tým, že debny postavíte ďalej od seba alebo zmeníte veľkosť a tvar dební.

Sťažte aktivitu tým, že sa dve deti budú držať za ruky a budú spolupracovať aby sa dostali cez rieku. Alebo deti budú prechádzať cez rieku iba kráčaním na debny alebo podlahové značky jedenej farby.

POTREBNÉ VYBAVENIE: *Debny, podlahové značky*

Stromy v lese

Nechajte deti predstierať, že sú stromy v lese tým, že budú stáť chodidlami na dvoch podlahových značkách. Vyberte jedno dieťa, aby bolo vietor a išlo alebo bežalo okolo stromov, pričom ovievalo stromy so šatkou. Povedzte deťom aby sa ohýbali a húpali vo vánku ako stromy.

Sťažte obtiažnosť tým, že deti budú mať obe nohy položené na jednej podlahovej značke, budú stáť iba na jednej nohe, alebo sa postavia na debnu.

POTREBNÉ VYBAVENIE: *podlahové značky, šatka*

Tipy na pozorovanie

Nezabúdajte na neustále verbálne podnety a ukážky. Opakovanie pomáha deťom učiť sa a zvládnuť nové zručnosti.

Skákajúce jašterice

Nasmerujte deti aby skočili dopredu z jednej podlahovej značky na druhú. Aktivitu môžete sťažiť tým, že necháte deti aby sa rozbehli a vyskočili do vzduchu a to buď cez alebo na podlahové značky.

POTREBNÉ VYBAVENIE: *podlahové značky*

Skok do výšky

Nasmerujte deti aby preskočili cez tyčku. Aby ste zvýšili obtiažnosť, zdvihnite výšku tyčky.

POTREBNÉ VYBAVENIE:
Plastová tyčka (iná možnosť: lano), kužele

Tipy na pozorovanie

Skokani, začiatočníci sa budú odrážať alebo pristávať s jednou nohou prikladanou k druhej radšej, ako sa odrážať a pristávať oboma nohami naraz. Chvíľu potrvá, kým sa to deti naučia, preto ich treba neustále podporovať, aby používali obidve nohy naraz.

Zachytenie a chytanie

Zachytenie je to, keď deti zastavia loptu svojim telom a nie rukami. Chytanie je vtedy, keď deti používajú len svoje ruky na zastavenie lopty, ktorá je hodená, odrazená alebo kotúľaná. Obe zručnosti vyžadujú, aby deti sledovali loptu, ako sa pohybuje, a koordináciu rúk a očí. Deti tiež potrebujú silu a rovnováhu na zachytávanie a chytanie.

Aktivity v tejto sekcii zahŕňajú:

- Kotúľanie a chytanie
- Brankárske cvičenie
- Chytanie bublín
- Chytanie veľkej lopty
- Nízko chytená lopta
- Vysoko chytená lopta
- Odraziť a chytiť
- Lopta do kruhu

Special Olympics Mladí športovci ™

Kotúľanie a chytanie

Nasmerujte deti aby si sadli do tureckého sedu oproti sebe. Povedzte deťom aby si navzájom kotúľali loptu a chytili ju alebo zastavili rukami.

Aktivitu môžete sťažiť zmenšením veľkosti lopty alebo loptu kotúľať rýchlejšie. Môžete deťom tiež povedať, aby si kľakli. Tým tiež sťažíte aktivitu.

Skupinová hra: Povedzte deťom aby sa posadili do kruhu a navzájom si kotúľali loptu. Keď sa lopta kotúľa, deti vykrikujú niečo, čo sa hodí do témy dňa alebo týždňa (napríklad zvieratá, farby, ovocie alebo zeleninu).

POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalá lopta (iná možnosť: malá penová loptička, tenisová loptička)

Brankárske cvičenie

Deti stojí pred dvoma kužeľmi, ktoré boli nastavené na vytvorenie cieľa. Nasmerujte deti aby zastavili loptu svojimi rukami tak, aby sa lopta nekotúľala medzi kužele.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Lopta, kužele (iná možnosť: juniorská veľkosť bránky, plastové fľaše)

Dobrovoľná aktivita

Chytanie bublín

Nasmerujte deti aby sa postavili do kruhu. Zo stredu kruhu vyfukujte bubliny smerom k deťom a nechajte ich aby ich chytali jednou alebo oboma rukami.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Bubliny

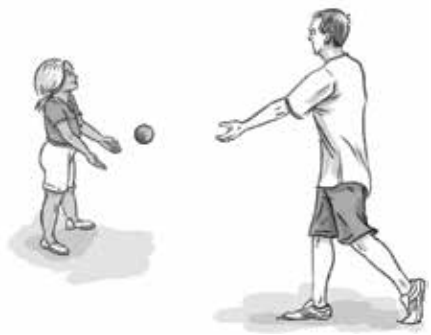
Chytanie veľkej lopty

Stojte otočený smerom k dieťaťu a pomaly posuňte loptu na úroveň jeho pásu. Opakujte niekoľkokrát pričom vždy pohybujte loptu rýchlejšie. Potom pustite loptu tesne pred tým,, ako sa lopta dotkne jeho rúk a povedzte dieťaťu, aby ju chytilo a nenechalo ju dopadnút na zem.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalá lopta (iná možnosť: plážová lopta)

Tipy na pozorovanie

Povedzte starším deťom alebo osobám s vysokou úrovňou zručností, aby modelovali aktivity a podporovali ostatné deti. To podporuje komunikáciu, vodcovské schopnosti a priateľstvo.



Nízko chytaná lopta

Postavte sa smerom k dieťaťu, ktoré je vzdialené od vás asi tri kroky. Jemne mu hoďte loptu pričom sa uistite, že lopta je hodená dieťaťu v úroveni jeho pásu alebo nižšie. Nasmerujte dieťa, aby chytilo loptu prstami smerujúcimi nadol.

Aktivitu môžete sťažiť tým, že sa posuniete ďalej.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalá lopta (iná možnosť: plážová lopta, detská lopta)

Vysoko chytená lopta

Kľaknite si smerom k dieťaťu, ktoré je od vás vzdialené asi tri kroky. Jemne mu hoďte loptu a uistite sa, že lopta dopadne na úroveň hrudníka dieťaťa alebo vyššie. Nasmerujte dieťa aby chytilo loptu prstami smerujúcimi hore.

Aktivitu môžete sťažiť tým, že sa posuniete ďalej a tiež zväčšením hodeného oblúka lopty.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalá lopta (iná možnosť: plážová lopta, detská lopta)

Odraziť a chytiť

Postavte sa smerom k dieťaťu a odrazte loptu od zeme smerom k nemu tak, že dieťa môže chytiť loptu bez toho aby sa pohlo. Dieťa potom odrazí loptu späť k vám.

Aktivitu môžete sťažiť tým, že sa posuniete ďalej a použijete menšiu loptu.

Skupinová hra: Postavte deti do kruhu a povedzte im, aby hádzali si loptu navzájom tak, že sa lopta najskôr odrazí od zeme a potom k dieťaťu.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalá lopta (iná možnosť: detská lopta)

Lopta do kruhu

Nasmerujte deti aby sa postavili do kruhu a hodili loptu krátkymi hodmi ďalšej osobe. Pridajte druhú loptu, keď je prvá lopta v polovici kruhu. Povedzte deťom aby sa posunuli krok dozadu, aby ste zväčšili veľkosť kruhu a tým sťažíte aktivitu.

Skupinová hra: Vytvorte hru. Povedzte deťom aby zistili, koľko hodov môže skupina dosiahnuť bez toho, aby lopta spadla na zem.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalá lopta (iné možnosti: plážová lopta, detská lopta)

Tipy na pozorovanie

Bubliny a plážové lopty majú dlhší čas letu ako iné lopty. To môže pomôcť niektorým deťom, aby sa skôr naučili chytať. Nezabudnite vybrať ten správny rozmer lopty pre každé dieťa
- nie príliš veľkú a nie príliš malú.

Hádzanie

Hádzanie vyžaduje silu, flexibilitu, rovnováhu a koordináciu. Deti sa naučia, ako uchopiť a pustiť objekt tým, že hádžu niečo malé a ľahké. Ak je dieťa schopné ľahko dvoma rukami zdvihnúť loptu nad hlavu, lopta je dobrej veľkosti.

Hádzanie je dôležité v mnohých športoch. Dobre hádzať napomáha deťom sa cítiť sebavedome pri hre s priateľmi.

Bowling

Vlakový tunel

Hod zospodu dvoma rukami

Hod zospodu jednou rukou

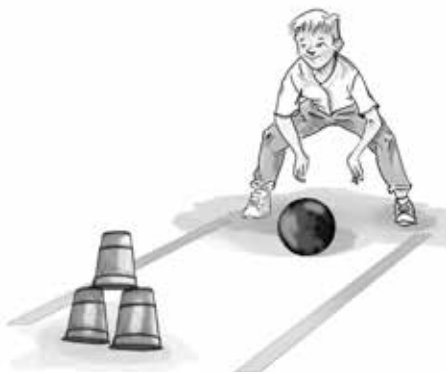
Hod spoza hlavy dvoma rukami

Hod spoza hlavy jednou rukou

Streľba na cieľ

Streľba na cieľ
Basketbal

Mladí športovci
Special Olympics™



Dobrovoľná aktivita

Bowling

Vytvorte si vlastnú bowlingovú dráhu pomocou dvoch rovnovážnych dosiek. Usporiadajte poháre do pyramídového tvaru. Deti sa snažia kotúľať loptu smerom k pohárom, aby ich zhodili.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Poháre na vyskladanie (možnosti: plastové bowlingové kužele, prázdne plastové fľaše, plastové poháre), mäkké dosky slúžiace ako mantinely (možnosti: páska, palice), lopta

Vlakový tunel

Postavte deti do jedného radu, jedno dieťa za druhé s nohami od seba tak, aby s nimi vytvorili "tunel".

Povedzte dieťaťu na konci radu, aby odkotúľalo loptu smerom dopredu cez tunel, predstierajúc, že lopta je vlak. Lopta alebo "vlak" zvyčajne neprejde cez nohy všetkých, pretože "potrebuje vyzdvihnúť cestujúcich." Dieťa, pri ktorom lopta zastane, ju zodvihne. Potom sa všetky ostatné deti postavia pred dieťa s loptou tak, že dieťa s loptou je na konci radu a odkotúľa loptu cez tunel.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Lopta

Tipy na pozorovanie

Hádzanie a chytanie lopty sú úzko spojené, takže často sa musí popracovať na oboch zručnostiach súčasne.

Vyhodenie zospodu dvoma rukami

Nasmerujte dieťa tak, aby stálo s pokrčenými kolenami a držalo loptu dvoma rukami. Povedzte dieťaťu, aby sa pozeralo na vaše ruky a hodilo loptu zospodu k vám.

Pokročilejšia úloha: dieťa sa snaží hodiť loptu do koša, cez nízku bariéru alebo cez obruč.

Skupinová hra: Deti stoja v kruhu a dvoma rukami si navzájom hádžu loptu.

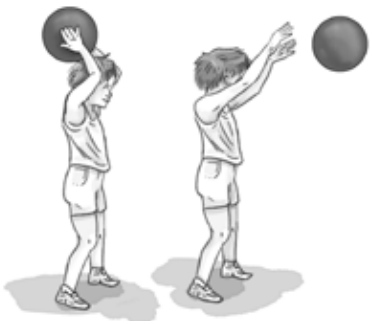
POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: nafukovacia lopta, gumová detská lopta), obruč (možnosti: nízka sieť, kôš)

Hod zospodu jednou rukou

Nasmerujte dieťa tak, aby stálo s pokrčenými kolenami a držalo malú loptu v jednej ruke. Povedzte dieťaťu, aby sa pozeralo na vaše ruky a hodilo loptičku zospodu do vašich rúk. Pokročilejšia úloha: dieťa hádže loptu na kôš, cez bariéru alebo cez obruč.

Zdravá hra: Môžete použiť vrecúška (beanbags) v tvare potravín alebo vrecúška s nalepenými obrázkami potravín. Nasmerujte deti aby hodili vrecúško cez "zdravú" obruč alebo koša a cez "nezdravú" obruč alebo do koša, podľa toho aká potravina je zobrazená na ich vrecúšku.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Malá penová loptička (možnosti: vrecúško, tenisová loptička), obruč (možnosti: nízka sieť, kôš)



Hod spoza hlavy dvoma rukami

Nasmerujte deti tak, aby stáli s jednou nohou pred druhou, nohami rozkročenými na šírku bokov. Povedzte deťom aby sa pohupovali dopredu a dozadu. Pri pohupnutí na zadnú nohu sa zdvihnú ruky nad hlavu. Pri pohupnutí dopredu sa ruky pohnú smerom dopredu a dieťa hodí loptu.

Pokročilejšia úloha: deti hádžu loptu na kôš, cez bariéru alebo cez obruč.

POTREBNÉ VYBAVENIE: (iné možnosti: nafukovacia lopta, gumová detská lopta), obruč (iná možnosť: nízka sieť, kôš)

Hod spoza hlavy jednou rukou

Používajte rovnakú techniku ako pri hode s dvoma rukami, nasmerujte deti aby použili jednu ruku tak, že napriahnu ruku najskôr dozadu a pohybom ruky dopredu hodia loptičku smerom k vám.

Pokročilejšia úloha: Deti sa snažia hodiť loptičku do koša, cez bariéru alebo cez obruč.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Malá penová loptička (iné možnosti: tenisová loptička, vrecúško), obruč (iné možnosti: nízka sieť, kôš)

Tipy na pozorovanie

Pri hádzaní nasmerujte deti tak, aby vykročili vpred opačnou nohou ako je ruka, ktorou hádžu.

Streľba na cieľ

Prilepte na stenu v rôznych výškach obrázky, ktoré budú slúžiť ako terče. Terče môžu byť rôznych tvarov, farieb, môžu to byť zvieratá, obrázky zdravých návykov alebo iné relevantné obrázky.

Aby deti stáli na správnom mieste, podlahu označte značkou. Nasmerujte deti tak, aby stáli na podlahových značkách a odtiaľ hádzali malé loptičky na terč.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Obrázky, páska, podlahové značky, malé penové loptičky (iná možnosť: vrecúška)

Streľba na cieľ Basketbal

Deti stoja v kruhu okolo dospelého, ktorý drží obruč - kôš. Nasmerujte deti aby si niekoľkokrát poprehadzovali loptu do kruhu. Dieťa, u ktorého lopta skončí strieľa loptu do obruče, aby získalo bod.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Obruč (iná možnosť: kôš), lopta

Odrážanie

Odrážanie znamená odraziť loptu alebo predmet s jednou rukou alebo s objektom, ako je palica, pálka, hokejka alebo raketa. Údery pomáhajú rozvíjať koordinačné zručnosti, ktoré sú potrebné pre tenis, golf, baseball, volejbal a florbal.

Aktivity v tejto sekcii zahŕňajú:

Hra s loptou

Odraz lopty

Základy florbalu alebo golfu

Základy tenisu

Základy baseballu

Základy volejbalu

Special Olympics
Mladí športovci™

Hra s loptou

Položte loptu na kužeľ. Nasmerujte deti aby odrazili loptu päsťou alebo otvorenou rukou.

POTREBNÉ VYBAVENIE: : Pomalšie sa pohybujúca lopta (iná možnosť: nafukovacia lopta), kužeľ (iná možnosť: stojan na loptu)

Odraz lopty

Nadhoďte loptu do vzduchu smerom k deťom a deti ju odrazia otvorenou rukou späť smerom k vám alebo k iném dieťaťu.

Počítajte počet odrazov, kým lopta nepadne na zem.

POTREBNÉ VYBAVENIE: : Pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: nafukovacia lopta, balón)

Tipy na pozorovanie

Väčšie lopty sa ľahšie odrážajú ako malé. Taktiež stacionárne objekty sa odrážajú ľahšie ako pohyblivé.

Základy florbalu alebo golfu

Umiestnite loptu na zem. Keď dieťa drží palicu, nasmerujte ho tak, aby stálo bokom, tvárou k lopte. Potom dieťa môže skúsiť odraziť loptu palicou. Nasmerujte dieťa, tak aby držalo palicu s palcami smerujúcimi smerom nadol.

Skupinová hra: Postavte dva kužele ako bránku a nechajte deti strieľať do bránky. Deti môžu tiež cvičiť chytanie lopty tým, že sa budú striedať v úlohe brankára.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalšie lopta (iné možnosti: nafukovacia lopta, malá penová loptička, tenisová loptička), palica (iné možnosti: juniorská veľkosť florbalovej hokejky, juniorská veľkosť golfovej palice), kužele

Základy tenisu alebo baseballu

Umiestnite veľkú loptu na kužeľ. Keď dieťa drží raketu, nasmerujte ho tak, aby stálo bokom a tvárou k loptičke. Dieťa potom môže skúsiť odraziť loptičku s raketou.

Pre sťaženie aktivity môžete jemne nadhodiť loptičku a dieťa sa ju snaží odpáliť s raketou.

Skupinová hra: Vytvorte méty, aby deti mohli bežať do kruhu potom, ako odpália loptu, napodobňujúc baseball.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Loptička, kužeľ (iná možnosť: baseballový stojan), palica (iné možnosti: raketa, pálka)

Tipy na pozorovanie

Loptičky, ktoré sa hodia pomaly a s malým letovým oblúkom sa ľahšie zasahujú ako loptičky hodené rýchlo alebo s vysokým oblúkom.

Základy Volejbalu

Rozdeľte deti do dvoch skupín, oddelené doskou. Nasmerujte deti aby odhodili alebo zasiahli loptu s otvorenou rukou z jednej strany na druhú.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Rovnovážna doska (iné možnosti: lano, nízka sieť), pomalšia lopta (iné možnosti: nafukovacia lopta, balón)

Tipy na pozorovanie

Presúvanie váhy tela je dôležité pre správny odraz lopty. Ak deti nepresúvajú váhu, nasmerujte ich, aby sa skúsili nakláňať dopredu a dozadu a z boku na bok.

"Byť súčasťou programu Mladých športovcov znamená veľa pre môjho syna Matea, pretože miluje šport. Ako rodina, sme viac zjednotení, lebo programu sa zúčastňujú aj moje dve ďalšie deti bez mentálneho postihnutia. Vo svojej škole, Mateo môže byť teraz súčasťou viacerých aktivít a má podporu a uznanie svojich kamarátov."
- Melisa, Mexico

Kopanie

Kopanie je, keď sa objekt odrazí nohou. Kopanie vyžaduje koordináciu očí a nôh. Vyžaduje to tiež schopnosť rovnováhy, aspoň na chvíľu, na jednej nohe. Vedieť kopnúť do lopty je dôležité pre futbal a umožňuje to tiež deťom zapojiť sa do hry s ostatnými.

Aktivity v tejto sekcii zahŕňajú:

Kop do lopty

Trestný kop

Tmovanie prihrávok

Prihrávka a skrovanie

Hrací automat - Pinball

Troj-kužeľový bowling

Pohyb s loptou okolo kužeľov

Special Olympics Mladí športovci™

Kop do lopty z miesta

Umiestnite loptu na zem a zoraďte deti za loptu. Nasmerujte deti aby kopli do lopty preferovanou nohou smerom k vám.

Pre sťaženie aktivity nasmeruje deti aby kopli na väčšiu vzdialenosť tak, že lopta prejde cez niekoľko značiek na zemi. Alebo môžu loptu kopnúť medzi dva kužele alebo značky a streliť gól.

POTREBNÉ VYBAVENIE: : Pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: nafukovacia lopta, juniorská futbalová lopta, gumová detská lopta), značky na zem (iná možnosť: kužele)

Trestný kop

Umiestnite loptu na zem a nasmerujte deti aby bežali za loptou a kopli ju smerom k vám.

Pre sťaženie aktivity nasmerujte deti aby bežali k lopte a kopli ju medzi dva kužele a strelili gól. Ostatné deti môžu cvičiť chytanie lopty tým, že sa budú striedať v úlohe brankára.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: nafukovacia lopta, juniorská futbalová lopta, gumová detská lopta), kužele.

Tipy na pozorovanie

Deti by mali upriamiť oči pred kopnutím na loptu a pri kope na cieľ.

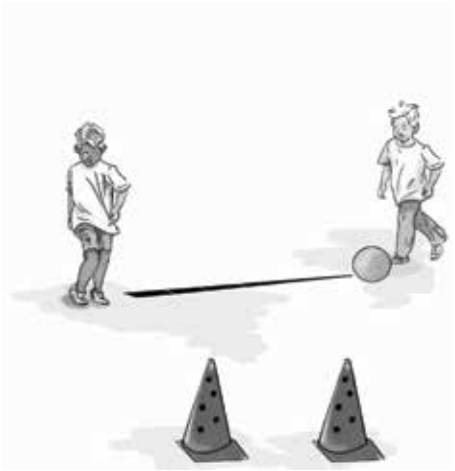
Trénovanie prihrávok

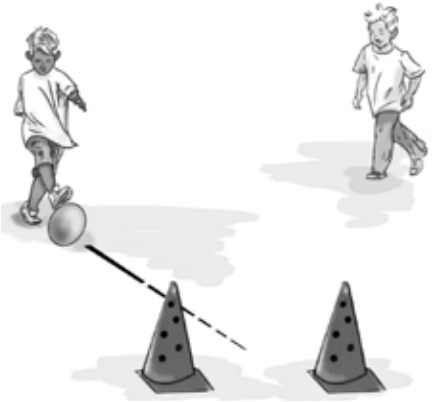
Rozostavte deti do kruhu a nasmerujte ich aby si navzájom kopali loptu. Uistite sa, že lopta je stále v kruhu.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: nafukovacia lopta, juniorská futbalová lopta, gumová detská lopta)

Prihrávka a skórovanie

Kopnite loptu dieťaťu a nasmerujte ho aby koplo pohybujúcu sa loptu medzi dva kužele a strelilo gól.





POTREBNÉ VYBAVENIE: : Pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: nafukovacia lopta, juniorská futbalová lopta, gumová detská lopta), kužele (iné možnosti: bránka, značky na zemi).

Hrací automat - Pinball

Na vytvorenie obdĺžnikového rámu v podobe hracieho automatu použite dosky. Umiestnite kužele a bloky do vnútra obdĺžnika, aby ste vytvorili prekážky.

Nasmerujte deti aby sa postavili na dosky a jemne si navzájom kopali loptu, pričom rám a prekážky budú meniť smer lopty.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Dosky, kužele, tehly (iné možnosti: stojany), pomalšia lopta (iné možnosti: gumová detská lopta)

Voliteľná aktivita

Troj-kuželový bowling

Vytvorte bowlingovú dráhu s dvoma doskami a na konci dráhy postavte tri prázdne plastové fľaše. Po poradí každé dieťa kopne do lopty, tak aby pohlo alebo zrazilo fľaše.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Dosky, plastové fľaše (iné možnosti: plastové poháre), pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: gumová detská lopta, športová lopta)

Pohyb s loptou okolo kužeľov

Náhodne rozmiestnite kužele do hracieho priestoru. Nasmerujte deti tak, aby ľahko kopali loptu pred sebou pohybujúc sa okolo kužeľov bez toho, aby ich zasiahli. Deti sa môžu striedať, alebo viaceré deti môžu ísť po dráhe súčasne.

POTREBNÉ VYBAVENIE: kužele, pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: juniorská futbalová lopta, gumová detská lopta)

Tipy na pozorovanie

Pri kopaní, tesne pred kontaktom s loptou je telo jemne v záklone. Opačné rameno sa otáča smerom dopredu s kopnutím. Kopajúca noha by mala nasledovať.

Pokročilé športové zručnosti

Pokročilé špecifické športové zručnosti vyžadujú aby deti používali zručnosti, ktoré sa už naučili skôr v príručke a použili ich v športovom kontexte. To si vyžaduje vysoký stupeň prepojenia, sily, úsilia, koordinácie, tímovej práce a uvedomenia.

Aktivity v tejto sekcii zahŕňajú:

Driblovanie s loptou
Priskakovanie
Skákanie

Futbalové zručnosti:

Stoj, kopni a zachyť
Dvaja na jedného
Jeden na jedného

Basketbalové zručnosti:

Driblovanie
Prihraj a strieľaj
Dribluj a strieľaj

Baseballové zručnosti:

Obehnutie mét

Special Olympics
Mladí športovci ™

Driblovanie

Dieťa nasmerujte aby cvičilo rovnováhu na jednej nohe tak, že bude držať nohu s ktorou kope vo vzduchu pred telom a rukami roztiahnutými do strán, alebo dopredu. Potom nasmerujte dieťa aby hýbalo nohou dozadu a dopredu. Dieťa drží loptu v oboch rukách a pustí ju v momente, keď je noha vzadu a do lopty kopne tak, že urobí prudký pohyb nohou dopredu.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: nafukovacia lopta, gumová detská lopta)

Priskakovanie

Umiestnite podlahové značky na zem do rovného radu. Nasmerujte deti tak, aby skočili na značku s preferovanou nohou a druhou nohou k nej priskočili. Pokračujte priskakovanie s preferovanou nohou.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Podlahové značky

Skákanie

Umiestnite podlahové značky na zem do rovného radu. Nasmerujte deti tak aby urobili krok na značku a potom vyskočili na tej istej nohe, ktorou spravili krok. Keď noha, ktorou vyskočili dopadne na zem položte druhú nohu na ďalšiu značku.

POTREBNÉ VYBAVENIE: : Podlahové značky

Tipy na pozorovanie

Tieto schopnosti vyžadujú silu, rovnováhu, víziu, koordináciu a tímovú prácu. Pozorujte, ktoré z týchto komponentov robí deťom problémy a vráťte sa k aktivitám popísaných v príručke.

Futbalové zručnosti

Stoj, kopni a zachyť

Nasmerujte deti aby sa postavili do kruhu a navzájom si kopali loptu. Deti zastavia alebo zachytia loptu spodnou časťou chodidla. Aktivita môže byť zábavnejšia tým, že budete počítať alebo rýmovať vždy, keď sa lopta kotúľa.

POTREBNÉ VYBAVENIE: pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: juniorská futbalová lopta, gumová detská lopta)

Dvaja na jedného

Jedno dieťa je brankár a stojí v bránke. Ďalšie dve deti sú spoluhráči, ktorí chcú streliť gól. Na tľapnutie alebo písknutie jedno dieťa prihrá loptu svojmu spoluhráčovi, potom toto dieťa kopne loptu smerom na bránku vytvorenú dvoma kužeľmi.

Po každom cvičení, ktoré zahŕňa post brankára, nahrávača a strelca sa cvičenie opakuje s inými deťmi.

POTREBNÉ VYBAVENIE: : pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: juniorská futbalová lopta, gumová detská lopta) , kužele (iné možnosti: juniorská veľkosť bránky)

Jeden na jeden

Nasmerujte dve deti aby bežali a navzájom si trikrát prihrali loptu. Dieťa s loptou po tretej prihrávke strieľa na bránku. Po streľbe je lopta podaná ďalším dvom deťom.

POTREBNÉ VYBAVENIE: pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: juniorská futbalová lopta, gumová detská lopta), kužele (iné možnosti: juniorská veľkosť bránky.

Basketbalové zručnosti

Driblovanie

Postavte sa za dieťa a pomôžte mu aby odrážalo loptu dvoma rukami. Nechajte loptu aby sa dotkla rúk bez toho aby ste ju chytili. Ak je to potrebné, trošku pomôžte dieťaťu.

Pokročilejšia úloha: Použite rôzne druhy lôpt a potom môže dieťa skúsiť odrážať alebo driblovať loptu pomocou jednej ruky.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: juniorská basketbalová lopta, gumová detská lopta)

Prihraj a strieľaj

Rozostavte deti do kruhu a do stredu položte obruč. Deti si potom buď hodia, odrazia od zeme a chytia, alebo prihrajú loptu trikrát, pričom tretia osoba chytí loptu a strieľa do obruče.

POTREBNÉ VYBAVENIE: : pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: juniorská basketbalová lopta, detská lopta), obruč (iné možnosti: kôš)

Driblovanie a streľba

Deti sa postavia do jedného radu pred kôš. Keď deti majú loptu, trikrát podriblujú a strelia na kôš. Zoberte loptu a odovzdajte ju ďalšiemu dieťaťu v rade.

POTREBNÉ VYBAVENIE: : pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: juniorská basketbalová lopta, detská lopta) a obruč (iné možnosti: kôš)

Pokročilé športové zručnosti

Baseballové zručnosti

Obehnutie mét

Použite podlahové značky ako méty. Na každej méte stojí jedno dieťa. Položte kužeľ na domácu métu a nasmerujte jedno dieťa aby z nej odpálilo loptičku. Pálkar je povzbudzovaný aby prebehol okolo mét predtým, ako je loptička prehodená medzi troma rôznymi hráčmi. Tréner rotuje deti na iné pozície.

POTREBNÉ VYBAVENIE: Podlahové značky, pomalšie sa pohybujúca lopta (iné možnosti: mäkká penová loptička, baseballová loptička), kužeľ (iné možnosti: baseballový držiak), tyčka (možnosť: pálka, palica)

Mladí športovci v školách

Keď deti skúmajú svet okolo seba prostredníctvom hry, učia sa mnohým konceptom života. Pridanie pohybu a fyzickej aktivity do triedy vedie k celoživotnej aktivite.

Výhody telesnej aktivity a hry presahujú úlohu športu. Program Mladí športovci Special Olympics pomáhajú deťom navzájom komunikovať a rozvíjať dôležité komunikačné, vzdelávacie a svojpomocné zručnosti. Začať včas s motorickými činnosťami je veľmi dôležité pre deti s mentálnym postihnutím. Deti, ktoré dostávajú podporu v ranom veku, budú schopné robiť náročnejšie úlohy, keď vyrastú.

Organizácia v školách

- Frekvencia: aspoň raz za týždeň, najlepšie trikrát týždenne

  Program Mladých športovcov má najväčší vplyv na rozvoj motorických zručností, keď sa koná viac ako raz za týždeň. Školy by sa mali snažiť ponúkať takéto aktivity trikrát týždenne.

  Všetky tri lekcie môžu byť vykonávané v škole, alebo sa môžu pridať aj aktivity doma. Napríklad, ak sa program Mladých športovcov koná dvakrát týždenne v škole, členovia rodiny môžu vykonávať aktivity raz týždenne doma.

- **Čas:** 30 - 45 minútové hodiny
- Miesto: Vo vnútri alebo vonku

  Program Mladí športovci môže prebiehať v mnohých bezpečných prostrediach. Patrí sem telocvičňa počas trvania telesnej výchovy alebo v triede / vonku počas času venovaného vývoju motorických zručností alebo hre.

Angažovanie rodiny

Zatiaľ čo rodiny nemusia byť zapojené do programu Mladých športovcov v školách, je dôležité aby sa rodiny zúčastňovali podujatí s ich deťmi. Rodiny sa môžu zúčastňovať rôznymi spôsobmi vrátane:

- **Úvodné stretnutie.** Školy sú usmerňované aby usporiadali stretnutie pre rodičov na začiatku školského roka. Rodičia a členovia rodiny sa môžu dozvedieť viac o programe Mladých športovcoch. Rodičia sa môžu tiež naučiť ako podporovať svoje dieťa doma počas školského roka.
- **Týždenné bulletiny a e-maily.** Každý týždeň sa spojte s rodinami aby ste mohli s nimi zdieľať aktivity a pokrok detí. **Dobrovoľníci.**
- Pozvite členov rodiny aby sa zúčastnili ako dobrovoľníci a pomohli na hodinách Mladých športovcov.
- **Aktivity doma.** Rozdajte rodinám príručku s aktivitami. Ponúknite iné možnosti každodenných aktivít a použitého vybavenia. To umožní rodinám replikovať aktivity s deťmi doma.
- **Predstavenia alebo podujatia.** Na záver programu Mladých športovcov naplánujte oslavu alebo športový deň. Pozvite rodinných príslušníkov aby si pozreli rôzne aktivity, ktoré sa deti naučili v triede.

Ďalšie zdroje

Učebný plán Mladých športovcov je druhotným zdrojom, ktorý poskytuje popis plánu lekcií v školách počas obdobia ôsmich týždňov. Na každý týždeň sú tri dni naplánovaných lekcií, celkovo 24 dní. Výučba je navrhnutá tak, aby sa deťom pomohlo zoznámiť sa s aktivitami. Deti si budujú zručnosti opakovaním.

Učebný plán Mladých športovcov bol vypracovaný z aktivít v Príručke aktivít. Predstavuje ako riadiť program Mladí športovci v školách.

Učebný plán Mladých športovcov (The Young Athletes Curriculum) a ďalšie zdroje pre pedagógov nájdete na stránke ***resources.specialolympics.org/YoungAthletes.***

Mladí športovci v školách

Vytvorenie plánu lekcie - tréningu

Použite nižšie uvedený plán na vytvorenie individuálnych lekcií pre Mladých športovcov v triede. Pomôže to vytvoriť opakovanie. Takisto zdôrazňuje individuálny rast a podporuje sociálne interakcie.

- **Zahrievanie:** Zahrievanie pomôže deťom začať sa pohybovať a pripraví ich na nadchádzajúce aktivity. Zábavné zahrievanie môže zahŕňať skladby, hry a rozcvička.
- **Individuálny rozvoj zručností:** Táto časť umožňuje deťom sústrediť sa na ich individuálny rast a rozvoj. Zvoľte si zručnosť a aktivitu z príručky a robte ju ako jedinú aktivitu. Alebo si vyberte niekoľko aktivít a zostavte rôzne stanovištia.
- **Skupinové hry / aktivity:** Tieto hry a aktivity sú zábavným a efektívnym spôsob, ako praktizovať rôzne zručnosti. Posilňujú lekcie v triede, podporujú komunikáciu a sociálnu interakciu.
- **Uvoľnenie a ukončenie skladby:** Táto časť pomáha deťom spomaliť a pripraviť sa na návrat na iné aktivity v triede. Počas konečnej skladby zopakujte aktivitu alebo naučené zručnosti. Dokončite lekciu dobrým ponaťahovaním sa.

Na ďalšej stránke nájdete vzorovú šablónu lekcií na rozvoj Mladých športovcov v triede.

Tipy pre dospelých

- Pomocou slov, obrázkov alebo iných vizuálov ukazujte deťom jednotlivé aktivity na tabuli. To im dáva vizuálne podnety po ukončení lekcie.
- **Prázdnu šablónu plánu lekcií môžete nájsť na stránke resources.specialolympics.org/YoungAthletes**

Plán lekcií Mladých športovcov

Ukážkové lekcie aktivít "Chôdza a beh"

Zahrievanie (5 minút)

- Pesnička (vyberte jednu pesničku, ktorá sa bude opakovať)
- Nasleduj vodcu

Rozvoj zručností / stanovištia (10-15 minút)

- Krok v bok
- Bež a prenes
- Prilepené ruky

Skupinové aktivity *(10-15 minút)*

- Protipožiarne cvičenie
- Prekážková dráha

Uvoľnenie / konečná skladba (5 minút)

- Pesnička (napr. Ak si šťastný ...)

Kľúčové body, ktoré je potrebné zvážiť v triede

Miesto a bezpečnosť

- Nie príliš veľké; nie príliš malé. Nájdite si čas na prečítanie každej aktivity. Uistite sa, že miesto zodpovedá potrebám aktivity a počtu detí v skupine.
- Vnútri alebo vonku. Program Mladých športovcov je vhodný pre vnútorné aj vonkajšie priestory. Uvedomte si, aký priestor máte k dispozícii aby ste správne definovali hranice bezpečnosti.
- Jeden priestor a dva priestory. Mnohí učitelia vedú program Mladých športovcov rozdelením triedy do dvoch skupín. Môžete použiť učebňu a chodby na riadenie dvoch menších skupín naraz.

Organizácia

- Zaveďte rutinu. Rutina poskytuje jasné očakávania, konzistenciu a pohodlie pre mnohé deti.
- Plán na odpočinok. Poskytnite priestor, kde môžu deti odpočívať, ak príde na nich únava, alebo naopak ak sú príliš nabudené prostredím alebo činnosťou.
- Použite rôzne spôsoby pohybu na prechod medzi aktivitami. To posilňuje rôzne svaly a povzbudzuje deti aby sa naučili nové zručnosti.
- Použite hudbu ako signál na prechod. Hudba môže byť použitá na signalizáciu, keď je jedna činnosť dokončená a ďalšia sa chystá začať.
- Unifikovaní partneri. Staršie deti alebo deti bez postihnutia podporujú mladšie deti tým, že ukazujú činnosti, sú vodcovia a unifikovaní partneri.
- Hydratácia a zdravé občerstvenie. Ak je k dispozícii, ponúkajte vodu a ovocie na konci lekcie. Dobrá hydratácia a výživa sú dôležité pre telesné zdravie a vzdelávanie.

Vedenie a dobrovoľníci

Okrem mnohých ďalších výhod môžu Mladí športovci pomôcť vytvoriť začlenenie, akceptáciu a rešpekt v triedach a v školách. Počas lekcií dajte deťom príležitosť viesť a učiť sa.

- Po opakovaní skladby niekoľkokrát nechajte deti aby sami viedli zahrievacie a uvoľňovacie skladby.
- V rámci aktivít určite spôsoby, ako by mohli deti začať prevziať úlohu vedúceho. Napríklad nechajte deti aby sa striedali v úlohe lídra v "Nasleduj vedúceho", alebo aby viedli aktivitu "Beh cez prekážky".
- Čas v triedach využite na diskusiu o dôležitých témach, ktoré pomáhajú deťom stať sa lepšími členmi svojej triedy alebo komunity. Témy môžu obsahovať pojmy ako začlenenie, rešpekt, schopnosti a priateľstvo.

Mladí športovci môžu tiež podporovať staršie deti pri rozvíjaní vodcovských zručností. Zvážte nasledujúce návrhy:

- Staršie deti na základných školách môžu Mladých športovcov podporovať demonštráciou alebo modelovaním zručností a pomáhať mladším deťom dokončiť aktivity.
- Študenti stredných škôl môžu pomáhať ako dobrovoľníci na aktivitách. Dobrovoľníci sú skvelí na vedenie jednotlivých stanovíšť, alebo na podporu detí pri prechode z jednej činnosti na ďalšiu.
- Vytvorte spoluprácu s miestnou univerzitou a tým by ste mlohli zlepšiť aktivity Mladých športovcov. Zvážte spoluprácu s príslušnými oddeleniami, ako je napríklad vzdelávanie detí a mládeže, špeciálne vzdelávanie, fyzická terapia alebo koučing. Študenti vysokých škôl môžu pomáhať ako dobrovoľníci alebo tréneri a dokonca by mohli sami vytvárať plán hodín.
- Vedúci športovci Special Olympics môžu pomáhať ako pomocní tréneri a dobrovoľníci.

Mladí športovci v školách

Predstavenia alebo podujatia

Keď sa učia a praktizujú nové zručnosti, deti získavajú dôveru a hrdosť vo svoje nové schopnosti. Slávnostné podujatia, ako je napríklad športový deň, deň hier alebo predstavenie Mladých športovcov ponúka školám možnosť zapojiť deti všetkých vekových skupín a schopností. Takéto podujatia sú zároveň programom pre rodiny a komunitu.

Ak chcete aby všetci mali krásny zážitok, zvážte nasledujúce návrhy na plánovanie podujatia:

- Pozvite rodiny a členov komunity aby sa mohli podieľať na úspechu. Na podujatie tiež pozvite ostatné triedy v škole. Týmto spôsobom môžu všetky deti zažiť zábavu zo začlenenia.
- Starší študenti v škole môžu pomáhať ako dobrovoľníci a prevziať vedenie v riadení rôznych aktivít.
- Zvážte, či by podujatie nebolo viac slávnostnejšie, keď budete mať malý otvárací a záverečný ceremoniál.
- Usporiadajte oslavy na konci školského roka, alebo po skončení programu Mladých športovcov. Podujatie by malo oslavovať individuálne úspechy a pokrok detí.
- Počas podujatia vytvorte rôzne stanovištia, ktoré odrážajú aktivity a hry, ktoré deti robili počas programu Mladých športovcov.

Mladí športovci v komunitách

Mládežnícke športové a rekreačné programy sú tam, kde sa deti stretávajú s "trénerom" kvôli organizovanej hre. Môžu sa uskutočňovať v mnohých komunitách. Mladí športovci Special Olympics môžu poskytnúť rovnakú inkluzívnu príležitosť deťom s mentálnym postihnutím, ako aj deťom bez mentálneho postihnutia.

Mladí športovci v komunite umožňujú rodičom zdieľať zábavu svojich detí počas hrania s ostatnými. Pozorovať svoje deti pri dosahovaní zručností, ktoré im pomôžu v športe a v živote.

Organizácia v komunitách

Pri rozhodovaní o tom, ako viesť komunitné stretnutia Mladých športovcov, môžu nasledujúce podrobnosti slúžiť ako návod na ich zostavenie a organizáciu.

- **Frekvencia**: raz za týždeň plus dvakrát za týždeň doma
- **Dĺžka trvania**: 45 minút - 1 hodina
- **Dejisko**: Vo vnútri alebo vonku
- **Miesto:** Komunitn®centrum, ġportovĨ klub, univerzitnĨ are§l, verejnĨ rekreaļ nĨ priestor, kniġnica alebo in®miesta konania
- **Tréneri:** DobrovoĬ²k, ġpecializovanĨ odborn²k, rodinnĨ pr²sluġn²k alebo vysokoġkolskĨ ġtudent
- **Začlenenie:** Súrodenci alebo deti miestnej komunity
- **Dobrovoľníci:** Členovia rodiny, vedúci športovci Special Olympics, členovia miestnych športových klubov, vysokoškolskí študenti alebo dobrovoľníci v komunite

Dobrovoľníctvo alebo rola asistenta trénera je skvelou príležitosťou pre starších vedúcich športovcov Special Olympics ako si vyskúšať vedúcu pozíciu. Interakcia s trénermi športovcov je tiež cenná pre rodiny, pretože sa môžu inšpirovať budúcimi možnosťami pre svoje dieťa.

Vytvorenie plánu lekcie - tréningu

Použite nižšie uvedený plán na vytvorenie individuálnych lekcií pre Mladých športovcov v triede. Pomôže to vytvoriť opakovanie. Takisto zdôrazňuje individuálny rast a podporuje sociálne interakcie.

- **Zahrievanie:** Zahrievanie pomôže deťom sa začať pohybovať a pripraví ich na nadchádzajúce aktivity. Zábavné zahrievanie môže zahŕňať skladby, hry a rozcvičku.
- **Individuálny rozvoj zručností:** Táto časť umožňuje deťom sústrediť sa na ich individuálny rast a úspech. Zvoľte si zručnosť a aktivitu z príručky a robte ju ako jedinú aktivitu. Alebo si vyberte niekoľko aktivít a zostavte rôzne stanovištia.
- **Skupinové hry / aktivity:** Tieto hry a aktivity sú zábavným a efektívnym spôsob, ako praktizovať rôzne zručnosti. Posilňujú lekcie v triede, podporujú komunikáciu a sociálnu interakciu.
- **Uvoľnenie a ukončenie skladby:** Táto časť pomáha deťom spomaliť a pripraviť sa na návrat na iné aktivity v triede. Počas konečnej skladby zopakujte aktivitu, alebo naučené zručnosti. Dokončite lekciu dobrým ponaťahovaním sa.

Kľúčové body, ktoré je potrebné zvážiť v komunitnom programe

Miesto a bezpečnosť

- **Nie príliš veľké; nie príliš malé.** Nájdite si čas na prečítanie každej aktivity. Uistite sa, že miesto zodpovedá potrebám aktivity a počtu detí v skupine.
- **Vnútri alebo vonku. Program** Mladých športovcov je vhodný na vnútorné aj vonkajšie priestory. Uvedomte si, aký priestor máte k dispozícii aby ste správne definovali hranice bezpečnosti.
- **Jeden priestor a dva priestory.** V závislosti od počtu detí a dobrovoľníkov môžu školitelia rozdeliť veľkú skupinu na menšie skupiny, niekedy podľa veku alebo schopnosti a viesť tak dve skupiny súčasne.

Mladí športovci v komunitách

Organizácia

- **Zaveďte rutinu.** Rutina poskytuje jasné očakávania, konzistenciu a pohodlie pre mnohé deti.
- Vytvorte aktivity s rôznymi zručnosťami na zapojenie detí rôzneho veku a schopností.
- Zaraďte skupinové hry a aktivity do tréningov, keď majú deti podobný vek alebo schopnosti.
- **Použite rôzne spôsoby pohybu na prechod medzi aktivitami.** To posilňuje rôzne svaly a povzbudzuje deti aby sa naučili nové zručnosti.
- Pozvite súrodencov, rodičov alebo iné deti bez postihnutia aby podporovali deti modelovaním činností.
- **Použite hudbu ako signál na prechod.** Hudba môže byť použitá na signalizáciu, keď je jedna činnosť dokončená a ďalšia sa chystá začať.
- **Plán na odpočinok.** Poskytnite priestor, kde môžu deti odpočívať, ak príde na nich únava, alebo naopak ak sú príliš nabudené prostredím alebo činnosťou.
- Ak máte k dispozícii ovocie a vodu, ponúknite ich deťom. Dobrá hydratácia a výživa je dôležitá pre telesné zdravie a vzdelávanie.

Angažovanie rodiny

Je dôležité aby sa rodiny s deťmi zúčastňovali na programe Mladých športovcoch. Je to príležitosť pre rodiny aby sa stretli s členmi ich komunity a inými rodinami. To podporuje rast, rozvoj a pocit prijatia.

Rodiny sa môžu zapojiť do komunitného programu rôznymi spôsobmi, vrátane:

- **Týždenné bulletiny a e-maily.** Každý týždeň sa spojte s rodinami aby ste mohli s nimi zdieľať aktivity a pokrok detí.
- **Podporovatelia.** Pozvite rodinných príslušníkov aby sa zúčastnili týždenných stretnutí, podporovali svoje deti prostredníctvom rôznych aktivít alebo nasmerujte rodiny aby urobili ďalší krok a stali sa trénermi.
- **Aktivity doma.** Rozdajte rodinám príručku aktivít. Ponúknite iné možnosti každodenných aktivít a použitého vybavenia. To umožňí rodinám replikovať aktivity doma s dieťaťom.
- **Podporné skupiny pre rodiny.** Poskytnite rodinám priestor na rozprávanie a diskusiu, zatiaľ čo ich deti sú v programe Mladých športovcov. Rodiny môžu byť pre seba najlepším podporným systémom.

Stretnutia rodín - rodinné fóra

Stretnutia rodín zahŕňajú rodiny v Special Olympics. Ponúkajú prostredie pre rodičov a opatrovateľov, ktorí majú prístup k zdravotným informáciám, zdrojom a podpore.

Zvážte nasledujúce nápady pri plánovaní Rodinného fóra:

Frekvencia a dĺžka trvania

Rodinné fórum sa môžete plánovať mesačne alebo raz za tri mesiace. Rodiny sa môžu stretnúť s hosťujúcimi rečníkmi, zatiaľ čo tréneri a dobrovoľníci vedú týždenné stretnutie Mladých športovcov.

Potenciálne témy

Rodinné fóra musia riešiť otázky a obavy rodinných príslušníkov. Tieto témy by mali tiež zahŕňať kultúrne a náboženské potreby komunity. Nižšie uvádzame niekoľko návrhov tém pre rodinné fórum. Najskôr sa zoznámte s členmi rodiny a spýtajte sa ich na názory pred rozhodnutím o témach.

- Obhajovať práva dieťaťa a prístup k službám
- Starostlivosť lekára a zubného lekára vášho dieťaťa
- Prístup k následnej starostlivosti - ako identifikovať správneho profesionála pre vaše dieťa
- Školské príležitosti - čo je k dispozícii pre deti s postihnutím v komunite
- Zdravá výživa a ukážky varenia
- Všeobecné zdravotné témy súvisiace s celkovou komunitou, ako napríklad prevencia proti infekčným a vírusovým chorobám
- Učenie sa prostredníctvom hry
- Zdravé vzťahy so súrodencami
- Podpora nezávislosti v ranom veku

Prednášajúci hostia

Pri rodinných fórach využívajte komunitných partnerov, univerzitných profesorov alebo odborníkov na vedenie diskusií. Napríklad pozvite pediatra, s ktorým môžete diskutovať o spolupráci s lekárom vášho dieťaťa. Pozvite odborníka na výživu aby hovoril o zdravom stravovaní.

Mladí športovci doma

Zapojenie rodiny do života malých detí je dôležité. Rodičom, starím rodičom, opatrovateľom, bratom, sestrám, tetám, strýkom a bratrancom/sesterniciam by mala byť ponúknutá každá príležitosť zapojiť sa do programu Mladých športovcov. Prostredníctvom programu Special Olympics Mladých športovcov doma sa môžu rodiny hrať spolu v zábavnom a starostlivom prostredí.

Keď sú doma, Mladí športovci môžu vytvoriť samostatný program, alebo môžu opakovať aktivity, ktoré deti robia v škole alebo v komunitnom programe.

Samostatné aktivity

Skvelý spôsob, ako začať s Mladými športovcami je jednoducho hrať sa s deťmi a to pomocou organizovanej hry, ktorú nájdete v Príručke aktivít Mladých športovcov. Činnosti v príručke sa môžu používať jeden na jedného s dospelým a dieťaťom. Alebo pozvite súrodencov a deti susedov aby sa zúčastnili tejto zábavy.

Začnite tým, že budete mať organizovanú hru 20 až 30 minút, najmenej trikrát za týždeň. Vyberte dve až tri aktivity na ktoré sa zameráte v každom čase hrania. Uistite sa, že aktivity sú zábavné. Prispôsobte činnosti podľa toho, ako sa vaše dieťa zlepšuje v jednotlivých oblastiach zručností.

Podpora komunitných alebo školských programov

Cvičenie Mladých športovcov doma môže pomôcť podporiť zručnosti, ktoré sa deti učia ako súčasť Mladých športovcov v škole alebo v komunite.

Aby dieťa dosiahlo príslušný rast podľa plánu štúdia Mladých športovcov
- kde deti získali sedem mesiacov motorových zručností počas ôsmich týždňov
- by mali deti opakovať zručnosti a aktivity trikrát týždenne.

Rodiny môžu podporiť tento rast hrou doma pomocou príručky Mladých športovcov. Požiadajte učiteľa alebo školiteľa svojho dieťaťa, aby každý týždeň zdieľal lekcie, ktoré robia s deťmi a opakujte ich doma.

Kľúčové body, ktoré je potrebné zvážiť pri vašich domácich aktivitách

- **Nenechajte sa obmedzovať navrhovaným vybavením.** Oficiálne športové vybavenie sa nevyžaduje. Väčšinu zariadení môžete nahradiť vecami, ktoré nájdete doma. Napríklad ako páska namiesto rovnovážnej dosky alebo prázdne fľaše namiesto kužeľov. Využite svoju kreativitu a bavte sa!
- **Pozvite súrodencov a ostatné deti vo vašej komunite na hranie.** Všetky deti milujú aktivity a hry v príručke aktivít. Nie je lepší spôsob, ako sa zabaviť a zároveň sa stať fit, než pri hre s ostatnými.
- **Myslite kreatívne.** Keď začnete vykonávať aktivity v príručke, vymyslite aj nové aktivity, ktoré zohľadňujú silné aj slabé stránky vášho dieťaťa. Pridajte obľúbené športové aktivity vášho dieťaťa.
- **Spojte sa s inými rodinami.** Nájdite najbližšie miesto na podporu rodiny Special Olympics aby ste sa mohli spojiť s inými rodinami. Staňte sa rodinným vedúcim prostredníctvom dobrovoľníctva, alebo spustením komunitného programu Mladí športovci.
- **Zabávajte sa!** Aj keď program Mladých športovci dáva mnoho výhod, jedným z hlavných cieľov je podporiť rodičov pri hraní s ich dieťaťom v zábavnom prostredí. Vychutnajte si tento čas spolu. Vytvorte spojenie prostredníctvom fyzických aktivít, fitnes a športu.

Ďalšie zdroje

Príručka aktivít Mladých športovcov je len začiatok. Online nájdete viac informácií a zdrojov aby ste mohli podporiť program Mladých športovcov. Tieto zdroje zahŕňajú:

- Jednotlivé videá zobrazujúce správnu formu všetkých aktivít v príručke
- Plán štúdia Mladých športovcov s 24 vyučovacími hodinami na základe Príručky aktivít
- Ďalšie zdroje, ktoré pomáhajú programovým vedúcim riadiť Mladých športovcov v škole, v komunite a doma
- Informácie na podporu a zapojenie členov rodiny
- Ďalšie zdravotné a fitnes aktivity
- Marketingové materiály na propagáciu Mladých športovcov v komunite

resources.specialolympics.org/**YoungAthletes**

Úpravy a adaptácie zariadení

Úpravy zariadení môžu znižovať zranenia a zvyšovať úspech. Lopty, lietajúce taniere, balóny, puky, pálky, rakety, pádla, palice, méty, siete, bránky a fitnes zariadenia sa dajú meniť tak, aby vyhovovali potrebám každého dieťaťa.

- **Zmeňte veľkosť lopty.** Použite loptu alebo športový objekt (puk, raketu) väčšiu alebo menšiu.
- **Dĺžka alebo šírka.** Zmeňte dĺžku odpolovacieho nástroja (pálka, palica) na dlhšiu, kratšiu alebo širšiu.
- **Hmotnosť.** Používajte odpalovacie nástroje alebo loptičky, ktoré sú ľahšie alebo ťažšie.
- **Úchop.** Urobte uchopenie väčšie, menšie, mäkšie alebo tvarované aby sa zmestilo dieťaťu do ruky.
- **Zloženie a textúra.** Používajte rôzne loptičky a odpalovacie náradie, ktoré sú vyrobené z peny, rúna, plastu, gumy, lepenky alebo iných materiálov.
- **Farby.** Používajte zariadenia v mnohých farbách na organizáciu alebo vizuálne zapojenie detí.
- **Výška alebo veľkosť. Z**nížte výšku siete, bránky alebo méty. Použite väčšie méty označené číslami alebo farbami. Zväčšite veľkosti bránky alebo zmeňte výšku aby ste zvýšili presnosť pri streľbe na cieľ.
- **Zvuk, svetlo, obrázky, značky alebo farby.** Používajte farebné šatky, obrázky a iné vizuálne prvky aby ste zvýraznili polohu.

Modifikácie pre deti s motorickými problémami

Mladí športovci dávajú priestor na úspech deťom všetkých schopností. V niektorých prípadoch je potrebné vykonať určité zmeny aby sa zabezpečilo, že všetky deti využijú naplno túto skúsenosť.

Bez ohľadu na úroveň schopností je dôležité prispôsobiť aktivity tak, aby vyhovovali individuálnym potrebám každého dieťaťa.

Pre deti, ktoré nemôžu chodiť:

- Vyberte aktivity, ktoré sa zameriavajú na sedenie na zemi s podporou a bez podpory. Medzi tieto aktivity patrí "Kotúľanie a chytanie", "Hry so šatkou" a ďalšie.
- Upravte činnosti tak, aby sa deti mohli plaziť a nie chodiť alebo behať.

Pre deti, ktoré sú nestabilné na nohách:

- Umožnite deťom pri aktivitách používať chodítka alebo tlačiť vozík.
- Držte deti v páse aby mohli pracovať na rovnováhe, odpalovacích a hádzacích zručnostiach.

Pre deti, ktoré používajú invalidný vozík alebo kočík:

- Umožnite deťom odpalovať penovú loptičku zo stojanu.
- Znížte siete, bránky alebo bariéry.
- Používajte väčšie loptičky, ktoré deťom umožňujú kopať z invalidného vozíka.
- Postavte invalidný vozík bočným uhlom k loptičke alebo cieľu pri činnostiach ako je hádzanie sponad hlavy a bočných odpaloch.
- Umožnite iným deťom aby pomohli tlačiť vozík alebo kočík počas skupinových aktivít.

Pre deti s obmedzeným pohybom:

- Zabezpečte pomoc (ruka cez ruku) aby deti mohli vykonať aktivitu.
- Zabezpečte fyzickú podporu trupu alebo bokov.

Modifikácie pre deti s autizmom

Zvážte nasledujúce návrhy pri plánovaní stretnutí Mladých športovcov, ktorých sa zúčastňujú deti s autizmom:

Organizácia a konzistentnosť

- Naplánujte Mladých športovcov v rovnaký čas každý deň aby ste udržali konzistenciu.
- Opakujte rovnakú organizáciu lekcie pre každé stretnutie Mladých športovcov. Začnite zahrievaním a otváracou pesničkou. Praktizujte individuálne zručnosti a skupinové hry. Potom ukončite pesničkou. Dôsledná rutina pomáha deťom vedieť, čo očakávať.
- Zaistite jasné začiatky a jasné ukončenie činností.
- Použite vizuály a obrázky (ako napríklad šablónu zobrazenú na strane 68) aby deti jasne vedeli prechádzať aktivitami dennej lekcie.

Okolie a fyzické stimuly

- Obmedzte rozptýlenie, napríklad jasné svetlá alebo hlasné zvuky.
- Vyhnite sa náhlym zvukom, ako píšťalka alebo tlieskanie.
- Určite pokojnú miestnosť alebo pokojné miesto, kde môžu deti chodiť v čase nadmernej stimulácie.

Inštrukcie

- Definujte jasné hranice pre činnosti.
- Zadajte jasné a stručné pokyny pre každú aktivitu. To pomáha deťom pochopiť, čo sa od nich očakáva.
- Vypracujte pravidlá týkajúce sa spoločenských interakcií, správania a komunikácie. Tieto pravidlá použite na zabezpečenie organizácie pre skupinu.
- Poskytujte individuálnu podporu deťom od dobrovoľníkov, zamestnancov alebo iných detí.

Včasné rozvíjanie zdravých návykov

Je dôležité zaviesť zdravé návyky deťom už v ranom veku. Mladí športovci zahŕňajú informácie o zdraví a kondícii a zameriavajú sa na motorické zručnosti.

Niektoré kľúčové zdravé návyky, na ktoré sa môžete sústrediť, sú:

- Umývanie rúk
- Zdravé jedlá a nápoje
- Zníženie času stráveného pozeraním na: televíziu, počítač, videohry, smart telefóny
- Denná telesná aktivita
- Zdravé každodenné návyky, ako napríklad čistenie zubov

V tejto príručke môžete nájsť mnohé nápady na "Zdravé hranie", ktoré zahŕňajú jednoduché úpravy činností, ktoré sa zameriavajú na kľúčové body zdravia a kondície.

Ak by ste chceli zlepšiť aktivity "zdravého hrania", je možné zakúpiť ďalšie vybavenie. Medzi tieto predmety patria podlahové značky s obrázkami ovocia a zeleniny, potravín v tvare vrecúšok, alebo plážové lopty s rôznymi obrázkami jedál alebo nápojov.

K dispozícii sú ďalšie zdravé a fitnes aktivity, ktoré možno pridať k programu Mladých športovcov. V príručke sú uvedené tri vzorové lekcie. Ďalšie lekcie a aktivity na podporu zdravých návykov nájdete na stránke resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Detské pesničky

Známe pesničky môžu byť upravené tak, aby hovorili o témach zdravia zábavným a vzrušujúcim spôsobom. Nižšie uvedené vzorové pesničky ukazujú, ako sa dajú aktualizovať piesne aby sa deti učili o výžive, fyzickej aktivite a všeobecnom zdraví a pohode. Tu sú uvedené príklady známych anglických pesničiek, ale rovnako sa dajú použiť a zmeniť slovenské pesničky. Nechajte pracovať vašu fantáziu!

Apple, Apple, Way Up High

Sung to "Twinkle Twinkle Little Star"

Apple, apple, way up high,
I can reach you if I try.
Climb a ladder,
Hold on tight.
Pick you quickly
Take a bite.

Wash, Wash, Wash Your Hands

Sung to "Row, Row, Row your Boat"

Wash, wash, wash your hands
Wash the dirt away
Before you eat, before you sleep
And after outdoor play.

Ktoré potraviny sú zdravé?

POTREBNÉ VYBAVENIE: Skutočné alebo plastové jedlá, obrázky potravín, páska

Cieľom tejto aktivity je pomôcť deťom získať informácie o rôznych typoch potravín a robiť správne rozhodnutia ohľadom jedla.

Na stenu alebo stolík nalepte s páskou šťastnú tvár (úsmev) a nešťastnú tvár (zamračené ústa). Dajte deťom rôzne zdravé a nezdravé potraviny. Môže ísť o obrázky potravín, umelé alebo látkové potraviny alebo skutočné zabalené potraviny.

Požiadajte deti aby potraviny zoskupili do dvoch skupín - tých, ktoré ich robia zdravými a silnými (šťastná tvár) a tých, ktoré sú nezdravé (nešťastná tvár).

Keď deti rozdelia potraviny, diskutujte o tom, ktoré potraviny boli správne umiestnené na šťastnú tvár a ktoré potraviny boli nesprávne označené ako "zdravé".

Použite nižšie uvedenú tabuľku ako vzorku a porozprávajte sa s deťmi o tom, prečo tieto potraviny nie sú zdravé. Povedzte deťom, za ktoré zdravé potraviny by ich mohli vymeniť.

Nezdravé vs zdravé potraviny

Nezdravé jedlá	Zdravé jedlá	Komentár podaný dieťaťu
Hranolky / lupienky	Banány alebo mrkva	"Hranolky nepomáhajú vo vývoji silných svalov, jemnej pokožky a dobrého zraku, ale banány a mrkva ťa robia zdravým!"
Džús	Mlieko	"Mlieko má veľa vápnika a bielkovín, ktoré ti pomôžu narásť a mať silné kosti, svaly a zuby."
Bublinkové sladké vody	Voda	"Keď máte smäd, voda je pre tvoje telo najlepšou voľbou. Sladké vody majú veľa cukru a bude ťa z nich ešte viac smädiť. "

Ďalšie zdroje: Zdravé hranie

Ako skrátiť čas strávený s elektronikou?

POTREBNÉ VYBAVENIE: Malá krabica, "Aktivity bez elektroniky" karty

Cieľom tejto aktivity je ukázať dôležitosť obmedzenia času stráveného na elektronike (ako televízia, počítač, videohry, tablety, smart telefóny) na maximálne dve hodiny denne pre deti a rodiny.

Skopírujte nižšie uvedený zoznam a vymažte každú aktivitu. Umiestnite jednotlivé aktivity do malej misky alebo krabice. Požiadajte deti aby vybrali aktivitu a potom robte každú aktivitu ako rodina alebo s celou triedou. Opýtajte sa detí aby navrhli iné činnosti bez elektroniky, ktoré by radi robili.

Hovorte o dôležitosti obmedzenia času na elektronike počas celej činnosti.

Aktivity bez elektroniky

Prečítať si knihu	Zaspievať pesničku	Prechádzka
Tancovať na hudbu	Hrať sa s kamarátmi	Hrať hru
Hrať sa vonku	Vymyslieť básničku	Navariť zdravé jedlo
Nakresliť obrázok	Počúvať hudbu	Zahrať si svoj obľúbený šport

Ďalšie zdroje : Ďalšie kroky so Special Olympics

Deti budú postupovať rôznymi rýchlosťami v programe Mladých športovcov. Pre niektoré deti to bude naďalej výzva a iné budú pripravené na pokročilejšie zručnosti. Pracujte s deťmi individuálne aby ste poznali aký je správny ďalší krok. Ďalším krokom by mohla byť účasť na ďalšom stretnutí Mladých športovcov, začatie tréningového programu nejakého športu, alebo priamy postup k tomu aby sa stali konkurencie schopným športovcom Special Olympics, alebo unifikovaným partnerom.

Bez ohľadu na úroveň schopností, Special Olympics dáva príležitosti pre deti a dospelých počas celého života. Prostredníctvom podpory zdravia, fyzickej aktivity a športu má Special Olympics niečo pre každého.

Prostredníctvom individuálneho a tímového športu v olympijskom štýle sa ľudia s mentálnym postihnutím starších ako osem rokov môžu zúčastňovať na zmysluplnej príprave a možnostiach súťaže.

Staňte sa unifikovaným partnerom

Unifikované športy Special Olympics spájajú ľudí s mentálnym postihnutím a bez neho spoločne v tom istom družstve. Unifikované športy boli inšpirované jednoduchým princípom: spoločné trénovanie a spoločné hranie je rýchla cesta k priateľstvu a porozumeniu.

Viac informácií nájdete na www.specialolympics.org

Túžbu víťaziť máme rovnakú

Special Olympics Slovakia

www.specialolympics.sk

Special Olympics
Mladí športovci™

www.specialolympics.org/**YoungAthletes**

www.specialolympics.sk
specialolympicsslovakia