

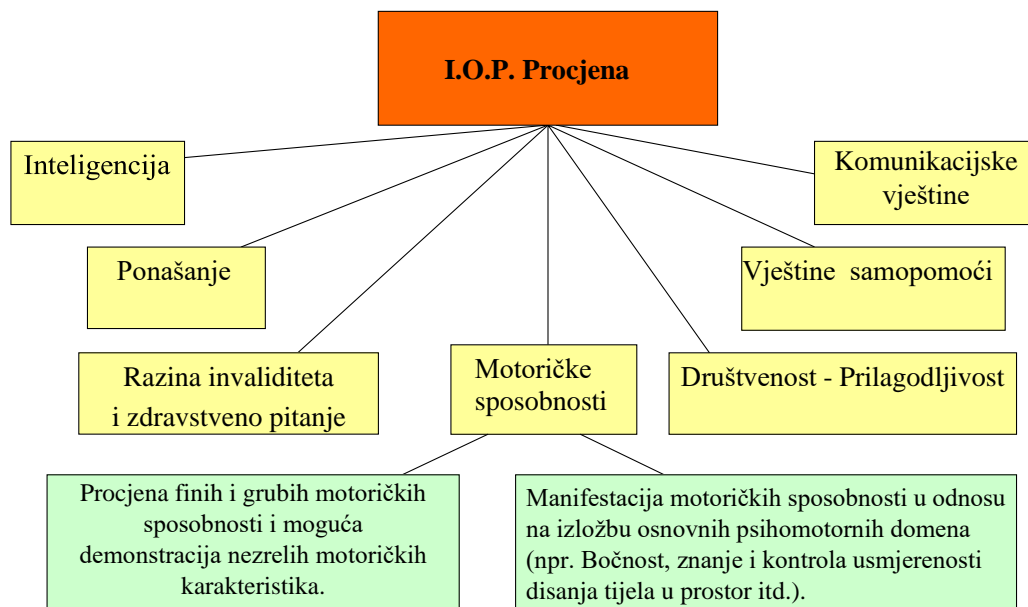
## **INDIVIDUALNI OBRAZOVNI PROGRAM (I.O.P) PRILAGOĐENOG TJELESNOG ODGOJA I SPORTA NAMIJENJENOG SPORTAŠIMA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA**

Čitajući ovo poglavlje, shvatit ćete kako:

- Jasno prikazati trenutnu razinu performansi vašeg sportaša s teškoćama u razvoju nakon holističkog pristupa psihomotorne procjene.
- Izabrati reprezentativne prilagodbe nastavi, aktivnostima i okruženju za svaki planirani sat poučavanja, s utvrđenim kratkoročnim, srednjoročnim i dugoročnim ciljevima.
- Ocijeniti ukupni napredak i postavite buduće ciljeve

„Individualni obrazovni program (I.O.P.) prilagođenog tjelesnog odgoja i sporta“ je pismena izjava - dokument osmišljen kako bi pomogao treneru / prilagođenom učitelju tjelesnog odgoja da zadovolji jedinstvene potrebe sportaša s intelektualnim teškoćama. I.O.P. daje jasan prikaz trenutne razine postignuća sportaša te pomaže u razvoju prilagođenog programa tjelesnog odgoja i planiranju sata poučavanja s utvrđenim kratkoročnim, srednjoročnim i dugoročnim ciljevima.

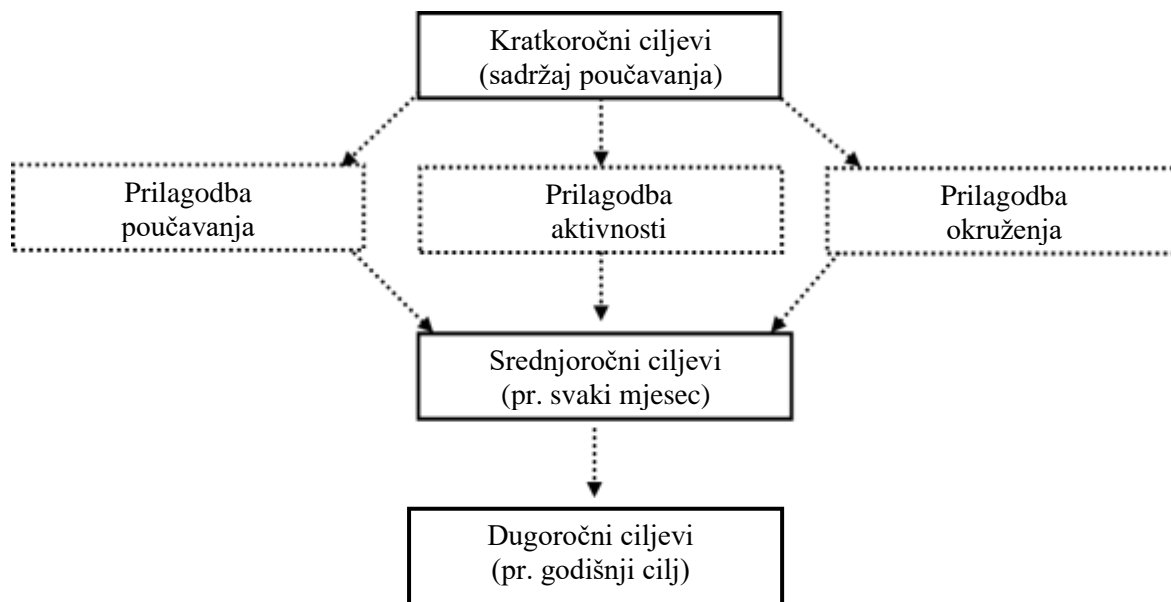
I.O.P. se sastoji od tri dijela. Prvi dio I.O.P.-a odnosi se na procjenu sportaša na temelju holističkog pristupa procjene svih područja koja čine psihomotorni razvoj svakog pojedinca kako bi se definirala sadašnja razina performansi svakog sportaša s intelektualnim teškoćama.



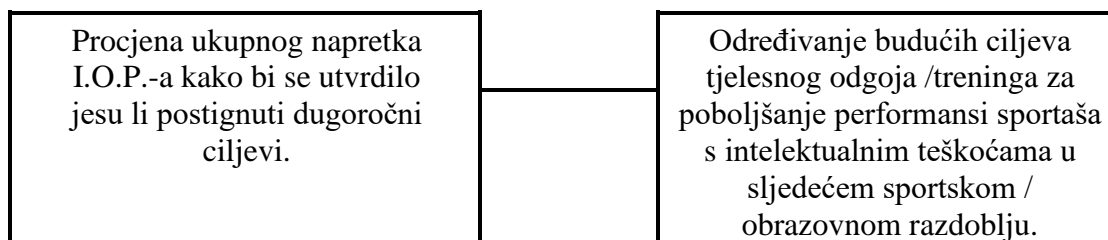
Pored navedene I.O.P. ocjene, svakom sportskom treneru savjetuje se da uvijek traži dodatne izvore testiranja posebno dizajnirane za procjenu sudionika s intelektualnim teškoćama, kao što je Brockport Physical Fitness Test (Winnick & Short, 1999), te Special Olympics Motor Activities Training Program

(MATP) vodič za treniranje. Opća svrha ovog I.O.P.-a nije zamjena dobro poznatih testova ocjenjivanja. Namjena I.O.P.-a je da kroz svoj specifični oblik pruži cjelokupnu sliku sportskim trenerima / učiteljima tjelesnog odgoja / edukatorima koji nisu nužno upoznati s problemima intelektualnih teškoća kako bi mogli logičkim redoslijedom postaviti svoje misli i postupke, razviti prilagodbe i ciljeve vježbi te pratiti napredak svog sportaša s intelektualnim teškoćama tijekom cijele edukacije ili sportske sezone.

Drugi dio ovog I.O.P.-a odgovara intervencijskoj fazi, odnosno vremenskom razdoblju od trenutka kada sportaš s intelektualnim teškoćama započinje svoj prvi sat tjelesnog odgoja / treninga do trenutka završetka programa tjelesnog odgoja / treninga ili završetka sudjelovanja sportaša u programu. Uključuje prilagodbu poučavanja, aktivnosti i okruženja u svakoj lekciji učenja; kratkoročne, srednjoročne i dugoročne ciljeve te prazan obrazac plana poučavanja koji sportski treneri moraju ispuniti.



Završno, treći dio I.O.P.-a odnosi se na fazu nakon intervencije i predstavlja vremensko razdoblje koje započinje nakon završetka posljednje lekcije iz tjelesnog odgoja /treninga te uključuje:



Povezujući navedena 3 dijela, „Individualni obrazovni program (I.O.P) prilagođenog tjelesnog odgoja i sporta“ može se detaljno prikazati na sljedeći način:

# Individualni obrazovni program (I.O.P.) prilagođenog tjelesnog odgoja i sporta za sportaše s intelektualnim teškoćama

Ime i prezime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Mjesto: \_\_\_\_\_

Upute: Individualni obrazovni program (I.O.P.) prilagođenog tjelesnog odgoja i sporta pisani je dokument stvoren kako bi Vam pomogao u poučavanju sportaša s intelektualnim teškoćama za koje ste odgovorni unutar svojeg sportskog okruženja i tjelesnog odgoja. I.O.P. pruža jasan opis trenutne razine postignuća sportaša i pomaže vam razviti prilagođeni program tjelesnog odgoja / treninga i planiranju sata poučavanja s utvrđenim kratkoročnim, srednjoročnim i dugoročnim ciljevima. Prilikom odgovaranja na svako pitanje / odjeljak, molimo Vas da navedete onaj odgovor koji najviše odražava vašu procjenu u pogledu sportaševih sposobnosti. Vi ste osoba koja najbolje zna kako odgovoriti na ova pitanja, ali također imajte na umu da je svaki sudionik s intelektualnim teškoćama okružen mrežom podrške, uključujući roditelje, socijalne radnike, učitelje u učionici, specijaliste terapije itd. koji su važni i potencijalni resursi informacija. Dakle, u slučaju da želite da vam netko pomogne u ispunjavanju ovog izvještaja, molimo vas ...

Navedite tko je sudjelovao u ispunjavanju: \_\_\_\_\_

Odnos prema vama (npr. kolega nastavnik, trenutna pozicija, specijalnost itd.): \_\_\_\_\_

---

## I.O.P. EVALUACIJA

### OSNOVNE INFORMACIJE

Ime/prezime sportaša: \_\_\_\_\_

Spol: Muško  Žensko

Datum rođenja: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Nacionalnost: \_\_\_\_\_

Ime roditelja/ Skrbnika: \_\_\_\_\_

Adresa: \_\_\_\_\_

### Socioekonomski status obitelji sportaša (označite jedno od sljedećih)

- Niski   
Srednji   
Visoki

U slučaju da je sportaš i učenik u školi, navedite njegov instruktivni smjer u školi / tjelesnom odgoju: (označite jedan od sljedećih)

- Opći razred   
Opći razred s dodatnom pomoći   
Inkluzivni razred   
Posebni razred u: a) osnovnoškolskoj edukaciji   
: b) srednjoškolskoj edukaciji   
Centar za odgoj i obrazovanje ili dom

### PITANJA INVALIDITETA I ZDRAVLJA

Primarna teškoća sportaša: \_\_\_\_\_

U slučaju intelektualnih teškoća, molimo označite / navedite prema potrebi :	
Fetalni alkoholni sindrom <input type="checkbox"/>	Turnerov sindrom <input type="checkbox"/>
Downov sindrom <input type="checkbox"/>	Klinefelterov sindrom <input type="checkbox"/>
Sindrom fragilnog X <input type="checkbox"/>	XYY sindrom <input type="checkbox"/>
Prader-Willi sindrom <input type="checkbox"/>	Sindrom Noonan <input type="checkbox"/>
Apertov sindrom <input type="checkbox"/>	Ostali (molimo navedite)
Williamsov sindrom <input type="checkbox"/>	.....
Fenilketonurija (PKU) <input type="checkbox"/>	

Prema svim dostupnim informacijama, za sportaša navedite:

a) Kvocijent inteligencije (IQ): \_\_\_\_\_

b) Razina intelektualne teškoće (blaga, umjerena, teška, duboka): \_\_\_\_\_

c) Obrazovna klasifikacija: \_\_\_\_\_

(obrazovni, osposobljeni ili ovisni)

Sekundarna teškoća sportaša: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ostali zdravstveni problemi: Ne  Da  (ako je odgovor „da“, npr. što se tiče vida, sluha, alergija, zdravstvenih problema koji se javljaju tijekom vježbanja, ostalo, navedite) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lijekovi: Ne  Da  (ako je odgovor, navedite lijekove i moguće nuspojave): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Fizičke mjere

Poremećaji formiranja mozga: Ne  Da  (Ako je odgovor da, navedite npr. mikrocefalus, hidrocefalus, spina bifida) \_\_\_\_\_

Težina: \_\_\_\_\_

Visina: \_\_\_\_\_

Indeks tjelesne mase (BMI): \_\_\_\_\_

Prema BMI, sportaš je:

Pothranjen

Normalan

Pretežak

Pretil

### PONAŠANJE

#### Sportaš je podložan:

Nepažnji (slaba koncentracija, kratko razdoblje pažnje, apatija, sklonost odgovaranju bez razmišljanja). Yes  No

Hiperaktivnosti - Impulsivnost (poteškoće u opuštanju i smirenosti) Yes  No

Antisocijalnom ponašanju (agresivnost, razdražljivost). Yes  No

Neurotičnom ponašanju (tjeskoba, izolacija, nesretnost). Yes  No

Psihoteičnom ponašanju (ponavljanje istih stvari iznova, izraz bizarnih ili pretjeranih ideja). Yes  No

Molim opišite neki drugi oblik problema u ponašanju sportaša \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## DRUŠTVENOST - PRILAGODLJIVOST

### Sportaš...

▪ ... je zainteresiran za grupne igre / aktivnosti	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... surađuje s drugima (društvena igra)	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... razumije da igre imaju pravila i poštuje ih	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... aktivno i pravilno traži igračku / predmet	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... pravilno sudjeluje u igrama imitacija	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... pravilno imitira niz jednostavnih aktivnosti	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... koristi geste kako bi pokazao što želi (npr. Pretvara se da puni čašu kako bi pokazao da želi piti vodu)	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... može donijeti dva-3 predmeta svaki put na upit.	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... odaziva se na svoje ime.	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... prepoznaje razlike u sebi i drugima (npr. spol, boja očiju i kose itd.)	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... može se samostalno igrati vani sami ili sa drugima	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... često ima "najbolje prijatelje"	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>

## VJEŠTINE SAMOPOMOĆI

### Sportaš...

▪ ... je sposoban koristiti toalet	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... dovoljno vodi brigu o higijeni bez pomoći	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... samostalno se odijeva i svlači	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... koristi nož, vilicu i žlicu na adekvatan način	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... mogu piti gotovo iz pune čaše bez prolijevanja sadržaja	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... veže obuću	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... zna kućnu adresu	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ... koristi novac kao sredstvo transakcije	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>

## KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE

### Sportaš...

▪ ...koristi ispravna gramatička pravila u rečenicama	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ...koristi četiri-pet jasnih riječi u rečenici	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ...koristi pedeset jasnih riječi	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ...postavlja pitanja "zašto", "kada" i "kako"	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ...odgovara na "da" i "ne" pitanja	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ...rješava jednostavne probleme	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ...razumije i izvodi jednostavne upute	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ...identificira najmanje pet objekata u skladu s njihovom uporabom	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ...zna / može usporediti riječi poput "mali - veliki", "kratko-visoko"	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
▪ ...raspoznaje boje	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>

## MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

### Opća funkcionalna sposobnost

*Sportaš:*

- |                                     |    |                          |    |                          |
|-------------------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|
| ▪ .....može održati stojeći položaj | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ .....može održati sjedeći položaj | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |

### Grube motoričke sposobnosti

*Sport*

- |  |    |                          |    |                          |
|--|----|--------------------------|----|--------------------------|
| ▪ Sjedi na podu bez podrške  | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Hoda sa pouzdanjem   | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Hoda od pete do pete po ravnoj liniji                                | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Hoda na vrhovima prstiju   | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Trči oko prepreka  | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Skače na jednoj nozi   | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Skače sunožno prema naprijed bez padanja                             | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Skače preko konopa visokog 15 cm i spušta se na obje noge zajedno    | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Ravnoteža na jednoj nozi najmanje 5 sekundi                          | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Hoda po stepenicama sa naizmjeničnim stopalima                       | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Hvata loptu dobačenu sa udaljenosti od 2-3 metra                     | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Odbije loptu o pod i uhvati je objema rukama.                        | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Baci loptu jedan metar iznad sebe i uhvati je s obje ruke            | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Baci malu loptu jednom rukom prema naprijed s razmjernom preciznošću | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Šutira loptu prema naprijed prilikom trčanja                         | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |

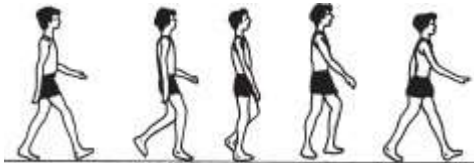
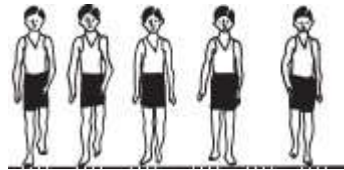
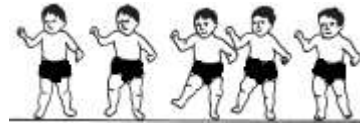
### Fine motoričke sposobnosti

*Sportaš:*

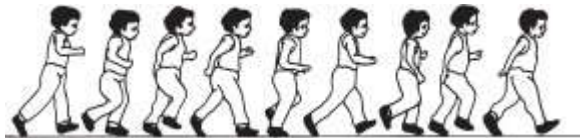
- |   |    |                          |    |                          |
|---|----|--------------------------|----|--------------------------|
| ▪ Jednim pokretom doseže i hvata male predmete              | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Skuplja stvari prstohvatom (palac i 1 prst)               | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Hvata i odmiče male predmete od sebe                      | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Reže sa škarama sa razmjernom preciznošću                 | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Ima odrasli hvat olovke                                   | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Precrtava križ, trokut i kvadrat zadovoljavajućom razinom | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Gradi toranj od 10 malih blokova                          | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Boja unutar linija zadovoljavajućom razinom               | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Dovršava puzle od 6 dijelova unutar 20 sekundi            | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |

### Osnovne motoričke vještine

U svakoj od sljedećih skupina slika označite jedno polje - koje najviše odražava sposobnost sportaša da obavlja pojedinu osnovnu motoričku vještinu u skladu s vašim dosadašnjim zapažanjima:



Razina		Hodanje
<input type="checkbox"/>	Početna	
<input type="checkbox"/>	Osnovna	
<input type="checkbox"/>	Napredna	



Razina		Trčanje
<input type="checkbox"/>	Početna	
<input type="checkbox"/>	Osnovna	
<input type="checkbox"/>	Napredna	

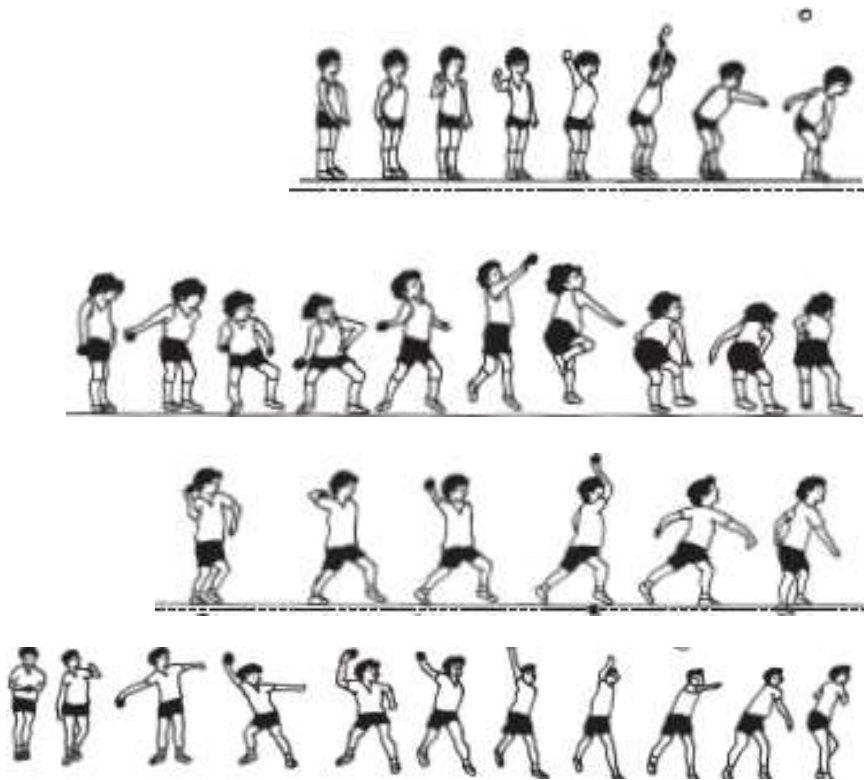




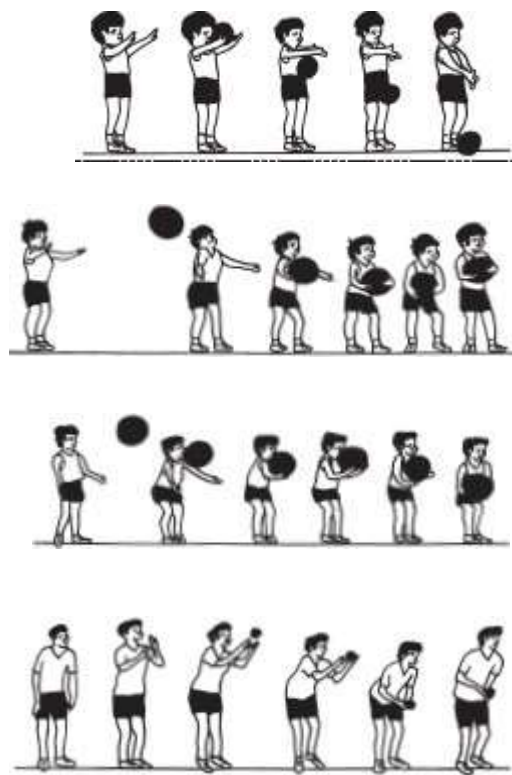
Razina		Skakanje
<input type="checkbox"/>	Početna	
<input type="checkbox"/>	Osnovna	
<input type="checkbox"/>	Napredna	



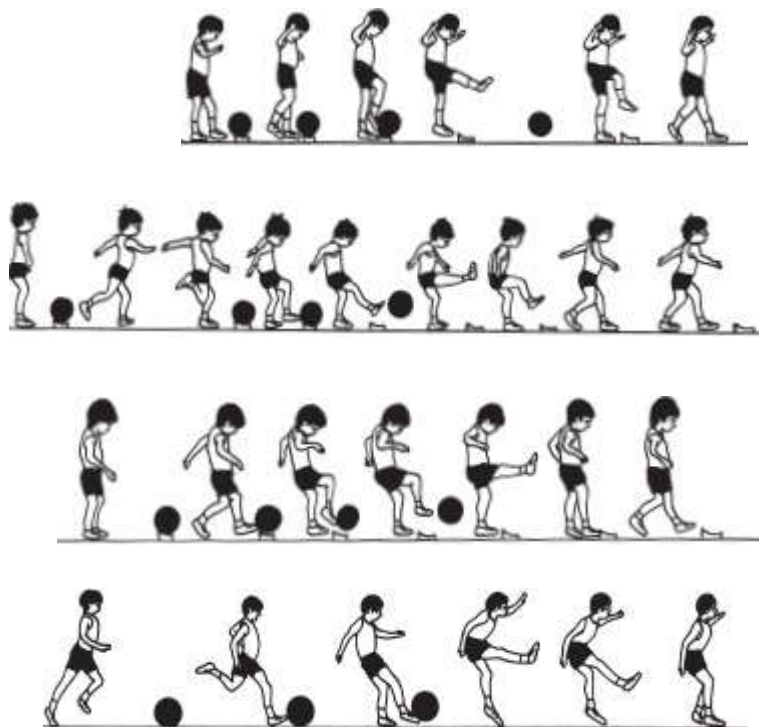
Razina		Skakutanje
<input type="checkbox"/>	Početna	
<input type="checkbox"/>	Osnovna	
<input type="checkbox"/>	Napredna	



Razina		Bacanje
<input type="checkbox"/>	Početna	
<input type="checkbox"/>	Osnovna	
<input type="checkbox"/>	Napredna	



Razina		Hvatanje
<input type="checkbox"/>	Početna	
<input type="checkbox"/>	Osnovna	
<input type="checkbox"/>	Napredna	



Razina		Šutiranje
<input type="checkbox"/>	Početna	
<input type="checkbox"/>	Osnovna	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Napredna	

### Nezrele motoričke karakteristike

Opišite odgovarajuće karakteristike sportaša:

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Neodgovarajuće motoričko planiranje:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Kontrola snage.</li> <li>b) Kontrola reakcije.</li> <li>c) Reakcija na složene podražaje.</li> </ul> </li> <li>▪ Nemogućnost održavanja ritma tijekom vježbanja.</li> <li>▪ Gubitak dinamičke ravnoteže tijekom aktivnosti.</li> <li>▪ Nestabilnost, oscilacije od pokušaja do pokušaja u:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Ravnoteži.</li> <li>b) Snazi.</li> <li>γ) Ritmu.</li> </ul> </li> <li>▪ Nastavak pokreta nakon završetka vježbe dok bi on navodno bio zaustavljen.</li> </ul>	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>

### PSIHOMOTORNA DOMENA

Opišite odgovarajuće karakteristike sportaša:

Poznavanje različitih dijelova svoga tijela, sebe i drugih. (ako djelomično, navedite):	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>	Djelomično <input type="checkbox"/>
	.....		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Poznavanje različitih položaja tijela</li> </ul>	Da <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>	Djelomično <input type="checkbox"/>

u prostoru (sjedenje, stajanje, ležanje, četveronoške). (ako djelomično, navedite):						
▪ Sposobnost ravnoteže						
α) Statička:						
- Sa otvorenim očima	Da	<input type="checkbox"/>	Ne	<input type="checkbox"/>	Djelomično	<input type="checkbox"/>
- Sa zatvorenim očima	Da	<input type="checkbox"/>	Ne	<input type="checkbox"/>	Djelomično	<input type="checkbox"/>
β) Dinamička:	Da	<input type="checkbox"/>	Ne	<input type="checkbox"/>	Djelomično	<input type="checkbox"/>
(ako djelomično, navedite):	.....					
▪ Lateralnost (sposobnost razlikovanja s lijeva na desno). (ako djelomično, navedite):	Da	<input type="checkbox"/>	Ne	<input type="checkbox"/>	Djelomično	<input type="checkbox"/>
(ako djelomično, navedite):	.....					
▪ Usmjerenost tijela u prostoru: (ako djelomično, navedite):	Da	<input type="checkbox"/>	Ne	<input type="checkbox"/>	Djelomično	<input type="checkbox"/>
(ako djelomično, navedite):	.....					
▪ Poznavanje i kontrola disanja (udisaj i izdisaj): (ako djelomično, navedite):	Da	<input type="checkbox"/>	N	<input type="checkbox"/>	Djelomično	<input type="checkbox"/>
(ako djelomično, navedite):	.....					

**U slučaju upotrebe ručnih ili električnih invalidskih kolica:**

- |   |    |                          |    |                          |
|---|----|--------------------------|----|--------------------------|
| ▪ ...gura ručna invalidska kolica uz pomoć                              | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ ...gura ručna invalidska kolica prema naprijed samostalno 2-3 metra   | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ ...Koristi kontrole električnih invalidskih kolica                    | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |
| ▪ ...upravlja električnim invalidskim kolicima prema naprijed 2-3 metra | Da | <input type="checkbox"/> | Ne | <input type="checkbox"/> |

**Glede procjene plivačkih sposobnosti** (ako je dostupno), molimo konzultirajte obrazac Water Orientation Alyn 1 (WOTA 1), razvijen za plivače koji imaju kognitivne poteškoće u razumijevanju i slijeđenju uputa (<http://www.inertiatherapy.com/wp-content/uploads/2016/02/3.-WOTA-Mr-Cools-MS.pdf>)

**OPĆE OBAVIJESTI**

**Unutarnji i/ili vanjski sportski sadržaji dostupni za zadovoljenje potreba sportaša s intelektualnim teškoćama su:** Zadovoljavajući  Nezadovoljavajući  (ako je nezadovoljavajući, prijavite bilo koji nedostatak i / ili predložite poboljšanja):

**Molimo odgovorite na sljedeća korisna pitanja o procjeni:**

KORISNA PITANJA O PROCJENI	ODGOVORI
▪ U kakvom okruženju sportaš najbolje uči?	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kako se sportaš prilagođava prilikom nastupa na otvorenom?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S kakvim se materijalima / predmetima sportaš odlučuje igrati?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Što motivira ili obeshrabruje sportaša?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koliko je složeno za sportaša slušati, slijediti upute ili riješiti jednostavne zadatke u 1 ili 2 pokušaja?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koje vještine sportaš pokazuje kada nastupa sam ili s drugima?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kako možete pomoći sportašu da komunicira s drugima tijekom vježbanja?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kako se nositi sa strahovima / frustracijama ili promjenama raspoloženja sportaša?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kako možete pomoći sportašu da sudjeluje u malim grupama?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koji način sportaš koristi za učenje (vizualni, taktilni, slušni)? Pod kojim uvjetima sportaš najbolje uči?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kako izgleda sat tjelesnog odgoja / treninga za sportaša?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kako se sportaševo ponašanje može kontrolirati?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Postoje li neke druge informacije iz obiteljskog ili prijateljskog okruženja sportaša koje bi mogle biti korisne?</li> </ul>	

**Napomenite ostala zapažanja koja ste uočili:** \_\_\_\_\_

---



---



---



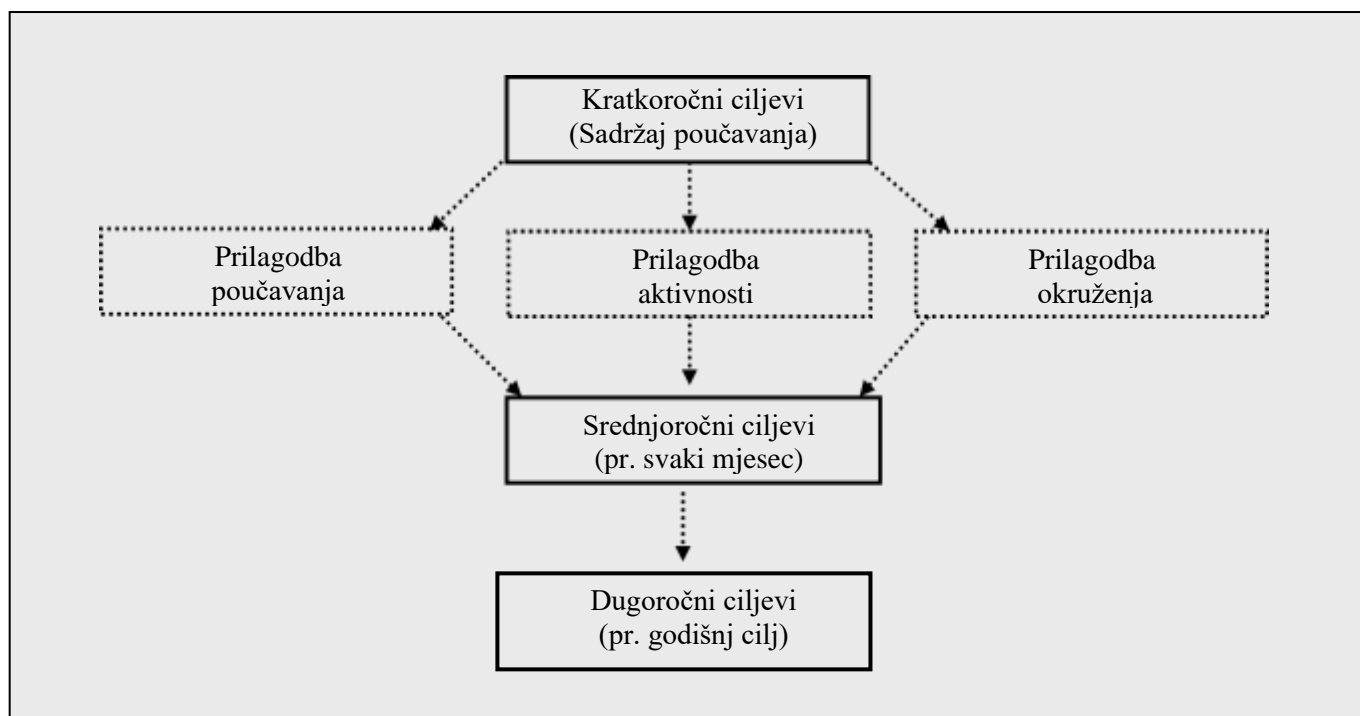
---

**Na temelju svih prethodnih informacija, koristite ovu stranicu kako biste pružili opći - motorički, kognitivni i bihevioralni - opis profila svog sportaša, precizirajući:**

**Trenutnu razinu performansi (PLEP) sportaša s intelektualnim teškoćama**

## I.O.P. PROVEDBA

Faza provedbe predstavlja vremensko razdoblje od trenutka kada sportaš s intelektualnim teškoćama započinje svoj prvi sat tjelesnog odgoja / treninga do trenutka završetka programa tjelesnog odgoja / treninga ili završetka sudjelovanja sportaša u programu. Tijekom navedene faze potrebno je odrediti sadržaj svake vježbe u sklopu sata tjelesnog odgoja / treninga na način da uključuje prilagodbu poučavanja, aktivnosti i okruženja uzimajući u obzir kratkoročne, srednjoročne i dugoročne ciljeve prema sljedećoj slici:



Prilagodbe sata tjelesnog odgoja / treninga se zasigurno razlikuju ovisno o jedinstvenim karakteristikama svakog sportaša s intelektualnim teškoćama. Radi vaše udobnosti, neke standardne prilagodbe koje se mogu usvojiti za svaki slučaj sportaša s intelektualnim teškoćama su:

## STANDARDNE PRILAGODBE

### Prilagodbe okruženja

#### Izgradnja sigurnog okruženje tjelesnog odgoja / treninga:

- Izdvajanjem predmeta koji se ne koriste na specifična
- Poučavanjem sportaša pravilima i ograničenjima korištenog prostora za vježbanje.
- Pomnim praćenjem sportaša prilikom svakog sata.
- Povećavanjem razine pozornosti sportaša koristeći veće ili svjetlije predmete u boji.

#### Povećanje podražaja učenja

- Korištenje svijetle boje u određenim predmetima unutar okruženja podučavanja u neutralnoj boji
- Ograničavanje prostora za vježbanje i prilagođavanje materijala kad je to potrebno za promicanje uspješnog izvršavanja aktivnosti.
- Korištenje zvuka (pr. žviždanje i sl.).
- Vježbanje ispred ogledala postavljenih na zidu kako bi se povećala koncentracija.

### Prilagodbe aktivnosti

#### Odabrane vježbe trebaju:

- Se više usredotočiti na sudjelovanje i manje na uspješnost.
- Biti jednostavni i razigrani kako bi se potaknuo osjećaj uživanja i uspjeha.
- Pomagati sportašu u razvoju njegovih kinestetičkih sposobnosti i usmjerenosti tijela u prostoru.
- Djelovati unutar trenutne razine uspješnosti sportaša, prelazeći postupno iz poznatog u nepoznato i s jednostavnog na teže.
- Promicati razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti stabilizacije, kretanja i rukovanja i općeg fizičkog stanja sportaša.
- Sadržavati jednostavna pravila.
- Uključivati zajedničke elemente za promicanje poučavanja.
- Biti varijabilne kao nužnost posebno u slučaju sportaša s nedostatkom pozornosti..

### Prilagodbe poučavanja

- Skraćivanje i pojednostavljivanje verbalnih uputa do konkretnih akcijskih riječi
- Prilagođen ton glasa u skladu s vježbom.
- Izvođenje jedne aktivnosti u isto vrijeme i / ili korištenje analize zadataka kad je potrebno.
- Određivanje metoda prijenosa informacija (vizualni, taktilni, slušni).
- Česte demonstracije aktivnosti popraćene usmenim uputama.
- Korištenje kinestetičkog navođenja po potrebi.
- Kontinuirano motiviranje i pružanje povratnih informacija za poboljšanje kratkotrajne memorije.
- Osiguravanje dodatnog vremena za reagiranje na podražaje, održavanje vizualnog kontakta sa sportašem nekoliko sekundi nakon demonstriranja aktivnosti.
- Poboljšanje suradnje primjenom vršnjačkih aktivnosti i prepunog učenja.



**Na temelju prethodnih podataka navedite:**

**Prilagodbe aktivnosti, podučavanja i okruženja za vašeg sportaša koji imaju intelektualnih teškoća**

**Kratkoročnih ciljeva (za svaki sat tjelesnog odgoja)**

**Srednjoročni ciljevi (pr. mjesečno)**

**Dugoročni ciljevi – godišnji ciljevi**

Na temelju procjene sportaša, prilagodbe vježbe i glavnih ciljeva ispunite plan sata:

**STRUKTURA PLANA SATA**

Ime sportaša		Invalidnost:	Sport:
Datum: / /	Dan: Vrijeme:	Mjesto:	Oprema:

Sat	Individualni <input type="checkbox"/>	Nadzor: Potpuni <input type="checkbox"/> Djelomični <input type="checkbox"/>	Neovisan <input type="checkbox"/> Omjer: 1:1
	Grupni <input type="checkbox"/>	Nadzor: Potpuni <input type="checkbox"/> Djelomični <input type="checkbox"/>	Neovisan <input type="checkbox"/> Omjer: /
Točke Poučavanja	Metoda komunikacije:	Slušanje <input type="checkbox"/> Gledanje <input type="checkbox"/>	Kinaesthetic <input type="checkbox"/>
	Presentacija sata:	Analiza zadataka <input type="checkbox"/> Potpuna <input type="checkbox"/>	

Svrha sata:			
Aktivnosti	Točke poučavanja	Serije × br. ponavljanja	Trajanje
<i>Zagrijavanje</i>			
<i>Glavni dio</i>			
<i>Opuštanje</i>			
<b>Ukupno trajanje</b>			



## REFERENCE

1. Davis, K. (1990). *Adapted physical education for students with autism*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas Publisher.
2. Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2007). *Developmental physical education for all children*. Human Kinetics.
3. Kokaridas, D. (2016). *Exercise and Disability: Individualization, Adaptations and Inclusion Issues*. Thessaloniki: Kyriakidis Publications.
4. Sherrill, C. (2004). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. WCB/McGraw Hill: Dubuque, IA.
5. Winnick, J., & Porretta, D. L. (2016). *Adapted physical education and sport*. Human Kinetics.
6. Winnick, J. P., & Short, F. X. (1999). *The Brockport physical fitness test manual*. Human Kinetics.

### Links

<https://www.specialolympics.org/our-work/sports/motor-activity-training-program>