

MOVE & LEARN



Образование чрез спорт

Наръчник за неформално образование на младежи чрез спорт и физическа активност





MOVE & LEARN
Обучение чрез спорт

Съдържание

Предговор

Въведение към наръчника

1ва глава: Образователен подход: Образование чрез спорт (ОЧС)

- I.1 Предговор
- I.2 Описание
- I.3 Ползите от ОЧС
- I.4 Каква е разликата между образование ЗА, ОТ и ЧРЕЗ Спорт?
- I.5 Поглед към историята на спортните похвати – социологичен научен подход
- I.6 Какво НЕ Е Образованието Чрез Спорт?

2ра глава: Методология на образованието чрез спорт

- II.1 Въведение към главата
- II.2 Описание на методологията и нейната връзка със социалните компетенции
- II.3 Основни принципи на ОЧС подхода
 - II.3.a Принцип 1: Връзка с педагогическия подход
 - II.3.b Принцип 2: Дебрифингът като главен елемент на ОЧС
 - II.3.c Принцип 3: „Липсващото звено“ между спорта и неформалното образование

3та глава: Практически упражнения

- III.1 Въведение към упражненията
 - III.1.a Избор на теми и упражнения
 - III.1.b Описание на упражненията
 - III.1.c Какви са учебните ползи от упражненията?
 - III.1.d Допълнително развитие

4та глава: Упражнения

- IV.1. Змията
- IV.2. Отборни роли
- IV.3. Научи се да играеш
- IV.4. Здравословни избори
- IV.5. Здраве чрез игри
- IV.6. Баскетболът като форма на комуникация
- IV.7. Рециклирана Мини Олимпиада
- IV.8. Мързелград в движение
- IV.9. Традиционни игри – идентичност и спорт
- IV.10. Човешка „джага“
- IV.11. Излекувай света
- IV.12. Бягство от Алкатраз
- IV.13. Фрисби

Забележки

Подготовка на преподаватели

Международна Асоциация за Спорт и Култура

ПРЕДГОВОР



Европейският Съюз силно цени позитивната роля, която спортът играе в сферата на образованието. Още през 2004г. ЕС изпрати силно политическо послание в подкрепа на това твърдение чрез Европейската Година на Образованието чрез Спорт. Спортът е ключов елемент в изграждането на социални и лични ценности, дисциплина, упоритост, и феърплей. Спортът също подобрява мисловния процес, мотивацията и сръчността: *mens sana in corpore sano* (бел. прев.: "здрав дух в здраво тяло"). Разбира се, треньорите, инструкторите и учителите играят важна роля в допринасянето за това, определена спортна дейност да се отличава с реални и конкретни ползи. Затова е изключително важно те да получат теоретичната основа и нужните умения, чрез които ефективно да извършват своята работа. Ето защо смятам, че проекти като "Move and Learn" допринасят много в това отношение. Високо оценявам факта, че координаторите на проекта успяха да превърнат установените от тях добри принципи в приятни практики в помощ на работещите в сферата на младежта и спорта. Надявам се, че представения подход ще намери почва навсякъде в Европа и ще бъде приет от младежта и от всички онези, заинтересовани в тази сфера.

Андрула Василиу

Европейски комисар за образованието, културата, многоезичието, младежта и спорта



Образованието Чрез Спорт е една от най-страхотните спортни инициативи. Използването на мотото „хора в движение“ и на спортната среда като средства в помощ на хората както и повишаването на обществения капитал на обществото са едни от най-позитивните влияния на спортния сектор. Физическата активност и социалните занимателни игри са сами по себе си полезни за всички практикуващи ги. Използването на спортната среда и на физическата активност в учебния процес всъщност допринася за два ценни фактора – както полза, така и ценности. Този наръчник е разработен от гледната точка на учащия се и от тази на преподавателя. Изготвен е от млади професионалисти благодарение на техния личен опит с Образование Чрез Спорт. Той описва спорта и физическата активност като средства, участващи в учебния процес и същевременно се стреми да ги представи като нещо повече от обикновено движение. Разяснява подхода на Образование Чрез Спорт в контекста на младежта и спорта на базата на неформално образование, учене чрез преживяване и активно участие. Надявам се, че този наръчник, със своята концептуална мисъл и практически учебни средства и дейности, ще помогне и подобри качеството на неформалните учебни процеси както в младежката, така и в масовата спортна среда и по този начин да помогне на гражданите и на самото общество.

Могенс Киркеби

Президент на Международната Асоциация за Спорт и Култура

Въведение към наръчника

В Европа, през последните десетилетия неформалното образование на младежи заема все по-важно място в сферата на образованието. Наложило се е като изключително ефикасно в развитието на различни социални умения у младежта – от деца до юноши и нагоре. То подпомага формалното обучение и, в определени ситуации, дори го замества. Силно подобрява възможността за намиране на работа и осигурява както ценен опит при започването на такава, така и социална активност и демократично участие. Без съмнение, това е най-успешния подход към разбирането на демокрацията и развиването на демократично мислене.

Ежегодно, местните, регионални и национални неправителствени организации, обществените власти и европейските институции на стария континент организират и спонсорират няколко хиляди неправителствени образователни дейности насочени към младите хора и останалите, работещи с тях. Тези дейности се стремят към развиването на компетентности в няколко сфери на живота: здравословен начин на живот, околната среда, устойчиво развитие, демократично гражданство, човешки права, работа и предприемачество, социално съзнание и дискриминация, културно разнообразие и решаване на конфликти. Тези неформални образователни дейности обхващат младежки програми за обмен, подготвителни курсове, семинари, младежки инициативи, дългосрочни проекти, както и много други. Всички те се основават на ученето чрез преживяване и активното

участие и включват милиони млади европейци в едно приятно общо учебно преживяване което има за цел да подобри техните социокултурни условия както и тези, на техните общности.

Спортът под формата на редица организации (местни спортни клубове, спортни дружества) присъства в живота на милиони млади европейци, които са част от различни спортни общности. Навсякъде в Европа, милиони млади хора се занимават със спорт като част от различни спортни общества и организации - местни спортни клубове, спортни дружества.

По принцип, голяма част от тези младежи не стават професионални спортисти, но пък получават големи ползи от спорта. Освен удоволствието от спорта и всички

съпътстващи го ползи, тези общности предлагат възможността за допълнително обучение. Спортните групи биха могли лесно да се превърнат в учебни общности по гореспоменатите сфери на ежедневието, да развият определени компетенции и да разширят кръгозора на младите. Треньорите, които обучават младежите в различни спортни категории могат с лекота да превърнат физическите дейности в програми на учене чрез преживяване в редица сфери, представяйки по този начин нови ценности. Според нови статистически проучвания в Европа (източник - Глобални Здравни Рискове, Женева, Световна Здравна Организация, 2009) бездействието е шестият най-опасен за здравето фактор. Редовната физическа активност

активност намалява риска от диабет, сърдечни заболявания и рак с 25 до 30%. Доказано е, че 63 % от европейците спортуват много по-малко, отколкото е препоръчително. Едва 40% от тях твърдят, че се занимават със спорт поне веднъж седмично. Повече от ясно е, че социални групи с по-малки приходи и такива в неравностойно положение са изложени на по-голям риск в това отношение. Следователно, популяризирането на здравето и спорта в Европа има огромен потенциал.

Този наръчник цели да осигури подход, чрез който учебните процеси биха могли да бъдат подсилени посредством спорт и физическа активност. Наръчникът е изготвен за занимаващи се с младежи спортни инструктори, които са готови да използват по-сериозни неформални образователни подходи в своите спортни дейности. Предназначен е също и за специалисти, работещи с младежи, които желаят да обогатят своята общностна работа и образователни дейности чрез спорт и физическа активност. Наръчникът разяснява подходът Образование Чрез Спорт (наричан за кратко ОЧС) в контекста на работата с младежта и масовия спорт на базата на неформално образование, учене чрез преживяване и активно участие. Комбинацията на спорт и учение предлага страхотна възможност за обучение чрез дейности, които са изключително приятни, високо емоционални и се градят на активно участие. Това сближава хората и представя един непринуден метод за учение. Изпълнен е с чувство и настроение и с помощта на допълнителна подготовка и планиране водят до силни учебни резултати, които

работещите с младежи, както и тези, занимаващи се със спорт, могат да превърнат в част от своя живот.

Наръчникът представя и редица упражнения, които могат да бъдат използвани в работата с младежи, неформалното образование, както и в спортни групи. Упражненията са описани в детайли, така че всеки обучаващ преподавател с лекота да ги приложи в своите групи. Упражненията могат да се практикуват от младежи, както и от работещи с младежи, които желаят да прилагат повече физическа активност в своите проекти или от спортни треньори, готови да обогатят спортните си дейности чрез повече учение. Упражненията са редуцирани за младежи на възраст от 12 до 30г., но също така могат да бъдат пригодени и за възрастни, както и за определени групи деца.

Надяваме се чрез това издание да направим своя принос ефикасността и разнообразието на неформалното обучение на младежи в Европа, а и не само. Ние, авторите на този наръчник, искаме да ви насърчим и прикажем да започнете да използвате Образование Чрез Спорт във вашите дейности и проекти, свързани с младите хора, но също и да обогатим европейската общност на ОЧС с нови упражнения и креативни идеи.

Лазло Фолди
Главен редактор

1ва глава.

Образователен подход: Образование чрез спорт (ОЧС)

I.1 Увод

По думите на Дъглас Хартман, спортът е изключително силно средство за развитие, особено сред международните общности.

Тази глава цели да обясни каква е образователната страна на спорта, когато той се прилага в неформални учебни практики. За да се достигне по-добро разбиране на похвата, ще се концентрираме изцяло върху педагогическата страна на спорта, когато той се използва в неформален учебен контекст с цел постигането на позитивна социална промяна.

От началото на 21ви век иновативната мисъл, установяването на общество, градящо се върху образование и подобряването на икономическата конкурентоспособност с цел по-добра социална сплотеност са ръководни принципи на Европейския модел за развитие. В този контекст, образованието играе важна роля и отразява добрата връзка между различните учебни похвати, които служат за постигането на целите, зададени от Европейските стратегии.

Образованието трябва да предлага специално пригодени учебни методи на хората с цел да им помогне да развият нови компетенции; идеята е да се изследват нови образователни форми, допълващи се една друга, тъй като новите квалификации са от голямо значение за постигането на икономическа конкурентоспособност. Идеята за постоянно учение е едно от средствата за постигането на тези цели. Постоянното учение е стремеж за

постигане на влияние върху развитието на общество, градящо се върху образование. То дава възможността на хората да усъвършенстват своите знания, умения и начин на мислене. Подходът на Образование Чрез Спорт (ОЧС) е неизменна част от процеса на постоянното учение.

В тази глава ще представим описание на ОЧС като понятие. Ще отговорим на въпроса: „Какво точно представлява ОЧС като образователен/учебен подход?“ В допълнение на това, ще обясним към какво се отнася този педагогически подход и какви са ползите от него. Ще изложим главните компетенции, които ОЧС засяга. Посочени ще бъдат и възможните учебни резултати чрез ОЧС, които са свързани с главните компетенции, установени от Европейската комисия. Последната част на тази глава ще представи исторически и социологически подход към спорта, както и неговото използване като образователно средство. Ще обърнем внимание на това, как през годините спорта и физическата активност са били използвани с цел обучение и развитие на различни компетенции. Най-накрая ще отговорим на въпроса какво ОЧС НЕ е, и така ще покажем ясната разлика между ОЧС и другите спортни практики, извън този подход.

I.2 Описание

Могат да бъдат дадени много определения за това какво е ОЧС. Като за начало, можем да дадем определение за идеята на неформалното образование, което е неизменна част от ОЧС.



Според Компас – Наръчник по Човешки Права(Съвет на Европа): „Неформално образование е всяка една програма за лично и социално образование за младежи, изготвена за усъвършенстване на набор от умения и компетенции, извън формалния учебен план.

Практикуваното от много младежки групи и организации неформално образование е:

- доброволно
- свободно за всички (на теория)
- организиран процес с образователна цел
- с фокус върху участието и учението
- придобиване на ежедневни умения
- процес, който включва както индивидуално, така и групово учение с колективен подход
- холистичен, минаващ през различни процеси
- процес, базиран на опит и действие, изхождащ от нуждата от участие

Освен това, определението, дадено в книгата на Асоциацията на обединените европейски студенти за неформално образование, доста напомня на това в наръчника Компас и гласи:

„Неформалното образование е организиран образователен процес, който тече наравно с известните подготвителни и образователни системи и не винаги е свързан с получаването на сертификат. Обучаващите се участват на доброволни начала и в резултат на това взимат активно участие в учебния процес. Неформалното образование дава на младежите възможността да развият ценности, умения и компетенции, различни от тези, изградени в рамките на формалното образование. Тези умения (наричани още „гъвкави умения“) включват широк набор от компетенции като справяне с лични, групови, организационни и конфликтни проблеми, вътрешнокултурна осведоменост, лидерство, планиране, организационни и координационни умения, сътрудничество, самоувереност, дисциплина и отговорност. Различното при неформалното образование е, че обучаващите се са активно участващи в образователния/ учебен процес. Използваните методи целят да дадат на младите хора средствата, с които допълнително да развият своите умения и характери. Образованието е безспирен процес. Една от най-важните му особености е ученето чрез действие. „Неформален“ не означава неструктуриран. Процесът на неформалното образование е споделен и изграден по такъв начин, че създава среда, в която учащият сам гради развитието на своите умения.“

Сега ще разгледаме четирите отделни определения, които описват ОЧС. Те са разработени от участници в Подготовката на Преподаватели в ОЧС (Международна Асоциация по Култура и Спорт) по време на едногодишен подготвителен курс.

Това е дългосрочна образователна програма, която позволява на преподавателите от неформалната образователна сфера както и на спортните треньори да подобрят своите компетенции при прилагането на ОЧС. Приложените определения представят идеята на ОЧС според хода, практикуващи неформално образование, а също и спортни треньори, използващи неформални методи на образование в своята ежедневна работа.

- Определение 1 - Образованието чрез Спорт е метод за развиване на ключови компетенции в различни аспекти на живота чрез спорт и физическа активност.

- Определение 2 - Образованието чрез Спорт е педагогически подход, който използва спорта и физическата активност като средства за проявяването на набор от ценности с цел усъвършенстването на конкретни компетенции, които могат да подобрят различни сфери на /в живота. Образованието чрез Спорт помага за подобряването на социалните, културните, моралните и етични компетенции и по този начин води до промяна на лично, професионално и социално ниво.

- Определение 3 - Обучението чрез Спорт е учебно - преподавателен процес използващ персонализирани системи, които осигуряват умения, знания и опит в различни сфери на живота.

- Определение 4 - Образованието чрез Спорт включва учебен процес, който използва спорта и физическата активност като средства, които развиват реални личностни умения и компетенции при отделни хора или групи.

Тези определения предлагат разнообразни аспекти и различни гледни точки при описването на ОЧС. За да обобщим тези четири определения, може да заключим, че:

ОЧС е неформален образователен подход, който включва спортни и физически дейности и се занимава с усъвършенстването на ключови компетенции при отделни личности и групи с цел допринасяне за личностно развитие и трайна социална промяна.

I.3 Ползите от ОЧС

В този раздел ще представим ползите от използването на спорт в контекста на неформалното образование. По този начин ще покажем евентуалния ефект на ОЧС практиките и ще обясним защо ОЧС обогатява с различни качества неформалната образователна среда, както и други сфери, които ежедневно използват спортни упражнения.

Според Обединените Нации, „Участието е в основата на спорта. Спортът сближава отделните личности и общности, подчертава сходствата и спомага за преодоляването на културните и етнически разлики. Спортът осигурява възможност за развиването на умения като дисциплина, увереност и лидерство и учи на толерантност, сътрудничество и уважение. Спортът доказва колко ценен е самият опит и ни показва как да понесем както победата, така и загубата. Чрез тези свои позитивни страни, спортът се превръща в полезно средство, което помага на Обединените Нации в постигането на техните цели.“

Според Обединените Нации, „Участието е в основата на спорта. Спортът сближава отделните личности и

общности, подчертава сходствата и спомага за преодоляването на културните и етнически разлики. Спортът осигурява възможност за развиването на умения като дисциплина, увереност и лидерство и учи на толерантност, сътрудничество и уважение. Спортът доказва колко ценен е самият опит и ни показва как да понесем както победата, така и загубата. Чрез тези свои позитивни страни, спортът се превръща в полезно средство, което помага на Обединените Нации в постигането на техните цели.”

Много специалисти, занимаващи се с неформално образование, считат спорта и физическата активност за силни учебни средства и вярват, че ОЧС може да обогати спортния сектор в контекста на неформалното образование. Спортните практики могат да въздействат на структурата на образованието и социализацията. Ето защо е напълно нормално главните действащи лица в ОЧС да изваждат спорта от неговите рамки, за да го използват в изграждането на проекти, в които спорта и физическата активност се превръщат в средства за социална промяна.

За по-добро разбиране смисъла на ОЧС и неговият евентуален ефект, е важно да се разгледат поотделно както спортния, така и образователния сектор. Така, в по-следващ етап, ще може да се направи връзка между тях за да се комбинират един с друг. Като първо вземем предвид спортния компонент, искаме да се позовем на няколко вече проведени проучвания. Доказано е, че спортът и физическите упражнения влияят позитивно на здравето – укрепват костите, помагат на хората да поддържат добра физическа форма, да намалят нивото на

подкожни мазнини, да контролират телото си, да повишат своята сила, да подобрят баланса и гъвкавостта си. Редовната физическа активност понижава риска от коронарни заболявания. Намалява и вероятността от Диабет Тип 2 и Алцхаймер при хората в напреднала възраст. Спортът и физическите упражнения могат да помогнат в борбата с други хронични заболявания като сърдечносъдови болести, рак, повишено кръвно налягане и остеопороза. Редовната физическа активност помага и при много психологически разстройства. Проучванията показват, че упражнения с умерена интензивност могат да окажат позитивен ефект върху депресия, лабилни нерви, самочувствие. Физическата активност намалява стреса, подобрява настроението и допринася за добро физическо състояние.

От друга страна, неформалното образование се концентрира върху учебните нужди на всеки учащ, позволява им сами да открият своите индивидуални нужди и да предложат решения за тях. Неформалният образователен подход гледа на преподавателите като на важни източници и зачита техните принос и умения. Учащите споделят своите познания, което им позволява да се учат един от друг. Подходът съчетава уместни дейности, пригодени към нуждите на учащите, и се стреми към постигането на реални резултати.



В своя наръчник относно неформалното образование, Корпуса на Мира представят много точно обяснение на неформалното образование като подход към образованието. Различава се от формалното образование по своите методи. Участващите упражняват различно ниво на контрол над процеса, от структурирането на своето учение и използването на преподавателя като източник, до посещаването на учебна дейност, където учебния план е предварително изготвен. Накратко, неформалното образование е подход към образованието, който може да бъде използван при възрастни, младежи или деца, в учебното помещение или извън него. Важна част от неформалното образование е това, че учащите се участват в структурирането, развитието, изпълняването и оценяването на своя учебен процес.

Според проучването на Хартман и Кваук, освен видния физически психологически ефект, практикуването на спорт може да доведе и до положителни икономически резултат. Спортът е считан за средство за борба срещу бедността, безработицата, а също и за предотвратяване на престъпността и социалното разделение. Твърди се също и че може да подобри социалните отношения на младите хора, особено на тези в неравностойно положение. Хартман и Кваук смятат, че участието в спортни и физически

занятия усъвършенства социалните умения и помага при укрепването на социални отношения. Същите служат и като средство за подобряване на социалните и професионални умения и за повишаване на учебните постижения.

Същата статия твърди, че спортът служи като силно и ефективно помощно средство за персонално развитие, образование и учение. Счита се, че развива житейските и ръководни умения, социалните знания и ценностната система. Всъщност, изследванията в тази сфера доказват нуждата от някои ключови елемента, които правят заниманията, базирани на спорта, по-ефективни.

В своята статия, Хартман и Кваук заявяват, че „Успехът на дадена социална програма, базирана на спорта, зависи до голяма степен от нейните не-спортни елементи – а именно, как влияе на участниците след като те започнат програмата. Ето защо, компоненти, които нямат директна връзка със спорта, като образование, възпитание, социални умения, подготовка и намеса са много важни и трябва да бъдат взети предвид, когато спортът се използва с образователна цел. Всички те играят важна роля в учебния процес. Всъщност те са главният фактор, който стимулира развитието и социалната промяна, а не самият спорт.

С други думи, ако желаем да използваме спорта за образователни цели, трябва умело да използваме гореспоменатите не-спортни компоненти. Това се постига чрез структуриран и добре изготвен план. Вярваме, че същината на неформалното образование и неговата методология допринасят за планирането и изготвянето на учебен процес чрез спорт. Това може да помогне на всички преподаватели, които ежедневно в своята работа използват спорта като образователно средство и са запознати с позитивния ефект, който спорта може да окаже на техните общности.

I.4 Каква е разликата между Образование ЗА, ОТ и ЧРЕЗ Спорт?

Много социолози определят спорта като „глобален социален фактор“, който притежава и ражда ценности. Важно е обаче да се направи разлика между това какво представлява спорта като социален фактор, и какво е значението на спорта и физическата активност като образователно средство. Като за начало е нужно наличието на образователни цели, които лицата, участващи в процеса, да споделят. Когато най-важен е стремежа към образование, тогава се проявява образователната функция на спорта. Нужно е да се разграничат едно от друго образованието ЗА, ОТ и ЧРЕЗ спорт. В тази част, въпросните страни ще бъдат подробно обяснени. Самият подход е бил разработен от Хенинг Айхберг. Приложената таблица разяснява главните разлики между трите подхода.

	Образование За спорт	Образование от спорт	Образование чрез спорт
Защо?	Заради самия спорт	Заради благородна кауза	Заради живота
Конкретни задачи	Подобряване на спортните резултати при състезания	Подобряване на общественото здраве и физическо състояние	Личностно развитие и социално учение
Подход	Технически, базиран на умения	Функционален	Екзистенциален, социо-културен
Цел	Успех и победа	По-добро функциониране	Гражданство
Резултати	Награди, по-добри технически умения	Социално благосъстояние	Подобряване на личния профил

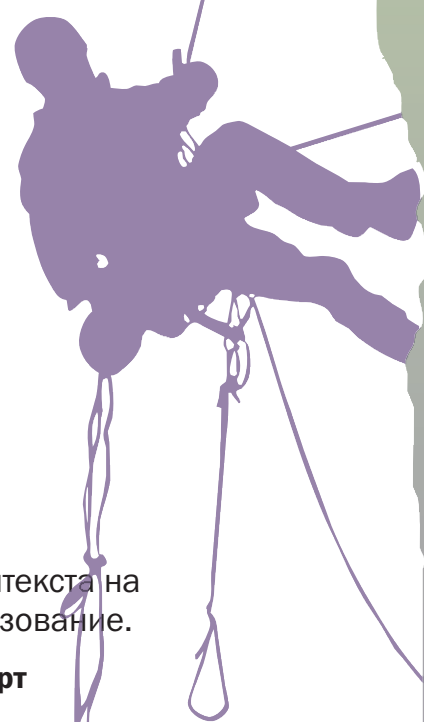
Образование за спорт

Главен приоритет на голям брой клубове по традиционни спортове са постиженията. Това описва метода на Образование ЗА спорт, чиято главна цел е усъвършенстването на определени качества от гледна точка на спортните постижения. Образованието за спорт се занимава с развиването на умения, свързани със самия спорт. Следователно, неговата единствена цел е съвършенстването на тези лични умения, които помагат за подобряването на физическите постижения. Обикновено, Образованието за Спорт е свързано с широк спектър от състезателни спортове. Ето защо този принцип не се радва на

висок интерес в контекста на неформалното образование.

Образование ОТ спорт

Образованието ОТ спорт е по-сложен процес, който включва определени амбиции, като например стремежа към обсъждането на здравословни проблеми и физическо здраве. В този случай, учебните цели не са напълно загърбени, но са по-скоро на заден план. Методът се концентрира върху спортното мислене и физическото благосъстояние на обществото. Чрез спорт, упражнения и физическа активност той засяга социални каузи като здраве, добро физическо състояние, обществено благосъстояние и социално приобщаване.



нови движения като "спорт за всички" се доближават до този подход. Предполага се, че чрез практикуването на различни спортове хората научават повече за здравословния начин на живот и по този начин обогатяват осведомеността си за въпросния проблем като цяло.

Образование ЧРЕЗ Спорт (ОЧС)

Методът ОЧС е по-задълбочен от гледна точка на своите цели и очакваните резултати. Ето защо той трябва да бъде разглеждан на холистично ниво, когато го сравняваме с другите два подхода. В основата на ОЧС е идеята за обединяването и използването на спортни елементи, които да бъдат използвани с образователна цел в стремеж да се засегнат социални проблеми, развиването на социални умения и достигането на трайна социална промяна. Целият образователен процес е ясен, планиран и подготвен, поставящ реални и постижими резултати.

Нов пример за прилагането на този подход е кампанията "NowWeMove", стартирана през 2012 от Международната Асоциация по Култура и Спорт. Главната амбиция на кампанията е да улесни междусекторното сътрудничество с цел промотирането на спорта и физическата активност. Неговите главни цели включват подобряването на осведомеността относно ползите от спорта и физическата активност сред европейските граждани, повишаване броя на леснодостъпните възможности за спорт и физическа активност чрез създаването на нови и усъвършенстването на вече реализирани проекти както и стремежа към трайно разрастване чрез взаимна

подкрепа. Европейската Седмица на Движението и Спорта Move Week е най-голямото, отворено за всички, спортно събитие, което промотира спорта из Стария континент. То е насочено към широк кръг участници - спортни клубове и организации, градове, общини, институции и отделни личности. Move week включва различни общодостъпни събития на местно, национално и международно ниво които повишават интереса към спорта и физическата активност.

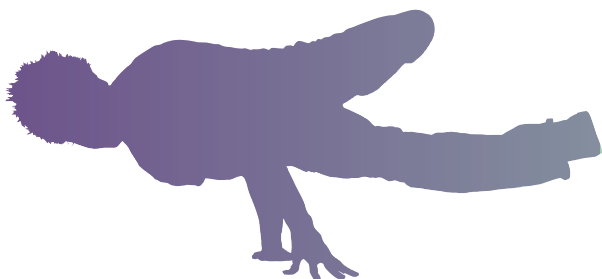
ОЧС е неформален образователен подход, използващ спорт и физическа активност. Неговата цел е развиването на ключови умения у отделни личности и групи като по този начин помага за личностното развитие и постигането на трайна социална промяна.

ОЧС създава учебна среда, в която всички се учат един с/от друг. ОЧС цели постигането на продължителна социална промяна. Методът изисква редица елементи, като например използването на спорт и физически упражнения за да може да установи силни учебни резултати, които да траят цял живот - толерантност, солидарност, всеобщо доверие между различните нации. По-уместно би било ОЧС да се разглежда като план за промяна, отколкото като тренировъчна спортна програма.



Според методологията, ОЧС представлява адаптиране на спорта и физическата активност към целите на планирания учебен процес. Това е процес на адаптиране от гледна точка на тяхното изразяване и представяне, което всъщност характеризира специфичността на ОЧС подхода. Той не предлага действия, които фокусират главно върху самия спорт. Например, практикуването на бойни изкуства, водено единствено от желанието за технически прогрес, без наличието на конкретен план, си остава действие ЗА спорта. А всъщност то може да развие самозащитата и уважението към околните. Главната идея е провеждането на един процес, в който приоритет е постигането на учебните цели. Спортът и физическата активност служат като средства за изпълняването на този приоритет, но самите те остават на заден план.

За да бъде по-добре разбран конкретния процес, нека направим връзка между ОЧС и цикълът на ученето чрез преживяване на Колб (Колб, Дейвид (1984). Учене чрез преживяване: Преживяванията като главен източник на знания и развитие). В ОЧС, конкретното преживяване е спортната/физическата дейност, която е пригодена към учебните цели на програмата. Участниците в процеса преминават заедно през промяната, след която ще могат вече да използват придобитите нови умения.



Наличието на желание не е достатъчно за структурирането и провеждането на учебен процес, базиран на ОЧС. Нужно е да се изготви реалистичен проект, основан на постижими и оценими цели. Проект, в който е заложен учебна мисъл, изграден посредством конкретни приоритети във въпросната работна сфера. Специалистите, които водят въпросните процеси, използвайки социалните и учебни функции на спорта, изготвят неформални учебни програми, чиито фокус са социални проблеми като намирането на работа, социалната интеграция, борбата срещу расизма и много други. Това е първата фаза в учебния цикъл, фазата в която преподавателят представя преживяването на учащите се.

Цикълът на учение чрез преживяване на Колб, свързан с ОЧС.



Изясняването на учебните стремежи не е достатъчно за да се осигури учебната и социална функция на спорта. Учебният процес трябва да бъде продължителен. Тази продължителност цели структурирането и използването на диалог, чрез който да се постигне главната учебна цел. Това са второто и трето ниво от учебния цикъл на Колб. Конкретните стремежи на всяко едно ниво трябва да служат в подкрепа на главната цел на планирания учебен процес, но също и да бъдат лесни за оценяване. Продължителността на учебния процес зависи от съгласуваността между отделните нива и фази, както и от тяхната връзка с общата цел. Времето е важен фактор, за да бъде учебният процес чрез спорт и физическа активност продължителен и непрекъснат. Нужно е време, за да могат да се усетят промените в поведението и начина на мислене на хората (Прилагана на наученото в истинския живот – четвърто ниво). Същината на учебния процес чрез спорт е в това, физическите действия да бъдат съгласувани с други занимания като по този начин се постига нещо повече от обикновена спортна дейност. Учебната и социална функция на спорта трябва да действат в рамката на общите социални и образователни политики, което също е траен и дългосрочен процес. Този подход взема предвид цялата сложност на човешкия характер и заобикалящата го среда. Според статията на Хартман и Кваук: "Разграничаваме два отделни, идеални метода, които се проявяват в тази сфера. Единият подход е доминиращ, при който спортът действа главно за поддържането на вече установените социални връзки и установяването на нови такива. Другият подход е

по-радикалният интервентен, чрез който спортът се използва за постигането на основни промени в социалната среда. "Въпросният цитат може да се разглежда като ново определение на Образование ОТ и ЧРЕЗ спорт. Разликата между трите различни подхода беше вече представена по-горе, но целта на тази глава е да опише ОЧС в най-малки детайли. По този начин би се избегнало евентуалното погрешно разбиране на неговата цел и употреба. Тук изниква важният въпрос относно процеса по оценяването. Той е тясно свързан с използването на учебната функция на спорта. Според методологията и отделните критерии, поведението и начина на мислене не се оценяват по същия начин като спортните постижения. И наистина, за спортните клубове е сравнително трудно да установят конкретни показатели за общителност и социализиране, било то например и в контекста на preventive подход. Ако събуждането на интереса към спорта у дадено дете е възможно и дори леснопостижимо, то повишаването осведомеността на тийнейджърите относно рисковете при употребата на алкохол и цигари е доста трудно. Измерването влиянието на учебния фактор върху спортното занимание също е нелека задача. Еднакво трудоемко е да се определи мястото и ролята на спорта в цялостния процес. Това обаче по никакъв начин не трябва да се отразява на отдадеността на спортното движение и на неговото желание за принос към образованието на учащите. Въпросът тук всъщност е: как бихте оценили действията от образователна гледна точка, взимайки предвид конкретните учебни цели. Тук се засяга развиването на ключови

умения, които се добиват чрез ОЧС подхода. Те са представени по-долу в таблица, отнасяща се към документа "Основни понятия и главни умения свързани с учението за демократично гражданство", издаден от Съвета на Европа, както и към "Ключови компетентности за образование през целия живот",

публикуван от Европейската Комисия. Според тях, главните компетентности представят комбинация от умения, знания и черти на характера, нужни за определен човек, за да може той/тя да постигне личностно развитие, да се превърне в активен демократичен гражданин и да зачита човешките

права. Стремехът е развитието на личните компетентности да допринесе за постигането на трайни социални промени като например борба с безработицата, дискриминацията и расизма, социалната изолация, бедността и маргинализацията. В по-долната таблица са изложени компетентностите, както и кой спорт или физическо действие може да помогне за достигането на учебни резултати, целящи постигането на социална промяна у членовете на общностите и трайно изменение на техния характер. Чрез тези компетентности, оценяването на неформалното учебно влияние чрез ОЧС е напълно възможно и измеримо, дори и да става въпрос за самооценка.

Вид учебна компетентност	Спорт, спомагащ за нейното достигане	Възможни учебни резултати
Общуване на майчин или чужд език	Всички видове колективни спортове и физически дейности практикувани в отбор, особено тези, изискващи установяването на стратегия	Способността за разбирането на чуждото мнение и даването на точен отговор; уменията да обясниш и да бъдеш разбран. Това се отнася и за групата когнитивни компетентности включваща способността да участваш в обществен дебат или уменията за работа в екип, която понякога изисква комуникация на чужд език.
Развиване на учебните умения	Всички видове спорт и физически дейности без изключение	Тази компетентност е свързана с опознаването на своя собствен учебен процес и подход. Това означава, че всяка спортна практика или физическа активност може да развие конкретната компетентност до определено ниво, в зависимост от съответната практика. Въпреки всичко, това е най-важният учебен резултат, тъй като включва мотивация и самокритика на характера, крайно важни за постигането на успешен учебен процес.
Социални и граждански компетентности	Социални и граждански компетентности Най-вече колективните спортове, но също и някои индивидуални като плуване, катерене и различни екстремни спортове	Възможният резултат от гледна точка на уменията, е способността да се справяш със стреса и безпокойството, както и да вдъхваш увереност и да чувстваш съпричастност. Резултатите от гледна точка на характера са самоувереност, сътрудничество и почтеност. Възможно е резултатите да включват и

		определени умения за справяне в конфликтни ситуации. Социалните и граждански компетенции могат да се разглеждат и от друга страна. Възможните учебни резултати включват и някои етични компетенции и ценности от гледна точка на характера като свобода, солидарност, толерантност, справедливост и чувство за принадлежност, чувство за демократичен дълг, както и сътрудничеството.
Културна осведоменост	Колективни спортове и физически дейности практикувани в отбор, традиционни национални спортове, бойни изкуства	Възможните учебни резултати свързани с компетенциите на ниво културна осведоменост обхващат разбирането и уважаването на чуждия културен произход. Резултатите включват още самоуважение, уважение към останалите и чуждото мнение, приемане на разнообразието и различието, зачитане на човешките права, толерантност, безпристрастие както и загърбване на стереотипите и предразсъдъците.
Техническа осведоменост	Спортни практики изискващи стратегия	Възможните учебни аспекти са уменията за изготвяне на стратегии, както и развиването на творчески, иновативен и критичен начин на мислене, активното участие и способността за осмисляне насоката и границите на възможното действие.
Математически и научни компетенции	Шах, както и стратегични спортове, практикувани на открито	Тези видове спорт могат да развият доверието и рационалният начин на мислене. От гледна точка на уменията, проявява се способността за прилагане на математически и научни принципи. Относно характера, наблюдава се потенциал за развиването на любознателността и интерес към безопасността.
Ръководни умения	Индивидуални и отборни спортни практики	Възможните учебни резултати включват уменията за планиране и организация, а също и способността за работа както в екип, така и самостоятелно. Чертите на характера, определящи възможните учебни резултати на тези практики включват иновативност, активност, независимост и решителност при достигането на поставените цели.

Развиването на взаимно уважение, солидарност и толерантност е учебна цел, достижима чрез спорт, с помощта на конкретни физически занимания. Приоритет в случая не трябва да бъде самото физическо представяне. То трябва да се разглежда като част от сложна система и да поставя фокус

върху оценяването на социалните и поведенческите показатели. Нужно е обаче да бъдат разгледани всички аспекти, преди да се научат показателите за нивото на солидарност и взаимопомощ

I.5 Поглед към историята на спортните похвати – социологичен научен подход

Днес спорта заема важно място в обществото и подбужда стремежа към физическо здраве и добър външен вид. Социологията като наука изучава социалните факти в тяхната цялост и се интересува единствено от горните слоеве на "спортната система". Ето защо тя не може да бъде разглеждана като абсолютен социален фактор. Това твърдение трябва да подтикне читателите ни да възприемат спорта по-критично и чрез него да научава факти, които да обогатяват техните знания. Спорт е общо понятие, което обхваща широк спектър от занимания (такива, практикувани в свободното време, за забавление, с цел надпревара или обучение и т.н.) в различни форми. Тези занимания имат исторически корени. Много социолози определят спорта като абсолютен социален фактор. Според немския социолог Норберт Елиас спортът е привилегирована среда, която служи за установяването на социални връзки и постигането на развитие. Друг социолог, французинът Джордж Хюберт дава следното определение: "Спортът обхваща всички видове упражнения и физически начинания, чиято цел е извършването на определени действия. Тяхното изпълняване се гради на идеята за борба с конкретен елемент, бил той разстояние, времетраене, препятствие, практическа трудност, опасност, животност, противник както и надпревара със самия себе си." Според статията, обясняваща спортните практики от социологична гледна точка, от 19-ти до средата на 20-ти век, спортът е бил описван главно като "средство за борба срещу упадък на нацията, подготовка на работниците и войниците и

контролиране нивото на насилие." Разглеждайки внимателно историческите проучвания установяваме, че в Античността са съществували два вида физически упражнения: спортове, използвани за обучението на млади воители-аристократи, както и такива, за подготовката на професионални спортисти. Младите гърци се стремели чрез спорта да постигнат облика на Адонис. Спортът бил високо ценен като средство за запазване на тялото и духа. Спортистите получавали заплащане за да отбраняват своите градове по време на война. През средновековието била създадена рицарската каста. Тяхната главна роля била участието във войни, но с течение на времето се превърнали във високопоставени личности. Отличавали се изключителна учтивост и храброст. Провежданите през онези години турнири служили за военна подготовка. Проучванията сочат, че през Античността и Средновековието физическите упражнения се зачитали като елитна форма на обучение.

Официално, спортът става важна част от Английското общество през 19ти век, когато хората от провинцията започнали да организират боксови мачове с цел решаването на спорове. През 20-ти век, Олимпийските игри спомогнали за успеха на спорта, а телевизията дала началото на развлекателните спортове. В днешно време, спортът се фокусира главно върху здравето, личностното развитие и досега с различните култури. От тази гледна точка, спортните практики са тясно свързани с олимпийските ценности на Кубертен. Същността на спорта се е развила и с напредъка на технологията. Въпреки това, фактори като храброст, решителност и поемането на риск все още присъстват в много спортни начинания.



I.6 Какво НЕ Е Образованието Чрез Спорт?

Този раздел цели да разгледа въпроса какво НЕ Е ОЧС за да се избегне погрешното разбиране на похвата, както и неговото неправилно приложение. Идеята е да се разясни къде могат да бъдат допуснати грешки, и как те да бъдат предотвратени. Всички учим децата си да се занимават със спорт. Съществуват обаче различни измерения на това как спорта се използва с учебна цел. Невъзможно е да се говори за ОЧС, когато учебни цели като развиване на социални умения, здраве и здравословно хранене биват използвани единствено за да подкрепят самото спортно представяне. Много хора считат спортните клубове за напълно достатъчни за провеждането на учебен процес. Фактът, че даден младеж се занимава редовно със спорт не означава задължително, че учебният процес е качествен и влияе позитивно върху неговото/нейното развитие като гражданин. В общи линии, изискванията спрямо преподавателите са фокусирани главно върху развиването на спортното представяне и физическите умения. Подобен процес не включва ОЧС. По време на спортните практики могат да бъдат представени много други умения. За ОЧС е нужно при провеждането на спортното/физическо занимание да се

прояви учебен фактор. В повечето случаи, това е въпрос на общуване, интеграция и подобрене. Нещо повече, не трябва да пренебрегваме факта, че съперничеството в спорта може да ограничи учебният ефект в ОЧС. „Младежите често изпитват непреодолим стимул за победа, поставят под съмнение своите качества, дистанцират се от своите отбори и се чувстват уязвими в присъствието на свои съотборници. Подобни преживявания у младежите понижават тяхното самочувствие и ги карат да губят самоувереност.“

Ако съперничеството се превърне в приоритет, това може да се отрази негативно върху учебните резултати. Освен това, случаите на насилие и агресия в младежката спортна среда могат да зачестят. В ново проучване относно спортната агресия, Гарднър и Джанел (2002) установяват, че подобни отношения и поведения стават приемливи и допустими в спортната среда. Това е изцяло в разрез с ценностите на ОЧС, затова преподавателите трябва да обръщат сериозно внимание на тези фактори и да се пазят от подобен ефект, когато прилагат действия в контекста на ОЧС. За оптимален резултат, препоръчваме заниманията да се извършват в приятна среда, да траят толкова дълго, колкото е нужно за всички да развият чувство на комфорт и увереност, както и да включва дългосрочни взаимни връзки. Вярваме, че това подчертава важността на характера и контекста на младежките дейности, като например спорта в младежкото развитие.

2ра глава(Част II):

Методология на образованието чрез спорт

II.1 Въведение към главата

След като разгледахме ОЧС (и физическите дейности) като педагогически подход, сега ще разясним самия процес и неговите конкретни условия. Настоящата глава ще представи отговори на следните въпроси.

- а) Как да определим методологията и къде се проявяват разликите от други похвати?
- б)Кои са основните качествени принципи, свързани с ОЧС?
- в)Защо решихме да представим конкретните упражнения и методи и как предлагаме те да бъдат използвани?
- г)Как трябва да се тълкуват и прилагат описанията на упражненията?
- д)Защо възприемаме този наръчник като средство за насърчаване развиването на свой собствен стил ОЧС когато стане въпрос за неговата употреба?
- е)Защо смятаме, че тези упражнения могат да бъдат използвани както от преподавателите от неформалния учебен сектор, така и от спортните треньори?
- ж)Какво развитие може да се постигне с помощта на този наръчник и чрез ОЧС като цяло?

Отговорите на тези въпроси ще ви помогнат да разберете самия процес разработвайки упражненията. Процесът също така насърчава допълнително развитие. Тази глава е тясно свързана с педагогическия подход, защото взаимният обмен между теория и практика е неизменна част от самия процес.

II.2 Описание на методологията и нейната връзка със социалните компетенции

В този наръчник ние използваме различна фразеология за прилагането на методологията. Методология е обширен термин, обхващащ не само едно упражнение, а като цяло начинът за достигане на своите цели. Действието е самият акт на движение, докато упражнението описва конкретно действие, което може да бъде осъществено. Упражнението е подробно описание на това какво и как да се използва от гледна точка на методологията като въображаема рамка. Методологията е свързана с педагогическия подход, защото той съдържа всички конкретни идеи за осъществяването на ОЧС. Искаме да обърнем специално внимание на особеността на ОЧС методологията и ползите от нея засягащи социалните компетенции в неформални учебни ситуации.

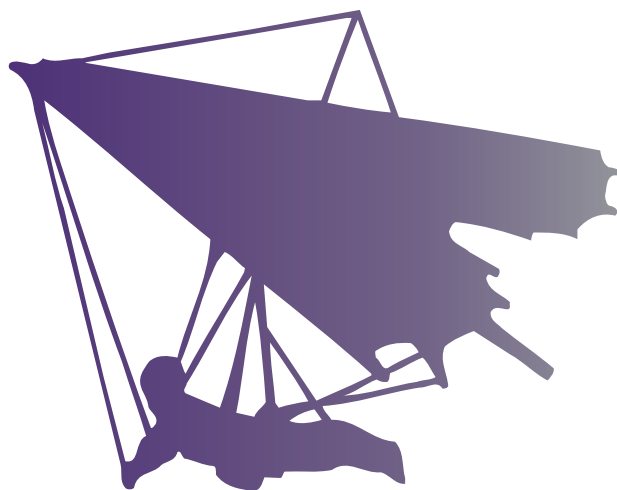


Тъй като първата глава на този наръчник вече детайлно описва главните цели, които ОЧС може да постави, сега ще разгледаме връзката на ОЧС със социалните компетенции. В това отношение ще засегнем и конкретните разлики с други подходи, както и това, какви ползи могат да се извлекат от тях.

Съществуват две гледни точки, които трябва да се вземат предвид. От едната страна са целевите компетенции, а от другата – тези, които всъщност биват развити. Какво означава това? ОЧС се стреми към усъвършенстване на социални умения и насърчава личностно развитие у преподавателите и учащите.

Целевите компетенции могат да бъдат лесно дефинирани чрез съчетаване на упражнението с една от темите, например дискриминация/включване и установяването на връзка с конкретни социални умения. Например, за да мога да бъдат всички включени в процеса са нужни следните умения: сътрудничество, феърплей и съпричастие. Оценявайки упражнението, може да обсъдите дали съответните умения са били използвани и дали изобщо са се оказали толкова важни, колкото са били представени предварително.

От друга страна, развитите умения са тези, които се проявяват в последствие, а в много случаи дори остават скрити. Тъй като ОЧС представя индивидуални и групови учебни практики и е тясно свързано с личностното развитие (в повечето случаи става въпрос за промяна на характер, държание и възприятие), не винаги конкретният резултат може да бъде предвиден от всички участващи в процеса. Това означава, че развитите умения ще се проявят или по време на комуникационния етап или,



най-вероятно, ще бъдат осъзнати и разпознати от самите участници в бъдещи дейности или реални ситуации от ежедневието. Учебният процес не се изчерпва със самото занятие. Много често, то просто дава начало на процеса на самооценка, който, с течение на времето се развива благодарение на нови преживявания, били те спонтанни или предизвикани. На този етап, процесът може да спомогне и за социална промяна.

Може да се каже, че целевите умения са тези, които с учащите се опитват да развият и са поставени като учебни цели. Развитите умения обаче са засегнатите такива, което може да изненада както преподавателя, така и учащите се. Истинските ползи от ОЧС могат да се извлекат единствено чрез приемането на всички видове развитие. Дори и такава, към която не сте се стремили.

Не включваме списък с компетенции, които считаме за важни, защото смятаме, че всяка отделна тема и ситуация създава възможността да се засегнат различни такива. Като цяло обаче обръщаме внимание на ключовите компетенции, включени в програмите и младежките дейности на Европейския Съюз.

Без значение дали имате опит в спорта или в неформалното образование, трябва да се замислите върху реалните компетенции, които засягат, както и върху онези, които бихте желали да включите в своята работа използвайки ОЧС като педагогически подход. Например, може да се каже, че спортовете, особено отборните такива, развиват социални умения и качества като феърплей и сътрудничество. В същото време обаче може да добавите и съпричастност и да проведете градивен диалог представяйки по този начин ОЧС. По този начин не просто показвате важните ценности, но също и добавяте нови такива към онези, които спортните занимания подобряват.

II.3 Основни принципи на ОЧС подхода

Спортът е просто помощно средство!
Учението иска време! Комуникацията
е важна!

Спортът е свързан с множество емоции!
Съставните елементи на ОЧС са
учебните упражнения!

1. Образованието чрез спорт поставя
учението на първо място.

2. Комуникацията е неизменна и
важна част от учебния процес.

3. ОЧС оценява спортните ценности,
както и неформалното образование
и работата с млади хора.

Горната таблица представя три важни особености, които са основните принципи на ОЧС методологията. Този наръчник представя процес на измисляне, създаване и развиване на нови упражнения, които включват ценностите и идеите на ОЧС. Част от упражненията са създадени по време

на дългосрочната програма за подготовка на преподаватели на Международната Асоциация по Култура и Спорт. Тя включва както треньори и преподаватели от спортния сектор, така и специалисти от неформалния образователен сектор, работещи с младежи. По времето на това събитие бе определен педагогическия подход, споделиха се лични и общи практики. Преподавателите усъвършенстваха някои от упражненията заедно. Наясно сме, че не е достатъчно просто да прочетете примерите в наръчника и веднага да ги приложите. Нужно е да се разбере педагогическия подход, който описваме в първата част на наръчника. Основите на педагогическия подход ще ви помогнат не само да разберете самите упражнения и как те трябва да бъдат прилагани, но също и да се научите как да се справяте във всяка ситуация, която би изникнала във вашата общност. Това означава, че механичното копиране на упражненията няма задължително да ви помогне при успешното прилагане на ОЧС. Това се дължи на факта, че създадените ситуации могат неочаквано да се променят. Ето защо ви насърчаваме да ги адаптирате по свое усмотрение. Следните основни принципи свързани с ОЧС подкрепят главната ни идея, че единствено съчетаването на теория с практика показва какво ОЧС може да предложи.



II.3 Основни принципи на ОЧС подхода

Напълно наясно ли сте със своите учебни цели?

Каква е социалната промяна, към която се стемите?

Първият основен принцип, който вече споменахме, е значението от това, напълно да разберете педагогическия подход на ОЧС и да го свържете със своя собствен опит (било то като спортен треньор или като специалист, работещ с младежи в неформалното образование) с цел представянето на правилни ОЧС занимания. Това означава, че ще може да оцените ползите от своята собствена гледна точка. Вярваме, че основите на педагогическия подход ще ви помогнат да разберете какви възможности сте пренебрегвали до този момент в своите методи. По този начин ще откриете скритите ценности и ще ги прилагате по-обмислено от преди. Това ще ви позволи да преработвате упражненията дотолкова, доколкото е нужно за да могат те да отговарят на вашата целевата ви група и вашата работна среда. Ето защо, този наръчник не е просто един сборник на вече изпробвани упражнения, които всеки може да представи по строго определен начин. Упражненията биха показали пълния си потенциал, единствено ако бъдат отнесени към една обща цел за социална промяна и набор от постижими учебни резултати.



II.3.b. Втори принцип: Дискусията като основен елемент в ОЧС занятията

Тук стигаме до втория главен принцип в наръчника, който е тясно свързан с най-важния елемент на ОЧС:

дискусионната част на учебния процес. Ето и защо я считаме за най-важната част: дава на учащите се шанс да обсъдят не само своето поведение, но и самата ситуация за да могат да я свържат със своето ежедневие и със самата общност, в която живеят. Това разбира се зависи от темата, която желаете да засегнете със своите упражнения и доколко се задълбочите в самата дискусия.

Как успешно да се организира полезна дискусия? Първата важна стъпка е подробно да подготвите своите въпроси, както и или да ги обсъдите с останалите преподаватели или предварително да ги обмислите, за да се убедите, че ще водите дискусията задавайки правилните въпроси. Главните ви цели могат да ви насочат в това отношение, но точността на въпросите е толкова важна, колкото и това те да бъдат свързани с обема и опитността на вашата целева група и със средата като цяло. Също така, нужно е да имате гъвкавостта да реагирате в зависимост от различните ситуации, които могат да възникнат по време на самата дискусия.

Дискусионната част не се изчерпва със задаването на въпроси. Важно е да умеете да ръководите самата дискусия и да ѝ придавате ясна структура. Винаги е от полза да предупреждавате учащите се какво да очакват от тази конкретна част на занятиято. Ако те до сега не са се сблъскали с подобни дискусии или с оценяване, то е нужно участниците предварително да научат техния смисъл и да разберат каква е тяхната роля в целия процес.

. За тази цел може да използвате няколко средства. Първото, и най-важното, което можете да направите, е да давате, но и да сте отворени към получаването на обратна връзка. Учащите допринасят към дискусиата чрез споделяне на това какво са видели, усетили и какво биха могли да извлекат от преживяното. В ролята си на преподавател може да изказвате мнения и коментари по време на или в края на занятиято, но все пак най-важен принос имат самите учащи. Това определя реалното ниво на активно участие, което не трябва да бъде ограничавано от преподавателя чрез прекалено вмешателство с коментари и заключения. Изключително е важно да осигурявате обратна връзка по конструктивен начин, с цел създаването на позитивна атмосфера в групата.

Опитът ще ви покаже кога е нужно да се проявите като строг и/или стриктен лидер на дискусиата и кога би било по-полезно да оставите дискусиата да се случва от само себе си. Контролните умения като цяло биха ви помогнали да овладявате ситуацията и атмосферата в групата.

Обобщаването на аргументите или наблюденията би насочило вниманието на участниците към по-важните елементи на дискусиата. Използването на ключови думи или изтъкването на резултати би помогнало на всички не само да следят дискусиата, но и да се включат в нея във всеки момент, дори и участниците да не внимават през цялото време. Може също така да разяснявате определени твърдения по начина, по който искате те да бъдат разбрани. Това не се прави с цел манипулация, а за да насочите дискусиата в желаната посока. За да се уверите, че цялата група



разбира, може да повтаряте някои твърдения със свои собствени думи, докато не сте сигурни, че всички схващат техния смисъл. Повтарянето помага и в случаи, когато забелязвате, че някои участници изпитват затруднения, но не смеят сами да попитат. Като цяло, всички тези средства служат за придаването на ясна структура на дискусиата. Структура, видна за всички, която да превърне дискусиата в учебно преживяване.

Друг елемент, който може да ви помогне да създадете интересна дискусия е ролята на „адвокат на дявола“, или с други думи, да провокирате спор, изказвайки остро или крайно мнение. Това е помощно средство, което може да се използва във вече позната група, или просто да се прилага с голямо внимание, тъй като може да доведе до разгорещени кавги и да се превърне в преживяване, което някои участници не биха описали като „учебно“. Ако не успеете да разберете нечие твърдение/мнение, в ролята си на преподавател трябва да положите усилие то да ви

стане ясно. Не само защото трябва да сте наясно с неговото значение, за да може да накарате дискусията да продължи, но и за да дадете пример на участниците, че е важно търсенето на взаимно разбиране. Правилното отношение е не да игнорирате, а да направите опит за разбиране. Така ще покажете на участниците как и те успешно могат да водят дискусия един с друг. Не е достатъчно да наложите едно общо разбиране за всеки, а да се стараете напълно да приемете всички мнения като отворени за разискване. Не е задължително да се съгласявате с всички мнения, но е нужно да умеете наистина да ги „чувате“. Това може да се окаже трудно, ако конкретното мнение противоречи на вашите ценности и характер.

Ако работите с колега, то трябва предварително да обсъдите начина, по който да водите дискусията. По този начин ще избегнете ситуации, в които неволно да попречите на своя колега в неговите/нейните планове, както и обратното. Много е важно да постигнете разбиране със своя колега и по време на дискусияния процес, защото, ако двамата си противоречите, това може да обърка групата. По време на дискусията е моментът, когато учението започва. Това е защото помагаме на участниците да разберат, че дори и ситуацията да изглежда „изкуствена“ тя все пак разкрива истинския ни характер, поведение и възприятие. Черти, които се проявяват и в „истински“ ситуации от нашето ежедневие. Като правим така, че всички да осъзнаят тези прости връзки, ние помагаме на участниците да променят своето възприятие или поне ги образоваме относно определени теми в живота като например дискриминация, решаване

на конфликти и т.н. Това може да подтикне участниците да поставят под съмнение социалното устройство и да се замислят над това, какво биха могли да променят като активни граждани. Смятаме, че учебният ефект на ОЧС е по-силен, тъй като преживявате ситуацията както физически, така и ментално, и по този начин се създава среда, в която различните учебни похвати се засичат. Като се има предвид, че и спорта и неформалното образование реагират на различните учебни похвати, би било от полза ако успеете да комбинирате двата метода. Така, чрез съчетаването на различни учебни похвати ще постигнете по-силен учебен ефект, и самият процесът ще се превърне в по-полезен за участниците. Неформалната учебна среда се отразява най-вече на сетивните похвати (наблягащи на словесните, зрителни и слухови умения), докато спортът е по-тясно свързан с физическите и социалните похвати. Съчетаването им увеличила броя на участниците, които получават възможността да участват в учебен процес, отговарящ на техните предпочитания.

Тук стигаме и до другата страна на дискусията - вашата, като преподавател. Ако успеете да моделирате и развиете предложените тук упражнения съобразявайки се с всяка група която водите, то по време на и след занятията, ще се уверите, че по този начин упражненията могат да покажат своят пълен потенциал.

Дискусияният процес трябва да включва и самия вас като преподавател. Това означава, че трябва да умеете да обсъждате своето въздействие върху упражненията, както и реакциите и самия процес, което обхваща всички етапи: подготовката, известяването,

самото действие, ръководенето на дискуссионната част, осигуряването на обратна връзка (както и оставайки отворен към такава) и сътрудничеството със своите колеги. Това ще ви направи отворен към всички възможни теми/предизвикателства, които могат да възникнат в процеса на ОЧС занятието. Насърчаваме ви да споделяте своите преживявания, както и да предлагате нови идеи за упражнения, които да споделим с ОЧС общността, на нашия уебсайт www.isca-web.org.



II.3.с Принцип 3: „Липсващото звено“ между спорта и неформалното образование

Как оптимално да използвате възможностите, които спорта и работата с младежите предоставят?

Кой е най-добрият начин за развитие чрез тях?

Третият основен принцип е тясно свързан с първите два. Уверени сме, че ОЧС помага както на спортните преподаватели, така и на тези в сектора на неформалното образование. Чрез комбинирането на две групи ценности може да се достигне до нов набор от учебни възможности. Първата е група

на спортните ценности (феърплей, сътрудничество и отговорност); другата група е тази на ценностите, произхождащи от неформалното образование на младежи (активно участие, инициатива, включване). Ще разгледаме спортните ценности подробно, защото това ще ни покаже как комбинирането на двете групи създава нови възможности за треньорите и специалистите, работещи с младежи.

Феърплейът е първата естествена ценност, свързана със спорта.

Всеки вид спорт изисква приемането на правилата и тяхното спазване. Ако откажете да ги приемете или ще бъдете дисквалифициран/а, или въобще няма да ви бъде позволено да участвате. В спорта и феърплея е заложена етическа ценност, която показва на играчите какво е възможно. Това не само развива у играча чувство за неприкосновеност, но и също помага на зрителите да разберат какво е позволено и какво не и по този начин да се наслаждават на играта. Чувството на неприкосновеност прави спорта приятен както за играчите, така и за зрителите. Феърплеят създава също и принципи за действие извън установените правила. Той не е просто официална норма, а нещо повече – социално поведение, което се развива и проявява. По принцип в спорта феърплея не е открито представян като социално умение, което трябва да се научи, а по-скоро се очаква да се прояви в развитието на всеки спортист.

Сътрудничеството, което е втората естествена спортна ценност, е свързано с отборните спортове. Винаги е по-важно как се представя самият отбор като цяло, отколкото отделните играчи сами по себе си. Редовно чуваме

в интервюта футболисти да поздравяват отбора си за добрата игра, вместо самия играч, отбелязал гола. Също така, треньорите изрично изискват от играчите да действат като отбор. Резултатите са винаги резултати на отбора. Индивидуалните нужди не са важни. Тези твърдения насърчават социално поведение, градящо се на солидарност и съпричастност. Ясно е, че е нужна работа в екип, но самото поведение и социални умения, които тя изисква, не се заявяват открито, нито пък се преподават.

Третата естествена спортна ценност, отговорността, е тясно свързана с първите две. Когато се занимаваш със спорт е изключително важно да поемаш отговорност за себе си и за другите. Да отговаряш за себе си означава да си наясно как може да допринесеш и какви са твоите физически и психологически граници, щом става въпрос за максимално добро представяне. Отговорността включва и това да знаеш как тялото ти реагира на физическото натоварване и стреса и да можеш да ги овладяваш ефективно. Освен това, трябва да си отговорен и за своите съотборници. В зависимост от това, каква е твоята роля в отбора, трябва да познаваш нуждите на другите, както и техните възможности. Поемането на отговорност е тясно свързано с развитието на всеки един спортист. ОЧС помага за проявяването на това умение, като показва на участниците колко е важно то в спорта.

Работата с младежите е насочена към развиването на граждански умения, свързани с живота с/в демократично общество. Изброените по-горе три естествени спортни ценност са също така и основните ценности на демократичното и активно гражданство. Тъй като неформалното образование засяга конкретни теми, може да се окаже, че участието, включването и взимането на инициатива не са ясно

отразени.

Активното участие има три измерения. Първо, то е основно условие, представящо точна и успешна неформална учебна дейност. Второ, това е ценност, която трябва да направите така, че учащите да прилагат и в своето ежедневие. И трето, това е социално умение, което помага на хората да станат активни граждани и да свържат техния живот с нуждите им. Ето защо е полезно, по време на ОЧС занятието да му се обърне ясно внимание. Така ще можете да представите и трите измерения на активното участие.



Поемането на инициатива е тясно свързано с активното участие, защото в рамките на неформалната учебна среда ясно може да се види въздействието на този тип поведение. В много случаи, то е и повратният момент в занятието, тъй като участниците използват потока на дискусиата, за да я насочат в друга посока и да развият нови идеи чрез нея. Това е всъщност момента, в който се случва най-голямата част от научаването, което е и основната идея на цялото неформално образование. ОЧС може да доведе до това събитие по-лесно, отколкото стандартните практики за неформално образование, защото съчетаването на няколко ценности отключва инициативно поведение.

Включването е колкото ценност, толкова и отделна тема. Ето защо, то е най-видната ценност на неформалното образование, на която се обръща най-голямо внимание. Съчетана с ОЧС, тя става още по-явна. Вярваме, че чрез съчетаването на двата вида ценности се създават нови възможности за индивидуално учение, които са по-добри отколкото двете поотделно.

ОЧС създава ново измерение при развиването на социалните умения, защото комбинира учебния процес с процес на осъзнато личностно развитие.

Следователно, нашият наръчник служи като набор от указания и вече изпробвани упражнения насочени към двете целеви групи. Той също показва ползите, които може да извлечете чрез

комбинирането уменията на двете страни и по този начин да постигнете успешно провеждане на ОЧС. ОЧС запълва празнината между двете страни, но това не означава, че може да се определи като отправна точка. Връзката между спорта/физическите упражнения и неформалното младежко образование трябва да се разглежда като нещо, което трябва да се съпреживее заедно със своята собствена група в конкретната ситуация. Съчетаването дава възможността да откриете свое собствено разбиране относно как ОЧС може да допринесе във вашата работа. След като вече обяснихме как разбираме целия процес и как се постаряхме да свържем двата похвата, ви насърчаваме "в движение" да измислите свои собствени въпроси и идеи за да можете успешно да го приспособите към своята работна среда и целева група.



3та глава(Част III): Практически упражнения

III.1. Въведение към упражненията

В тази глава ще ви обясним как да приложите наръчника в своите практики. Ще бъде разяснена схемата на упражненията, как да ги използвате и как да ги пригледите в зависимост от своите нужди. Всички приложени примери са разработени от екип преподаватели, изпробвани на практика и оценени според различните ситуации. Разбира се, упражненията могат да бъдат допълнително развити и променени в зависимост от своята целева група и контекста на работната ви среда.

III.1.a Избор на теми и упражнения

Темите, които може да засегнете с помощта на избраните ОЧС упражнения са следните:

Социално включване, дискриминация	Здраве	Решаване на конфликти
Работа, предприемачество	Образование чрез спорт	Околна среда
Участие, гражданство, демокрация	Културно многообразие	Човешки права

В първата част на наръчника споменахме колко важни са тези теми в от гледна точка на политиката на неформалното образование в Европа и международната сфера на работа с младежи като цяло. ОЧС представя нови учебни измерения на учебните ситуации засягащи социалните умения и личностното развитие. Съчетаването на вашите ОЧС упражнения с конкретна тема не само подпомага установяването на среда, подкрепяща личностното развитие и придобиването на социални умения като цяло, но и така участниците успяват да разберат възможността за социална промяна.

Чрез свързването на упражнението с конкретна ситуация и преживяване от личния живот, учащите се дори могат да се убедят, че са способни, в ролята си на равноправни граждани, да помогнат за социална промяна. Съчетаването на учебните цели с физическа дейност постига ефект, който нито неформалното образование, нито спортът сами по себе си могат да предложат.

Ако се фокусирате върху учебната цел на занятието ще успеете да оформите среда, в която може да се постигне реална социална промяна. Вземете следния пример: организирате игра на фрисби (вижте упражнение номер 13), в която затруднявате участниците като например слагате превръзки на очите им и по-късно, по време на дискуссионната част, обсъждате преживяването. Въздействието на подобно упражнение би било по-силно, отколкото това на не толкова мащабно неформално занятие.

Това се дължи на факта, че благодарение на физическото действие се създава силна емоционална връзка с преживяното. Също така, в ролята си на преподавател, вие създавате учебна среда, в която е възможно оценяването на социалната структура.

Спортът предлага както емоционални (победа или загуба) така и физически предизвикателства. Рядко обаче спортът обсъжда преживявания като например дискриминация или социално изключване. По този начин ОЧС предлага специална комбинация от емоционално участие съчетано с последваща дискусия от които в бъдеще може да се извлече голяма полза. Желаяме да наблегнем на

педагогическите цели както и на включените учебни възможности, от които можем да се възползваме свързвайки тези теми с ОЧС упражненията. Споделяме връзките, които виждаме, както и възможните въпроси, които бихте задали при работата си с тези теми. Това определено не е завършен списък, а по-скоро насърчаване да добавите нови от своя собствен опит с ОЧС. И все пак, тук прилагаме някои уместни съвети относно връзката на ОЧС със самите теми, както и определен брой въпроси, които да вземете, предвид когато работите с ОЧС, с цел развитието на знания, умения и поведение у младежите.

СОЦИАЛНО ВКЛЮЧВАНЕ / ДИСКРИМИНАЦИЯ

Използвайки тези теми, имате възможността да обсъждате ролите и самоличностите, които участниците проявяват в различни социални сфери, в които принадлежат, като например в ролята си на син, спортист, инвалид, имигрант и т.н. Струва си да се преразгледа структурата в нашето общество, която пречи на социалното включване или поощрява дискриминацията. Обикновено, при обсъждането на тези теми, участниците споделят с групата свои лични преживявания. Лесно е да се направи връзката между различни социални роли и спортни такива и чрез малко изобретателност винаги бихте могли да предизвикате участниците вкарвайки различни роли в определена отборна игра.

*Как обществото създава роли и самоличности?
Колко зависими сме от тези роли?
Имаме ли възможност да променим тези роли?
Ако да, как? Ако ли не, защо?
Кои роли са важни за вас?
Кои роли са важни за другите?
Кои роли трябва да бъдат подкрепяни в обществото?
Как обществото подкрепя социалното включване?
Как то се бори срещу дискриминацията?
Кои свои преживявания искате да споделите с групата относно тези две теми?
Как спортът може да промени социалните роли?*

ЗДРАВЕ

Тази тема е сравнително обширна и може и може да бъде разисквана на много нива. Лесно е да бъде свързана със спорта и физическата активност, тъй като в повечето случаи главната идея на спорта е воденето на здравословен начин на живот. Определението за „здраве“ е трудно за формулиране. В зависимост от различните понятия за „здраве“, дискусиата относно самото определение може да се превърне в по-задълбочено учебно преживяване.

Какво означава да бъдеш здрав?
Как възприемате здравето? Как можем да опишем здравето от позицията ни на група?
Колко важен е за вас здравословният начин на живот?
Какви примери за здравословен начин на живот виждаме в нашето общество?
Кои са нашите примери за подражание? Могат ли това да бъдат професионалните атлети?
Как спортът може да повлияе на здравето?
Кои са главните спорове в обществото ни, щом става въпрос за здравето?
Изборът на здравословния начин на живот свързан ли е с финансовото ви положение? Ако да, как?
Кои са ежедневните ви избори, които правят живота ви по-здравословен?

РЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ

Решаването на конфликти е основно социално умение, което трябва да прилагате в своето ежедневие. Не става въпрос единствено за начина, по който се справяте с конфликтите, но също и вашето отношение към конфликтните ситуации като цяло, тъй като това определя как/дали им се противопоставяте. Комбинирана с ОЧС, тази тема предлага много възможности за развитието на това умение. Конфликтите възникват най-често на спортното поле поради състезателния характер на самия спорт. Често се подценява важноста на йерархията на спортното игрища (например съдиите), което също лесно би довело до конфликти. Всяка спортна дейност може да служи като богат източник на знание относно правила, структура, конфликти и техните решения.

Кои са най-често срещаните конфликти в спорта?
Как съревнованието предизвиква конфликти и агресивно поведение?
Какви са възможностите за овладяване на подобни ситуации?
Те полезни ли са изобщо в рамките на спорта?
Какво е отношението към конфликтите в отборите?
Що за конфликтна личност сте?
Какви средства/решения за справяне с конфликтни ситуации познавате?
Успешни ли са те? Ако да, как?
Ако ли не, защо?

УЧАСТИЕ / ДЕМОКРАЦИЯ

Участието е основна ценност в средата на неформалното учение, но е също толкова важна и в спорта. Тази тема дава лесен достъп до естествените ценности и помага при дискусията за влиянието ѝ върху участниците, както и тяхното отношение и мнение относно темата в обществото като цяло. Спорните занятия с лекота могат да се превърнат в реални ситуации от ежедневието, в които се наблюдава гражданско поведение. Колективните спортове имат огромен потенциал в това отношение.

Как е възможно постигането на активно участие?
Каква е нужната мотивация, подтикваща към активно участие?
Какъв е приносът на отделните личности към отборните резултати?
Какви са структурите за участие в спорта?
Какви роли създават тези структури в спорта?
Каква е отговорността, съпътстваща активното участие?
Участието равносилно ли е и на социално включване (в спорта)?

ЧОВЕШКИ ПРАВА

В общи линии, всички човешки права (граждански и политически права, икономико-социални и културни права както и право на солидарност) могат с лекота да бъдат обвързани с ОЧС. Спортните занятия предлагат ситуации в които може да се наблюдава и осмисли както придобиването на тези права, така и лишаването от тях. Най-голямото предизвикателство е да се обясни, че дори и да не се възползват от тези права в своето ежедневието, на теория всички хора ги имат като заложен. Определени спортни занимания могат да наподобяват реални ситуации от ежедневието, в които някои членове на обществото нямат възможността да упражняват конкретни свои права. Още едно важно учебно предизвикателство е да помогнете на учащите се да разберат, че нечии права зависят от другото. "Моите права стигат до там, където започват правата на другия".

Кои човешки права могат да бъдат засегнати в определено спортно занимание?
Как спорта може да допринесе за развиването на човешките права?
Каква е връзката между човешките права и спорта?
Можете ли да споделите примери, в които спортът е помогнал за упражняването на човешките права?
Защо в нашето съвременно общество човешките права са от такова значение?
Какви са човешките права, които спортистите използват в своите практики?
По какъв начин спорта може да се използва за борба с расизма и други форми на лишаване от права?
Как спорта подкрепя равенството между половете и различните сексуални ориентации?
С какви права се ползват децата в сферата на спорта?
Каква е ролята играят човешките права в спорта и обратното?

КУЛТУРНО МНОГООБРАЗИЕ

Подходът, фокусиращ върху многообразието, се стреми да обърне внимание на произхода на отделните личности и да го използва с цел постигането на най-добрия резултат в групата. В общи линии, става въпрос за онзи произход, който не е свързан със стандартните признаци като националност, социално положение и етническа принадлежност. Ето защо тази тема може лесно да бъде използвана в дискусия относно личните силни и слаби страни и да покаже как групите могат да покажат пълния си потенциал като приемат индивидуалното и културно многообразие. Това не означава, че индивидуалните нужди са с приоритет, а по-скоро, че предлаганата среда е достъпна за всички. Многообразието е тясно свързано с начина по който използвате и предлагате различни методи. Целта е да ги направите колкото се може по-достъпни. Участниците трябва да са наясно с пълния потенциал на групата. Чрез ОЧС можете да направите връзката между малката група и обществото като цяло.

Как да насочим вниманието на обществото към многообразието?

По какъв начин трябва да засегнете въпроса относно многообразието в определена група?

Какви са ползите от многообразна група/многообразно общество?

Какво е значението на многообразието в рамките на спортен отбор?

Как чрез спорта да се достигне до межкултурен диалог и мир.

ОКОЛНА СРЕДА И ТРАЙНО РАЗВИТИЕ

Темата обхваща не само начина на използване на природата в спорта, но и основните природни въпроси, които бихте желали да засегнете чрез своя ОЧС похват. Може да направите връзка с осъзнатото оценяване на собственото ни въздействие върху природата. Започвайки с ежедневни въпроси относно храна, ресурси, управлението на отпадъците и т.н. можете да достигнете до разглеждането на въпроса на по-високо ниво.

Какво е вашето въздействие върху природата?

Искате ли да промените нещо в начина си на живот?

Какво означава за вас екологичната устойчивост?

Как да водите природосъобразен живот, когато останалите нехаят?

Полезен ли е индивидуалният стремеж към природосъобразен живот на фона на минималния прогрес на обществото като цяло?

Каква е връзката между спорта и природосъобразността?

Какви са вашите отговорности спрямо следващото поколение.

Как чрез спорт да насърчаваме опазването на природата?

РАБОТА / ПРЕДПРИЕМАЧЕСТВО

Спортът е мощно средство спомагащо за развиването на определени умения, особено ценни на съвременния пазар на труда. Чрез спортни занимания младежите могат да се научат на дисциплина, работа в екип, комуникативност, решаване на конфликти и т.н. Използването на упражнения, концентриращи се върху усъвършенстването на конкретни умения и черти в характера, може значително да подобри шансовете на младите хора за намиране на работа. В съвременна Европа, липсата/намирането на работа е сериозна тема за икономическото развитие и за избягване задълбочаването на кризата.

Как спорта може да помогне на младите хора при намирането на работа?

Как да използвате спорта с цел усъвършенстването на умения, полезни на работното място?

Как самият спорт може да предложи възможности за работа?

Как спорта подобрява използването на младежките инициативи?

Как можете да се уверите, че придобитите чрез спорта компетенции могат да се приложат и в други сфери на живота?

III.1.b Описание на упражненията

В това издание сме събрали 13 различни упражнения, изпробвани в програмата на Международната Асоциация за Спорт и Култура „Подготовка на Преподаватели в Образование то Чрез Спорт“ или предложени от някои участници и треньори. Упражненията са свързани с предложените от нас теми по различен начин. Списъкът с упражнения не е краен, а е просто набор от упражнения, които според нас са от най-голямо практическо значение на фона на международната практика при работата с младежи. Някои от тях са избрани за да отговарят на една конкретна тема, но е възможно да бъдат приложени и към други уместни такива. Определено

упражнение може да е мултифункционално. Явно е, че темите се застъпват и могат с лекота да бъдат комбинирани една с друга. Всяко упражнение е описано по един и същи начин, за да може работата с наръчника да бъде по-лесна. Ще разгледаме всички съставни части на следната графа за да може да ги обясним подробно. Първата колонка на графата представлява общо описание, даващо ви лесен достъп до главните критерии, които трябва да проверите, ако искате да използвате упражнението в своите практики. Втората колонка ви дава подробна информация, която може да приложите, ако решите да приспособите упражненията за специална цел.

Показател	Описание
Име	Името на упражнението понякога подсказва темата, но може също и да е забавна игра на думи, за да може да се запомни по-лесно.
Описание на упражнението	Описанието се състои от едно или две изречения и дава ясна представа за това, което ще се случи.
Тема	Темата представя всички въпроси, които се засягат в упражнението. Понякога се разисква само един, но определени теми обръщат внимание на няколко близки един до друг въпроса. По този начин можете да извлечете полза от различните връзки.
Обем на групата	Големината на групата показва нужният брой хора (в най-добрият случай), а понякога и минималният или максималният капацитет на упражнението. Винаги е възможно да разделите групата и да проведете упражнението с две подгрупи, при положение, че разполагате с двама преподавателя, които да водят заниманията поотделно.
Възрастова рамка	Възрастовата рамка се отнася към ограничението във възрастта на участниците (в най-добрият случай). В повечето случаи няма горна възрастова граница, защото ОЧС може да се практикува както с млади, така и с възрастни. И все пак, понякога може да се наложи да приспособите упражнението спрямо средната възраст в групата. Този критерий е свързан с уменията, които участниците трябва да използват по време на упражнението - играене на конкретен спорт, разиграване на роли, нестандартно мислене, установяване на връзки.

Сложност	<p>Факторът сложност показва колко изискващо може да бъде упражнението за преподавателите от гледна точка на подготовка, време и начин на представяне. В общи линии служи за да получите обща представа относно нужните подготовка, познания и преподавателски опит с цел успешното представяне на упражнението. Показателят "сложност" варира от 1 до 3.</p> <p>1. Не се изисква дълга подготовка, нито пък голям опит или много материали; например, занимание, където е нужна единствено една топка, може да се използва което и да е игрище а напътствията и правилата са сравнително прости.</p> <p>2. Нужни са повече време и материали за подготовката на заниманието а и трябва да разполагате с повече преподавателски опит; например, заниманието може да е по-трудно за обясняване на участниците и да изисква не само различни спортни материали, но и специално игрище.</p> <p>3. Изисква се дълга подготовка и/или много материали, нужни са поне двама преподавателя да ръководят заниманието, чиято сложност е сравнително висока; например, за конкретното занимание може да трябва специализирани спортни материали, както и такива, които не се намират поддръка в спортната среда, а и да е нужен поне един преподавател, запознат със заниманието. Само по себе то може да има възрастови ограничения, главно заради нужните умения (нестандартно мислене, например), които участниците трябва да притежават.</p> <p>Важно е да се отбележи, че ОЧС се ръководи най-добре от двама преподавателя, защото така дискуссионната част се провежда по-ефективно а и самите преподаватели могат да обсъдят процеса помежду си след като той вече е приключил и да обменят идеи и впечатления. Но както знаем, това условие не може да се приложи във всички ситуации и ето защо то не е задължително, а просто силно препоръчително.</p>
Продължителност	<p>Факторът продължителност ви показва идеалното време, нужно за провеждането на заниманието. Всеки треньор и преподавател работи с различна скорост, а и освен това, продължителността зависи и от самата целева група. Единствено богатият опит може да ви помогне да определите нужното време за провеждане на заниманието. Добре е за планирането на своето първо ОЧС занимание да отделите повече време.</p>
Резюме	<p>Резюмето обяснява потока на процеса на практика в групата. Това ще ви даде представа как заниманието се развива стъпка по стъпка.</p>
Цели	<p>Този фактор представя учебните цели и очакваните от участниците учебни резултати. Целите помагат при оценяването на заниманието. Ако след края на занятието се окаже, че не сте постигнали желаните цели, това може да ви покаже какво и как да промените/поправите за следващия път.</p>

Материали	Полето с материалите показва какво точно е нужно за съответното упражнение, и какво трябва да имате под ръка, дори и накрая да се окаже, че не ви е потрябвало. Това включва както спортни, така и учебни материали.
Подготовка	Подготовката показва какво трябва да направите предварително, за да може упражнението да протече без прекъсване или безредици. Не сме включили основни елементи като това упражнението да отговаря на целевата група, предварителното проверяване на условията и разпределянето на задачите измежду участниците, тъй като те са очевидни.
Дискусия и оценяване	<p>Дискусията и оценяването е тази част, в която споделяме нужните въпроси, идеи и общи мисли, които могат да ви помогнат за едно успешно ОЧС. Това е основният елемент на ОЧС.</p> <p>За да постигнете възможно най-добрият учебен ефект, може да се наложи да изненадате самите себе си. Съществуват много въпроси, които биха започнали непредвидени от вас дискусии. За да посрещнете нуждите на групата е нужно да сте открити, понякога да се „оставяте на течението“ а друг път, когато е нужно, да запазите концентрация. Всички въпроси/идеи споменати в полето са просто предложения и ви насърчаваме да потърсите други, които пасват по-добре на вашата целева група и учебна ситуация.</p> <p>Всички участници трябва да се концентрират най-вече върху дискуссионната част. Винаги би било от полза да обясните основните правила на обратната връзка на участващите в група, „сблъскваща се“ за първи път с ОЧС, за да наложите основни правила за комуникация. Може да попаднете на случаи, които да се окажат истинско предизвикателство заради засегнатите теми, или заради развилата се дискусия. Ето защо тази част не бива да се ограничава откъм време.</p>
Съвети, напътствия и безопасност	Съвети и напътствия за преподавателите е полето, в което ще откриете идеи, които може да допаднат на някои от вас или да се окажат важни при по-нататъшното развитие на упражнението. Процесът на развитие на упражнението в разнородна група предлага много и различни въпроси и предложения, които да използвате за в бъдеще. Ще ви бъдат също предложени и инструкции за безопасност.
Допълнителна информация	Полето за допълнителна информация е мястото за идеи, които не се вписват в гореизброените полета, но въпреки това считаме за нужно да споделим с ОЧС общността.



III.1.c Какви са учебните ползи от упражненията?

Вече споменахме, че ОЧС заниманията разгръщат най-добре своя учебен потенциал чрез съчетаването на двата вида ценности – тези, заложи в спорта и тези от неформалното образование на младежи. Най-голямото предизвикателство за ОЧС е представянето на упражнението по начин, осигуряващ на участниците учебен процес, който да повлияе на техния характер, поведение, или социална позиция относно засегнатата в упражнението тема. Това се постига чрез фокусиране върху дискусиата. Нека подчертаем, че не се стремим да подценим важноста на самото упражнение. То трябва да бъде представено ясно и по начин, доставящ удоволствие. Но все пак, за да се извлече пълния учебен потенциал от ситуацията, упражнението трябва да бъде подробно обсъдено. Споменахме също и две измерения на учебните възможности: Връзката със социалните компетенции и тази с учебните похвати като цяло. Тъй като личните учебни преживявания не могат да бъдат нито предвидени, нито планирани в детайл, искаме да

подчертаем, че в ОЧС предлага много и различни възможности. Зависи вече от самите треньори/преподаватели и от всеки от участниците да се възползва напълно от неговия потенциал.

III.1.d Допълнително развитие

Искаме да ви насърчим да използвате втората част от наръчника като един вид "учебна тетрадка". Първата част ви предлага нужната информация с цел разбирането и прилагането на ОЧС. Втората част е тясно свързана с това, но също така може и да се променя и развива по време на вашата работа. Самите упражнения рано или късно ще се усъвършенстват под вашето ръководство, което, според нас е добре дошло. Както вече споменахме, ОЧС се основава на колективното учене и личностното развитие за което няма предварително изготвена рецепта. То трябва да се наблюдава при всяко занимание, със всяка група, с която работите.

Единствено чрез провеждането на ОЧС занимания ще осъзнаете, че само опитът ще ви помогне да придобие нужните умения за дискуссионният процес и този по оценяването. С течение на времето въпросите ще стават по-точни, а вие ще се научите да насочвате дискусиите в посоки, които до преди не сте предполагали, че бихте могли. Чрез установяването на свой собствен стил, който да приспособите спрямо своите нужди и тези на своята целева група, ОЧС ще ви предложи потенциал за развиването на личните си умения, без значение дали сте спортен треньор или работите с младежи в неформалния учебен сектор.

4та глава(Част IV):

Упражнения

- IV.1. Змията
- IV.2. Отборни роли
- IV.3. Научи се да играеш
- IV.4. Здравословни избори
- IV.5. Здраве чрез игри
- IV.6. Баскетболът като форма на комуникация
- IV.7. Рециклирана Мини Олимпиада
- IV.8. Мързелград в движение
- IV.9. Традиционни игри – идентичност и спорт
- IV.10. Човешка „джага“
- IV.11. Излекувай света
- IV.12. Бягство от Алкатраз
- IV.13. Фрисби

MOVE & LEARN
Обучение чрез спорт

IV.1.Змията

Теми	Включване и дискриминация
Компетенции	- Общуване на чужд език, работа в екип, съдействие, стратегическо мислене
Обем на групата	12-20
Сложност	1
Възрастова рамка	12-40 годишна възраст
Продължителност	90 минути

Резюме

Това е физическо занимание, състоящо се от три етапа, чиято цел е да запознае участниците с основите на ОЧС като им покаже разликата между образование за, от и чрез спорт. Чрез упражнението, разпределителят трябва да помогне за повишаването осведомеността на тема дискриминация.

Цели

- Представяне основите на ОЧС
- Обясняване разликата между образование за, от и чрез спорт.
- Развиване на способностите за комуникация и съдействие
- Повишаване осведомеността на тема дискриминация

Материали

- 20 шалчета
- Свободно пространство за провеждане на заниманието (в зависимост от обема на групата)

- Бяло табло за писане, и маркери

Подготовка

Ако сметнете за нужно, поставете граници на игрището. Подгответе шалчетата за отборите. Обяснете правилата и ги напишете четливо на таблото. Подгответе въпроси за дискусията. Подготовка на разпределителя

Инструкции

Опашки – Участниците получават по едно шалче, като всеки се стреми да вземе това на другия, без да загуби своето. Шалчетата се втъкват в панталоните, над кръста (като опашка). Тази игра може да служи като загрявка. Обяснете на участниците, че трябва поне половината от шалчето да се показва от панталона, за да могат останалите да го грабнат. (5 минути)

Змията – Разделете групата на 3 до 4 отбора (отборите да са съставени от 4-5 човека). Проведете инструктаж. Съотборниците трябва да застанат един зад друг, поставяйки ръцете си на кръста на този, който е пред тях. Главната цел е участникът водещ колоната да „открадне“ шалчето на последния в редиците на другия отбор.

Отборите получават точки за „открадане“ на чуждо шалче, единствено ако не прекъснат веригата от хора. Представяне на разпределителя. Разиграване на заниманието

на заниманието (15 минути)
Дискриминативно упражнение –
Спрете играта и кажете на участниците,
че им позволявате, в рамките на 2-3
минути, да разработят отборна
стратегия с цел постигането на
по-добър резултат.

Подновете играта; този път, нека
разпределителят да следва
инструкциите, предложени в съветите
за преподаватели (15 минути)
Дискусия + Заключителна част –
(40 минути)

Дискусия и Оценяване

*Помолете участниците да опишат
заниманието и да споделят своите
чувства, както и наученото от
упражнението.

- Какво се случи по време на играта?
- Как се чувстваше по време на заниманието?
- Откри ли някакви разлики между трите етапа?
- Научи ли нещо ново за себе си ?

*Помогнете на групата да анализира
своята отборна работа, както и да
научат как се постига добра работа в
екип.

- Какво ви попречи по време на организацията?
- Какви бяха отговорностите на всеки един член на групата?
- Как биха могли да подобрят своята работа?
- Кои умения им липсват? Отговорност? Сътрудничество? Умения за изслушване и събеседване.
- Нещо друго?

*Учебни резултати

- Кой отбор завърши с най-висок резултат? Каква е била тяхната стратегия за победа?
- Кой е отборът с най-нисък резултат? Как се чувстват неговите членове? Какво според тях се е случило?
- Имало ли е уговорки за сътрудничество

между някои отбори? Защо?

- Как са се почувствали останалите (онези, които не са участвали в сътрудничеството) ?
- *Коментари относно упражнението
- Хареса ли ви играта? Какво точно (не) ви хареса?
- Бихте ли приспособили заниманието за нечи други цели?

Съвети за преподавателите

- Ролята на разпределителя (представен от самото начало) е да дискриминира един от отборите в третата част на упражнението. Това може да се постигне чрез едва доловими неща като поощряване на другите отбори и игнориране на дискриминирания; даване на точки при проява на отборен дух/взаимно окуражаване у останалите отбори и отнемане на точки за всевъзможни причини от дискриминирания.
- И все пак, преминаването от безпристрастност към очевидното подкрепяне на някои от отборите и пречейки на другите трябва да става постепенно. За това се уверете, че ролята на разпределител е поверена на човек, чиито действия да не бъдат съмнение, както и да запази своя образ по време на заниманието.
- Тъй като заниманието често достига високи емоционални нива, трябва да се предвиди време за участниците да излязат от образ – особено членовете на дискриминирания отбор.
- Отделете време на края на заниманието да обсъдите с участниците наученото от тях и какво общо има то с техните живот и общност.
- Направете така, че всеки да получи възможност да се изкаже. Така участниците ще разберат, че тяхното мнение и участие се цени.

IV.2. Отборни роли

Теми	Включване, Решаване на Конфликти и Дискриминация
Компетенции	Решаване на конфликти, Самооценка
Обем на групата	10-16
Сложност	1-2
Възрастова рамка	16+
Продължителност	90 минути

Резюме

Упражнението представлява просто въведение в три етапа към неформалното образование и показва разликата между образование то за, от и чрез спорт. Заниманието показва как спортът може да бъде използван като средство за развиване на социални умения.

Цели

- Развиването на социални умения.
- Важността на включването.
- Разбирането и оценяването на собственото поведение, както и това на останалите.
- Изграждането на отбор.

Материали

- Баскетболно игрище
- Баскетболна топка
- Шалчета
- Две свирки
- Ролеви карти

Подготовка

Уверете се, че игрището е обезопасено. Пригответе баскетболната топка, шалчетата и картите.

Инструкции

Разделете участниците на два отбора от по пет човека. Ако хората са повече от десет – формирайте повече отбори.

Етап 1 – Образование за спорт
Обяснете на участниците, че трябва да участват в игра на баскетбол, като целта на техния отбор е победа.

Обяснете как се играе.

Демонстрирайте правилата и ограниченията.

Попитайте участниците какви са правилата.

Трябва да се засегнат прости правила като двоен дрибъл и „крачки“.
(разиграйте за 10 минути)

Етап 2 – Образование от спорт
Въведете определени правила към заниманието, за да покажете как играта ще използва Образование то от Спорт. Правилата могат да включват:

- Отмяна на дрибъла
- Само играчите от женски пол имат право да бележат точки
- Всеки участник трябва да докосне топката
- Топката трябва да бъде подадена поне три пъти преди да бъде вкарана в коша
- Забранено е дриблирането с дясната ръка
- Забранено е на играчите от мъжки пол да бележат с дясната ръка
- Забранено е на играчите от мъжки пол да бележат в рамките на наказателното поле
(разиграйте за 10 минути)

3 – Образование чрез спорт
Представете ролевите карти Етап.
Участниците не трябва да разкриват своята роля на никого и да изиграят играта в тази си роля.
!! Може да се стигне до конфликти заради ролите, затова се погрижете за избирането на ролите.
(разиграйте за 10 минути)

Дискусия и Оценяване

Обсъдете случилото се по време на заниманието. Могат да бъдат зададени следните въпроси:

- Какво се случи по време на първата част?
- Инструкциите достатъчно ясни ли бяха; разбрахте ли как се играе баскетбол?
- Хареса ли ви играта?
- Как ви се стори втората част?
- Как се справихте с ограниченията?
- Как се почувствахте? Смятате ли, че участвахте в играта повече, отколкото през първата част?
- Отборът добре ли се справи?
- Как се чувствахте когато ви беше забранено да отбелязвате (играчите от мъжки пол) ?
- Чувствахте ли се под напрежение когато трябваше само вие да отбелязвате точки (играчите от женски пол)?
- Какво се случи по време на последната част?
- Как се чувствахте в своите роли?
- Как ви се стори поведението на останалите?
- Как общувахте с тях и какво беше поведението ви спрямо тях?
- Защо според вас се държаха по този начин?
- Как реагирате, когато някой се държи така с вас?

- Подобно на това ли е вашето поведение в някои ситуации от своето ежедневие?
- Какво научихте от играта?
- Следващия път бихте ли променили нещо в играта си?

Съвети за преподавателя:

Дискусионната част трябва да се проведе в края на играта, с цел да не се прекъсне потока на заниманието. Оставете участниците сами да изберат своите роли. Ако пък познавате групата достатъчно добре и мислите, че можете да се справите със ситуацията, разпределете ролите така, че те да отговарят на поведението на участниците. В случай че изберете този вариант, внимавайте да не разстроите някои играчи с ролите, които получат.

Допълнителна информация

Ролевите карти могат да представляват следното.

Раздадените карти да представят различни социални белези:

- играйте егоистично
- умишлено подавайте топката на другия отбор
- ядосвайте се на тези, които допуснат грешка
- опитайте се да си съдействате с всички
- подавайте единствено на един определен играч
- играйте ролята на съдия
- наставлявайте отбора си
- бъдете прекалено ентузиазирани

В това занимание могат да се приложат почти всички отборни спортове – хандбал, футбол и т.н.

IV.3. Научи се да играеш

Теми	Участие, културно многообразие
Обем на групата	10+
Сложност	2
Възрастова рамка	16+
Продължителност	90 минути

Резюме

Това упражнение изследва учебните похвати с помощта на игра на баскетбол. Упражнението насърчава участниците да намерят учебен похват, който им допада най-много.

Цели

- Разбирането на различните учебни похвати.
- Проучването на различните подходи към учебните похвати.
- Обсъждането личните учебни похвати на участниците.

Материали

- Две баскетболни топки
- Баскетболно игрище
- Ролеви карти с учебните похвати и техните обяснения
- Шалчета за разделяне на отборите
- Бяло табло за писане, маркери, самозалепващи листчета

Подготовка

- Пригответе ролеви карти
- Проучете баскетболното игрище
- Уверете се, че баскетболните топки са достатъчно напompени
- Осигурете достатъчно шалчета за участниците като всеки отбор използва различен цвят

Инструкции

Участниците получават ролеви карти с истински учебни похвати от ежедневието, като тяхното държане по време на упражнението трябва да отговаря на това от картите. Участниците трябва да отделят време да разучат своите роли и да обмислят как да ги разиграят. Ако е нужно допълнително разясняване на ролите, участниците трябва да се обърнат към преподаватели.

Заниманието започва с обясняване на всички членове на групата как да "стрелят" топката (движението на ръцете и тялото, скокове, траектория на топката, погледът между ръцете). Запознайте всички с правилата на играта, уверете се, че те ги разбират и дайте начало на играта (60 минути)

РОЛЕВИ КАРТИ:

Нека преподавателят избере доброволци, които са вече наясно с правилата на играта. Уверете се, че във всеки пет членен отбор се проявява един от изброените по-долу 5 учебни похвата.

1. АКТИВЕН

Активните учащи възприемат и запомнят информацията най-добре чрез определено действие - дискутиране, прилагане на практика или обясняване. "Нека пробваме и да видим какво ще стане", така мислят активните учащи. Самите те предпочитат да работят в група. Посещаването на лекции, в които единствената физическа дейност е воденето на записки е изключително тежко за тях.

2.ОСМИСЛЯЩ

Осмислящите учащи предпочитат да обмислят нещата. "Нека първо да го обмислим" е редовният им отговор. Обичат да работят сами.

3.СЕТИВЕН

Обикновено, сетивните учащи обичат да учат факти. Те предпочитат да решават задачите чрез вече наложени методи и не харесват усложнения и изненади. Сетивните не обичат да бъдат изпитвани на материал, който не са изучавали в час. Като цяло, те са търпеливи към детайлите и се справят добре със запомнянето на факти и прилагането им на практика (лабораторни задачи). Сетивните са по-практични и внимателни и не харесват учебни занимания, които нямат ясна връзка с реалния свят.

4.ИНТУИТИВЕН

Интуитивните учащи предпочитат да откриват нови възможности и връзки. Те обичат новото и отбягват повторенията. Добри са в научаването на нови понятия и се справят на високо ниво с нестандартното мислене и математическите формули. Интуитивните се учат по-бързо и се отличават с иновативни идеи. Самите те не харесват учебни занимания с установен ред, включващи много повторения.

5.ЕДИН ОТ СЛЕДНИТЕ 4 (ПО ИЗБОР ОТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ)

ВИЗУАЛЕН

Учащите, предпочитащи този похват, запомнят най-добре това, което видят - снимки, графики, таблици, диаграми, филми и демонстрации.

ВЕРБАЛЕН

Този похват действа най-добре върху учащи, които умеят да извличат информацията от речта - била тя устна или писмена.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЕН

Тези, които предпочитат този похват се учат най-добре следвайки последователен стъпки, като всяка следваща стъпка е логически свързана с предишната. Използвайки подобен начин на учение, така те решават своите задачи.

ГЛОБАЛЕН

Похватът се прилага най-добре при хора, които обичат да се учат "на големи хапки", приемайки информация на случаен принцип, без да виждат конкретни връзки и "схващат" в последствие. Глобалните учащи може и да успеят бързо да се справят със сложна задача след като вече са схванали идеята, но после би им било трудно да обяснят как точно са го направили.



Дискусия и оценяване

Дискусията се ръководи от преподавателя и обсъжда ролите, разиграни от участниците, както и техните учебни преживявания (30 минути)

- Как се чувствахте по време на заниманието?
- Какво се случи? Имаше ли интересни случки?
- Какво е мнението ви относно учебните методи на двамата преподаватели?
- Научихте ли нещо?
- По какъв начин го научихте?
- Каква е връзката на наученото с вашата роля като преподавател?
- Какво е мнението ви относно типологията на учебните похвати?

Допълнителна информация

Посъветвайте участниците да посетят следния линк, където да направят тест, който да им помогне да намерят подходящия за тях учебен похват.

<http://www.engr.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html>

IV.4. Здравословни избори

Теми	Здраве
Обем на групата	20+
Сложност	2/3
Възрастова рамка	16 до 30 години
Продължителност	90 минути

Резюме

Това упражнение ще разгледа здравето и храненето от гледна точка на спорта и физическата активност. Упражнението обръща внимание на здравословното хранене и пушенето.

Цели

- Разбирането на главните принципи на неформалното образование
- Споделянето на опит с неформално образование чрез спорт и физическа активност
- Съчетаването на спорт/физическа активност с учебни резултати

Материали

- Учебно поле/стая, бяло табло за писане, маркери, касетофон/музикална уредба, лаптоп, мултимедиен проектор, един голям кош, кутия или сандък, една голяма кофа за боклук.
- Сламки, аеробни стъпала, памучни топки, ластик, sandwich bag, въпросите от наръчника „Живот без тютюн“, включени в описанието.
- Един обръч (или кръг в центъра на игрището), 22 цветни топчета със следните цветове: червен(месо), син(вода), оранжев(зеленчуци),

- зелен(физически упражнения), лилав (плодове), черен(захарни продукти), бял(зърнени храни, хляб, макаронени изделия), жълт(млечни продукти)
- 3-5 „топки на предизвикателството“ (различни за всички) – представляват вредните навици като наркотици, липсва на движение и т.н.
- Хранителна пирамида, прожектирана на стената; цветна таблица показваща коя топка на коя хранителна група отговаря.

Подготовка

- Уверете се, че игрището е обезопасено за провеждането на заниманието.
- Прожектирайте хранителната пирамида на стената с помощта на лаптопа и мултимедийния проектор.
- Изгответе цветна таблица показваща коя топка на коя хранителна група отговаря.
- Пригответе бялото табло.
- Пригответе материали относно формалното и неформалното образование за всеки един участник.

Инструкции

Започнете дискусия на тема „Какво представлява неформалното образование“? Покажете снимки, свързани с различните аспекти на формалното и неформалното образование.
По двойки – Накарайте участниците да споделят преживявания от своя личен живот
Като група – Използвайки следната таблица, направете сравнение между формалното и неформалното образование.

	Формално	Неформално
Цели	Общи Далечен план	Конкретни Близък план
Времетраене	Дълготраен Изискващ подготовка Пълен ден	Краткотраен Повтарящ се Непълен ден
Съдържание	Стандартно Академично	Персонализирано Практично
Начин на представяне	Градящ се на институциите Без връзка с околната среда Строга структура Най-важен – преподавателят Не пести средства	Градящ се на околната среда Свързан с обществото Гъвкавост Най-важен – учащият се Пестящ средствата
Контрол	Външен Йерархичен	Самоконтрол Демократичен

УПРАЖНЕНИЕ 1:

АЕРОБИКА ЗА ПУШАЧИ – 20 МИНУТИ

Целта е да се проведе едно изпълнено с физическа активност групово занимание с учебни цели свързани със здравето. Замисълът на самото упражнение е да покаже как пушенето пречи на физическата активност.

1.Направете 5 минутен комплекс по степ аеробика. Самото естество на комплекса е без значение, стига да е динамичен и да повишава пулса.

2.Участниците да замерят пулса си в продължение на 30 секунди и да умножат числото по 2.

3.Дискусия. Задайте следните въпроси на участниците:

- Кой две свойства на пушенето са ви познати?
- Кой са двете ви любими физически занимания?

4.Обсъдете резултатите в групата като изслушате няколко примерни отговора.

5.Аеробика за пушачи. Всеки участник получава по една сламка.

Трябва да повторят същия комплекс от самото начало. Разликата тук е, че ще вдишват и издишват през сламките. С помощта на сламките, те ще разберат как се чувстват пушачите, когато извършват физически упражнения. (Забележка: Обърнете внимание на безопасността по време на тази част от урока. Убедете, че използвате меки сламки).

6.Нека участниците отново замерят пулса си по същия начин, за да проверят дали има разлика в сравнение с първия път.

7.Като заключение, отговорете на следните два въпроса:

- Как се чувствахте докато правихте аеробните упражнения, дишайки през сламката?
- Как може да се отрази пушенето на вашите две любими физически занимания?

Обобщете с групата.

УПРАЖНЕНИЕ 2:

ВНИМАВАЙТЕ С ХРАНАТА - 30 МИНУТИ

1.Обсъдете видовете движения и хранителната пирамида

2.Изберете няколко участника (5-6) които да бъдат "лакомници". Лакомниците стоят в центъра на игрището близо до "стомаха" (обръча). След като музиката започне, се стараят да "заграбят" храна, вода, физически упражнения и вредни навици (съответните топки) от другите участници, които преди това са избрали топка от "хранителната кутия".

Участниците, които не са "лакомници", застават в единия от двата края на залата. Обяснете правилата за безопасност при "заграбване".

Преди пускането на музиката, преподавателят обявява едно от двигателните умения. След започването на музиката, прилагат обявеното движение. Учениците, които пренасят топки, символизиращи храна, вода, упражнения и вредни навици се стараят да прекосят полето от единия край до другия, без да бъдат "заловени" от "лакомниците". "Лакомниците" се опитват да напълнят стомаха (обръча) с препоръчителната дневна дажба от всяка хранителна група като в същото време трябва да "заграбят" вода и физически упражнения (топчетата се поставят в стомаха/обръча). Ако лакомниците заграбят вредни навици трябва да ги изхвърлят в кофата за боклук. Вместо да напускат играта след като изгубят своята топка, участниците взимат нова от "хранителната кутия". Ако пък ли няма достатъчно топки, същите участници могат да станат "лакомници". Нова игра, с нови "лакомници", се заформя когато цялата (или поне голям процент) от препоръчителната дневна дажба бъде "заграбена".

След приключването на упражнението отправете поглед към хранителната пирамида и проверете съдържанието на "стомаха" (обръча) - дали нещо липсва или пък има нездравословни елементи. Успели ли са "лакомниците" да "заграбят" достатъчно вода? Ами физически упражнения? Дали пък не са "изяли" твърде много захарни продукти?

Инструкции

БЕЛЕЖКА ОТНОСНО УЧАСТНИЦИ С ДВИГАТЕЛНИ УВРЕЖДЕНИЯ

Ако в групата има участник в инвалидна количка, прикрепете към него/нея помощник, като участника държи топката в скута си.

УПРАЖНЕНИЕ 3: ПИЯНА ТОПКА

Описание:

Извикайте няколко доброволци, с които, в рамките на 1-2 минути да си подавате топка, хвърляйки я един на друг. След изтичането на минутите, ги помолете 10 пъти да се завъртят около оста си. След като приключат с 10те завъртания да се опитат да хвърлят топката към вас максимално точно. (На този етап вече би им било сравнително трудно да се прицелват точно)

Дискусия:

След употребата на голямо количество алкохол, зрението се замъглява и се наблюдават проблеми с координацията. Нека участниците обяснят как това може да се отрази негативно на употребения алкохол и на тези около него.

Дискусия и оценяване:

- *Проведете дискусия след всяко упражнение
- *Убедете се, че давате шанс на всички участници да се включат в дискусията
- *В края, задайте няколко въпроса в подкрепа на учебния процес
- *Какво научихте/преживяхте днес?
- *Заниманието повлия ли ви? Ако да, по какъв начин?

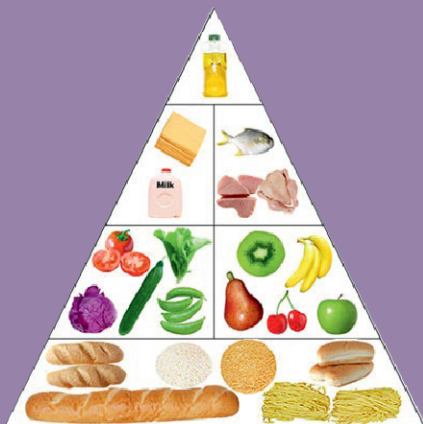
Допълнителна информация

Видове движения: ходене, бавно и бързо тичане, ниски и високи подскоци, скокове на един крак, пълзене и т.н.

ХРАНИТЕЛНИ ПИРАМИДИ



Вегетарианска пирамида



Палеолитна пирамида



Основна пирамида

IV.5 Здраве, чрез игри

Ролева игра на баскетбол, която засяга здравето и човешките права.

ТЕМИ	Човешки права
Обем на групата	20-24
Сложност	2
Възрастова рамка	16-30
Продължителност	70 минути (40 минути за разяснения и самата игра, 30 минути за дискусия)

Резюме

Това упражнение използва играта на баскетбол за да разясни как хората са зависими от определени обстоятелства а също и че определени неща имат различно значение за отделни хора.

Цели

- Участниците трябва да научат, че здравето зависи от социални, икономически и природни фактори
- Трябва също и да разберат, че здравето е основно човешко право
- Да научат връзката между спорта, човешките права и здравето
- Да обсъдят как спорта и физическата активност могат да спомогнат за по-крепко здраве

Материали

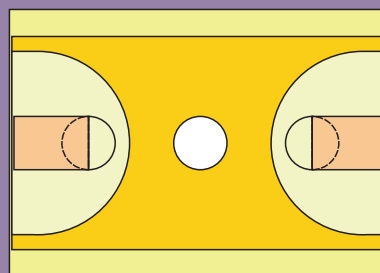
- Баскетболно игрище
- Две баскетболни топки
- Ролеви карти
- Шалчета - по 6 шалчета в 3 различни цвята

Подготовка

Убедете се, че работната среда е безопасна за провеждането на заниманието.
Пригответе ролевите карти.
Съберете шалчетата за разпределяне на отборите

Инструкции

Разделете участниците на 4 отбора, като всеки отбор се състои от 5 до 6 човека. Назначете двама съдии, по един от всяка страна на центъра. Всяка от двете половини на игрището е предназначена за по два отбора, които играят един срещу друг, използвайки един кош (стрийтбол). В сила са обичайните правила за игра на баскетбол на един кош. Всеки играч избира ролева карта (обяснено по-долу). Всеки получава по 3 минути да си представи какъв е съответния човек, какви биха били неговите/нейните мисли и чувства, как той/тя би играл тази игра, какъв е неговия/нейния живот и т.н. Игрите в двете отделни половини на игрището започват едновременно. Целта на всеки отбор е отбелязването на повече точки и съответно побеждаването на противника. Игрите продължават 20-30 минути. На всяка кръгла минута, преподавателят съобщава на висок глас по едно от следните условия за крепко здраве:



- *здравна информация
- *здравно образование
- *добро здравеопазване
- *здравно осигуряване
- *здравословна, доброкачествена храна
- *чиста вода
- *чист дом
- *чиста околна среда
- *живот без насилие
- *липса на дискриминация
- *свобода
- *душевно здраве
- *спорт
- *добри трудови условия

Ако някой участник е изтеглил ролева карта, отговаряща на човек, който няма достъп до съответното условие, съответният играч трябва да спре да се движи (да "замръзне") и да остане на едно място в продължение на 30 секунди (позволено е да приема и да прави пасове, но не и да се движи). След изтичането на 30тата секунда, участникът може да продължи с играта. Нужно е да обясните на участниците да спазват честно тази част от правилата. Ако някой от играчите "вкара кош", той/тя получава т.нар. "втори шанс". Този втори шанс може да се използва в случаите, когато участникът трябва да "замръзне". Ако някой иска да използва своя втори шанс, съответният играч трябва да вдигне двете си ръце и да извика своето име за да покаже на съдията, че използва своя втори шанс. Вторите шансове могат да бъдат разменяни между играчите. В случай, че някой разполага с втори шанс, но иска да го даде на свой съотборник, първият трябва да отиде до нуждаещият се, да постави ръцете си върху неговите/нейните рамене и да извика своето име.

Ролята на съдиите: следят за нарушения и вторите шансове. Съдията води записки относно вкараните кошове, както и получените и използваните втори шансове. И двамата съдии получават по един notepad, химикал и свирка.

Дискусия и оценяване

Преподавателят провежда кратък стречинг преди дискусията. За дискусияния процес, всички участници да седнат на земята. Преподавателят да използва следните въпроси:

- Как се чувствахте по време на играта?
- Какво мислите за вашата роля (човекът от ролевата карта)?
- Как мина играта? Какво се случи?
- Имаше ли сериозни проблеми или конфликти по време на играта?
- Открихте ли връзка с въпроси, свързани с човешките права?
- Относно самото упражнение, каква е връзката между здравето и човешките права?
- Дали играта се отрази положително върху здравето на всички участници?
- Какво научихте?
- Смятате ли, че правото на здравеопазване е основно човешко право?

Съвети за преподавателите

Упражнението може да бъде приложено и чрез други отборни спортове като например футбол или хандбал.

Трябва да вземете предвид специфичността на ролите и факта, че могат да накарат някои от участниците да се почувстват неудобно.

Допълнителна информация

Ролеви карти:

Ти си млад африканец. Пребиваваш в държавата като нелегален имигрант като припечелваш от временни работи.

Ти си слабо образован млад човек с беден опит. Живееш с майка си и трябва да работиш за да помагаш със сметките.

Ти си млада проститутка. Зависима си от сводника си. Необразовано момиче от провинцията.

Ти си 19 годишен сирак, отскоро напуснал/с сиропиталището. Нямаш дом и живееш у приятели или на улицата. Все още си безработен/а.

Ти си дете на богати родители. Все още си ученик/ученичка и родителите ти не те лишават от нищо. Пристрастен/а си към наркотиците.

Наскоро си се дипломирал/а от университета и имаш добра работа. Получаваш висока заплата и успяваш да си независим/а. Ти си егоистичен и подъл човек.

IV.6. Баскетболът като форма на комуникация

В първата част на упражнението, участниците разбират как различните форми на комуникация имат общо с различни чувства и как те се отразяват върху представянето им. Във втората част те научават и прилагат комуникационния подход наречен „поощрителен подход“.

ТЕМИ	Решаване на конфликти, социално включване и дискриминация
Обем на групата	12-16 участника
Сложност	2
Възрастова рамка	13/25 години
Продължителност	около 90 минути

Резюме

- Баскетбол 1 (Открийте въздействието на различните комуникационни подходи)
- Кратко представяне на поощрителния подход
- Баскетбол 2 (Прилагане на поощрителния подход)

Всеки един от двата баскетболни модула е последван от дискусия.

Цели

- Да откриете връзката между различните комуникационни похвати, както и тяхното въздействие.
- Да научите как начинът на комуникация влияе на нашите умове, чувства, концентрация, представяне, сътрудничество, и т.н.
- Да разберете колко е трудно да постигнете нещо с определен подход,

ако човекът „срещу вас“ е избрал различен/противоположен начин на комуникация.

- Да разберете напълно свойствата на поощрителния подход.
- Да се научите как да общувате в своето ежедневие така, че вие и хората около вас да извличат ползи от тази комуникация.
- Да се научите как да общувате в своето ежедневие по начин, който създава предпоставки за развитие, а не за застой или конфликт.

Материали

- Баскетболно игрище
- Баскетболна топка
- Бяло табло за писане или нещо подобно.
- Шалчета за един от отборите

Подготовка

В ролята си на преподавател, трябва да разучите добре поощрителния подход и да се подготвите да запознаете участниците с този него.

Инструкции

Баскетбол (1):

- Изиграйте една игра на баскетбол
- Две полувремена от по шест минути
- Всеки отбор разполага с треньор (един от участниците)
- Треньорът на единия отбор бива инструктиран да е изцяло позитивен и да подкрепя отбора си (добрият треньор)

- Другият треньор трябва да следи и отбелязва грешките на своите играчи и да е негативно настроен (лошия треньор)

- Двата треньора разменят своите роли преди началото на второто полувреме

Кратко представяне на поощрителния подход

- Представете накратко идеите и методите на поощрителния подход
- Посочете няколко опорни точки, на които участниците да обърнат специално внимание при прилагането на подхода.

Пример:

I. Не оставяйте старанието на участниците незабелязано

II. Направете коментар, фокусирайки се върху допълнителното развитие на участниците (изберете посока за развитие)

III. Направете представянето нагледно с включването на конкретни примери
Целта тук не е да представите темата научно коректно и изчерпателно, за това се постарайте да бъде колкото се може по-кратко и ясно.

Баскетбол (2):

- Изиграйте една игра на баскетбол
- Две полувремена от по шест минути
- Разменени треньори
- В този случай, всички треньори трябва да приложат поощрителния подход

Дискусия и оценяване

Баскетбол (1):

Въпроси към треньорите:

- Как се чувствахте в ролята си на (съответно) „добрия“ и „лошия“ треньор?
- Забелязахте ли разлики в това как играчите реагираха на вашите коментари?

Въпроси към играчите:

- Как се чувствахте като част от отбора на добрия/лошия треньор?
- Отношението на треньора повлия ли по някакъв начин на вашата игра? Как?
- Кои са положителните, и кои отрицателните страни на двата типа отношение?
- Можете ли да свържете преживяното с определени ситуации от ежедневието?

Баскетбол (1):

- Задайте същите въпроси относно емоциите и впечатленията на треньорите и играчите.
- По какъв начин преживяното се различава от първата игра?
- Кои са положителните, и кои отрицателните страни на поощрителния подход?
- Този подход може ли да се приложи в определени ежедневни ситуации?

Обобщение на цялото упражнение:

- Какво научихме?
- Как можем да приложим наученото на практика в нашето ежедневие?
- Какви ползи можем да извлечем от това?
- Коя е следващата стъпка към развиването на по-добри комуникационни умения?

Съвети към преподавателите

- Преди упражнението задължително трябва да проведете разгривка.
- Постарайте се да давате конкретни и ясни инструкции на негативно настроения треньор (Целта не е ситуацията да излезе извън контрол!)
- Не осигурявайте почивка между двете игри; може да направите дискусията малко по-активна (Пример: Подавайте топка към този, който отговаря на въпроса. Може също така дискусията да се проведе докато участниците тичат около игрището)



IV.7. РЕЦИКЛИРАНА МИНИ ОЛИМПИАДА

Теми	Околна среда, Спорт, Рециклиране
Компетенции	Работа в екип и сътрудничество, Решаване на проблеми, Гражданство
Обем на групата	9+
Сложност	1/2
Възрастова рамка	8+
Продължителност	120 минути

Резюме

Целта на това занимание е да насърчи участниците да използват своето въображение при измислянето на нови игри с помощта на материали за рециклиране. Идеята е същите тези игри да бъдат включени в Мини Олимпиада.

- Рециклиране и околната среда
- Постоянство

Цели

- Развиването на умения за работа в екип, сътрудничество и изобретателност.
- Развиването на интерес у участниците относно рециклирането и околната среда.

Материали

- Материали за рециклиране: стъклени шишета, хартия, картон, ролки от тоалетна хартия, пластмасови бутилки, метални кутии

- Шалчета
- Ножици
- Тънко въже (канап, конец)
- Лепило
- Тебешир
- Тиксо

Подготовка

Материали могат да бъдат набавени:

- няколко седмици преди заниманието
- с помощта на участниците, които могат да донесат продуктите, отделени за рециклиране, от своя дом

Инструкции

- Разделете участниците в групи с от равен брой хора – не по-малко от трима и не повече от петима
- Дайте на всяка група по една чанта с рециклируеми материали
- Заявете пред участниците, че всички ще участват в Мини Олимпиада
- Информирайте участниците, че техните отбори трябва да измислят игра или занимание, използвайки рециклируемите материали, и че съответната игра или занимание, ще стане част от Мини Олимпиадата
- Всеки отбор разполага с по 45 минути за да измисли една или повече игри, както и правила към тях, които ще трябва да разяснят на останалите
- Поне по една игра от всеки отбор ще бъде включена в Рециклираната Мини Олимпиада, в която ще участват представителите на всички отбори

Дискусия и оценяване

Започнете дискусията с въпроси към участниците: дали заниманието им е харесало, как е преминал работният процес в тяхната група, как са взимали решения и как са се справили със задачите. След това обсъдете самите игри и техните правила.

- Всички ли смятат, че са успели да допринесат с нещо? Как групите са успели да използват по най-добрия възможен начин индивидуалните умения на своите членове?
- Групите демократично ли са действаха, или определен участник се е наложил като „лидер“?
- Трудно ли беше измислянето на игри?
- Лесно ли беше използването на наличните материали?
- Кои игри се харесаха най-много?
- Дали след изпробването на определена игра, съответната група е решила да промени нейните правила?
- Колко достъпни са игрите? Всички ли успяха да се включат?
- „Справедливи“ ли са правилата на всяка игра?
- Дали групите използваха рециклируемите материали по начини, за които не биха и помислили преди Олимпиадата?

Съвети за преподавателите

- Постарайте се да сформирате разнородни групи: съотборници да бъдат участници с различни умения,

на различна възраст и от различен пол.

- Помислете относно обособяването на определено пространство за Олимпиадата, както и продължителност на игрите.

Допълнителна информация

Варианти

Възможно е да се проведе Рециклирана Олимпиада, в която участниците трябва да изберат олимпийски дисциплини, които да проведат използвайки рециклируеми материали: щафета, тласкане на гюле и т.н.

IV.8. МЪРЗЕЛГРАД В ДВИЖЕНИЕ

Ролева игра, учеща на социална промяна

ТЕМИ	Решаване на конфликти, Гражданство, Околна Среда, Включване, Човешки Права
Обем на групата	15 до 25
Сложност	3
Възрастова рамка	16 до 30 години
Продължителност	240 минути

Резюме

Това упражнение помага при разбирането на много ключови теми. Участниците приемат ролите на жители на въображаемо градче и изготвят проект, чиято цел е да „раздвижи“ градчето по време на събитие, наречено Седмицата на Движението.

Цели

- Използването на спорта като средство за постигане на учебни и социални промени в обществото.
- Насърчаване към работа в екип.
- Разбирането на това, каква е ролята на различните хора в обществото.

Материали

- Достъп до широко пространство за провеждането на груповите занимания
- Достъп до спортни съоръжения

- Достъп до интернет
- Хартия, химикали, карти, табла за писане
- Ролеви карти за участниците

Подготовка

Изберете от 4 до 6 човека от групата, които да играят ролите на отговорници на двете организации. Изгответе ролеви карти със съответните позиции, които участниците ще заемат. Дайте инструкции на групата. Обяснете на групата, че всеки от тях трябва да избере карта, която ще описва заеманата от тях роля до края на заниманието. Обяснете им, че разполагат със 180 минути за изготвянето на проекта, чиято продължителност трябва да е не повече от 60 минути. Подгответе си въпроси за дискусията, която ще протече след заниманието.

Инструкции

Всички вие сте жители на европейско градче, наречено Мързелград. Във вашия град има неправителствена организация наречена НиеБягаме, ръководена от група млади спортни ентусиасти. Самите те научават за европейската инициатива Седмица на Движението, която насърчава хората да бъдат физически активни. Друга младежка организация в същия град, Преследвачи на Мечти, работи с млади хора в неравностойно положение, и най-вече с представители на малцинствата, към които има много предразсъдъци. Това само по себе си е голям проблем при установяването на мултикултурно съжителство.

Двете организации решават да работят заедно и да изготвят проект, който ще включва различни групи млади хора. Тяхната цел е да са готови с проекта преди началото на Седмичната на Движението. Вашата задача е да планирате и подготвите проект (чиято продължителност не трябва да надвишава един час), който трябва да отговаря на следните критерии:

- Трябва да използвате спорта като средство за постигане на учебни и социални промени в обществото.
- Трябва да работите в екип с другото НПО.
- Подготовката и изготвянето да включва млади доброволци.
- Трябва да се погрижите за финансирането на своя проект.
- Вие ръководите заниманието.

Подготвянето на заниманието може да трае до три часа, а самото упражнение - не повече от един. Седмичната на Движението свършва след четири часа, така че всички занимания приключват в този момент.

В определеното за целта помещение ще откриете други организации, с които може да си съдействате.

Не напускайте това място!

- Общината на Мързелград
- Местният вестник
- Местният спортен клуб, който предоставя спортни съоръжения
- Местни гимназии и спортни училища
- Спортни зали
- Местна фирма, търгуваща със спортни облекла и екипировка

• Здравен център

По време на подготовката може да използвате интернет, може да пращате имейли и да организирате срещи. След като обявите започването на заниманието, всички участници, включително и отбора, взимат участие в организираното от вас занимание.

Дискусия и оценяване

- Какво мислят участниците за заниманието?
- Как се чувствахте, изпълнявайки своята роля?
- Кои бяха разиграните роли? Кои бяха успешни, и кои не?
- Кой изпълняваше най-важната роля?
- Възможно ли е чрез спорт да се постигне социална промяна в обществото?

Съвети за преподавателите

- Дайте на участниците възможността сами да се справят с тази задача.
- Избягвайте да се намесвате, нито пък насочвайте развитието в определена посока.

Допълнителна информация

Ролеви карти:

Член на организацията НиеБягаме	Член на организацията НиеБягаме
Член на организацията НиеБягаме	Член на Преследвачи на Мечти
Член на Преследвачи на Мечти	Член на Преследвачи на Мечти
Началник на отдела за Младежта и Спорта в общината на Мързелград	Журналист в местния ежедневник Мързелвестник
Спортен лекар в местния здравен център	Собственик на местния спортен център наречен Спартак
Треньор в спортен център Спартак	Директор на гимназията
Началник на отдел „Спорт за всички“ в колежа	Собственик на фирмата, търгуваща със спортни облекла и екипировка
Ученик в гимназията	Ученик в гимназията
Ученик в гимназията	Студент по спортен мениджмънт в колежа

Студент по спортен мениджмънт в колежа	Студент по спортен мениджмънт в колежа
Студент по спортен мениджмънт в колежа	Случаен млад представител на малцинствена група
Случаен млад представител на малцинствена група	Случаен млад представител на малцинствена група
Случаен млад представител на малцинствена група	Случаен млад представител на малцинствена група

IV.9. ТРАДИЦИОННИ ИГРИ – ИДЕНТИЧНОСТ И СПОРТ

Упражнение, изследващо разликите в културата, етиката и човешките права посредством спорт и преживявания в ежедневието.

ТЕМИ	Култура и многообразие, Човешки права
Обем на групата	15 до 25
Сложност	1
Възрастова рамка	16 до 30 години
Продължителност	около 90 минути

Резюме

Упражнението позволява на участниците да обсъждат културата, етическите и човешките права от своята собствена гледна точка.

Цели

- Разбирането на връзката между култура и спорт.
- Достигане на едно по-добро личностно осъзнаване.
- Разбирането на межкултурната страна на спорта.

Материали

- Достъп до пространство за провеждането на заниманието с размери приблизително седем метра дължина на седем метра ширина
- Лаптоп, мултимедиен проектор, стена/екран, бели листове формат А1, хартия и химикали, голям плик, столове, PowerPoint

- Сцената от филма Шрек, в която главния герой оприличава огретата с лук

Подготовка

Подгответе лаптопа и проектора и се убедете, че всичко е в изправност. Подгответе листовите А1 за „упражнението с лука“
Разделете въпросите в три отделни плика – по един за всяка група
Направете слайдшоу на PowerPoint относно играта дама и нейните правила, в случай че участниците не са запознати с нея

Инструкции

Пуснете конкретния откъс от филма Шрек
Описание: Също както лукът, личността на всеки човек е изградена от множество съставни части, неща, които влияят на техния живот, които определят техните решения.
Участниците получават по 15 минути да опишат своята личност, използвайки метафората с лука.
Междинни въпроси: Кой е първият ви спомен, свързан със спорт или определена физическа дейност? Защо се е „запечатал“ в съзнанието ви?
ИДЕНТИЧНОСТ

ИГРАТА НА ДАМА В САЩ

Разделени на групи от по четирима, споделете познатият на вас вариант на съответната игра, или на друга традиционна игра от вашето детство, популярна в родината ви. Следващата стъпка е изтеглянето на плик. Отговорете на следните въпроси от пликите

- Как спорта влияе на културата?
- Как културата влияе на спорта?
- Споделете някои от межкултурните аспекти на спорта.

За общата дискусия, обсъдете следните въпроси на културна тематика:

Дискусия и оценяване

- Смятате ли, че политиците използват спорта и спортните събития като средство за отклоняване на общественото внимание от политическите и икономическите проблеми?
- Нужни ли са тестовете за установяване пола на спортистите с цел осигуряването на равностойно състезание? Дали пък тези тестове не раняват човешкото достойнство и нарушават правото на неприкосновеност на личния живот?
- Мислите ли, че професионалните спортисти трябва да имат същите права като останалите трудещи се, като например правото да сформират синдикати и правото да не бъдат уволнявани безпричинно?
- Спортисти, състезаващи се на световно ниво, трябва да приемат определен кодекс на поведение. Тези, които нарушат кодекса биват наказвани (например, използването на спортно събитие за политически цели). Това не е ли нарушаване на свободата на словото?

IV.10. Човешка „джага“

ТЕМИ	Включване, Решаване на Конфликти Компетенции – взимане на решения, сътрудничество
Обем на групата	20+
Сложност	1
Възрастова рамка	14 до 30 години
Продължителност	90 минути

Резюме

Това занимание изследва ключови теми като включване, съпричастност, дистанциране и толерантност.

Цели

- Представянето на следните теми: Включване, съпричастност, дистанциране и толерантност

Материали

- Игрище
- Футболни топки
- Конуси
- Шалчета за разделяне на отборите
- Шест дълги въжета, врати

Подготовка

Убедете се, че игровото пространство е обезопасено
В случай, че не използвате истинско футболно игрище, установете

границите на игрището с помощта на конусите
Използвайки въжетата, разделете игрището на две и „разчертайте“ наказателните полета

Инструкции

Обяснете правилата на играта на участниците

Разиграйте играта: Две полувремена от по 15 минути. Два отбора от по 10 играча и един вратар

Разпределете отборите по следния начин: един врата, трима защитника, четирима полузащитника и трима нападателя.

Всеки отбор се разделя на четири редици (вратарят представлява първата редица, втората е съставена от защитниците, третата от полузащитниците, а четвъртата – от нападателите). Играчите имат правото да се движат единствено наляво и надясно и се стараят да отбележат гол.

Дистанциране: Всеки играч получава карта, която ограничава неговите възможности или му дава нови такива: позволено му е единствено да скача, може да подава единствено надясно/наляво, може да използва и ръце и т.н.

Толерантност: Играта започва след като играчите получат своите карти. Правилата се сменят на случаен принцип: всеки гол се брои за два, вкарват се повече топки в игра, вратите се разменят.

Съпричастност: По време на играта, участниците биват инструктирани да разменят картите си със своите съотборници и съответно своите роли.

Дискусия и оценяване

- Опишете как се чувствахте по време на играта с една дума
- Какви бяха вашите роли и какви емоции събудиха те у вас?
- Възникнаха ли сериозни проблеми или конфликти по време на играта?
- Какво забелязахте в ролите на другите играчи?
- Каква беше вашата стратегия по време на игра? Успяхте ли да се справите с играта?
- Как общуваха с вас останалите играчи? Техният начин на общуване повлия ли на вас или на самата игра?

Допълнителна информация

Роли:

- Всичко ви е позволено
- Позволено е да подавате единствено надясно
- Позволено е да подавате единствено напред
- Позволено е да подавате единствено с левия крак
- Забранено ви е да говорите

IV.11. ИЗЛЕКУВАЙ СВЕТА

Игра, изпитваща знанията на участниците относно защитата на околната среда

ТЕМИ	Околната среда
Обем на групата	15-30
Сложност	3
Възрастова рамка	18 до 30 години
Продължителност	90 минути

Резюме

Това упражнение ще помогне на участниците да научат повече относно опазването на околната среда чрез активно движение на открито. В него могат да вземат участие от 15 до 30 участници, като един от тях играе ролята на преследвач а друг – на лекар. „Заловените“ участници биват заведени при лекаря, където трябва да отговарят на въпроси свързани с околната среда. При правилен отговор, участниците могат отново да се включат в играта. Онези, които не могат да отговорят на въпроса, трябва да подготвят постер, който да представят пред останалите от групата след края на играта.

Цели

- Научаване на методи за опазване на околната среда чрез физическа активност.
- Разучаването на различните учебни похвати и представянето на образованието чрез спорт като един от тях.
- Разясняването на участниците на основите на Образованието чрез Спорт посредством обсъждане на упражнението.

Материали

- Подготвени въпроси за „заловените“ участници
- Шалче за преследвача
- Конуси за очертаване границите на игрището
- Заделено пространство, където участниците отговарят на въпросите на лекаря
- Цветни маркери и листове А1 за постери (може и рециклирана хартия)

Подготовка

Подгответе въпроси, които лекаря да задава на участниците. Нужни са двама преподавателя – един, който да обясни правилата и друг, който да следи кой бива заловен, кой е мъртъв и кой излекуван. По време на подготовката преподавателите си споделят задачите.

Инструкции

- Инструкции от преподавателите към участниците (10 минути)
- Разиграване на упражнението (30 минути)
- Изготвяне на постер (допълнителни 15 минути)
някои от участниците се занимават с това по време на самата игра
- Представяне на постерите (15 минути)
- Дискусия и оценяване (20 минути)

Преподавателят избира един участник от групата, който да бъде преследвач и да залавя останалите. Друг участник играе ролята на лекаря.

Преподавателят инструктира групата, че целта на преследвача е да гони останалите участници и да ги хваща. След като някой бива заловен, той/тя „замръзва“ и трябва да легне на земята.

Преследвачът продължава да гони другите играчи. Незаловените участници трябва да занесат замразеният до болницата, където „лекарят“ им задава въпрос, свързан с опазването на околната среда. Участниците, пренасящи замразеният играч, имат имунитет от преследвача. Замразеният участник може да бъде занесен при лекаря от не повече от четирима играча.

В болницата лекарят задава въпрос на замразения. Ако участникът отговори правилно, той/тя бива излекуван и може да се върне в играта. В случай, че отговорът е грешен, те получават задачата да изготвят постер с правилния отговор, който получават от лекаря. Изготвеният постер бива представен пред групата по-късно. Примерни въпроси, които лекарят може да задава:

- Колко килограма токсични отпадъци, които чрез изгаряне се наслагват във въздуха, може да филтрира едно дърво за една година? (Отговор – 30кг)
- Колко средно литра кислород може да произведе едно дърво за един час? (1200 литра)
- Колко листа хартия могат да бъдат произведени от едно средноголямо дърво? (90 хиляди)
- Кой метал може да бъде рециклиран до безкрай? (Алуминий)
- Коя държава рециклира най-голям процент от своите отпадъци, близо 90%? (Япония)

Дискусия и оценяване

Това упражнение може да използва дискуссионния метод ОРИР, в който въпросите са разделени на различни групи, а именно:

О ОБЕКТИВНО НАБЛЮДЕНИЕ (явни факти)

- Какво се случи по време на играта? Опишете самата игра и какво мислите за нея.
- Ролята ви на лекар/преследвач/ участник трудна ли беше? Предпочитахте ли да заемете друга роля?
- Самата игра стори ли ви се физически трудна?

Р РАЗМИШЛЕНИЕ (ВРЪЗКА С ЕМОЦИИТЕ)

- Как се почувствахте след като бяхте хванат и успяхте/не успяхте да отговорите на въпроса?
- Останалите участници оказаха ли нужната подкрепа?
- Играчите грижиха ли се достатъчно за „замразените“ участници или простосе стараеха да не бъдат хванати (свържете въпроса с работата в екип и отборния дух)?

И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ (ОЦЕНЯВАНЕ)

- Научихте ли нещо ново по време на упражнението?
- Смятате ли, че добихте нови знания относно околната среда?
- Мислите ли, че методологията на упражнението е правилно избрана?

Р

РЕШЕНИЯ (ДЕЙСТВИЕ/БЕЗДЕЙСТВИЕ)

- Смятате ли, че с помощта на новите знания можете да допринесете за опазването на околната среда?
- Мислите ли, че личните ви действия могат да повлияят на опазването на околната среда в общ план?
- Каква ще бъде следващата ви стъпка към допълнително опазване на околната среда?

Съвети за преподавателите

Въпросите, които „лекарите“ задават, трябва да съответстват на общото образователно ниво на отбора.

Съставът на групата, дали това са природозащитници/инженери или ученици/студенти с по-малко познания, ще повлияе на решението ви относно какви въпроси да подготвите.

Изберете уместни въпроси.

Постарайте се да има както лесни, така и трудни.

Добра идея би било да изберете много и разнообразни постери, така че повече участници да могат да вземат участие в тази част от заниманието, а и другите да научат непознати до сега за тях факти относно околната среда.

Допълнителна информация

Играта може с лекота да бъде променена по различни показатели. Просто променете въпросите, които лекарите задават, както и последната част от дискусията.

IV.12. БЯГСТВО ОТ АЛКАТРАЗ

Упражнението е комбинация от няколко занимания, извършени заедно, като екип. Също така включва конкретна история.

ТЕМИ Социално
Включване,
Дискриминация,
Решаване на
Конфликти

Обем на групата 15-25
Сложност 3
Възрастова рамка 16+
Продължителност 90/120 минути

Резюме

„Бягство от Алкатраз“ съчетава няколко изпитания, които групата трябва да преодолее заедно, като отбор. Нивото на трудност се покачва с всяко следващо изпитание.

Цели

- Да се насърчи работата в екип.
- Да се установят и усъвършенстват комуникационни правила и да се преодолеят конфликтите в групата.
- Всички участници да бъдат еднакво подкрепяни включени в игровия процес.

Материали

- Стандартен салон за физическо
- Три дълги пейки, два стълба или друго, около което може да бъде завързано въже
- Голям дюшек
- Две много дълги въжета (въжета за

катерене с дължина от около 10м. всяко)

- Ключ, който да стои в центъра на определен за целта кръг
- Кон за прескок
- Три до шест гуми или обръча (в зависимост от обема на групата)
- Въже за катерене (спускащо се от тавана)

Подготовка

Салонът трябва да бъде подготвен предварително. Всички изпитания преди началото на „Бягството от Алкатраз“ трябва да са готови преди началото на упражнението. Не е от значение, дали участниците ще ги видят след като влязат в салона.

- Разбий кода: Наредете три пейки под формата на триъгълник.
- Гореща линия: Опънете въже на около метър от земята. Вържете двата му края за стълбовете (или за други помощни средства).
- Киселинно езеро: Опишете кръг с помощта на едно от въжетата и поставете ключа в неговия център. Другото въже е отстрани.
- Стената: Поставете големият дюшек там, където ще се изпълнява изпитанието.
- Пропастта: Сложете конят за прескок на около 5-6 метра (в зависимост от групата) от гумите/обръчите, които сте поставили на земята. Въжето, спускащо се от тавана, да застане между тях.

Инструкции

- Подгответе салона и посрещнете групата някъде отвън. Въведете ги в историята, като им разкажете, че всички те са затворници в Алкатраз, чиято цел е да избягат от затвора. Това обаче е твърде трудно и изисква преодоляването на няколко препятствия. От вас като преподавател зависи с какви детайли ще опишете историята.
- Превържете очите на участниците, с изключение на един, който ще заведе останалите към салона.
- Първото препятствие е „Разбий кода“: Всички участници се качват на пейките. След като са вече там, преподавателят ги разделя на случаен принцип на три или четири групи, като броят на всяка една група съответства на цифрата от предварително зададено число (числото може да е определена година, пощенски код и т.н.). Ако например въпросното число е годината 681-ва, то трябва да се сформират три групи от съответно шест, осем и един човека. Разбира се, сборът на цифрите трябва да съответства на общия брой на участниците. Участниците сформират своите групи докато са на пейките, като нямат право да стъпват на земята. Целта е участниците от всяка една група да застанат плътно един до друг, оставяйки определено разстояние между всяка група. С цел повишаване трудността, може да забраните на участниците да разговарят помежду си.
- Второто изпитание е „Гореща линия“: Участниците трябва да преодолеят опънатото метър над земята въже, без да го докосват. Забранено е

неговото прескачане, както и ползването на каквито и да било помощни материали. Участниците трябва да преминат над въжето с помощта на своите съотборници. Дюшекът се използва с предпазна цел, в случай че някой падне.

- При „Киселинното езеро“, целта е да вземе ключа от центъра на „езерото“ (въжето, описващо окръжност). Единственият помощен материал е другото въже, нищо друго. Разбира се, докосването на езерото не е позволено.
- Поставете дюшека вертикално, така че да наподобява стена. Инструктирайте участниците, че трябва да преодолеят стената, без да оставят никого зад нея и в същото време нямат право да я заобикалят.
- „Пропастта“ се състои от следното изпитание: Всички участници трябва да достигнат до гумите/обръчите (които не бива да са големи, с цел избягване на наранявания) с помощта единствено на спускащото се от тавана въже. Пространството между конят за прескок и гумите/обръчите е пропастта. Скачането е забранено. Ако някой докосне земята, преди да е достигнал до гумите/обръчите, не само че опитът се счита за неуспешен, но и всички останали трябва да повтарят.
- След осъществяването на бягството, обсъдете всички етапи на упражнението с групата.

Дискусия и оценяване

Като за начало поканете участниците да седнат на земята в кръг и ги поздравете по случай успешното бягство. Започнете дискусията с два общи въпроса: Къде се справихте добре? Къде срещнахте трудности? След като участниците опишат своите наблюдения и чувства ще можете лесно да направите връзката с теми като работа в екип, феърплей, решаване на проблеми и включване. От вас зависи колко голямо внимание да обърнете на конкретните теми.

Съвети за преподавателите

Упражнението предполага гъвкавост при налагането на правила. Ако решите, може да дадете на участниците „допълнителни животи“ (докосването на земята не задължава цялата група да повтаря изпитанието, а само въпросният провалил се участник). Може също така да улесните някои препятствия, особено ако виждате как отборът става все по-нервен. Но пък стига да искате, може и да повишите нивото на трудност като превържете очите на участниците, или ги ограничите по друг начин (като например да не контактуват помежду си). Като преподавател, вие трябва да следите развитието на упражнението отблизо, за да може да го нагласяте спрямо групата и самата ситуация, за да може накрая всичко да завърши успешно. Позволено е също и умишлено да го провалите, но единствено ако смятате, че групата може да се справи с неуспеха, и това няма да ги сломи. Разбира се, след това трябва да обсъдите всичко.

Допълнителна информация

Може да елиминирате някои изпитания, които да използвате като отделни упражнения. Самата история „нахъсва“ участниците, които искат да приключат успешно със зададената мисия. Чувството на успех в края на упражнението е много силно, защото самото предизвикателство е голямо и показва на участниците как да работят като екип. Накрая това ще ви помогне при обсъждането на по-деликатните теми.

IV.13. ФРИСБИ

Това е групово занимание, поощряващо феърплей, сътрудничество и работа в екип

ТЕМИ Социално включване и дискриминация

Обем на групата 10+

Сложност 2

Възрастова рамка 12+

Продължителност 90 минути

Резюме

Упражнението може да има прости правила или сложни и строги такива. Всичко зависи от уменията на преподавателя и участниците.

Цели

- Поощряването на феърплей, спортменство, работа в екип и комуникация.
- Развиването на съпричастност.
- Обсъждането на различните аспекти на включването.

Материали

- Фрисби (по едно за всеки трима участника)
- Шалчета
- Бели дъски за писане
- Маркери

Подготовка

- Проверете дали съоръженията са обезопасени.
- Помислете дали размера на игрището съответства на големината на групата.

- Заинтересувайте се дали участниците имат някакви травми или нещо друго, което може да им попречи да участват в играта.

Инструкции

- Представете упражнението. Обяснете основните техники при играта на фрисби – хвърляне и хващане.
- Разделете участниците на малки групи и им позволете да се упражняват в продължение на 10-15 минути.
- Разяснете правилата на играта: забранено е тичането с фрисбито, както и физическият контакт между играчите; липсва съдия (участниците сами взимат решенията); точка се отбелязва след извършването на десет успешни подавания между съотборниците (бройката може да бъде намалена в зависимост от уменията на участниците); всяко подаване се брои на глас; играчите нямат право да задържат фрисбито за повече от 5/10 секунди, в противен случай противниковият отбор получава фрисбито; ако играч от единия отбор изпусне фрисбито, то се присъжда на противниковия тим.
- Първо полувреме (10/15 минути)
- По време на кратката почивка въведете две нови правила: за да се отбележи точка, всеки в отбора трябва да докосне фрисбито поне веднъж; играчите нямат право да връщат фрисбито на този, от когото са го получили
- Второ полувреме (10/15 минути)
- Кратка почивка. Дайте роли на някои от участниците. Ролите могат да бъдат следните: да бъдат хиперактивни; да

играят с превръзка на едното око;
да се преструват на демотивирани;
да играят единствено с лява
ръка и т.н.

- Трето полувреме
- Дискусия

Дискусия и оценяване

- Попитайте участниците какво се случи в отделните етапи на играта. Може да започнете с въпроси относно това дали играта им е харесала и как точно са се чувствали. Инструктирайте участниците преди да отговорят на съответния въпрос да споделят каква е била тяхната роля в играта.
- Може да използвате следните въпроси: Какво се случи? Каква беше твоята реакция? Как се почувства? Как се справи с ролята? Предпочиташе ли друга роля? Лесна ли беше твоята роля и тъкмо обратното? Ролята отговаряше ли на твоята личност?
- Направете връзка с ежедневието, като попитате дали заниманието наподобява на самото общество и дали участниците са попадали в подобни ситуации в своето ежедневието. Нека отговорите бъдат подкрепени с примери. В играта държахте ли се по начин, различен от начина, по който бихте постъпили в реалността? Намирате ли връзка между самото упражнение и своето ежедневието?
- Последната част от дискусията е заключението. Какви са първите стъпки към постигането на едно „по-отворено“ поведение? Как самото общество да бъде по-отворено?

Съвети за преподавателите

- В началото на дискусията отделете малко време да направите връзка между упражнението и ежедневието, след което преминете към обсъждането на ролите. Друг вариант би бил да размените последователността на двете теми. Помислете кое би било по-добре за вашата група.
- Разиграйте малко фрисби предварително. По този начин ще можете да определите нивото на уменията на участниците.
- Ако броят на участниците надвишава 15, може да ги разделите на две групи, като всяка група сформира два отделни отбора (общо четири). Едновременно се разиграват два двубоя на отделни игрища.
- Вземете предвид факта, че ролите могат да не се полюбят на някои участници и ги използвайте по своя преценка.

Допълнителна информация

Вместо да изпълняват десет подавания, участниците могат да следват официалните фрисби правила. Отделете време да ги разучите преди да ги приложите в своето упражнение.



Подготовка на Преподаватели (ПнП) в Образованието Чрез Спорт

Програмата за Подготовка на Преподаватели в Образованието Чрез Спорт е 18 месечна програма, която помогна на млади ръководители и спортни треньори от няколко европейски държави да усъвършенстват своите умения да организират и провеждат международни образователни събития. Тя включваше три подготвителни фази (в Шотландия и Италия през 2012г. и във Франция през 2013г.), създаването на „Играй и се учи - наръчник за неформално образование чрез спорт“, менторинг, онлайн уроци и два етапа, по време на които участниците използваха развитите умения в реални ситуации на образование. Между втората фаза

в Италия и третата такава във Франция, участниците бяха включени в една международна практика, където взеха участие в събития (обучения, семинари, конференции) организирани от Международната Асоциация за Спорт и Култура и партньорите на проекта. Някои от тях дори сами изготвиха цели подготвителни курсове, които по-късно бяха проведени в редица държави и достигнаха до множество други организации, млади ръководители и специалисти, занимаващи се с младежи.

Главната цел на последната фаза от програмата ПнП бе да създаде една учебна общност от преподаватели, съставена от участниците в програмата, да развива и да споделя учебни методи, както и нови проекти. „Дипломиралите се“ участници решиха да основат „Сдружение ОЧС“, което да продължи, дори и след края на проекта, да промотира неформалния метод на образование „Образование Чрез Спорт“, както и да подкрепя тези организации, които желаят да прилагат този метод в своите дейности на местно, национално и международно ниво.



Международната Асоциация за Спорт и Култура (ISCA)

Международната Асоциация за Спорт и Култура е международна платформа, приветстваща организации, които работят в сферата на масовия спорт, професионалния спорт и физическата активност.

ISCA вярва, че спортът не е единствено надпревара и тренировка, но също и средство за забавление и установяване на нови контакти. Нещо повече, спортът възпитава в правилно социално поведение и подбужда чувство на принадлежност – което само по себе си води до затвърждаване на демокрацията.

Международната Асоциация за Спорт и Култура е създадена през 1995г и има няколко главни мисии:

- промотирането на спорта като носител на културна идентичност
- подкрепянето на международните отношения чрез спорт и култура
- насърчаването на възможно най-активно участие в спортни и културни дейности

За да изпълни тези си цели, ISCA се концентрира върху три ключови области – дейности, обучение и изграждането на политики. Освен организирането на събития и учебни програми, ISCA взима дейно участие в публичните дебати относно спорта и културата и се стреми да окаже влияние в тези сфери. С други думи, ISCA се стреми да подобри здравето и физическото състояние на хората в обществото.

