Innowacyjny program

zabaw sportowych

dla dzieci

z niepełnosprawnością

intelektualną

Olimpiady Specjalne

Młodzi Sportowcy™

Drodzy rodzice i wychowawcy,

Od wielu lat słyszymy od rodzin dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, ich trenerów i nauczycieli, że chcieliby je zaangażować w ruch Olimpiad Specjalnych przed 8 rokiem życia. Dzięki hojnemu wsparciu fundacji firmy Mattel dla Dzieci, Lynch Family Foundation, Gang Family Foundation oraz pionierskim inicjatywom Programów Olimpiad Specjalnych na całym świecie, dzieci z niepełnosprawnością intelektualną mają teraz możliwość, aby ćwiczyć, utrwalać i prezentować swoje umiejętności. Z ogromnym entuzjazmem i dużymi oczekiwaniami stworzyliśmy program **„Młodzi Sportowcy"** (Special Olympics Young Athletes™), który ma wprowadzać dzieci od 2 do 7 roku życia do rodziny Olimpiad Specjalnych.

Podręcznik instruktażowy programu **„Młodzi Sportowcy"** opracowano mając na uwadze liczne cele. Przede wszystkim mamy nadzieję, że ćwiczenia w tym podręczniku pomogą dzieciom z niepełnosprawnością intelektualną rozwijać się pod względem fizycznym, poznawczym i społecznym. Po drugie, liczymy na to, że program uświadomi społeczeństwu, jak różne umiejętności posiadają dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. Po trzecie, wierzymy, że program **„Młodzi Sportowcy"** da dzieciom z niepełnosprawnością intelektualną i ich rówieśnikom szansę konstruktywnej interakcji prowadzącej w przyszłości do przyjacielskich stosunków opartych na wzajemnym szacunku i inkluzji. Program ten będzie także służył jako wprowadzenie do źródeł pomocy dostępnych w zakresie Olimpiad Specjalnych, będąc jednocześnie narzędziem do nawiązywania kontaktów. Oczywiście korzystają na tym przyszli sportowcy Olimpiad Specjalnych poprzez utrwalanie swoich umiejętności, rozwój pewności siebie i wzrost gotowości do rywalizacji po ukończeniu 8 roku życia.

Mamy nadzieję, że ćwiczenia w ramach programu **„Młodzi Sportowcy"** staną się elementem życia wielu rodzin. Ćwiczenia te nie tylko ułatwiają rozwój dziecka, ale dają ich rodzicom i innym dzieciom możliwość rozwoju, wspólnej zabawy i wzmacniania tak fizycznego jak i psychicznego.

Dziękujemy za Wasz udział w programie **„Młodzi Sportowcy"** i mamy nadzieję, że ćwiczenia z niniejszym podręcznikiem dadzą Wam dużo radości.

Serdeczne pozdrowienia,

Timothy P. Shriver, Ph. D
Przewodniczący Zarządu
Special Olympics Inc.

„Program „Młodzi Sportowcy" pomaga społeczności zrozumieć dzieci ze specjalnymi potrzebami."

– Nauczyciel

„Program „Młodzi Sportowcy" daje dzieciom poczucie własnej wartości i nabywania nowych umiejętności. W efekcie dziecko ma większą ochotę przebywania z rówieśnikami."

– Nauczyciel

„Moje oczekiwania wobec mojego dziecka zmieniły się."

– Rodzic Młodego Sportowca

„Znalazłem wspólny grunt — miejsce, w którym ja i mój syn mamy coś, co nas łączy: sport."

– Rodzic Młodego Sportowca

Dziękujemy

Ruch Special Olympics chciałaby podziękować...

Sponsorom:
- Fundacji firmy Mattel dla Dzieci
- Lynch Family Foundation
- Gang Family Foundation

Programom, które przeprowadziły projekty pilotażowe:
- Olimpiady Specjalne Azerbejdżan
- Olimpiady Specjalne Nowy Jork
- Olimpiady Specjalne Chile
- Olimpiady Specjalne Płn. Karolina
- Olimpiady Specjalne Chiny
- Olimpiady Specjalne Panama
- Olimpiady Specjalne Delaware
- Olimpiady Specjalne Paragwaj
- Olimpiady Specjalne Salwador
- Olimpiady Specjalne Rumunia
- Olimpiady Specjalne Illinois
- Olimpiady Specjalne Płd. Kalifornia
- Olimpiady Specjalne Iowa
- Olimpiady Specjalne Teksas
- Olimpiady Specjalne Irlandia
- Olimpiady Specjalne Wenezuela
- Olimpiady Specjalne Izrael
- Olimpiady Specjalne Wisconsin

Oraz:
- Pracownikom Olimpiad Specjalnych na całym świecie, którzy pomogli zrealizować marzenie o Młodych Sportowcach.
- Zespołowi Ewaluacji programu „Młodzi Sportowcy".
- Przyjaciołom, wolontariuszom, wychowawcom, dzieciom i rodzinom, które uczestniczyły w opracowaniu programu Młodzi Sportowcy.
- A także specjalne podziękowania dla Olimpiad Specjalnych New Jersey za pionierskie inicjatywy dążące do stworzenia programu Młodzi Sportowcy i rozszerzenia jej na cały świat.

O „Młodych Sportowcach"

Olimpiady Specjalne **Młodzi Sportowcy**™

Program „Młodzi Sportowcy" to innowacyjny program zabaw sportowych dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, opracowany w celu wprowadzenia ich w świat sportu zanim uzyskają prawo wzięcia udziału w zawodach Olimpiad Specjalnych w wieku lat ośmiu.

Od 1968r. Olimpiady Specjalne zdobyły pozycję przodującej organizacji światowej, oferującej trening sportowy i możliwości rywalizacji dla ludzi z niepełnosprawnością intelektualną w wieku powyżej 8 lat. Przez te wszystkie lata rodziny dzieci, które są za młode na zawody, szukały możliwości włączenia się do ruchu. Dzięki hojnemu wsparciu Fundacji firmy Mattel dla Dzieci, Lynch Family Foundation i Gang Family Foundation, Special Olympics może teraz przyjąć tych przyszłych sportowców i ich rodziny poprzez program Młodzi Sportowcy – odpowiedni dla etapu rozwoju program zabaw dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w wieku 2-7 lat.

Cele i założenia:
- angażowanie dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w dostosowane do ich poziomu rozwoju ćwiczenia fizyczne, stymulujące rozwój fizyczny, społeczny i intelektualny;
- włączanie członków rodzin dzieci z niepełnosprawnością intelektualną do działania w ramach Programu Rodzinnego;
- zwiększanie świadomości społecznej na temat możliwości dzieci z niepełnosprawnością intelektualną poprzez organizowanie imprez, spotkań integracyjnych w środowisku lokalnym;

„Młodzi Sportowcy" to uniwersalny program, który można wykorzystać w różnych sytuacjach:
- w domu podczas rodzinnych zabaw;
- w przedszkolach oraz edukacji wczesnoszkolnej;
- w grupach rówieśniczych – w małych grupach dzieci z niepełnosprawnością intelektualną i pełnosprawnych.

Elastyczność programu Młodzi Sportowcy daje szansę włączenia rodzin i ich dzieci do grona Olimpiad Specjalnych.

Program „Młodzi Sportowcy" zawiera kilka elementów będących źródłem wskazówek dla członków rodziny, wychowawców i innych osób przeprowadzających ćwiczenia programu Młodzi Sportowcy.
- podręcznik instruktażowy Młodzi Sportowcy;
- szkoleniowe DVD;
- propozycję zestawu sprzętu do ćwiczeń;
- www.specialolympics.org/youngathletes – więcej wskazówek, materiałów i informacji.

Przydatne wskazówki

Przed ćwiczeniami programu „Młodzi Sportowcy" rodziny, nauczyciele i/lub trenerzy powinni przyjąć do wiadomości następujące wytyczne:

- należy wcześniej zapoznać się z każdym z zadań wymienionych jako umiejętności główne w Podręczniku „Młodzi Sportowcy";
- obejrzeć ćwiczenie wykonywane przez wprawnego ćwiczącego (analiza ćwiczeń na DVD);
- jeśli to możliwe, zawsze rozpoczynać od objaśnienia ćwiczenia i jego demonstracji.

Włóż sporo energii i entuzjazmu w zachęcenie do udziału we wszystkich ćwiczeniach. Zwróć uwagę na zdolność dziecka do zapamiętania słów, ćwiczeń i/lub części ciała i utrwalaj te obszary w innych czynnościach, takich jak jedzenie czy ubieranie.

Zapamiętaj w przybliżeniu ile razy dziecko jest w stanie wykonać ćwiczenie (ruch gąsienicowy, skok zajęczy, przygotowanie do rzutu karnego, itp.) lub jak długo (trzymanie mostka, balansowanie na równoważni, na jednej stopie, itp.). Zachęcaj do powtórzeń i zwiększania czasu ćwiczeń przez kilka tygodni, aby wzmocnić siłę mięśni i wytrzymałość.

Jeśli dziecko podczas biegu wymachuje ramionami wokół tułowia lub nie przeciwstawnie do nóg, pracuj nad tym w staniu lub biegu w miejscu. Jeśli widać lub słychać głośne tupanie, zachęcaj do biegania na palcach oraz piętach. Jeśli długość kroku jest za mała, zachęcaj dziecko, aby stąpało pomiędzy lub na znaczniki do podłoża. Stopniowo zwiększaj odległość między znacznikami.

Jeśli podczas skoków dziecko startuje lub ląduje na płaskich stopach, zachęcaj do skłonów w przód i klękania. Jeśli skoki są zbyt trudne, biegnij obok dziecka trzymając je za rękę i ćwicz przeskakiwanie przedmiotów na znaczniki do podłoża.

Podczas ćwiczeń łapania lub zatrzymywania wzrok dziecka powinien być skupiony na piłce. Podczas toczenia lub łapania piłki, która znajduje się poniżej talii, palce powinny by rozpostarte i skierowane w dół. Piłka powinna być kontrolowana tylko za pomocą rąk, a nie klatki piersiowej, nóg, itd.

Podczas ćwiczenia rzutów wzrok dziecka powinien być skupiony na piłce. Podczas rzucania piłki od dołu palce powinny być skierowane w dół. Stopa przeciwstawna do ręki rzucającej powinna być wystawiona do przodu w otwartej pozycji.

Podczas ćwiczenia uderzania zachęcaj dziecko, aby stanęło po skosie w stosunku do piłki, dobrze utrzymując równowagę. Można zaznaczyć miejsce, w którym dziecko ma stanąć. Wzrok powinien być skupiony na piłce. Zachęcaj do wykończenia uderzenia, każąc dziecku skręcić brzuch do przodu i/lub klasnąć przed sobą. Jeśli dziecko nie przenosi ciężaru, każ mu podczas stania na znaczniku przechylać się do przodu i do tyłu.

Podczas ćwiczenia kopania wzrok dziecka powinien być skupiony na piłce. Stopa nie wykonująca kopnięcia zostaje z tyłu, z boku piłki. Stopę kopiącą należy zgiąć do tyłu i wyrzucić do przodu. W momencie kopnięcia wykonuje się wymach w przód przeciwległym ramieniem.

Ćwiczenia zaawansowane wymagają integracji siły, równowagi, wzroku i koordynacji. Należy zaobserwować, który z elementów jest dobrze rozwinięty, a który nie. Wstępne umiejętności podstawowe potrzebne do tych ćwiczeń można rozwijać poprzez inne ćwiczenia sekcji wcześniejszych.

Sprzęt

Special Olympics opracowała zestaw sprzętu do ćwiczeń. Jednakże można bez przeszkód wykonywać ćwiczenia programu „Młodzi Sportowcy" zastępując go innymi przedmiotami.

1. **równoważnia** – *lina lub znaczniki do podłoża*
2. **lekka, nadmuchiwana piłka** – *inna piłka*
3. **woreczki** – *małe zabawki, figurki lub dary natury, np. kwiaty, liście, itp.*
4. **pachołki** – *pudełka lub kawałki drewna różnych rozmiarów*
5. **duże plastikowe klocki** – *kawałki drewna różnych rozmiarów, klocki z pianki*
6. **laski** – *miara, ręcznik papierowy lub zwoje papieru ozdobnego, gałązki*
7. **znaczniki do podłoża** – *maty lub kawałki materiału różnych rozmiarów, kształtów i kolorów*
8. **obręcze** – *pudełka różnych rozmiarów, hula hop*
9. **rakietka** – *krótki kij*
10. **chusta** – *jakikolwiek powłóczysty, lekki kawałek materiału*
11. **mała piankowa piłka** – *inna piłka*

Można zastosować sprzęt dodatkowy:

piłkę do koszykówki rozmiar juniorski, plastikowy kij golfowy rozmiar juniorski, plastikowy kij hokejowy rozmiar juniorski, rakieta rozmiar juniorski, piłka do piłki nożnej rozmiar juniorski, zwykła piłka, kij plastikowy, lina, podkładka, piłka do tenisa

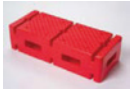
W podręczniku obok każdego ćwiczenia podano sprzęt sugerowany

1.

2.

3.

4.

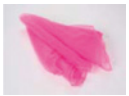
5.


6.

7.

8.

9.

10.


11.

Lista Ćwiczeń

1. Ćwiczenia podstawowe
2. Chodzenie i bieganie
3. Równowaga i skoki
4. Zatrzymywanie i łapanie
5. Rzuty
6. Uderzanie
7. Kopanie
8. Ćwiczenia zaawansowane

Ćwiczenia podstawowe

ZABAWY Z CHUSTĄ – *chusta*

Zachęć dziecko, aby śledziło wzrokiem ruchy chusty. Podrzucaj chustę i zachęcaj dziecko do jej „łapania" ręką, głową, łokciem, stopą, itp.

SPORTOWA PIOSENKA

(Śpiewać na melodię „Tańczymy labada") Zachęć dziecko do wykonywania czynności z piosenki. Wykorzystaj ruchy, które dziecko wykonuje spontanicznie. Zobacz czy dziecko je powtarza na dźwięk piosenki.

„IF YOU'RE HAPPY AND YOU KNOW IT"

Śpiewaj tę piosenkę i zachęć dziecko do wykonywania czynności. Spróbuj zastąpić „klaskanie" tupaniem nogami; masowaniem brzucha; krążeniem tułowia; klepaniem się po głowie; itd.

OBSERWACJE I WSKAZÓWKI

Włóż sporo energii i entuzjazmu w zachęcenie do udziału we wszystkich ćwiczeniach. Zwróć uwagę na umiejętność zapamiętania przez dziecko słów, ćwiczeń i/lub części ciała i utrwalaj te obszary w innych czynnościach, takich jak jedzenie czy ubieranie.

„ZGADNIJ NA CO PATRZĘ..."
– znaczniki do podłoża, woreczki

Gracz wywołuje nazwę widocznego przedmiotu i wszyscy ścigają się do niego idąc, biegnąc, czołgając się, itd. Wariacją jest wywoływanie cechy przedmiotu (koloru, kształtu, itp.). Jeśli jest to kolor (np. niebieski), każdy z graczy może dojść do innego niebieskiego przedmiotu. Gracze mogą też poruszać się w parach, jeśli ktoś ma problemy z rozpoznawaniem kolorów lub kształtów.

BIEG Z PRZESZKODAMI
– pachołki, znaczniki do podłoża, obręcze, laski

Pobudzaj rozpoznawanie kolorów, przedmiotów i ucz liczenia wywołując kolory, nazwy i ilość przedmiotów używanych w tym ćwiczeniu. Poproś dzieci o powtarzanie nazw przedmiotów, kolorów i liczb.

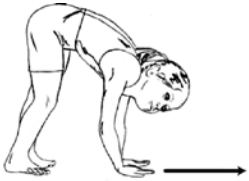
Ustaw pachołki, obręcze, itd. i powiedz dziecku, aby za tobą podążało. Śpiewaj lub skanduj co robisz, np.: nad/pod, wokoło/między, na/z, wolno/szybko.

OBSERWACJE I WSKAZÓWKI

Zwróć uwagę, które z pojęć dziecko opanowało, a które wciąż opanowuje (np. rozumie na/z, ale nie w górę/w dół; rozpoznaje czerwony, ale nie niebieski). Wprowadzaj pojęcia podczas zabawy i innych czynności, takich jak wskazywanie drogi do różnych przedmiotów, np. do kanapy lub przeczołganie się pod stołem, żeby zdobyć zabawkę.

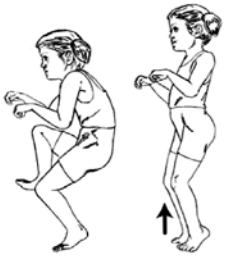
RUCH GĄSIENICOWY

Dziecko pochyla się do przodu tak, aby dłonie i stopy spoczywały na podłodze i porusza się jak gąsienica, przesuwając dłonie do przodu, a następnie dochodząc stopami do dłoni.



SKOK ZAJĘCZY

Dziecko pochyla się do przodu tak, aby dłonie i stopy spoczywały na podłodze i skacze jak zając przesuwając dłonie do przodu, a następnie doskakując stopami do dłoni.



MOSTY I TUNELE

Tunel: Jeden z graczy tworzy tunel spoczywając stopami i dłońmi na podłodze lub dłońmi i kolanami (na czworakach). Drugi gracz czołga się, przebiega lub przechodzi przez tunel.

Most: Jeden gracz tworzy most z pozycji siedzącej, z dłońmi i stopami opartymi o podłogę, wypychając pośladki w górę. Drugi gracz czołga się, przebiega lub przechodzi pod mostem.

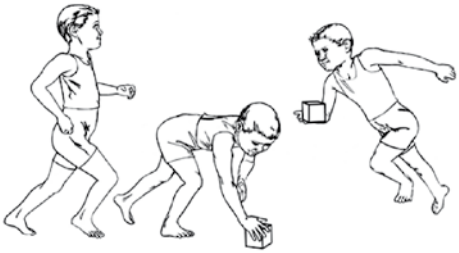
OBSERWACJE I WSKAZÓWKI

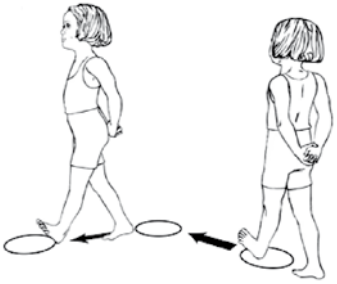
Zwróć uwagę, ile razy w przybliżeniu dziecko może wykonać ćwiczenie (ruch gąsienicowy, skok zajęczy) lub jak długo dziecko potrafi utrzymać most lub tunel. Zachęcaj do powtórzeń lub zwiększania czasu przez kilka tygodni, aby zwiększać siłę mięśni i wytrzymałość. Mosty i tunele powinny być sztywne i mocne, gdyż przechodzą pod nimi inne osoby.

2. Chodzenie i bieganie

PODĄŻAJ ZA LIDEREM
Dziecko podąża za tobą, naśladując różne sposoby twojego chodu (wolno, szybko, marsz, itp.) i ruchy części ciała (ręce do góry, ręce w bok, itd.).

PRZYNIEŚ
– woreczki
Dziecko przebiega pewien dystans, podnosi przedmiot z podłogi i wraca do punktu startowego. Powtarzać kilka razy dla treningu wytrzymałości.

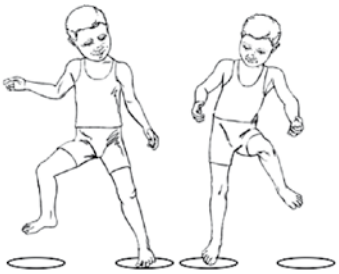




PODĄŻAJ ŚCIEŻKĄ
– pachołki, znaczniki do podłoża, obręcze, laski
Dziecko podąża ścieżką wyznaczoną za pomocą obręczy, pachołków lub znaczników.

BIEG Z PRZESZKODAMI
– pachołki, znaczniki do podłoża, obręcze, laski
Ustaw pachołki, znaczniki, obręcze, itd. i zachęć dziecko do przechodzenia, czołgania, wchodzenia, skakania lub przebiegania przez/wokół serii przeszkód. Zacznij od prostego biegu z podobnymi czynnościami na każdej „stacji", wprowadzając potem różnorodne zadania, zygzaki, zwroty, itd.

UNIKI
– znaczniki do podłoża, woreczki
Dziecko uchyla się w prawo i lewo wskakując na różne znaczniki. Trochę dalej na znacznikach można umieścić przedmioty, które dziecko może przenosić na inne znaczniki.



STYLE BIEGANIA
Zademonstruj różne style biegania (wolny, szybki, tyłem, itd.). Wybierz rodzaj komendy, która podoba się dziecku (np. gwizdnięcie, klaśnięcie, hasło „Teraz" lub „Zmiana"). Na komendę dziecko musi zmienić styl biegania.

OBSERWACJE I WSKAZÓWKI
Staraj się, by dziecko nie robiło przysiadu ani żadnych dodatkowych ruchów podczas chodzenia czy uchylania się oraz aby biodra i stopy były skierowane do przodu. Spróbuj umieścić woreczek na głowie dziecka, aby zachowywało dobrą postawę i równowagę.

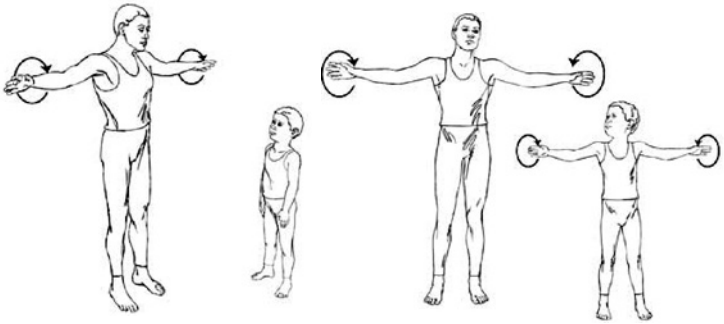
OBSERWACJE I WSKAZÓWKI
Jeśli dziecko podczas biegu wymachuje ramionami wokół tułowia lub nie przeciwstawnie do nóg, pracuj nad tym w staniu lub biegu w miejscu. Jeśli widać lub słychać głośne tupanie, zachęcaj do biegania na palcach oraz piętach. Jeśli długość kroku jest za mała, zachęcaj dziecko, aby stąpało pomiędzy lub na znaczniki do podłoża. Stopniowo zwiększaj odległość między znacznikami.

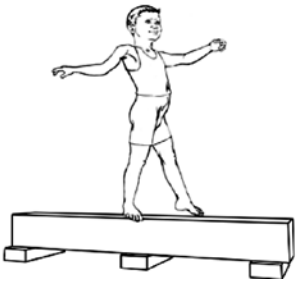
Równowaga i skoki

3.

„TRENER" MÓWI

Poproś dziecko, aby naśladowało twoje ruchy i przyjmowało różne pozycje. Zachęcaj do wykonywania ćwiczeń wymagających równowagi, takich jak stanie na palcach czy piętach, stanie z jedną stopą ustawioną bezpośrednio przed drugą, stanie na jednej nodze.





RÓWNOWAŻNIA

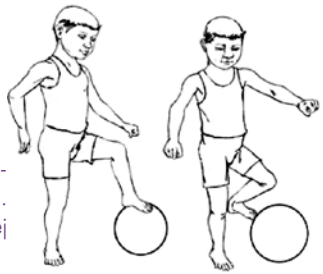
– równoważnia, lina

Należy przemieszczać się po linii prostej, idąc wzdłuż liny lub równoważni. Następnie przejść okrakiem nad liną lub równoważnią, a potem po linie lub równoważni.

ZATRZYMANIE STOPĄ

– wolna piłka lub piłka nożna rozmiar juniorski

Dziecko umieszcza stopę na piłce i utrzymuje równowagę przed jej kopnięciem. Odmianą jest zatrzymanie wolno toczonej w kierunku dziecka piłki.



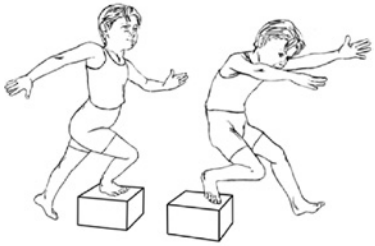
OBSERWACJE I WSKAZÓWKI

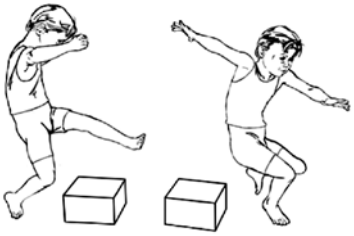
Zachęć dziecko do naśladowania twoich ruchów podczas „Trener mówi". Spróbuj umieścić woreczek na głowie dziecka, aby zachowywało dobrą postawę i równowagę. Dziecko powinno lądować na dwóch stopach jednocześnie.

WEJDŹ I ZESKOCZ

– równoważnia, znaczniki do podłoża

Dziecko wchodzi na równoważnię lub wchodzi i z niej zeskakuje. Następnie 1) wskakuje na znacznik, 2) zeskakuje ze stopni i innych podwyższeń.





WYSOKO W GÓRĘ

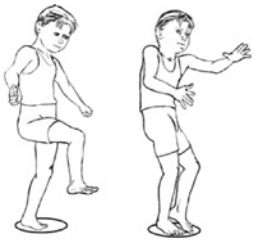
– laska, lina, znaczniki do podłoża

Dziecko przeskakuje przez laskę, linę lub znacznik. Może też podskakiwać, aby chwycić jakiś przedmiot. Jeśli dziecko nie potrafi oderwać stóp od ziemi, niech doskakuje do przedmiotu zeskakując z równoważni czy stopnia.

ŻABI SKOK/SKACZĄCE JASZCZURKI

– znaczniki do podłoża

Podczas wykonywania żabiego skoku dziecko przeskakuje do przodu z jednego znacznika na drugi. Następnie przechodzimy do skaczących jaszczurek zachęcając dziecko, aby biegło przed siebie i skakało w górę nad znacznikiem lub na znacznik.



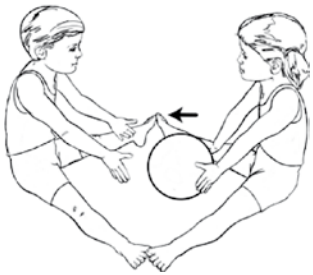
OBSERWACJE I WSKAZÓWKI

Jeśli podczas skoków dziecko startuje lub ląduje na płaskich stopach, zachęcaj do skłonów w przód i klękania. Jeśli skoki są zbyt trudne, biegaj obok dziecka trzymając je za rękę i ćwicz przeskakiwanie przedmiotów na znacznik.

4. Zatrzymywanie i łapanie

BRAMKARSKA MUSZTRA
– wolna piłka, pachołki
Dziecko staje przed 2 pachołkami formującymi bramkę i zatrzymuje piłkę dłońmi tak, aby nie wtoczyła się pomiędzy pachołki.

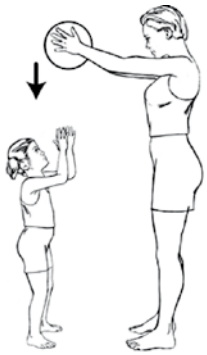
ŁAPANIE WORECZKA
– woreczek
Stań twarzą do dziecka i powtórz ćwiczenie „Łapanie dużej piłki" używając małego woreczka. Zachęcaj dziecko do łapania jedną ręką.



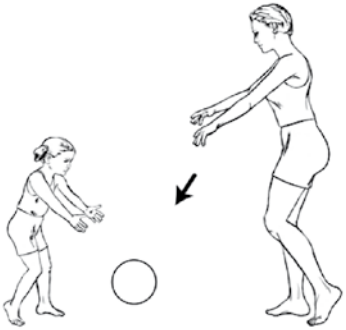
TOCZENIE I ZATRZYMYWANIE
– wolna piłka, mała piankowa piłka, piłka tenisowa
Usiądź naprzeciwko dziecka w rozkroku tak, abyście dotykali się nogami tworząc kształt diamentu. Toczcie do siebie piłkę i łapcie/zatrzymujcie dłońmi. Kontynuujcie to ćwiczenie także w klęku lub staniu.

ŁAPANIE WYSOKIEJ PIŁKI
– piłka plażowa, wolna piłka
Uklęknij twarzą do dziecka w odległości około 1 metra. Rzuć delikatnie piłkę plażową lub inną dużą piłkę w kierunku dziecka i zachęć je do złapania z palcami skierowanymi ku górze. Rzucaj piłkę z poziomu klatki piersiowej z palcami skierowanymi ku górze. Kontynuuj ćwiczenie zwiększając dystans i różnicując wysokość rzucanej piłki.

ŁAPANIE DUŻEJ PIŁKI
– piłka plażowa, wolna piłka
Stań twarzą do dziecka i powoli skieruj piłkę w jego kierunku. Powtarzaj kilka razy, przenosząc piłkę coraz szybciej. Następnie każ dziecku wyjąć piłkę z twoich dłoni. Następnie powiedz mu, że wypuścisz piłkę tuż przed jej przechwyceniem. Ćwicz to kilka razy zanim rzeczywiście puścisz piłkę.



ŁAPANIE PO KOŹLE
– piłka plażowa, wolna piłka
Stań twarzą do dziecka i kozłuj piłkę plażową lub inną dużą piłkę tak, aby dziecko mogło ją złapać bez przemieszczania się. Kontynuuj zwiększając dystans i używając mniejszych piłek.

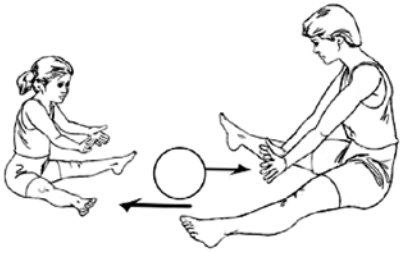


OBSERWACJE I WSKAZÓWKI
Wzrok dziecka powinien być skupiony na piłce. Podczas toczenia lub łapania piłki, która znajduje się poniżej talii, palce powinny by rozpostarte i skierowane w dół. Piłka powinna być kontrolowana tylko za pomocą rąk, a nie klatki piersiowej, nóg, itd.

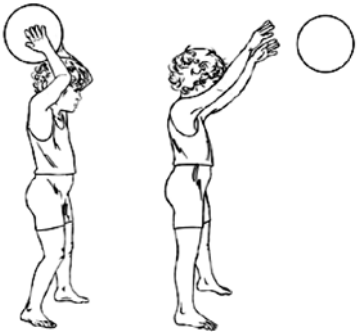
OBSERWACJE I WSKAZÓWKI
Wzrok powinien być skupiony na celu. Podczas łapania piłki zbliżającej się spod poziomu talii palce powinny być skierowane do dołu, natomiast znad poziomu talii – ku górze.

Rzuty

5.

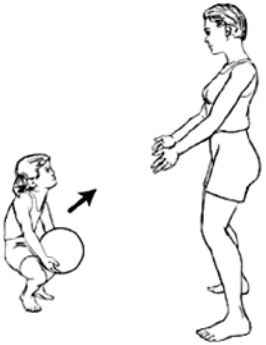


TOCZENIE
– wolna piłka, pachołki
Usiądźcie na podłodze w rozkroku i toczcie piłkę do siebie. Modyfikuj ćwiczenie, tocząc w przysiadzie lub staniu. Zachęć dziecko, aby wtaczało piłkę z pozycji stojącej pomiędzy dwa pachołki, tak jakby strzelało gola.

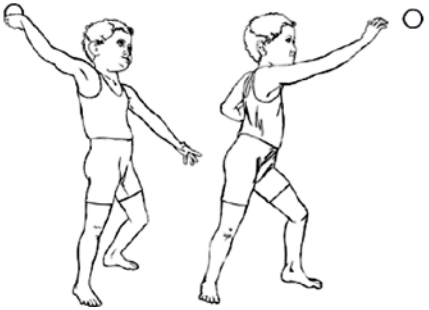


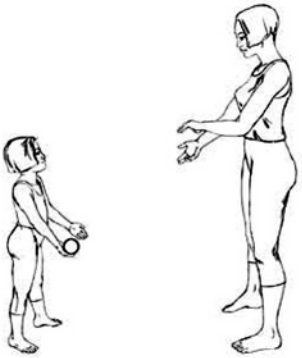
RZUT OBURĄCZ
– wolna piłka, piłka nożna rozmiar juniorski
Zachęć dziecko do kołysania się w przód i w tył w rozkroku bokiem. W momencie gdy ciężar ciała dziecka spoczywa na tylnej stopie, poproś je o podniesienie rąk nad głowę. Podczas przenoszenia ciężaru w przód, zachęć do przeniesienia ramion w przód w celu wyrzucenia piłki.

OBURĄCZ OD DOŁU
– wolna piłka
Dziecko stoi z ugiętymi kolanami i trzyma oburącz dmuchaną lub inną większą piłkę. Poproś dziecko, aby patrzyło na twoje ręce i rzucało ci piłkę od dołu.



RZUT ZNAD GŁOWY
– mała piankowa piłka, piłka tenisowa
Wykorzystując tę samą technikę co przy rzucie oburącz, zachęć dziecko do przeniesienia ręki w tył i w przód znad głowy w celu wyrzucenia piłki w twoim kierunku.





RZUT OD DOŁU
– mała piankowa piłka, woreczek, piłka tenisowa, obręcz
Dziecko stoi z ugiętymi kolanami trzymając jedną ręką małą piłkę lub woreczek. Poproś dziecko, aby patrzyło na twoje ręce i rzucało w nie piłkę. Modyfikuj ćwiczenie rzucając przedmiot przez obręcz lub do celu.

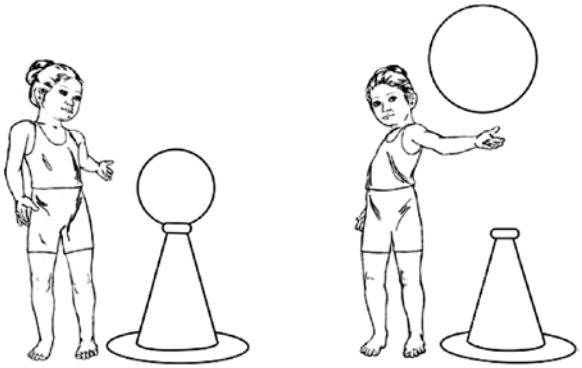
PRECYZYJNY RZUT DO CELU
– mała piankowa piłka, piłka tenisowa, obręcze, pachołki
Zachęć dziecko do rzutu najwyżej lub najdalej jak potrafi. Ustaw znaczniki w różnych odległościach tak, aby dziecko mogło się skupić na jakimś celu.

OBSERWACJE I WSKAZÓWKI
Wzrok powinien być skupiony na piłce. Podczas rzutu od dołu palce powinny być skierowane w dół. Stopa przeciwstawna do ręki rzucającej powinna być wystawiona do przodu w otwartej pozycji.

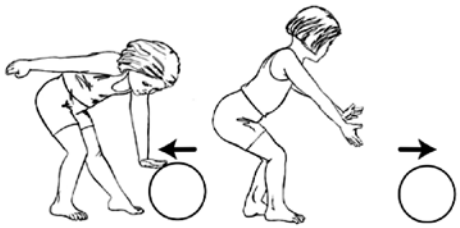
OBSERWACJE I WSKAZÓWKI
Noga przeciwstawna wystawiona jest do przodu w kierunku celu, a biodra i ramiona obracają się do przodu. Podczas ruchu do przodu ręka zgina się w łokciu, a następnie prostuje w momencie puszczenia piłki. Po wypuszczeniu piłki nadgarstek zgina się w dół.

6. Uderzanie

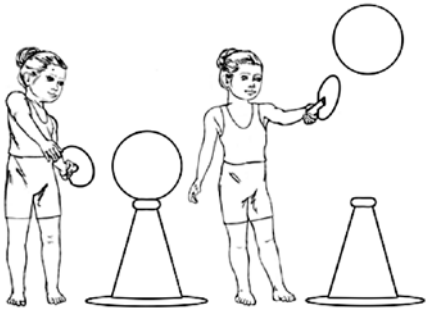
PIŁKA RĘCZNA
– piłka plażowa, pachołek, podkładka
Umieścić piłkę plażową na pachołku lub podkładce. Dziecko uderza piłkę pięścią lub otwartą dłonią.



KLEPANIE PIŁKI
– piłka plażowa, wolna piłka
Klepnij piłkę plażową w kierunku dziecka i każ mu klepnąć ją z powrotem do ciebie otwartą dłonią. Modyfikuj ćwiczenie, ustawiając dziecko w pozycji bocznej. Wyrzuć piłkę do dziecka i każ mu ją uderzyć otwartą dłonią.



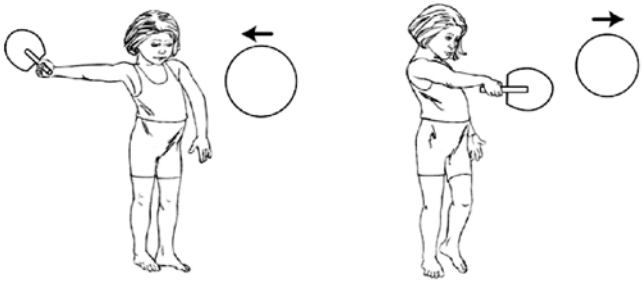
OBSERWACJE I WSKAZÓWKI
Dziecko powinno stać w pozycji bocznej do piłki, zachowując równowagę. Można ustawić dziecko na znacznikach. Wzrok powinien być skupiony na piłce. Zachęć do wykończenia uderzenia, każąc dziecku skręcić brzuch do przodu i/lub klasnąć w dłonie przed sobą. Jeśli dziecko nie przenosi ciężaru, każ mu kołysać się w przód i w tył podczas stania na znacznikach.



UDERZENIE BOCZNE
– piłka plażowa, wolna piłka, rakietka, rakieta rozmiar juniorski, kij plastikowy
W pozycji bocznej dziecko uderza rzuconą piłkę plażową lub inną za pomocą rakiety, rakietki, kija, itd.

WSTĘP DO HOKEJA
– piłka plażowa, wolna piłka, mała piankowa piłka, piłka tenisowa, laska, plastikowy kij hokejowy rozmiar juniorski, plastikowy kij golfowy rozmiar juniorski
Umieść dużą piłkę na ziemi. Zachęć dziecko do ustawienia się bokiem do piłki, chwycenia laski, kija hokejowego, golfowego, itp. oburącz i uderzenia nim piłki.

WSTĘP DO TENISA/SOFTBALLA
– piłka plażowa, wolna piłka, mała piankowa piłka, rakieta rozmiar juniorski, kij plastikowy
Ustawiając dziecko w pozycji bocznej, zachęć je do uderzenia odbitej piłki plażowej lub innej za pomocą rakiety, rakietki, kija, itp.



Kopanie

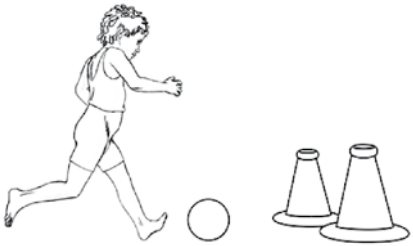
7.

KOPANIE
– piłka plażowa, wolna piłka, piłka nożna rozmiar juniorski, inna piłka
Połóż piłkę na ziemi i każ dziecku za nią stanąć i kopnąć ją dowolną nogą w twoim kierunku.

PRZYGOTOWANIE DO RZUTU KARNEGO
– piłka plażowa, wolna piłka, piłka nożna rozmiar juniorski, inna piłka
Połóż piłkę na ziemi i każ dziecku do niej podbiec i kopnąć ją w twoim kierunku.

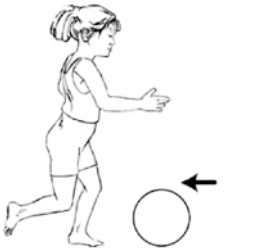
KOPANIE NA ODLEGŁOŚĆ
– piłka plażowa, wolna piłka, piłka nożna rozmiar juniorski, pachołki, znaczniki do podłoża
Zachęć dziecko, aby podbiegło do piłki i kopnęło ją na jakąś odległość wyznaczoną znacznikami.

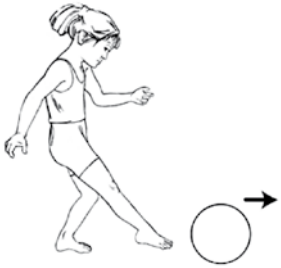
OBSERWACJE I WSKAZÓWKI
Wzrok powinien być skupiony na piłce. Noga nie wykonująca kopnięcia zostaje z tyłu i jest ustawiona z boku piłki. Noga kopiąca powinna zgiąć się w kolanie podczas zamachu i wykopu. Podczas wykopu piłki następuje wymach do przodu przeciwstawnym ramieniem.

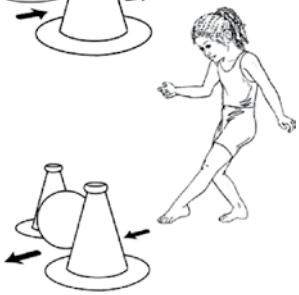


KOPANIE DO CELU
– piłka plażowa, wolna piłka, piłka nożna rozmiar juniorski, inna piłka, pachołki, znaczniki do podłoża
Połóż piłkę na ziemi. Zachęć dziecko do podbiegnięcia do niej i kopnięcia do celu lub pomiędzy dwoma pachołkami.

KICKBALL
– piłka plażowa, wolna piłka, piłka nożna rozmiar juniorski, inna piłka, pachołki, znaczniki do podłoża
Tocz lub kop piłkę w kierunku dziecka i zachęć je do kopania poruszającej się piłki w twoim kierunku lub do jakiegoś celu.



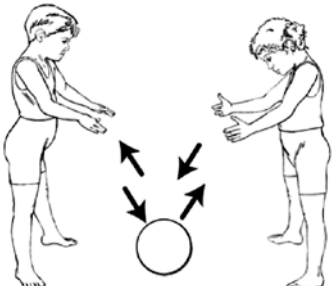




PODANIA
– piłka plażowa, wolna piłka, piłka nożna rozmiar juniorski, inna piłka, pachołki, znaczniki do podłoża
Kopnij piłkę w kierunku dziecka i zachęć je do kopnięcia poruszającej się piłki do celu lub pomiędzy dwa pachołki.

8. Ćwiczenia zaawansowane

KOZŁUJ I ZŁAP
– piłka plażowa, wolna piłka, piłka nożna rozmiar juniorski, mała piankowa piłka, piłka tenisowa, inna piłka
Stań za dzieckiem i pomóż mu kozłować i łapać piłkę. Następnie stań przed dzieckiem i kozłuj piłkę tak, aby dziecko mogło ją złapać bez przemieszczania się. Zachęć dziecko, aby podało piłkę kozłem do ciebie. Zwiększaj odległość między graczami i zmieniaj piłki na mniejsze.



KOPANIE Z POWIETRZA
– piłka plażowa, wolna piłka, piłka koszykowa rozmiar juniorski, inna piłka
Zachęć dziecko do ćwiczenia stania na jednej nodze z drugą wyprostowaną do przodu i ramionami po bokach. Następnie dziecko robi wymach nogą kopiącą do tyłu i w przód. Następnie daj dziecku do rąk piłkę plażową, każ mu ją upuścić i kopnąć.

DRYBLING
– piłka plażowa, wolna piłka, piłka koszykowa rozmiar juniorski, inna piłka
Stań za dzieckiem i pomóż mu w kozłowaniu piłki plażowej oburącz bez łapania jej. Wraz ze wzrostem umiejętności dziecka zmniejszaj swój wkład w ćwiczenie. Zmieniaj piłki, a następnie przejdź do kozłowania (dryblingu) jedną ręką.

GALOP
– znaczniki do podłoża
Ułóż ciąg znaczników na ziemi w linii prostej. Każ dziecku stanąć na znacznik preferowaną nogą. Dziecko drugą nogę podnosi w górę i skacze na znacznik. Następne skoki należy rozpoczynać preferowaną nogą.

NA MAGICZNYM DYWANIE
– koc i gładka powierzchnia, np. posadzka sali gimnastycznej, sanki
Dziecko siada na kocu trzymając się jego brzegów. Chwyć przeciwległy koniec koca. Powoli zacznij ciągnąć dziecko po podłodze. Stopniowo zwiększaj prędkość jeśli dziecko poczuje się wystarczająco pewnie.

PODSKOKI
– znaczniki do podłoża
Ułóż znaczniki na podłodze w linii prostej. Dziecko stawia nogę na znaczniku, a następnie wykonuje na niej niski podskok. W momencie lądowania drugą stopę należy postawić na następnym znaczniku.

OBSERWACJE I WSKAZÓWKI
Te umiejętności wymagają połączenia siły, równowagi, wzroku i koordynacji. Zaobserwuj, które komponenty są dobrze rozwinięte, a które nie. Umiejętności wstępne i podstawowe potrzebne w tych ćwiczeniach można rozwinąć w innych ćwiczeniach opisanych w tym programie.

OBSERWACJE I WSKAZÓWKI
Te umiejętności wymagają połączenia siły, równowagi, wzroku i koordynacji. Zaobserwuj, które komponenty są dobrze rozwinięte, a które nie. Umiejętności wstępne i podstawowe potrzebne w tych ćwiczeniach można rozwinąć w innych ćwiczeniach opisanych w tym programie.

Dodatkowe możliwości

Gratulacje.

Twoje dziecko ukończyło Program „Młodzi Sportowcy" i rozwinęło wiele podstawowych umiejętności pozwalających przygotować go do uczestnictwa w wielu dyscyplinach sportowych. Bez względu na poziom osiągnięć twojego dziecka, znajdziesz dla niego dyscyplinę w Olimpiadach Specjalnych. Dopóki twój młody sportowiec nie będzie mógł korzystać z regularnych treningów i brać udział w zawodach Olimpiadach Specjalnych, mamy nadzieję, że skorzystasz z innych możliwości i materiałów dostępnych dla rodzin i młodych sportowców. Skontaktuj się z Oddziałami Regionalnymi i sekcjami Olimpiad Specjalnych, aby uzyskać informacje o konkretnych inicjatywach w twoim obszarze, jednak możliwość uczestnictwa w zawodach istnieje wszędzie, czy w roli widza, czy wolontariusza. To jeszcze lepiej przygotuje młodych sportowców do pełnego uczestnictwa w ruchu Olimpiad Specjalnych po ukończeniu programu Młodzi Sportowcy.

Dzięki ćwiczeniom tego programu twoje dziecko jest na dobrej drodze do bycia sportowcem Olimpiad Specjalnych. Uzdolnienia lub szybkie opanowanie danego zestawu umiejętności może wskazywać na talent do konkretnego sportu. Na przykład bieganie między znacznikami to umiejętność wykorzystywana w zawodach lekkoatletycznych, dryblowanie piłki wokół pachołków przekłada się na umiejętności koszykarskie, podbieganie i kopanie poruszającej się lub nieruchomej piłki to podłoże do piłki nożnej. Bez względu na talent i zdolności twojego dziecka znajdziesz dla niego dyscyplinę w Olimpiadach Specjalnych.

Uczestnictwo w Olimpiadach Specjalnych wymaga zaangażowania się w treningi i naukę, które zapewnią dziecku sukces, większą akceptację otoczenia i poczucie własnej wartości. Tak jak inne dzieci mają możliwość gry w piłkę nożną czy koszykówkę, tak twoje dziecko może doświadczyć korzyści płynących z gry i doskonalenia się w różnych dyscyplinach.

Olimpiady Specjalne zapraszają do wspólnej sportowej zabawy.

Olimpiady Specjalne działają dzięki wsparciu:
Ministerstwa Sportu i Turystyki i Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Pamiętaj!

- Olimpiady Specjalne to nie tylko sport, to również rozwój osób z niepełnosprawnością intelektualną;
- Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają wiele umiejętności i możliwości;
- Osoby z niepełnosprawnością intelektualną chcą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym;
- Bierz pod uwagę myśli, opinie i uczucia osób z niepełnosprawnością intelektualną;
- Powierzaj osobom z niepełnosprawnością intelektualną znaczące zadania i ucz ich nowych ról społecznych!

Jesteś gotów na nowe wyzwania? Czekamy na Ciebie! Pomóż nam w kreowaniu lepszego świata!

Olimpiady Specjalne Polska

Biuro Narodowe Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska
ul. Leszno 21, 01-199 Warszawa, (+48) 22 621 84 18, e-mail: ospbiuro@olimpiadyspecjalne.pl, NIP: 526-17-35-097;
KRS: 0000190280; Bank Pekao S.A. V/O Warszawa; nr konta: 48 1240 1066 1111 0000 0005 9907

www.OlimpiadySpecjalne.pl

Wpłat na rzecz Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska można dokonywać na konto:
Bank PeKaO S.A. V O/Warszawa, Nr 48 1240 1066 1111 0000 0005 9907