



Преглед на курсот за обука на обучувачи

ОСНОВНО НИВО

GERMAN
DEVELOPMENT
COOPERATION
SPORT FOR
DEVELOPMENT

ИМПРЕСУМ

Објавено од

Германското друштво за меѓународна соработка (ГИЗ)

Регистрирани канцеларии

Бон и Ешборн, Германија

‘Секторска програма за спорт за развој ‘

Антоније Грубишиќ број 5

1000 Скопје

Република Северна Македонија

Телефон +389 (0)2 3103 564

Факс +389 (0)2 3109 586

www.giz.de/en/worldwide/42673.html

Датум

Октомври 2020

Печати

Полиестердеј ДООЕЛ експорт-импорт Скопје

Скопје, Северна Македонија

Дизајн и илустрација

Анастасија Величковска

Фотографии

ГИЗ

Локалната мрежа од Косово Поле

Автори

д-р Дирк Стајнбах , СПИН Спортска иновација - Бон, (ГЕР)

Дина Клигман, ГИЗ - Бон, (ГЕР)

Африм Илџи, ГИЗ - Скопје, (МКД)

Моника Вељаноска, ГИЗ - Скопје, (МКД)

Јасмина Лупевска, ГИЗ - Скопје, (МКД)

Во име на

Сојузното министерство за економска соработка
и развој (СМЕСР)

СОДРЖИНА

ВОВЕД 5

ЦЕЛНИ ГРУПИ.....	06
СТРУКТУРА НА ОБУКАТА.....	08
ВОВЕД - ЗАГРЕВАЊЕ И ЗАПОЗНАВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ.....	10
НАСТАВНА ЕДНИЦА 1 - СПОРТ ЗА РАЗВОЈ.....	12
НАСТАВНА ЕДНИЦА 2 - ИГРАЊЕ СПОРТ СО ОДРЕДЕНА ЦЕЛ	14
НАСТАВНА ЕДНИЦА 3 - СЕКОЈ МОЖЕ ДА УЧЕСТВУВА	18
НАСТАВНА ЕДНИЦА 4 - АКТИВНО УЧЕЊЕ.....	22
НАСТАВНА ЕДНИЦА 4 - ТРЕНЕРИ И НАСТАВНИЦИ ВО СПОРТОТ ЗА РАЗВОЈ.....	26
ЗАТВОРАЊЕ - ШТО НАУЧИВМЕ.....	28

АНЕКС: 30

1. ЗАГРЕВАЊЕ И ЗАПОЗНАВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ.....	30
2. ИГРАЊЕ СПОРТ СО ОДРЕДЕНА ЦЕЛ.....	34
3. КОНТРОЛНА ЛИСТА НА ПРЕЧКИ.....	50
4. СЕКОЈ МОЖЕ ДА СЕ ПРИДРУЖИ.....	52
5А. МЕТОД НА ПРИЛАГОДУВАЊЕ.....	58
5Б. МЕТОД НА ПРИЛАГОДУВАЊЕ	59
6А. АКТИВНО УЧЕЊЕ.....	60
6Б. АКТИВНО УЧЕЊЕ.....	64
6В. АКТИВНО УЧЕЊЕ.....	67
7. ПОСТАВУВАЊЕ НА СЦЕНАТА ЗА ОСВРТ.....	68
8. ПРОЦЕС НА РЕФЛЕКСИЈА.....	70
9. ФОРУМ ТЕАТАР.....	72
10. УЛОГА И ОДГОВОРНОСТИ НА ТРЕНЕРОТ ПО СЗР.....	74



german
cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by

giz
Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit

ВОВЕД

Во име на Сојузното министерство за економска соработка и развој (СМЕСР), ГИЗ ја спроведува Секторската програма за спорт за развој уште од 2013 година. Покрај советодавната улога, програмата има оперативен мандат да спроведува спортски педагошки мерки заедно со партнерските земји. Според Европската унија, најгорливото прашање за Западен Балкан е спроведувањето на реформите во областа на владеењето на правото, основните права и доброто управување, како и заедничката соработка за помирување и добрососедски односи.

Социјалната инклузија преку спорт во Балканскиот регион е регионална компонента на Секторската програма „Спорт за развој“ што се спроведува во соработка со партнерите од Албанија, Босна и Херцеговина, Косово, Северна Македонија и Србија.

Проектот започна во 2017/2018 година со цел спортот и физичката активност да се користат како алатка за социјално вклучување на маргинализираните и ранливи групи. Од 2017 година, повеќе од 700 локални стручни лица од спортот, образованието и социјалниот сектор се запознаа со концептот „спорт за развој“ во текот на почетната фаза на програмата.

Со цел да се зголеми опфатот на проектот, локалните инструктори беа обучени да го пренесуваат концептот „спорт за развој“ (СЗР) на спортските тренери, наставниците, и на младинските и социјалните работници, кои пак таквиот пристап можат да го применуваат и промовираат во нивната средина и локалните заедници.

Воведот кој следи беше изготвен во текот на обуката на инструктори за СЗР во 2019 година, од страна на експерти за соработка во областа на спортот и развојот и 28 локални инструктори од округот Брчко (Босна и Херцеговина), Фиер (Албанија), Косово Поле (Косово), Крива Паланка (Северна Македонија) и Нов Белград (Србија).

ИНСТРУКТОРИ ЗА СПОРТ ЗА РАЗВОЈ (ВИЕ)

Како инструктори по СЗР, овој прирачник е наменет токму за вас. Поминавте посебна обука за „спорт за развој“ спроведена од страна на Германското друштво за соработка и неговите партнери и го користите пристапот како практично средство во вашата работа со деца и млади. Како инструктори по СЗР, можеби ќе сакате да им го претставите концептот „спорт за развој“ на други лица кои работат со деца и млади во вашата локална заедница. Овој прирачник треба да послужи како упатство за спроведување на основната обука за „спорт за развој“.

НАСТАВНИЦИ, СПОРТСКИ ИНСТРУКТОРИ И СОЦИЈАЛНИ РАБОТНИЦИ (ВАШАТА ЦЕЛНА ГРУПА)

Сите коишто редовно работат со деца и младинци во областа на спортот, образованието или социјалниот сектор имаат интерес да го употребуваат СЗР како посебна или комплементарна алатка во нивното стручно поле и можат да работат како тренери по СЗР на основно ниво. Тренерите во локалните спортски клубови, наставниците во основно и средно образование како и младинските, социјалните работници се типични претставници на оваа група. Тренерите по СЗР не мора задолжително да бидат квалификувани спортски инструктори или наставници по физичко образование, меѓутоа, треба да можат и самите да учествуваат во спортски и физички активности и евентуално да имаат некое основно искуство во организација и реализација на игри и физички активности со групи. Овие потенцијални тренери по СЗР ќе бидат учесниците во ВАШИТЕ воведни обуки.

ДЕЦА И МЛАДИ (КРАЈНАТА ЦЕЛНА ГРУПА)

Децата и младите во основа се примарната целна група на предвидените активности во „спорт за развој“. Посебен акцент се става на младите луѓе кои се изложени на ризик од социјално исклучување. Тука спаѓаат, на пример, деца и млади од етнички малцинства, млади лица од сиромашни рурални области, како и млади жени и девојки. Пристапот веќе покажа дека може да придонесе за подобро вклучување на младите и децата од ранливите групи во локалната заедница.

СТРАТЕШКИ ЦЕЛИ

Предложената обука не е наменета на учесниците да им овозможи сеопфатно разбирање на „спортот за развој“ и неговите основни теории и методологија. Наместо тоа, на учесниците треба да им даде првична идеја за пристапот и да им обезбеди практични примери кои можат веднаш да се применат во пракса, во нивната средина и во локалните заедници. Подетално разбирање потоа може да се пренесе во некоја од понатамошните обуки. Како среднорочна и долгорочна цел, спроведувањето на дополнителна обука за СЗР на основно ниво ќе помогне за понатамошна промоција на пристапот, привлекување и обука на поголем број тренери по СЗР, кои спроведуваат активности во нивните заедници, со што позитивно се влијае на развојот на младите луѓе.

ОПШТИ ОБРАЗОВНИ ЦЕЛИ

Во рамките на ограничениот домен на тридневната обука, треба да се постигнат следниве наставни цели:

Учесниците/потенцијалните тренери по СЗР...

- ја разбираат општата идеја на „спортот за развој“ и знаат како оваа методологија е поврзана со другите пристапи кон спортот и како се разликува од нив;
- знаат дека спортот и играта се флексибилни средства кои можат да се користат на различни начини за промовирање на личен и општествен развој и придонесуваат за социјална инклузија и кохезија;
- се запознаваат со различни игри и разбираат како овие игри можат да се користат за постигнување одредени резултати во учењето (на пр., каква игра можете да играте за промовирање на комуникациските вештини);
- разбираат дека „спортот за развој“ треба да биде инклузивен наместо селективен;
- се запознаваат со различни пристапи и техники за организирање поотворен и поинклузивен спорт, за секој да може да учествува;
- разбираат дека спортот може да даде важен придонес при учењето на различни предмети и теми;
- знаат како да создадат интересна приказна за играта, со цел да поттикнат дискусија и размислување, како и да поттикнат учење и трансфер на знаења преку игра;
- свесни се дека за да се биде тренер по „спортот за развој“, потребно е и да се биде пример за децата и младите на теренот и надвор од него;
- да разберат дека некој од учесниците може да се соочи со тешки ситуации и дека во некои случаи тренерите по СЗР треба да ангажираат стручни лица од други области (на пр. психолог или социјален работник).



СТРУКТУРА НА ОБУКАТА

Обуката следи едноставна структура и содржи пет лекции. Лекцијата 1 е осмислена како теоретски вовед којшто може да се претстави во училница или во просторија за семинари. Лекциите 2-5 се претежно практични и можат да се одржуваат во кое било основно спортско игралиште, во затворен простор или на отворено.



1. Спорт за развој – теоретска основа

Лекцијата 1 на учесниците ќе им даде основно разбирање за Спортот за развој и како тој е поврзан односно по што се разликува од другите пристапи кон спортот.



2. Спортување со одредена цел Мали игри

Лекцијата 2 ќе ги воведо учесниците во идејата за користење на спортот и игрите како алатка за постигнување различни цели.



3. Секој може да се вклучи Инклузивни спортски практики

Лекцијата 3 ќе покаже како спортот може да биде поотворен, со поттикнување на вистинскиот начин на размислување и прилагодување на правилата и условите за вграмување.



4. Активно учење Рефлексija и пренос на искуството со СЗР

Лекцијата 4 ќе опише како да се активира процесот на учење и да се олесни трансферот на учење преку спорт во другите области на животот.



5. Тренери и наставници по СЗР – дефинирање на улогите

Лекцијата 5 ќе им помогне на учесниците да ја разберат и да ја дефинираат нивната улога како тренери и наставници по СЗР.

ВРЕМЕНСКА РАМКА

- Курсот е наменет да се спроведе во текот на тридневна обука, со доволно време за паузи и размена на искуства помеѓу учесниците.
- Вкупното потребно време за обуката е околу 15 часа. Во зависност од тоа колку активности се спроведуваат и колку време е планирано за дискусии и размена на искуства, обуката може да биде и пократка или подолга за 2 до 3 часа.
- Начелно, индивидуалните наставни единици треба да бидат презентирани според предложениот редослед. Сепак, точниот распоред треба да се заснова на конкретните локални потреби. Следната табела дава преглед на приближното времетраење на одделните единици и дава предлог како да се распределат наставните единици во текот на тридневната обука.

45-60 мин	Отворање	Загревање и запознавање
45-90 мин	Единица 1	Спорт за развој – теоретска основа
120-180 мин	Единица 2	Спортување со одредена цел – игри
180-240 мин	Единица 3	Секој може да учествува – инклузивни спортски практики
180-240 мин	Единица 4	Активно учење – преглед на искуственото учење преку СЗР
90-120 мин	Единица 5	Тренери и наставници во спортот за развој – дефинирање на улоги
45-60 мин	Затворање	Што научивме и како тоа може да се примени во пракса?

ДЕН 1

Почеток
Единица 1
Единица 2



ДЕН 2

Единица 3
Единица 4а
Единица 4б



ДЕН 3

Единица 4в
Единица 5
Затворање

ВОВЕД (45-60 МИН)

ЗАГРЕВАЊЕ И ЗАПОЗНАВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ



Специфични цели на наставната единица:

- Целта на интерактивниот вовед во семинарот е физички и психички да ги подготви учесниците за семинарот.
- Иако се чини дека отворањето на семинарот во училиница е попрактично, предлагаме да не започнувате со теоретски вовед, туку со забавни активности на терен, во траење од 45-60 минути.
- Учесниците ќе се запознаат меѓу себе и ќе добијат првичен впечаток како спортот и играта можат да се користат како средства за други наставни цели, односно, меѓусебно запознавање, градење тим или ефективна комуникација.



Предлог активности **Анекс 1**

Претставете една или повеќе од следниве активности во вашата почетна сесија. Тие ќе ви помогнат да ја активирате групата и ќе овозможат членовите меѓусебно да се запознаат. Исто така, треба активно да учествувате во овие игри и да се погрижите тие да бидат забавни за сите. Доколку сакате да имате поинтерактивен почеток на вашиот семинар, како и доволно време, можете да додадете и круг на т.н. „луд фудбал“ (на пр. измислување нови правила во играта на секои 2-3 минути).

A1

Запознавање и поздравување

A2

Глава или писмо

A3

Јулија вели

A4

Жива статистика



Клучни поенти

- Поздравете ги учесниците и кажете им дека првите активности се наменети за меѓусебно запознавање.
- Објаснете им дека овие активности не бараат никакви специфични вештини, но дека колку поотворено се вклучуваат, толку подобар резултат ќе добијат.
- Објаснете дека во воведот веќе е илустриран еден принцип на „спорт за развој“, имено идејата за користење на спортот и играта како средства за постигнување други наставни цели, како на пример, меѓусебно запознавање, градење тим или ефективна комуникација.
- Во оваа фаза од обуката, освртот треба да биде краток и едноставен. Фокусирајте се на искуствата и очекувањата на учесниците во врска со спортот како средство за социјална инклузија и развој. Прашајте, на пример:
 - Дали сите се чувствувате пријатно?
 - Кои се вашите очекувања од оваа обука?
 - Дали веќе користите спорт и игри како едукативна алатка во вашите групи и на часовите?



НАСТАВНА ЕДНИЦА 1 (45-90 МИН)

СПОРТ ЗА РАЗВОЈ ТЕОРЕТСКА ОСНОВА



Специфични цели на наставната единица:

- Теоретскиот вовед ќе им помогне на учесниците да ја разберат општата идеја на „спортот за развој“. Презентацијата ќе ја претстави соодветната терминологија и ќе ја објасни врската на оваа методологија со другите пристапи кон спортот и како таа се разликува од нив.
- Прво и основно, учесниците треба да согледаат дека спортот и играта се флексибилни алатки кои можат да се користат на различни начини за промовирање на личен и социјален развој и да придонесат за социјална инклузија и кохезија.



Предлог активности

Презентирајте им ја приложената Power Point презентација за „Теоретскиот концепт на спортот за развој“ на учесниците и потоа модерирајте ја дискусијата. Подготвивме кратка и долга верзија на воведната презентација. Кратката верзија можете да им ја презентирате на учесниците, а долгата верзија да ја користите како дополнителен материјал за себе, или пак да им ја презентирате директно на учесниците.



Презентација
„Теоретски концепт на спортот за развој“



Клучни поенти

(за воведот и освртот на оваа наставна единица)

- Прашајте ги учесниците дали се запознаени со Целите за одржлив развој на Обединетите нации и што знаат за концептот „спорт за развој“.
- Објаснете им на учесниците дека денес идејата за користење на „спортот за развој“ е широко распространета и дека концептот се применува на глобално ниво. Сепак, важно е да се знае дека не постои еден стандарден метод, туку поширок спектар на сродни концепти под истиот наслов.
- Исто така, замолете ги учесниците да обрнат внимание на сличностите и разликите помеѓу нивните наставни концепти и методологијата на „спорт за развој“.
- По презентацијата, дозволете им на учесниците да поставуваат прашања и да ги споделат своите идеи. Прашајте на пример:
 - Дали сите имате првична идеја што е „спортот за развој“ и како тој се разликува од другите пристапи кон спортот?
 - Дали имаше нешто специфично во презентацијата што го привлече вашето внимание?
 - Дали има сличности помеѓу методологијата на „спорт за развој“ и методите за обука и настава што веќе самите ги користите?
 - Дали има нешто во врска со пристапот што не го разбравте?

НАСТАВНА ЕДИНИЦА 2 (120-180 MIN)

ИГРАЊЕ СПОРТ СО ОДРЕДЕНА ЦЕЛ МАЛИ ИГРИ



Специфични цели на наставната единица:

- Игрите се едноставни, забавни активности кои можат да се искористат за да се создадат повеќе можности за учење. Учесниците треба да се запознаат со разни игри и да увидат како овие игри можат да се користат за да се постигнат конкретни резултати во учењето (на пр., со која игра може да промовирате тимска работа или ефективна комуникација).
- Постојат буквално стотици различни игри и поголемиот дел од нив се само варијации на неколку општи концепти за играње. Тука спаѓаат, на пример, брканица, криенка, или штафетни игри. Меѓутоа, со мали измени во правилата или со додавање приказна во играта, од овие основни форми може да се создадат безброј нови игри.
- Учесниците треба да разберат дека не постои правилен или погрешен начин на играње одредена игра, но и дека игрите треба наменски да се употребуваат.



Предлог активности **Анекс 2**

Од мноштвото игри, избравме неколку примери кои се погодни за учење на вештини и компетенции кои се особено важни за социјалната интеракција и кохезија, имено комуникација, доверба и соработка.

Во зависност од опкружувањето и расположливите време и простор, изберете неколку игри од секоја категорија.

Мали игри за развивање **ефективна комуникација**

A5

*Прашај го
архитектот*

A6

Брои до 10

A7

Слепа змија

A8

*Јас сум твое
огледало*



Мали игри за развивање **доверба и одговорност**

A9

Палми на ветрот

A10

Доверба

Мали игри за развивање **соработка и тимска работа**

A11

Мрежата на октоподот

A12

Човечки јазол

A13

Икс-Нула

A14

*Однеси банана,
мајмун и тигар на
островот*

A15

Помошна топка

A16

Топка во завршна зона

A17

Пајажина





Клучни поенти

(за воведот и освртот на оваа наставна единица)

- Замовете ги учесниците најпрво да се концентрираат на правилата на играта (како се игра, како најдобро се објаснува и организира играта?).
- Потоа, како втор чекор, замовете ги да најдат потенцијални можности за учење во овие игри (кои чувства или емоции се активираат, како се однесуваат односно како комуницираат играчите; дали има аналогии со други области од животот итн.?).
- На крајот од оваа наставна единица дискутирајте дали им е јасно како игрите можат да се користат како педагошко средство за вклучување, учење и развој?
- Прашајте ги учесниците дали користат игри на часовите на сличен начин. Која им е омилена игра? Што се покажало дека функционира добро?
- Укажете им на учесниците дека освртот на игрите/процесот на рефлексивност е важен дел од концептот, за кој подетално ќе се дискутира подоцна.
- После избраните игри или на крајот од целата лекција, осврнете се на активностите заедно со учесниците и прашајте ги што забележале. Прашајте, на пример:
 - Дали забележавте нешто конкретно во некоја игра што води кон искусствено учење?
 - Што се случи за време на играта?
 - Како би разговарале за ова со учениците или спортистите?
 - Што би научиле учениците или спортистите?
 - Каков трансфер би имало во другите области од животот (на пр. семејство, училиште, работа...)?

НАСТАВНА ЕДИНИЦА 3 (180-240 МИН)

СЕКОЈ МОЖЕ ДА УЧЕСТВУВА ИНКЛУЗИВНИ СПОРТСКИ ПРАКТИКИ



Специфични цели на наставната единица:

- Учесниците треба да согледаат дека „спортот за развој“ треба да биде инклузивен, а не селективен.
- Треба да се сензибилизираат за редовна проверка дали спортската програма односно часовите по физичко образование се отворени, достапни и инклузивни за сите деца и млади од нивната целна група.
- Треба да се запознаат со различни пристапи и техники за организирање на спортот, со цел тој да биде поотворен и поинклузивен, така што секој да може да учествува.
- Учесниците исто така треба да разликуваат дали понудата е отворена и инклузивна на две нивоа, на организациско и педагошко ниво.



Клучни поенти

(за воведот и освртот на оваа наставна единица)

- На почетокот на ова поглавје, укажете им на учесниците дека можат спортските активности да ги направат поотворени и поинклузивни, со обрнување внимание на она што се случува на теренот и надвор од него.
- Во зависност од локалната средина, многу фактори можат да ѝ го отежнат учеството на целната група во спортски и физички активности. Презентирајте им ја на учесниците „контролната листа на пречки“ и разговарајте за најчестите пречки за занимавање со спорт, како и за некои едноставни практични решенија за нивно надминување.

Анекс 3

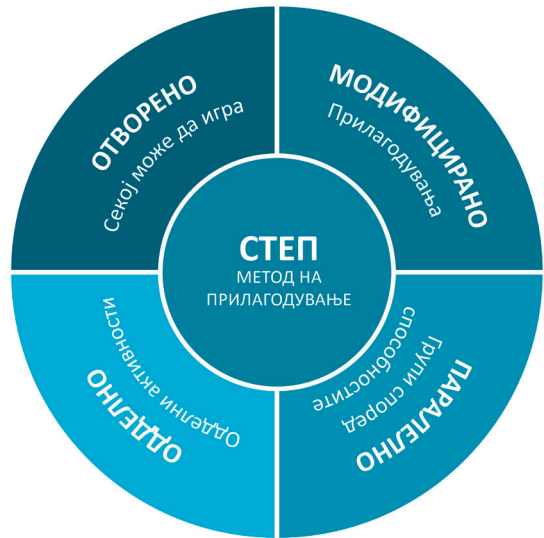
- Потоа, во вториот дел од ова поглавје, спроведете четири активности поврзани со фудбал, кои се опишани во продолжение. Помогнете им на учесниците да ги поврзат активностите со различните пристапи на спектарот на инклузија.

Надвор од теренот

(Организациски и практични аспекти)

ЛИСТА НА ПРЕЧКИ

- ОПШТЕСТВЕНИ НОРМИ _____
- ИНФОРМАЦИИ _____
- ТРАНСПОРТ _____
- ПРИСТАПНОСТ _____
- БЕЗБЕДНОСТ _____
- ТРОШОЦИ _____
- ОПРЕМА _____
- ??? _____



На теренот
(Педагошки аспекти → Спектарот на инклузија)



Предлог активности Анекс 4

A18

Фудбалско загревање на терен

A19.1

5 спрема 2

A19.2

Обука за технички вештини

A20

Фудбал на два паралелни терени

A21

Седечки фудбал

Пред да започнете со активностите, накратко објаснете го „Спектарот на инклузија“

👉 Анекс 5а

- „Спектарот на инклузија“ е пристап насочен кон активност, со кој физичката активност се промовира кај луѓе со различни способности.
- На тренерите и наставниците им овозможува различни методи за зголемување на инклузијата. Со различно спроведување на активностите, можат да се балансираат различните потреби во групата, како и да се максимизира потенцијалот на сите учесници.
- Основниот принцип на спектарот на инклузија е дека инклузијата може да се постигне со промена на опкружувањето за активност или на начинот на кој се презентира активност. Ова значи дека сите можат да учествуваат согласно нивните потреби и способности во општествениот контекст.
- Моделот произлегува од прилагодената основа на физичката активност (т.е. целта за вклучување на лицата со попреченост), но принципот може да се видоизмени и да се користи како средство за вклучување во спортот воопшто. (Извор: Different Just like You¹)
- Моделот прави разлика помеѓу 4 нивоа на вклучување: (1) отворено (2) модифицирано (3) паралелно и (4) одделно.
- Инструментот СТЕП е дополнителна алатка која главно се користи како дел од модифицираниот пристап во спектарот на инклузија. Методот на прилагодување СТЕП обезбедува насоки за можноста за модификација на активностите на соодветното ниво 👉 Анекс 5б



1. Меѓународна федерација на здруженијата на Црвен крст и Црвената полумесечина (2015)



Клучни поенти

(за воведот и освртот на оваа наставна единица)

- По **фудбалското загревање на терен**, објаснете им на учесниците дека оваа активност е пример за „**ОТВОРЕН**“ пристап:
Учесниците се вклучуваат во зависност од она што секој може да го прави со малку или без никакви прилагодувања. На пример, во текот на загревањето или одморот, секој играч може лесно да го определи нивото на учество што му одговара.
- По обуката за **5 спрема 2 и технички вештини**, објаснете им на учесниците дека оваа активност е пример за „**ОДДЕЛЕН**“ пристап:
На ова ниво на инклузија, некои поединци или групи работат одделно одредено време, пред да се приклучат на целата група. На овој начин играчот може да развие вештини потребни за целосно учество во пократок временски период. Овој метод не треба да се користи премногу често, но може да помогне за побрзо вклучување на нови играчи или играчи на кои им треба дополнителна поддршка.
- По **Фудбалот на два паралелни терени**, објаснете им на учесниците дека оваа активност е пример за „**ПАРАЛЕЛЕН**“ пристап:
Во вакво опкружување, учесниците се групираат според преференциите и способностите и секоја група прави верзија на истата активност, но на ниво што одговара на поединците во секоја група.
- По **Седечкиот фудбал** известете ги учесниците дека оваа активност е пример за „**МОДИФИЦИРАН**“ пристап:
*Нивото на модифицирани активности е веројатно најважниот и најтешкиот пристап во спектарот на инклузија. Овде, сите ја прават истата активност, прилагодувајќи се на соодветно ниво што воедно им е и предизвик за нивните вештини и способности.
 Методот СТЕП (простор, задача, опрема и луѓе) обезбедува структура за прилагодување и модифицирање на активностите. Промените во активностите можат да се направат во една или повеќе области на СТЕП, како што покажува табелата во Анекс 5. Овој едноставен систем им помага на фасилитаторите да го прилагодат спортот, играта или активността за различни способности и возрасти.*

НАСТАВНА ЕДИНИЦА 4 (180-240 МИН)

АКТИВНО УЧЕЊЕ

ОСВРТ НА УЧЕЊЕТО ПРЕКУ СЗР



Наставната единица 4 е поделена на три помали поглавја:

4а Физички активно учење

4б Тематско врамување

4в Систематски осврт

Заедно, овие методи можат да им помогнат на учесниците да создадат активна средина за учење за нивните ученици односно играчи.

НАСТАВНА ЕДНИЦА 4а

ФИЗИЧКИ АКТИВНО УЧЕЊЕ



Специфични цели на наставната единица:

- Во ова поглавје учесниците треба да научат дека спортот и физичката активност можат да имаат важен придонес во совладувањето различни наставни предмети и теми.



Предлог активности Анекс 6а

A22

Игра со 30 прашања



Клучни поенти

(за воведот и освртот на оваа наставна единица)

- Дискутирајте со учесниците како играњето односно физичката активност можат да придонесат за совладување некој наставен предмет?
 - *Подобро ги паметиме работите ако користиме различни сетила при учење.*
 - *Подобро учиме ако сме емотивно ангажирани и ако учењето е забавно.*
 - *Истражувањата покажуваат дека физичката активност има позитивно влијание врз нашите мозочни функции.*
- Погрижете се учесниците да сфатат дека играта со 30 прашања е само еден пример како наставната содржина може да се пренесе на терен или во училишниот двор и дека многу теми можат да се разработат преку забавни активности:
 - *Дали некогаш сте користеле спортски активности за да предавате математика или англиски?*
 - *Дали користите други игри или активности за да одржувате настава?*

НАСТАВНА ЕДИНИЦА 46

ТЕМАТСКО ВРАМУВАЊЕ



Специфични цели на наставната единица:

- Наставната цел на поглавјето 46 е да научиме како да измислиме привлечна приказна за играта, со цел да поттикнеме дискусија и размислување и да иницираме учење преку игра.



Предлог активности **Анекс 6а**

A23

Пристап до сите области?!



Клучни поенти

(за воведот и освртот на оваа наставна единица)

- Дискутирајте со учесниците како функционира учењето преку интересна приказна
 - Децата и младите веројатно ќе бидат поотворени, позаинтересирани и попромислени во врска со темата.
 - Дискутирајте какви игри се погодни за креирање приказна преку која ќе ја пренесете пораката или темата. Приказната и играта треба да се совпаѓаат.
 - Подобра ги паметиме работите кога тие се тесно поврзани со нашето опкружување или ако нè допираат емоционално. Избраната приказна треба да биде блиска до реалноста на младите (семејство и пријатели,

НАСТАВНА ЕДНИЦА 4в

СИСТЕМАТСКИ ОСВРТ



Специфични цели на наставната единица:

- Освртот т.е. рефлексивната е клучна компонента на целата методологија „спорт за развој“ и е предизвик за многу нови тренери. Затоа, учесниците се запознаваат со модел од четири чекори кој може да им помогне да спроведат систематски рефлексен процес.



Предлог активности Анекс 6в

- Започнете ја сесијата со активност.
- Идејата во оваа игра е да се создаде ситуација во која двајца играчи систематски се исклучуваат од играта со топка, без да знаат дека на сите други играчи им е однапред кажано да не им ја додаваат топката, да не реагираат на нивните коментари итн.
- Ова веројатно ќе создаде ситуација во која двајцата играчи стануваат емотивни или се лутат, така што потоа можете да направите детален осврт како пример.


A24

Исклучени од игра



Клучни поенти

(за воведот и освртот на оваа наставна единица)

- Во текот на активноста, прекинете ја играта доколку некој од избраните играчи стане премногу емотивен, ја напушти играта итн.
- Разговарајте за играта со учесниците веднаш по завршувањето.
- За освртот, прво направете соодветен амбиент:  Анекс 7
- Следете ја предложената постапка во 4 чекори:

ОПИШЕТЕ → **ОБЈАСНЕТЕ** → **ГЕНЕРАЛИЗИРАЈТЕ** → **НАУЧЕТЕ**  Анекс 8

НАСТАВНА ЕДИНИЦА 5 (90-120 МИН)

ТРЕНЕРИ И НАСТАВНИЦИ ВО СПОРТОТ ЗА РАЗВОЈ ДЕФИНИРАЊЕ НА УЛОГИТЕ




Специфични цели на наставната единица:

- Последната наставна единица ќе им помогне на учесниците подобро да ја разберат нивната улога како тренер.
- Учесниците треба да бидат свесни дека тренерите по „спорт за развој“ треба да бидат пример за децата и младите на теренот и надвор од него.
- Заради заштита на личниот интегритет, учесниците треба да сфатат дека како тренери по „спорт за развој“ можат да се соочат со тешки ситуации и дека во некои случаи треба да ангажираат и стручни лица од други сектори (на пр. психолог, социјален работник, трауматолог итн.).



Предлог активности Анекс 9

- Започнете ја сесијата со „форум театар“.
- За детален опис на освртот на форум театарот погледнете во  Анекс 9
- Сцената што се презентира треба да вклучува спортски тренер кој се однесува несоодветно за време на тренинг. На пример, тренерот се појавува пијан, не е подготвен, се изразува грубо итн.
- Идејата на активноста е да се поттикне дискусија за тоа кое однесување на наставникот или тренерот е генерално правилно или погрешно, а особено во „спортот за развој“.

A25


Форум театар



Клучни поенти

(за воведот и освртот на оваа наставна единица)

- Поаѓајќи од дискусиите поттикнати во текот на активноста, продолжете да собирате информации од учесниците за следниве прашања:
 - Што значи да се биде пример на теренот и надвор од него?
 - Што треба еден добар тренер по СЗР да прави, а што да избегнува?
 - Кои се должностите на тренерот по СЗР и каде тие завршуваат?
 - Можете ли да замислите ситуација, кога тренерот по СЗР треба да ги знае своите граници и да побара помош од надворешни стручни лица?

- Проверете дали се споменати најрелевантните аспекти поврзани со улогата и одговорностите на тренерот по СЗР  **Анекс 10**

ЗАТВОРАЊЕ (45-60 MIN)

ШТО НАУЧИВМЕ И КАКО ТОА СЕ СПРОВЕДУВА ВО ПРАКСА



Специфични цели на наставната единица:

- Завршната сесија има за цел да ја заокружи обуката, да одговори на поставените прашања и да им помогне на учесниците да идентификуваат што научиле.
- Искористете го овој последен дел од обуката и за да добиете искрени повратни информации од вашите учесници за содржината на обуката и за начинот на кој е спроведена.



Предлог активности

- Замолете ги учесниците накратко да разговараат за следниве прашања во мали групи и потоа да ги споделат одговорите во целата група:
 - *Што ги научивте?*
 - *Што ќе понесете со себе?*
 - *Што ви се допадна? Што не ви се допадна?*
 - *Што од наученото има трајна вредност?*
 - *Како ќе ги искористите работите што ги научивте во вашата средина како наставник, социјален работник или спортски тренер?*
- Размислете и за споделување на вашето искуство како инструктор по СЗР.



АНЕКС 1:

ЗАГРЕВАЊЕ И ЗАПОЗНАВАЊЕ НА УЧЕСНИЦИТЕ

ОПИС НА АКТИВНОСТИТЕ

A1 - ЗАПОЗНАВАЊЕ И ПОЗДРАВУВАЊЕ

Опис на активността

- Учесниците активно се претставуваат.
- Сите учесници трчаат во обележаниот простор. Кога ќе се доближат до друго лице, накратко застануваат, се поздравуваат и се претставуваат.
- Учесниците го кажуваат своето име и еден податок за себе.
- Овој податок може да се однесува на нивната возраст, нивниот омилен спортист итн.
- Потоа продолжуваат понатаму, се поздравуваат со други лица и им даваат различни податоци.
- Откако ќе завршат, тренерот избира некои учесници и групата се обидува да запомни што повеќе податоци за нив.

Време и опрема

- 5 мин
- не е потребна посебна опрема

Очекувани наставни резултати

- Ефективна комуникација, самодоверба
- Учесниците се запознаваат едни со други и вежбаат како формално да се претстават пред други луѓе.

А2 - ГЛАВА ИЛИ ПИСМО

Опис на активността

- Учесниците се редат во 2 екипи на почетната точка, во вид на змија.
- На почетниот сигнал, двете „змии“ почнуваат да трчаат низ подготвениот тек на препреки.
- Тренерот потоа извикува „групирајте се според возраста - највозрасните напред“.
- Учесниците се прераспоредуваат според новите критериуми.
- Кога сметаат дека се во правилен редослед, змијата трча назад низ патеката со пречки.
- Победува екипата што прва се враќа на својата почетна точка по правилен редослед.

Време и опрема

- 5 -10 мин
- Материјал што се употребува за формирање стази со препреки, на пр. конуси, мали препреки итн.

Очекувани наставни резултати

- Ефективна комуникација, решавање проблеми, концентрација
- Играчите треба да обрнат внимание на различни задачи (на пр. препреките, редоследот во змијата, натпреварот со другата екипа).
- Некој во групата треба да ја преземе улогата на лидер за да се обезбеди групна брзина и ефикасност.

АЗ - ЈУЛИЈА ВЕЛИ

Опис на активноста

- Кажете им на учесниците дека ќе ги замолисте да извршуваат различни задачи (на пр. прескокнувања, групирања итн.), но дека треба да ги следат вашите упатства само кога реченицата започнува со „Јулија вели...“
- Дозволете учесниците да ги вршат задачите по 10-20 секунди пред да се заменат. Примери се: „скокај на една нога; оди како жаба, замавнувај со рацете, допри го стапалото со лактот итн“
- Ако некој играч започне ново движење, а инструкцијата не сте ја започнале со „Јулија вели...“, добива поен. Целта е да се соберат што е можно помалку поени.
- По некое време, дозволете некој од играчите да ги задава задачите.

Време и опрема

- 5 мин
- Не е потребна посебна опрема

Очекувани наставни резултати

- Концентрација и креативност
- Се работи за едноставна активност за загревање која од играчите бара да слушаат и да се концентрираат.

A4 - ЖИВА СТАТИСТИКА

Опис на активноста

- Обележете линија на земјата со помош на конуси.
- Побарајте од играчите да се постават на линијата помеѓу два столба, во зависност од нивните индивидуални одговори на прашањата. Јасно дефинирајте што означуваат двата столба.
- Прашањата зависат од тоа што вие како тренер би сакале да знаете за групата. На пример: Колку години наставно искуство имате? Дали претпочитате да спортувате сами или во голема група? Колку се чувствувате енергично денес?
- После секое прашање, опишете што гледате (на пр. гледам дека групата е повеќе или помалку поделена на два дела по однос на ова прашање...). Потоа прашајте 2-3 лица да објаснат зошто се позиционирале на тоа место. Учесниците можат и да ја менуваат позицијата после некоја дискусија.
- Дискусијата секогаш треба да биде афирмативна и отворена за различни искуства, перспективи и мислења.
- Не поставувајте повеќе од 5-6 прашања.

Време и опрема

- 5 -10 мин
- Не е потребна посебна опрема

Очекувани наставни резултати

- Тренерите по СЗР ќе добијат првична идеја за составот на нивната група и секој учесник треба да знае каде се наоѓа во споредба со другите.

АНЕКС 2:

ИГРАЊЕ СПОРТ СО ОДРЕДЕНА ЦЕЛ

ОПИС НА АКТИВНОСТИТЕ

A5 - ПРАШАЈ ГО АРХИТЕКТОТ

Опис на активността

- Две или повеќе екипи со еднаков број членови.
- Секоја екипа одбира архитект и илустратор.
- Тренерот им го дава истиот план за градба на „зградата од соништата“ на сите архитекти и ги испраќа на другата страна на теренот.
- Илустраторот останува на почетната линија со парче хартија и со остатокот од екипата.
- Илустраторот треба да го прецрта планот на архитектот што сè уште не го видел. Затоа, тој/таа ги испраќа своите соиграчи да го „прашаат архитектот“. Кога ќе се вратат, можат усно да опишат како изгледа зградата според планот.
- Само илустраторот може да црта, а на останатите играчи им е дозволено само да трчаат.
- На екипите им е дозволено само едно лице да трча истовремено, но можат да одат колку што сакаат.
- По 5 минути, времето истекува, а плановите се споредуваат. Победува екипата со најдобра копија.

Време и опрема

- 10-15 мин
- Хартија, моливи, планови на „зградата од соништата“ (или фотографија од вистинска зграда)

Очекувани наставни резултати

- Ефективна комуникација
- Играчите се обучуваат за набљудување и учат да даваат јасни и прецизни вербални описи.

А6 - БРОИ ДО 10

Опис на активноста

- Замолете 5-10 играчи да застанат во круг свртени еден кон друг.
- Замолете ги да бројат до десет како група.
- Само едно лице смее да зборува во даден момент.
- Можат да кажуваат само броеви.
- Никој не смее да каже два броја по ред.
- Се очекува сите играчи да учествуваат.
- Не смеат само да го заобиколуваат кругот еден по друг.
- Доколку двајца зборуваат истовремено, групата треба повторно да започне со бројот 1.
- Дали можат да бројат повеќе од 10?

Време и опрема

- 5 мин
- Не е потребна посебна опрема

Очекувани наставни резултати

- Ефективна комуникација, невербална комуникација, концентрација
- Вежбата бара играчите да ги набљудуваат другите пред да комуницираат.
- Сите треба да бидат трпеливи кога комуницираат и да се обидуваат да насетат кога е нивниот ред да кажат нешто.
- Од друга страна, сите во даден момент треба да се осмелат да проговорат. Во играта може да се победи само доколку сите учествуваат тимски.
- Активноста дава интересен увид во суптилната динамика на нашите вербални и невербални разговори.

А7 - СЛЕПА ЗМИЈА

Опис на активноста

- Екипите се обидуваат да соберат и да вратат што е можно повеќе предмети на местото за собирање. Екипата што собрала најмногу предмети победува.
- Екипите стојат во права линија, формирајќи „змија“. На сите членови на змијата им се врзани очите, освен на лицето одзади.
- Последното лице ја води екипата, додека првото лице ги подига предметите.
- Учесниците можат да комуницираат меѓу себе само со невербални сигнали. Не постои директен контакт помеѓу последното и првото лице. Затоа, учесниците пред да започнат, треба да одлучат како ќе комуницираат.

Време и опрема

- 10-15 мин
- Превези за очи; предмети што треба да се собираат (топчиња, кутии, пластични шишиња, јажиња...)

Очекувани наставни резултати

- Невербална комуникација, доверба и одговорност
- Играчите треба да се договорат како ќе комуницираат невербално и да се концентрираат на сигналите. Играчите со врзани очи треба да му веруваат на својот лидер, додека лидерот е одговорен за безбедноста на целата група.



А8 - ЈАС СУМ ТВОЕ ОГЛЕДАЛО

Опис на активноста

- Направете парови од двајца. Замовете едно лице од парот да се движи, да прави гримаси, гестови итн., а другото лице да го имитира и копира што е можно поточно. Потоа, замовете ги учесниците да ги менуваат улогите.
- Оваа активност можете да ја менувате на многу начини: На пример, замовете ги играчите да изразат специфични емоции како лутина, радост, нетрпеливост, страв, беспомошност и сл. и натерајте го другото лице да претпостави која емоција се обидува да ја изрази.
- Обидете се да одите или да седите на различни начини (на пр. самоуверено, агресивно, мрзливо, арогантно, досадно...).
- Можете исто така да побарате од учесниците да изговорат нешто, но да го изразат токму спротивното со гестови или израз на лицето. На пример, ќе речете „Многу сум среќен што ве гледам повторно“, така што ќе ги прекрстите рацете, избегнувате контакт со очите и правите прилично изнервиран израз на лицето.

Време и опрема

- 10-15 мин
- Не е потребна посебна опрема

Очекувани наставни резултати

- Ефективна комуникација, невербална комуникација, внимание и внимателност
- Оваа игра ќе им помогне на играчите да обрнат внимание на својата невербална комуникација и на комуникацијата на другите лица.
- Потребно е играчите да бидат внимателни и да обрнат внимание на деталите на невербалната комуникација.

А9 - ПАЛМИ НА ВЕТРОТ

Опис на активноста

- Поделете ја групата на помали групи од 5-6 лица.
- Секоја група ќе формира мал круг од кој еден играч ќе зачекори во средина.
- Играчот во средина создава напнатост во телото и паѓа напред и назад, лево и десно, како палма на ветерот.
- Останатите играчи го фаќаат играчот со раце и нежно го туркаат назад во друга насока.
- Играчите треба да стојат блиску еден до друг и активностa треба да започне со помали движења на „палмата“, пред ветерот да стане посилен.
- Побарајте од играчите да ги менуваат улогите така што сите еднаш да бидат во средина.
- За да ја зголемите сензацијата, замолете го играчот во средина да ги затвори очите.

Време и опрема

- 5-10 мин
- Не е потребна посебна опрема

Очекувани наставни резултати

- Доверба и одговорност
- Од играчите се бара да ја разгледаат темата од две страни. Тоа значи а) способност да се откажат од контролата и да им веруваат на своите соиграчи и б) искрен напор секогаш да се заслужи довербата којашто им е дадена.

A10 - ДОВЕРБА

Опис на активността

- Формирајте парови од двајца учесници. Во секој пар еден играч има врзани очи, а другиот може да гледа.
- Лицето што може да гледа го води „слепиот“ партнер за рака.
- Едниот пар ја започнува брканицата и сите други се обидуваат да не бидат фатени.
- Доколку парот е фатен, тие започнуваат да бркаат.
- Лицето што може да гледа е одговорно за движењето на парот. Се обидуваат да победат (т.е. да фатат и да не бидат фатени). Во исто време, треба да се грижат за својот партнер да не се сопнат или да не налетаат на друг.
- Тренерот треба да се погрижи сите кои немаат врзани очи да бидат свесни за својата одговорност за „слепиот“ партнер и да се однесуваат во склад со името на играта „Потпри се на мене“.

Време и опрема

- 10-15 мин
- Превези за очи

Очекувани наставни резултати

- Доверба и одговорност
- Играчите треба да најдат рамнотежа помеѓу желбата за победа и одговорноста да се грижат за својот партнер.
- Важно е учесниците да ги преземат двете улоги и да разговараат за различните искуства.



A11 - МРЕЖАТА НА ОКТОПОДОТ

Опис на активноста

- Две лица од групата се држат за раце и тие се „октоподот“.
- Октоподот се обидува да го фати односно допре остатокот од групата.
- Кога октоподот ќе допре некој од учесниците, тие му се приклучуваат, држејќи се за раце. Ова продолжува сè додека не остане само еден учесник.

Време и опрема

- 10 мин
- Не е потребна посебна опрема

Очекувани наставни резултати

- Тимска работа, фокус, ефективна комуникација
- Играчите во екипата на октоподот треба да се координираат за да ги фатат другите учесници. За тоа е потребна ефективна комуникација и тимска работа.
- Играчите мора да препознаат дека подобро е сите од екипата да се концентрираат на една цел наместо да се однесуваат произволно. Што значи, тие работат ефикасно за да постигнат заедничка цел.

A12 - ЧОВЕЧКИ ЈАЗОЛ

Опис на активност

- Учесниците прават „човечки јазол“, а потоа го отплеткуваат.
- Стоејќи рамо до рамо во круг, сите учесници ја креваат левата рака. Учесниците потоа треба да подадат рака и да ја фатат раката на некој што стои од другата страна на кругот.
- Потоа, учесниците ја креваат десната рака и ја повторуваат истата постапка без да се пуштат со левата рака. Сега сите се поврзани со некој друг со двете раце. Така се создава „човечки јазол“.
- Сега, без да си ги пуштаат рацете, учесниците се обидуваат да го отплеткаат „човечкиот јазол“, придвижувајќи се за да го отплеткаат јазолот.
- Групата е успешна доколку учесниците на крај стојат во линија или круг, сè уште држејќи се за раце. Понекогаш учесниците завршуваат во два или три помали круга, што е исто така во ред.
- Направете ја играта потешка со поставување временски рок или со дозволување само невербална комуникација.

Време и опрема

- 10-15 мин
- Не е потребна посебна опрема

Очекувани наставни резултати

- Ефективна комуникација, решавање на проблеми, тимска работа, фокус и концентрација
- Игралците треба да комуницираат и да развијат заедничка стратегија за решавање на задачата.

A13 - ИКС-НУЛА

Опис на активноста

- Направете мрежа од 3 x 3 линии со 9 конуси.
- Поставете почетна точка на околу 20 метри оддалеченост и направете 2 екипи со ист број членови.
- Двете екипи започнуваат во исто време, со тоа што првиот учесник од секоја екипа носи маркер кој го испушта врз еден од деветте конуси.
- Учесниците потоа трчаат назад до нивната екипа и со допир означуваат друг учесник, кој ја повторува истата задача.
- Играта е завршена штом една од екипите има три маркери во еден ист ред.
- Откако сите екипи ќе наредат по три маркери, следниот учесник преместува еден од своите маркери на друг празен конус сè додека не се добие победник.
- Како тренер, водете сметка играчите да не земаат маркери од противничката екипа и да не си сметаат едни на други. Исто така, на играчите не им е дозволено да чекаат зад конусите кога противничката екипа е на потег.

Време и опрема

- 10-15 мин
- 9 конуси, 6 маркери

Очекувани наставни резултати

- Тимска работа, стратешко размислување, донесување одлуки
- Оваа игра создава ситуација во која играчите треба да донесат многу брзи одлуки под временски притисок.
- Потребна е тимска работа, а една од поуките би била дека „неносењето одлука“ е многу често најлошата опција бидејќи ве спречува да напредувате.



A14 - ОДНЕСИ БАНАНА, МАЈМУН И ТИГАР НА ОСТРОВОТ

Опис на активността

- Прво, означете го полето за играње со почетна точка и „остров“ (на пр. обележан со конус за секоја екипа). Двете точки треба да бидат оддалечени приближно 15-20 м.
- Потоа, составете екипи од петмина и замолете ги да ги доделат следниве улоги во екипата (капетан, морнар, тигар, мајмун и банана)
- Потоа, повикајте ги сите играчи заедно и објаснете им ја задачата:
 - Капетанот и морнарот треба да ги донесат бананата, мајмунот и тигарот на островот (носејќи го соодветниот играч на другата страна).
 - За жал, нивниот брод може да носи само дел од товарот истовремено.
 - И секако, на товарот му треба постојано набљудување. Кога, на пример, би ги оставиле мајмунот и бананата додека го носат тигарот на островот, мајмунот би ја изел бананата...

Време и опрема

- 15-20 мин
- Конуси за обележување на „островите“; елечи или други симболи за означување кој е банана, мајмун, тигар итн.

Очекувани наставни резултати

- Тимска работа и соработка
- Активноста бара играчите да решат проблем и претходно да размислат.
- Со интегрирање на проблемот во штафетна игра, од една страна станува интересен, а од друга страна треба да се реши под временски притисок.
- Играчите треба да одлучат дали прво да вложат време во планирање или да започнат директно со задачата, да ризикуваат да направат грешка и на крајот да изгубат повеќе време.

A15 – ПОМОШНА ТОПКА

Опис на активността

- Одберете лице што ќе брка и играјте прв круг на брканица.
- Потоа воведете фудбал или ракомет во играта. Оној што ја поседува топката не може да биде фатен.
- Играчите ја додаваат „помошната топка“ меѓу себе за да не можат да бидат фатени од оној што брка.
- Променете ја ситуацијата со вклучување на повеќе лица што бркаат или повеќе „помошни топки“ во играта.

Време и опрема

- 5 мин
- Една или повеќе топки, елечи за обележување на лицата што бркаат

Очекувани наставни резултати

- Сорботка и тимска работа
- Играчите треба да најдат стратегија за сорботка за најдобро искористување на помошната топка.

A16 - ТОПКА ВО ЗАВРШНА ЗОНА

Опис на активноста

- Формирајте две екипи со ист број членови.
- Едната екипа ја додава топката, додека другата се обидува да им го попречи додавањето.
- Не е дозволен контакт со тело.
- Учесниците можат да се движат насекаде на теренот, но не смеат да трчаат со топката.
- Во првиот круг, екипите се обидуваат да остварат само 10 успешни додавања.
- Потоа, означете завршна зона на секоја страна од теренот и замолете ги екипите да ја преместат топката од својата завршна зона во противничката. Доколку последното додавање во завршната зона е успешно, екипата освојува бод.

Време и опрема

- 10-15 мин
- Елеци, конуси, топка

Очекувани наставни резултати

- Соработка и тимска работа
- Бидејќи играта не им дозволува на играчите да трчаат или да ја дриблираат топката, посилените играчи не можат да доминираат во играта. Екипата може да биде успешна само доколку многу се движи без топка и доколку работи заеднички како екипа.



А17 - ПАЈАЖИНА

Опис на активността

- Користете јажиња за да поставите „Пајажина“ помеѓу два столба. Проверете дали дупките на мрежата се доволно големи за да може да се протне човек и погрижете се да има најмалку една дупка по лице.
- Сите учесници треба да стигнат од едната до другата страна без да ја допрат мрежата. Доколку ја допрат мрежата, пајакот се буди и екипата ја губи играта.
- Секоја дупка може да се користи само еднаш. Откако дупката ќе се искористи, обележете ја, за да покажете дека е затворена.

Време и опрема

- 20 мин
- Јажиња, столпчиња, елечи

Очекувани наставни резултати

- Тимска работа, стратешко размислување, решавање проблеми, доверба и одговорност, ефективна комуникација
- Играчите треба да создадат стратегија за својата екипа и како група да проценат кои играчи треба да ги користат полесните дупки за минување (на пр. затоа што се пониски), а кои учесници можат да им помогнат на другите во некоја тешка задача (на пр. затоа што се доволно силни за да подигнат некого итн.)
- Играта може да се добие само доколку сите членови на екипата ги применат своите карактеристични способности.

АНЕКС 3:

КОНТРОЛНА ЛИСТА НА ПРЕЧКИ

ЛИСТА НА ПРЕЧКИ

- ОПШТЕСТВЕНИ НОРМИ _____
- ИНФОРМАЦИИ _____
- ТРАНСПОРТ _____
- ПРИСТАПНОСТ _____
- БЕЗБЕДНОСТ _____
- ТРОШОЦИ _____
- ОПРЕМА _____
- ??? _____



S4D ?

USE AS A TOOL FOR DEVELOPMENT OF
SOCIALIZATION, PERSONAL DEVELOPMENT

ESTION, HEALTH PROMOTION, EQUITY
TION, IS PRESSURE, FUN

LF-COINFIDENCE, ACC

KRISTINA

Andreja

АНЕКС 4:

СЕКОЈ МОЖЕ ДА СЕ ПРИДРУЖИ ОПИС НА АКТИВНОСТИТЕ

А18 – ФУДБАЛСКО ЗАГРЕВАЊЕ НА ТЕРЕН

Опис на активността

- Сите играчи добиваат по една топка (каква било топка).
- Поставете мал терен со конуси каде што играчите ќе можат да тренираат слалом, шутирање во мини голови, спринт меѓу два конуса итн.
- Замолете ги играчите слободно да се движат наоколу, дриблирајќи ја топката во означениот терен.

Време и опрема

- 5-10 мин
- Конуси, топки

Очекувани наставни резултати

- Тренерите по СЗР треба да согледаат дека во вакво опкружување сите можат да учествуваат. Дриблирајќи ја топката по свој ритам, целејќи кон головите од која било далечина, трчајќи колку што можат побрзо итн.
 - ➔ Активноста е отворена и инклузивна. Секој може активно да се вклучи во играта.

А19.1 – 5 СПРЕМА 2

Опис на активността

- Главната група се дели на помали групи од 7 лица.
- Секоја група прави круг со 5 играчи кои ја додаваат топката меѓу себе и 2 играчи во средина, кои се обидуваат да го пресретнат додавањето.
- Доколку се пресретне додавање на играчот, тие ги менуваат местата со играчот кој успешно го пресретнал додавањето.

Време и опрема

- 5-10 мин
- Конуси, топки

Очекувани наставни резултати

- Тренерите по СЗР треба да согледаат дека во ваква поставка сите можат да учествуваат. Улогите и позициите се менуваат брзо, сите учесници можат да го пресретнат додавањето.
 - ➡ Активноста е отворена и инклузивна. Секој може активно да се вклучи во играта.

A19.2 – ОБУКА ЗА ТЕХНИЧКИ ВЕШТИНИ

Опис на активността

- Одведете мала група од 3-4 играчи на страна.
- Наместо да играат 5 спрема 2 како и остатокот од групата, овие играчи вежбаат додавање и сопирање на топката.

Време и опрема

- 5-10 мин
- Конуси, топки

Очекувани наставни резултати

- Тренерите по СЗР треба да увидат дека играта може да биде инклузивна и кога не учествуваат сите играчи во истите активности цело време. Одделните активности и дополнителните тренинзи можат да придонесат за целосна или подобра инклузија во подоцнежната фаза.
- Меѓутоа, важно е да се нагласи, дека ако на пример на послабите играчи им е доделена различна задача од остатокот на групата, тогаш ним ќе им биде потребна дополнителна помош за брзо да се вклучат во главната група.
➡ На ова ниво, играчите можат да се занимаваат со одделни активности.

A20 – ФУДБАЛ НА ДВА ПАРАЛЕЛНИ ТЕРЕНИ

Опис на активността

- Направете два паралелни терени и кажете им на учесниците дека можат да се вклучат во натпревар од Лига на шампиони од вашата десна страна или во Забавната лига од вашата лева страна.
- Замолете ги играчите на двата терени брзо да одлучат како сакаат да играат и дозволете играта да се одвива 5-10 минути после тоа.

Време и опрема

- 10-15 мин
- Топки, елеци, конуси, голови

Очекувани наставни резултати

- Тренерите по СЗР треба да увидат дека е корисно играта да се игра со малку поинаков акцент, со цел подобро да се задоволат индивидуалните аспирации и способности.
 - ➡ На ова ниво, играчите се занимаваат со истата активност во паралелни групи.

A21 – СЕДЕЧКИ ФУДБАЛ

Опис на активноста

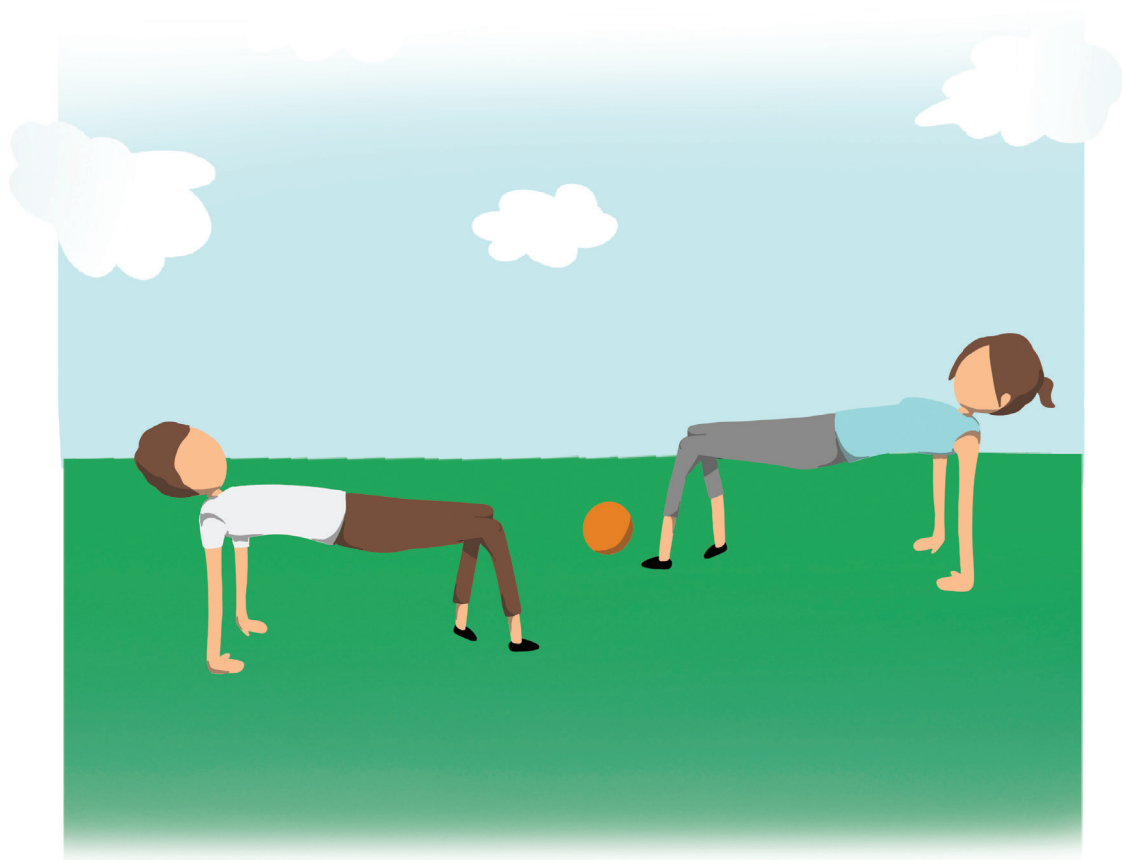
- Играјте на еден или два терени, во зависност од бројот на играчи.
- Сите играчи седат на земја.
- Играчите можат да се движат по теренот на сите четири, со стомакот нагоре.
- Со топката се игра само со нозе.
- Внимавајте играчите да не газат по рацете на другите играчи и случајно да не удрат некого во телото или главата.

Време и опрема

- 5-10 мин
- Топки, елечи, конуси, голови

Очекувани наставни резултати

- Тренерите по СЗР треба да увидат дека секоја активност може да се прилагоди на многу начини и дека од тоа ќе зависи колку играчот ќе се заангажира или вклучи.
- Во нашиот пример ја прилагодивме задачата така што посилните играчи да не можат многу да доминираат како во „нормалниот“ фудбалски натпревар каде што можат да трчаат и да дриблираат. Така што, другите играчи можат повеќе да се вклучат во играта
➡ На ова ниво, играчите се занимаваат со модифицирана активност.



СПЕКТАРОТ НА ИНКЛУЗИЈА



Извор: Different Just Like You

АНЕКС 5В:

МЕТОД НА ПРИЛАГОДУВАЊЕ

Простор

Менувајте ја големината на просторот за играње; менувајте го растојанието што треба да се помине во активностите за да одговара на различни способности или нивоа на мобилност; користете зонирање, на пример, каде што играчите се одбираат по способностите и затоа имаат поголема можност да учествуваат.

Задача

Погрижете се сите да имаат еднаква можност да учествуваат, на пр. во игра со топка, сите играчи да имаат можност топката да ја водат, дриблираат, додаваат, шутираат итн.; разделете ги сложените вештини на помали компоненти, ако тоа им помага на играчите полесно да развиваат вештини; погрижете се да постои соодветна можност играчите да вежбаат вештини или компоненти, индивидуално или со партнер, пред да ги вклучите во игра со помали екипи.

Опрема

Во игрите со топка, користете топки со различна големина за да одговара на способноста односно возраста на играчите, или во зависност од видот на вештината што се вежба; зададете опции што им овозможуваат на луѓето да додаваат или примаат топка на различни начини, на пр. со користење на лизгалка низ која се движи топката и ракавица за фаќање на топката; употребата на свона или топчиња што штракаат може да помогне за вклучување на некои играчи.

Луѓе

Спарете ги играчите со слични способности во мали тимови или во активности со блиско следење; балансирајте ја големината на екипите според целокупната способност на групата, т.е. можеби е подобро да се игра со екипи со различна големина за полесно вклучување на некои играчи и зголемување на учеството на другите.

Извор: Different Just Like You

АНЕКС 6А:

АКТИВНО УЧЕЊЕ

ОПИС НА АКТИВНОСТИТЕ

А22 – ИГРА СО 30 ПРАШАЊА

Опис на активността

- Формирајте неколку екипи со 3-5 играчи.
- „Мапата“ со 30 нумерирани полиња е позиционирана на маса на игралиштето.
- Секоја екипа го става својот конус за играње на почетната позиција на мапата.
- 30 нумерирани картички со прашања се распоредуваат на игралиштето (прашањето свртено надолу, бројот свртен нагоре).
- Тренерот стои близу до мапата, држејќи список со точни одговори.
- Сите екипи ги фрлаат коцките и ставаат конус на соодветниот број на мапата.
- Кога сите конуси се поставени, екипите истрчуваат за да ја пронајдат картичката со прашања со нивниот број.
- Учесникот кој прв ќе ја пронајде картичката, го чита прашањето за својата екипа и ја враќа назад.
- Екипата дискутира за можниот одговор.
- Кога мислат дека го знаат одговорот, трчаат кон тренерот и предлагаат решение.
- Тренерот го проверува списокот со одговори и ако се точни, тие можат повторно да ја фрлат коцката, да избројат и да го преместат конусот на следниот број и да ја побараат следната картичка со прашања.
- Доколку одговорот е погрешен, тие мора да истрчаат дополнителен круг околу теренот пред повторно да ја фрлат коцката.
- Екипата која прва ќе стигне до полето 30 и го знае точниот одговор е победник.

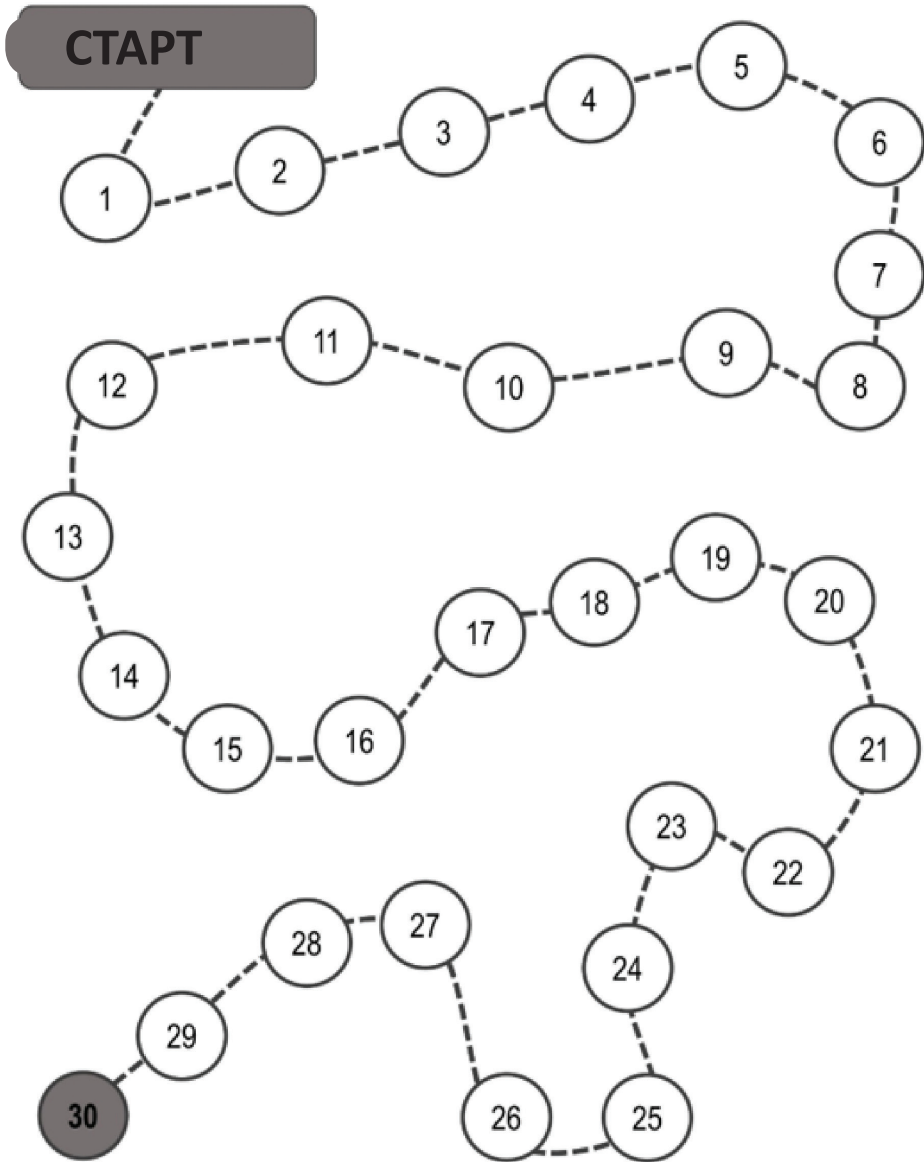
Совети за тренерите

- Означете простор каде што екипите треба да се редат една по друга за да ви ги кажуваат одговорите. Затоа, треба да работите само со една екипа истовремено.
- Внимавајте играчите да ги вртат само картичките со прашања што би требало да ги бараат, наместо да ги читаат сите.
- Внимавајте екипите да не ги кријат картичките со прашања, за да можат сите екипи да имаат можност да ги пронајдат.
- Како варијација, заменете некои од прашањата со активности (пеење песна, градење човечка пирамида итн.).

Време и опрема

- 30-45 мин
- Игралште со која било големина
- 1 мапа со 30 нумерирани полиња
- 30 нумерирани картички со прашања
- Список со 30 прашања и точни одговори

ИГРА СО 30 ПРАШАЊА



Картичка со прашања (примери)

1	Пресметај $\sqrt{81}$	3	Кое животно не е циџач? А. Слон Б. Делфин В. Ној
2	Која е највисока планина во Албанија?	4	Како изгледа знамето на Олимпијадата?
5	_____	30	_____

Листа со точни одговори (приемер)

- Q 1: 9 _____
- Q2: Планината Кораб _____
- Q 3: В. Ној _____
- Q4: Бело со 5 прстени _____
- Q5: _____
- Q6: _____

АНЕКС 6Б:

АКТИВНО УЧЕЊЕ ОПИС НА АКТИВНОСТИТЕ

А23 – ПРИСТАП ДО СИТЕ ОБЛАСТИ?!

Опис на активността

Приказна: Пријатно попладне е, наставата заврши и Алба и Валерија ги собираат пријателите за да одат да играат кошарка на спортски терен надвор од градот. „Ајде, побрзајте! Се стемнува и ако побрземе, ќе можеме подолго да играме!“, вели Алба. На крајот на патот има едно големо игралиште и групата што таму ќе пристигне прва, може да игра подолго од другите групи. „Треба да одиме сите заедно“, им вели Валерија на пријателите, бидејќи патот до игралиштето е малку незгоден. Двете групи на пријатели треба да преминат ризична улица со сообраќај и да поминат некои оштетувања на тротоарот на патот. Во секој случај, двете групи сакаат на играат кошарка и едвај чекаат да стигнат таму. Така што, тие брзо реагираат и се обидуваат да стигнат до игралиштето со нивната група, колку што е можно побрзо и побезбедно, пред да пристигне другата група.

- Обележете игралиште со 4 конуси (во линија).
- Игралиштето треба да има две пречки (конуси или кутии) за секоја група на исто ниво.
- Двете групи на пријатели треба да одат од училиштето (конус 1) до игралиштето (конус 4). Тие одат по тротоарот користејќи две пешачки зони (покривки), така што не го допираат прометниот пат ниту провалијата до нив.
- Раскажете им ја приказната на учесниците на забавен и интересен начин.
- Кога групата ќе стигне до вториот конус, треба внимателно да ја преминат улицата и затоа треба да се свртат кон покривката на која сите стојат, без да ја допираат земјата.
- Кога групата ќе стигне до третиот конус, тротоарот се стеснува и само оваа страна е осветлена. Затоа треба да ја свиткаат покривката на половина по должина и да продолжат. На тротоарот има и некои пречки (конуси) кои мора да се совладаат.
- Кога групите ќе стигнат до последниот конус, тие се безбедни и можат да започнат да играат кошарка со своите пријатели.



- **Поука:** Може да постојат бројни препреки и предизвици што ги спречуваат децата и младите да пристапат до спортот и игралиштата. Како изгледаат овие препреки во вашата заедница? Дали сме свесни за овие пречки што ги исклучуваат другите од играта? Дали има нешто што можеме заедно да го смениме?

Време и опрема

- 15-25 мин (со време за размислување)
- 2 групи (соученици на Алба и Валерија), за повеќе учесници само зголемете го бројот на групи
- 4 стари покривки (или 4 листови од флипчарт), по две за група
- 12 конуси или кутии

Очекувани наставни резултати

- Тренерите по СЗР треба да искушат што е потребно за вклучување во игра базирана на приказни. Интересните приказни во врска со играта можат да го задржат вниманието и да ги изложат учесниците на некоја тема (овде: исклучување заради ограничена пристапност). Тие треба да искушат каква можност создава играта за дискусија и пренос на темата.
- Овој пример овозможува дискусија со играчите дека ограничената пристапност може да го ограничи учеството во спортот или животот во заедницата воопшто. Проблемите со пристапноста на спортските терени, на пример, за девојчиња во вечерните часови, деца од рурални области кои живеат далеку или деца со телесен инвалидитет кои имаат проблеми да влезат на спортски терен, можат да се идентификуваат како потенцијални препреки. Следниот чекор би бил да се работи на решенија со групата.
- Тренерите по СЗР треба да се поттикнат да изнесуваат свои идеи за создавање приказна во врска со играта која ги решава проблемите на нивните учесници.


АНЕКС 6В:**АКТИВНО УЧЕЊЕ**
ОПИС НА АКТИВНОСТИТЕ**A24 – ИСКЛУЧЕНИ ОД ИГРА****Опис на активността**

- Подгответе се за игра со топка со 2 екипи (на пр. фудбал, кошарка, ракомет).
- Од двете екипи изберете по еден играч кој навистина сака да игра и назначете ги за капитени на екипата.
- Пред да започнете, испратете ги овие двајца играчи надвор од теренот под некој изговор и додека не се тука, дајте им инструкции на сите останати играчи потајно да ги игнорираат своите капитени во текот на играта: Не им ја додавајте топката, не реагирајте на нивните коментари итн.
- Започнете ја играта.
- Ова веројатно ќе создаде ситуација во која двајцата исклучени играчи ќе се фрустрираат, ќе станат емотивни или ќе се налутат.
- Оставете ја ситуацијата да се развива некое време, пред да ја прекинете играта.
- Потоа започнете со освртот.

Време и опрема

- 20-30 мин (заедно со освртот)

Очекувани наставни резултати

- Активноста има за цел да создаде ситуација што може да се искористи како пример за процесот на размислување/освртот, наведен во  **Анексите 7 и 8**
- Тренерите по СЗР треба да научат да го предводат процесот на размислување/освртот со учесниците.



АНЕКС 7:

ПОСТАВУВАЊЕ НА СЦЕНАТА ЗА РЕФЛЕКСИЈА

Создавање правилно опкружување и атмосфера за рефлексивната

Рефлексивната е клучен елемент на пристапот на СЗР. Затоа, важно е да му посветите доволно време и внимание на овој процес:

- По завршување на активностите сите учесници се собираат на мирно место, во опуштена атмосфера, каде што ќе разговараат за нивното искуство.
- Оставете им време на учесниците да се одморат и малку да се смират по напорните активности.
- Давајте јасни упатства во текот на процесот на рефлексивност и погрижете се сите да учествуваат и да бидат сослушани.
- Не брзајте и оставете им време на учесниците да размислат за искуството.
- Меѓутоа, доколку поминувате низ неколку кругови на рефлексивност, не претерувајте. Доколку сметате дека учесниците немаат што друго да додадат, можете да се одлучите и за пократок осврт или да се навратите на таа тема некој друг ден.



АНЕКС 8:

ПРОЦЕС НА РЕФЛЕКСИЈА

Постојат бројни можности за структурирање на рефлексивната. На пример, моделот со пет прашања на Џакобсон [Jacobson] и Ради [Ruddy] нуди едноставен, но добро структуриран пристап, што го користевме како основа за нашите упатства за рефлексивната дадени во продолжение:

1. ОПИШЕТЕ: *Што забележавте? или Дали забележавте дека...?*

Со ова прашање ги замолуваме учесниците да опишат што се случило во текот на активноста или играта (само да опишат, сè уште без објаснувања). Идејата е да ги натераме да се навратат на активноста и да го насочат своето внимание кон одредена ситуација, вештина или можност за учење. Ова бара тренерот внимателно да ја набљудува ситуацијата за да ги идентификува овие ситуации. (На пример: Играчот А многу се налути и го напушти теренот. Беше многу фрустриран кога никој не му/и ја подаваше топката.)

2. ОБЈАСНЕТЕ: *Зошто се случи тоа? Кои беа последиците? Што можеше да се направи подобро?*

Со овие прашања ги замолуваме учесниците да објаснат што се случило во текот на играта. Тие ќе го опишат влијанието на нивното дејствување или однесување и ќе размислат за алтернативно дејствување или однесување во таа специфична ситуација. Ова ќе им помогне да ја разберат релевантноста на одредена вештина. (На пример: Играчот А многу се налути, бидејќи обично тој/таа е играч со најмногу контакти и најмногу голови. Тој/таа не ја знае оваа ситуација. Обично тој/таа не им додава на другите играчи.)

3. ГЕНЕРАЛИЗИРАЈТЕ: *Дали тоа се случува и во секојдневниот живот или на работа?*

Ова прашање ги наведува учесниците да го генерализираат искуството, барајќи од нив да го погледнат во поширок контекст и да видат дали постои врска помеѓу искуството во текот на играта и она што се случува во животот или на работа.

(На пример: „Ова се случува и во училишната. Кога некои деца ги игнорираат другите деца, ова може да ве налути.“)

4. НАУЧЕТЕ: *Што научивте од ова искуство? Што ќе направите поинаку во иднина?*

Ова прашање е во сржта на процесот на рефлексивност. Тоа бара одговори од учесниците за нивното лично искуствено учење. Што би направиле поинаку во иднина? Најпрво, во тесните рамки на играта или активноста, но и како трансфер на тоа искуствено учење во други сфери на животот.

(На пример: „Не бев свесен дека исклучувам други деца во текот на играта или во училишната. Ќе се обидам да бидам подобар тимски играч во спортот и во училишната.“)

АНЕКС 9:

ФОРУМ ТЕАТАР

ОПИС НА АКТИВНОСТА

A25 – ФОРУМ ТЕАТАР

Опис на активноста


- Форум театарот е специфичен метод на анализа на одредена ситуација (обично конфликт, погрешно однесување), при што ситуацијата се презентира како кратка театарска претстава.
- Некои од учесниците се актери и ја презентираат својата верзија на ситуацијата, пред групата.
- Обично актерите не зборуваат, само глумат.
- Обично се играат 3 чина:
- Прв чин: актерите ја демонстрираат приказната без прекин.
- Втор чин: Секој од публиката може да каже „СТОП“ додека се одвива акцијата, а актерите се замрзнуваат како слика.
- Лицето кое извикало стоп потоа може да изрази свои идеи, други решенија или да преземе улога на актер. Ова може да се повтори неколку пати.
- Последен чин: Се игра пример на најдобра практика.
- Овде, на сцената се вклучува спортски тренер кој се однесува несоодветно за време на обуката. Тој на пример се појавува пијан, не е подготвен, зборува грубо итн.

Време и опрема

- 30-45 мин

Очекувани наставни резултати

Форум театарот...

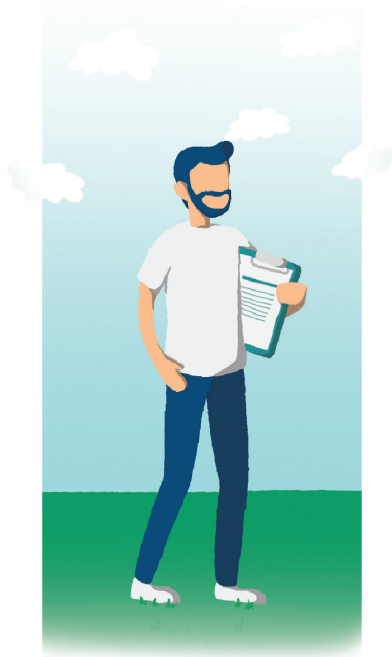
- е добар метод за да се демонстрираат „механизми за акција-реакција“ во социјални ситуации.
- методот покажува колку малите промени во однесувањето можат да влијаат врз исходот на социјалната ситуација.
- овозможува социјално учење во текот на глумата и ги прави решенијата видливи.
- претпоставува дека бидејќи не можете да промените друга личност, треба да размислите за промена на сопственото (карактеристично) однесување со цел да предизвикате друга реакција.
- Овде, играњето улоги каде што се претставува ситуација во која однесувањето на спортскиот тренер е главна тема, доведува до поширока дискусија за улогата и одговорноста на тренерот по СЗР  **Анекс 10**

АНЕКС 10:

УЛОГА И ОДГОВОРНОСТИ НА ТРЕНЕРОТ ПО СЗР

ТРЕНЕРОТ ПО СЗР КАКО ПРИМЕР

Тренерот по СЗР служи за пример, но што значи тоа?



Тренерот по СЗР...

- е правичен кон сите слоеви и ги третира подеднакво;
- комуницира на правилен начин;
- секогаш е на време, самокритичен е и подготвен да учи;
- може да работи во екипа;
- може да го критикува однесувањето на играчот, но нема да ја доведува во прашање личноста;
- дава добар пример за здрав начин на живот (на пр. не пуши пред децата и младите);
- покажува интерес за играчите и води сметка за промовирање и унапредување на нивниот личен развој.

ДОЛЖНОСТИ НА ТРЕНЕРОТ ПО СЗР

Тренерите по СЗР...

- одговорни се за однесувањето на играчите на час или во текот на обуката;
- одговорни се да дефинираат и спроведуваат правила за забрана на вербално и физичко насилство, алкохол, дрога и сл. на тренинзите;
- треба да обрнуваат внимание не само на експлицитно, туку и на имплицитно несоцијално однесување;
- треба да бидат свесни и да придонесуваат за безбедноста на играчите (на пр. да ги завршуваат тренинзите на време, за да можат да се вратат дома пред да биде темно);
- можат да ги сослушаат проблемите на играчите, да им даваат совети или да ги поврзат со стручно лице.

Тренерите по СЗР...

- не се одговорни за однесувањето на друга екипа, гледачите или семејството на играчите итн.;
- не се одговорни за менување на општите социјални услови поради кои играчите можат да страдаат;
- не се одговорни за психолошка, медицинска или правна помош на играчите.



Тренерите по СЗР треба да сочувствуваат и да бидат мотивирани да ги поддржуваат играчите. Воедно, треба да ги знаат своите ограничувања и да побараат помош кога им недостасуваат соодветни ресурси или експертиза!

Тренерите по СЗР треба да демонстрираат највисоки стандарди на однесување кон децата и младите, како во приватниот, така и во професионалниот живот и никогаш да не ја злоупотребуваат позицијата на доверба и одговорност.



“Sport moves
and
educates!”