

# РЪКОВОДСТВО „Обучение Чрез Спорт (ОЧС) за Приобщаване“ за Младежки Работници и Спортни специалисти



## Съдържание

|                                                                                                         |                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Представяне .....                                                                                       | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Резюме на проекта .....                                                                              | 3                            |
| 2. Какво е Неформално Образование (НФО) .....                                                           | 4                            |
| 3. Какво е Обучение Чрез Спорт (ОЧС) .....                                                              | 5                            |
| 4. Какво е Интелектуално затруднение (ИЗ)? .....                                                        | Error! Bookmark not defined. |
| Основни видове ИЗ .....                                                                                 | 7                            |
| Синдром на чупливата Х хромозома: .....                                                                 | 7                            |
| Синдром на Даун: .....                                                                                  | 8                            |
| Аутизъм .....                                                                                           | 9                            |
| Ръководство „Обучение Чрез Спорт (ОЧС) за Приобщаване“ за Младежки Работници и Спортни Специалисти .... | Error! Bookmark not defined. |
| Основна Информация .....                                                                                | 10                           |
| Инструкции за Прилагането на Ръководството: .....                                                       | 11                           |
| Обучителни Модули .....                                                                                 | 13                           |
| Модул 1 - Взаимодействие .....                                                                          | 13                           |
| Модул 2 - Приобщаване в Обществото - Овластяване .....                                                  | 16                           |
| Модул 3 - Комуникация .....                                                                             | 26                           |
| Модул 4 - Лидерство .....                                                                               | 29                           |
| Модул 5 – Информация – Повишаване на Осведомеността .....                                               | 33                           |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 – Енърджайзъри/Сесии за Изграждане на Екип .....                                           | 37                           |
| 1. Сесия за Възможностите .....                                                                         | 37                           |
| 2. Сесия „Човешки Възел“ .....                                                                          | 37                           |
| 3. Сесия „Минно Поле“ .....                                                                             | 37                           |
| 4. Сесия „Надникни“ .....                                                                               | 38                           |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 – Ролеви Карти за Активностите .....                                                       | Error! Bookmark not defined. |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 – Карти с Животни .....                                                                    | Error! Bookmark not defined. |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 – Картинки и Емотикони за Обратна Връзка .....                                             | Error! Bookmark not defined. |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 5 – Оценка на Сесията .....                                                                  | Error! Bookmark not defined. |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 6 – Инструмент за Самооценка на Треньори/Обучаващи .....                                     | Error! Bookmark not defined. |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 7 – Родителска Оценка .....                                                                  | Error! Bookmark not defined. |
| Отказ от Отговорност .....                                                                              | Error! Bookmark not defined. |

## Представяне

### 1. Резюме на Проекта

Обучение чрез спорт за младежко равенство (EYE) е международен проект, който има за цел да създаде нови образователни възможности и иновативни подходи за личностно развитие на младежи с интелектуални затруднения в Европа. Фокусът на проект „EYE“ е популяризирането на обучението чрез спорт (ОЧС), като средство за на иновативни обучителни формати и създаването на нови методи, които свързват обучението и спорта.

Проектът включва три европейски организации:

- Координаторът на проекта е Фондация СО Европа Евразия (Ирландия), която е регистрирана европейска неправителствена организация, която подкрепя дейностите на Спешъл Олимпикс Европа Евразия (СОЕЕ), като европейски клон на Спешъл Олимпикс Интернешънъл;
- Mine Vaganti NGO (Италия), е доставчик на обучения на местно и европейско ниво, с цел да популяризира и развива европейски и международни проекти, като в същото време работи и по темата „Спорт за всички“, използвайки спорта в комбинация с методологиите на неформално обучение (Обучение чрез спорт);
- Асоциация за развитие на българския спорт (България) е неправителствена организация в обществена полза, посветена на развитието на спорта, подобряването на спортната култура, както и мобилизирането на човешки и материален потенциал в спорта и личностното развитие.

Целевата група на проекта са младежи с интелектуални затруднения, на възраст между 13 и 30 години, заедно с техните семейства/общности.

Според данни на EHSIS Евростат (Европейско проучване за здраве и социално приобщаване, 2012), хората с увреждания от 15 годишна възраст и нагоре в ЕС-27 са 70 милиона, което представлява 17,6% от общото население. 25,6% от лицата, участващи в проучването, съобщават за затруднение, което е повлияло на тяхното образование и обучение, 38,6% вярват, че това се отразява на тяхната заетост, а 60,9% са посочили, че това се отразява на заниманията им в свободното време. Данни на Евробарометър от 2014 г., сочат, че наличието на затруднение/увреждане или заболяване е основна причина за не включването в спорт (посочено от 20% от тези, които никога не упражняват или практикуват спорт, в сравнение с 11% от тези, които го правят рядко). Междувременно, изследвания показват силна връзка между участието в организирани спортни дейности и широк спектър от положителни резултати. Включването в спорта на лицата със затруднения води до подобрене в социалните умения, самочувствието, самоопределението и повишената независимост (Уейс и кол., 2003).

Проект EYE има за цел да постигне следните дейности и резултати:

- Проучване на най-добрите практики и обучителни методологии в спорта и ОЧС, с участието на младежи с интелектуални затруднения, в сравнение със съществуващото предложение в страните партньори, обобщено в три национални и един финален доклад;
- Създаване на ръчник „Ръководство „Обучение Чрез Спорт (ОЧС) за Приобщаване“ за Младежки Работници и Спортни Специалисти. Този ръчник ще осигури обучителни

насоки и методически ресурси за обучаващите, работещи с крайната целева група в различните сектори, за това как да използват ОЧС, като обучително средство за овластяване. Наборът от методи е тестван в рамките на краткосрочно съвместно обучение на персонала, включващо 15 младежки работници и спортни специалисти/треньори, работещи с младежи с интелектуални затруднения и в спортния сектор като цяло;

- Създаване на тренировъчен формат „ОЧС за равенство“, основан на ОЧС и приложим сред различните сектори и страни, който да приобщава младежите с интелектуални затруднения, като използва методологията „Обучение чрез спорт“. Форматът ще бъде тестван с участници с интелектуални затруднения от всяка страна партньор;
- Създаване на уеб платформа, отговаряща на високите стандарти за достъпност на лица със затруднения, съдържаща интегрирани модули за електронно обучение, които повишават осведомеността, знанията и ангажираността на младежите с интелектуални затруднения, както и на спортните специалисти и младежки работници;
- 10 видео урока, създадени от младежки работници и обучители, участващи в дейностите по проекта, предоставящи тънкости и обяснения на методологиите на ОЧС и практическа информация за прилагането на такива методологии в реални ситуации.

## 2. Какво е Неформално Образование (НФО)

Неформалното образование (НФО) може да се определи като цялостния подход на всички обучителни практики, които не са включени в официалната образователна система. НФО може да засегне различни специфични целеви групи, от младежи до възрастни хора, с и без затруднения, намиращи се в различни среди и контексти.

Учебните дейности в неформалната рамка са създадени, за да отговорят на нуждите, стремежите и интересите на младежите на доброволна основа и са ориентирани към учащия. Методологиите за обучение, използвани в НФО, са разнообразни и са фокусирани главно върху създаването на среда, основана на доверие и споделяне на опит.

За да обобщим, основните разлики между формално, информално и неформалното образование са:

- **Формално образование:** йерархично структурираната, хронологично степенувана „образователна система“ от основното училище до университета, включваща специализирани програми за академични изследвания и професионално обучение;
- **Информално образование:** процес, продължаващ през целия живот, при който всеки човек придобива нагласи, ценности, умения и знания от ежедневието и възпитателните влияния и ресурси от своята среда на живот – семейство, работа, училище, средства за масова информация и др.;
- **Неформално образование:** всяка образователна дейност извън установената официална система – независимо дали функционира отделно, или като важна част от някаква по-широка дейност, предназначена да служи на ученици и имаща образователни цели.

Някои от предимствата на неформалното образование:

- Улеснява включването на групи в неравностойно положение;
- Позволява гъвкавост в организацията и методите;
- Осигурява добавена стойност по отношение на изграждането на капацитет на организации, системи и институции.

### 3. Какво е Обучение Чрез Спорт (ОЧС)

Според наръчника „Движи се & Учи“ (2013) ОЧС е „неформален образователен подход, който работи със спорт и физически активности и се отнася до развитието на ключови компетентности на отделни лица и групи от хора, за да допринесе за личностното им развитие и устойчивата им социална трансформация“.

При ОЧС, спортът не е заема централно място, но е част от учебния процес, при който физическата активност е адаптирана за постигането на планирана образователна цел.

За да обобщим, основните разлики между Обучението От, За и Чрез Спорт (Таблица 1) са:

|                | Обучение ЗА Спорт                                       | Обучение ОТ Спорт                        | Обучение ЧРЕЗ Спорт                     |
|----------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Защо?          | За самия спорт                                          | За добра кауза                           | За цял живот                            |
| Специфична цел | Да се подобрят спортните умения за участие в състезания | Да се подобри здравето и благоденствието | За личностна развитие и социални умения |
| Подход         | Технически                                              | Функционален                             | Екзистенциален, социално-културен       |
| Цел            | Успех и победа                                          | Подобряване на функционалността          | Гражданска ангажираност                 |
| Резултати      | Награди, подобряване техническите умения                | Социално благополучие                    | Овластяване                             |

Таблица 1. Разлики между Обучението За, От и Чрез Спорт.

- **Обучение ЗА Спорт:** основната цел е подобряване на умения, свързани със самото спортно представяне и развитието на индивидуални физически компетенции;
- **Обучение ОТ Спорт:** използва физическа активност, за да засегне социални каузи, като здраве, благосъстояние, обществено благосъстояние или социално включване; в този случай образователните цели все още са налице, но на по-малко видима позиция;
- **Обучение ЧРЕЗ Спорт:** състои се от интегриране на спортни елементи с образователна цел за решаване на социален проблем, развитие на различни компетенции и инициране на трайни и трансверсални резултати.

### 4. Какво е Интелектуално затруднение (ИЗ)?<sup>1</sup>

Съществуват много видове интелектуални затруднения, както и много причини за тях. Интелектуално затруднение (ИЗ) е термин, използван, когато човек има определени ограничения в когнитивното функциониране и при някои умения, включително комуникационните и социалните умения, както и възможността сам да се грижи за себе си. Тези ограничения могат да бъдат причината, лицето да се развива и да учи по-бавно или по-различно от общоприетия стандарт. Интелектуалните затруднения/увреждания могат да възникнат по всяко време от развитието на детето

<sup>1</sup> Спешъл Олимпикс Интернешънъл: <https://www.specialolympics.org/about/intellectual-disabilities/what-is-intellectual-disability>

до навършването на 18 години, така и в пренаталния период (периодът от зачатие до раждането на детето). Интелектуалните затруднения са най-често срещаните увреждания на развитието.

Според Американската асоциация за интелектуални затруднения и увреждания в развитието, човек притежава интелектуално затруднение, ако отговаря на три критерия:

1. Когато коефициентът на интелигентност (IQ) е под 70-75;
2. Когато са налице значителни ограничения в адаптацията в две или повече области (умения, необходими в ежедневието, работа и участие в обществен живот, както и комуникация и/или грижата за себе си);
3. Когато състоянието се прояви преди навършване на 18-годишна възраст.

Какво може да доведе до Интелектуално затруднение?

Интелектуалните затруднения могат да бъдат причинени от нараняване, заболяване или мозъчни аномалии. При много деца причината за техните интелектуални затруднения е неизвестна.

Някои причини за интелектуални затруднения – като синдром на Даун, фетален алкохолен синдром, синдром на чупливата X хромозома, вродени дефекти и инфекции – се появяват преди самото раждане или в пренаталния период. Някои се появяват, докато детето се ражда или скоро след раждането. Други причини за интелектуални увреждания могат да се появят в процеса на израстване - те могат да включват тежки черепно-мозъчно травми, инфекции или инсулт.

Най-честите причини за интелектуалните затруднения/увреждания са:

**Генетични състояния.** Генетична предразположеност като генни мутации, неблагоприятна наследственост, непълноценност на генеративните клетки на родителите, хромозомни аномалии. Примери за генетични състояния са синдром на Даун, синдром на чупливата X хромозома и Фенилкетонурия (автозомно рецесивно генетично заболяване);

**Усложнения по време на бременността.** Интелектуално затруднение може да се получи, когато бебето не се развие правилно в майката. Например, може да се появи проблем при начина, по който клетките на бебето се делят. Ако по време на бременността майката прекара тежък грип, шарка, скарлатина, или злоупотребява с алкохол и наркотици, може също да роди бебе с интелектуално затруднение;

**Проблеми и усложнения по време на раждането.** Травми, най-вече кислородна недостатъчност поради притискане на детето, задушаване, или разкъсване на кръвоносни съдове, могат да доведат до интелектуални затруднения;

**Заболявания или излагане на токсични вещества.** Заболявания като коклюш, морбили или менингит могат да бъдат причината за някои интелектуални затруднения. Те могат да бъдат причинени и от екстремно недохранване, липса на подходяща медицинска помощ или от излагане на отрови и токсини като олово или живак.

Също така е важно да знаем, че ИЗ не е вид психично заболяване, като депресията например. Няма лечение за интелектуалните затруднения. Децата с интелектуални затруднения, могат да се научат да правят много неща. Може просто да им се наложи да отделят повече време или да се научат да го правят по по-различен начин от останалите деца.

Приблизително между 1 – 3 % от световното население попада в графата лица с интелектуални затруднения или над 200 милиона души.

Интелектуалните затруднения са значително по-често срещани в страните с ниски доходи – 16,41 на всеки 1000 души. Като цяло, уврежданията са по-често срещани в страните с ниски доходи.

Според Програмата за развитие на ООН, 80 % от всички лицата със затруднения живеят в страни с ниски доходи. Докато лицата със затруднения представляват приблизително един на всеки 10 души по света, но те са един на всеки пет от най-бедните хора в света.

### Основни Характеристики на Хората с ИЗ<sup>2</sup>

Тъй като има широк спектър от интелектуални затруднения, по-долу сме изброили някои от най-често срещаните състояния, които младежите с интелектуални затруднения могат да имат.

#### Синдром на чупливата X хромозома:

Синдромът на чупливата X хромозома е една от най-честите форми на наследствено увреждане, което води до нарушения в интелектуалното развитие. Синдромът на чупливата X хромозома е генетично състояние, което засяга развитието на човека, особено поведението и способността му да учи. В допълнение, наличието на това генетично състояние може да окаже влияние върху комуникативните умения, физическите характеристики на тялото (специфична форма на лицето, ушите, вторичните полови белези и др.) и да доведе до нарушения в сензитивността като например чувствителността към шум и светлина.

#### Когнитивно Функциониране:

Много хора с този синдром имат проблеми с интелектуалното функциониране. Тези проблеми могат да варират от леки, като затруднения в обучението или проблеми с математиката, до тежки интелектуални затруднения или увреждания в развитието. Синдромът може да повлияе на способността на човека да мисли, разсъждава и учи.

#### Физически характеристики:

Повечето бебета и деца този синдром нямат специфични характеристики, свързани с него. Но когато започнат да преминават през пубертета, много от тях започват да развиват физически характеристики, типични за носителите на чуплива X хромозома. Те включват: удължено лице, голяма глава, големи уши, изпъкнало чело, хлабавост в ставите и плоскостъпие.

---

<sup>2</sup> Спешъл Олимпикс Интернешънъл: <https://www.specialolympics.org/about/intellectual-disabilities/what-is-intellectual-disability>

#### Поведенчески, Социални и Емоционални характеристики:

Повечето деца проявяват някои поведенчески особености. Те могат да изпитват страх или тревожат в нови ситуации. Възможно е да имат проблеми с осъществяването на зрителен контакт с други хора. Особено при момчетата, може да има проблеми с вниманието или с проява на агресивно поведение. Момчетата могат да са срамежливи пред нови хора. Те също могат да имат разстройства на вниманието и проява на хиперактивност.

#### Език, Реч и Говор:

При повечето момчета с този синдром се наблюдава разстройство на речта и говора. То се появява като невъзможност за ясно говорене, заекване или пропускане на части от думи. Те също могат да разбират на социалните сигнали на другите хора, като тон на гласа или специфични видове език на тялото, което да бъде ограничено. Момчетата обикновено не изпитват сериозни затруднения в речта и говора. Някои деца започват да говорят по-късно от типично развиващите се деца. Въпреки забавянето повечето проговарят, но някои от тях може да останат невербални през целия си живот.

#### Сензорни:

Много от деца със синдрома на чупливата Х хромозома демонстрират повишено или високо ниво на тревожност, провокирано от някои дразнители, като ярка светлина, силни звуци или допир, който усещат от определени дрехи (материи) върху телата си. Тези сензорни разстройства могат да обусловят проявата на поведенчески отклонения или агресия.

#### Синдром на Даун:

Синдром на Даун е термин, използван за описание на набор от когнитивни и физически симптоми, които са резултат от наличието на допълнително копие (трипликация) или част от копие на хромозома в 21-вата хомоложна двойка.

#### Характеристики:

##### Физически:

- Понижен или слаб мускулен тонус;
- Къса шия, с допълнителна кожа в задната част на врата;
- Изравнен профил на лицето и носа (плоско лице);
- Малка глава, уши и уста;
- Насочени нагоре очи с бадемовидна форма, често с кожна гънка, която излиза от горния клепач и покрива вътрешния ъгъл на окото;
- Единична гънка през дланта на ръката;
- Дълбока бразда между първия и втория пръст на крака.

#### Характеристики на интелектуалното развитие:

- Краткотрайно внимание;

- Лоша оценка;
- Импулсивно поведение;
- Бавно заучаване и усвояване на информация;
- Забавено развитие на езика, речта и говора.

#### Аутизъм:

Разстройство от аутистичния спектър (РАС) или аутизъм е комплексно неврологично разстройство и генерализирано разстройство в развитието, което влияе върху това как човек действа, комуникира, учи и си взаимодейства с другите.

#### Характеристики:

Комуникация: Нетипична.

- Не отговаря на името си до 12-месечна възраст;
- Не може да обясни какво иска;
- Езиковите умения се развиват бавно или речта се забавя;
- Не следва указания;
- Изглежда, че понякога чува, но понякога не;
- Не посочва и не маха за „довиждане“;
- Наличие на реч или бърборене, което в последствие спира.

#### Социално Поведение:

- Не се усмихва, когато му/й се усмихват;
- Не осъществява контакт с очите;
- Предпочита да играе сам/а;
- Много е независим/а за възрастта си;
- Изглежда, че не обръща внимание на хората.

#### Стереотипно Поведение:

- „Засяда“ в правенето на едни и същи дейности отново и отново и не може да премине към други;
- Показва дълбока привързаност към участници, предмети или рутинни действия;
- Прекарва много време в подреждане или нареждане на нещата в определен ред;
- Повтаря думи или фрази.

#### Други особености в поведението:

- Има необичайни модели на движение;

- Не знае как да си играе с играчки;
- Прави нещата „по-рано“ в сравнение с другите деца;
- Ходи на пръсти;
- Има интензивни или бурни нервни избухвания;
- Прекалено активен, неотзивчив или противопоставящ се;
- Изглежда прекалено чувствителен към шум.

#### Литература:

Weiss, J., Diamond, T., Demark, J., & Lovald, B. (2003). Involvement in Special Olympics and its relations to self-concept and actual competency in participants with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 24(4), 281–305. [https://doi.org/10.1016/S0891-4222\(03\)00043-X](https://doi.org/10.1016/S0891-4222(03)00043-X)

Move and learn manual. (2013) retrieved from <https://www.moveandlearn.org/by-for-or-through-sport/>

Eurostat. (2012) EHSIS. retrieved from [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Disability\\_statistics\\_background\\_-\\_European\\_health\\_and\\_social\\_integration\\_survey](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Disability_statistics_background_-_European_health_and_social_integration_survey)

Eurobarometer. (2014). Sport and physical activity: report. Retrieved from <https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/Survey/getSurveyDetail/instruments/special/yearFrom/1974/yearTo/2017/search/sport/surveyKy/1116>

## Ръководство „Обучение Чрез Спорт (ОЧС) за Приобщаване“ за Младежки Работници и Спортни Специалисти

### Основна Информация

Подходът на Обучение чрез спорт (ОЧС) е съставен от комбинирането на елементи от различни спортове и тяхното прилагане с образователна цел. Целият образователен процес е планиран и подготвен, ясен и реалистичен, а след неговото изпълнение се очакват измерими резултати. ОЧС е неформален образователен подход, който включва спортни и физически дейности, свързани с развиването на ключови компетенции на отделни лица и групи от хора, които да допринесат за личностното развитие и устойчива социална трансформация. От методологическа гледна точка, ОЧС се състои от адаптиране на спортни и физически дейности и активности към целите на планирания обучителен проект. ОЧС не предлага действия, при които спортът се превръща в основна цел. Участниците в проекта, обсъждат заедно в края на сесията в ръководен процес на обратна връзка, по време на който дискутират информацията и качествата, които са придобили и ще могат да използват (Move and learn manual, 2013).

Обучението е основано на методологията ОЧС и е насочено към младежи на възраст между 13 и 30 години с интелектуални затруднения, в допълнение на това, други целеви групи на проекта са хора без интелектуални затруднения, младежки работници, учители по физическо възпитание и спортни специалисти/треньори. Обучителните модули са създадени по време на съвместна среща на екипа, която бе една от дейностите по проекта. Участващите представители от трите партньорски организации по проекта бяха младежки работници, спортни специалисти/треньори и учители по физическо възпитание с опит в работата с хора с интелектуални

затруднения. Всеки модул е предназначен да адресира различна тема, която партньорите смятат, че е важна за развитието на приобщаваща среда: взаимодействие, приобщаване в обществото, овластяване, комуникация, лидерство, повишаване на осведомеността. С прилагането на обучението, целта на всеки модул е хората с интелектуални затруднения да развият лични умения, като самоувереност, социални умения и комуникативни умения. И накрая, по време на обучителните сесии работата в екип ще бъде важна, тъй като членовете на екипа ще са в контакт един с друг, ще планират и ще участват в определените дейности.

#### Инструкции за Прилагане на Ръководството:

Тъй като това е пилотен проект, партньорите по него предлагат следните общи инструкции, които да се следват и в трите държави за прилагането на Ръководство „Обучение Чрез Спорт (ОЧС) за Приобщаване“ за Младежки Работници и Спортни Специалисти. Всички участници ще работят в една и съща рамка, което ще помогне при оценяването на проекта в края на изпълнението му.

**Период на Практиката:** 3 месеца;

**Брой занимания седмично:** 1-2 пъти;

**Продължителност на сесия:** Варира (виж модулите);

**Участници:** поне 7 младежи (между 13 и 30 години) с интелектуални затруднения и 7 без;

**Последователност на модулното обучение:** Дейностите от един и същи модул трябва да бъдат повторени 2/3 последователни пъти и след това да се премине към следващия модул;

#### Съоръжения:

- Зала;
- Закрита/открита зала;
- Спортно игрище.

#### Оборудване:

- Мултимедия;
- Флипчарт и маркери;
- Цветни самозалепващи листчета;
- Бяла хартия;
- Цветни тренировъчни потници;
- Футболни топки;
- Малки цветни топки;
- Топчета от стиропор;
- Волейболни топки;
- Бяло тиксо;
- Малки одеяла;
- Шалове;
- Конуси;
- Треньорска свирка.

## Оценка

Преди началото на проекта трениорите, които ще бъдат включени и ще прилагат ръководството за обучение, трябва да:

- Попълнят въпросниците за оценка на уменията (**Приложение 6**);
- Споделят с родителите на участващите бланката за родителска оценка (**Приложение 7**) с която се потвърждава, че децата им ще участват в проекта и въздействието му ще бъде обобщено;
- Съберат всички въпросници.

В края на изпълнението на програмата за обучение (3 месеца след началото му), същите въпросници трябва да се попълнят от трениорите и родителите. И двата въпросника са анонимни.

Те служат, за измерване на въздействието на обучението и дали целите и задачите на проекта са изпълнени.

В края на всяка сесия трениорът/младежният работник/учителят по физическо възпитание ще оцени въздействието на обучителните дейности, като попълни **Приложение 5**. Тази част също е много важна, тъй като ще ни помогне да оценим всяка дейност поотделно и ще можем да предложим някакви промени/адаптации, които ще ни помогнат да коригираме ръководството. Коментарите на спортистите в частта за обратна връзка/дискусия трябва да бъдат включени.

Документите трябва да се съхраняват от трениора/младежния работник/учителя по физическо възпитание и да се върнат на координатора на проекта, във всяка държава, след приключването му.

**Като цяло, обучаващите винаги първо трябва да представят най-лесната версия на дейността, а след това да преминат към различните вариации според нивото на участниците.**

**По време на тренировъчните сесии обучителят трябва да бъде подкрепящ и готов да се намеси, в случай на извънредна ситуация.**

## Обучителни Модули

### Модул 1 - Взаимодействие

| Сесия                               | Заглавия на Дейностите в Сесията                              | Цели и Основни Резултати                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Продължителност |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1                                   | Тренировъчна сесия ОЧС „Изграждане на приятелство чрез спорт“ | Адаптирана ОЧС сесия, насочена към развиване на доверие между млади хора с и без интелектуални затруднения.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 45-60 мин       |
| 2                                   | Тренировъчна сесия ОЧС „Постигане на целта заедно“            | Адаптирана ОЧС сесия, насочена към насърчаването на работата в екип и нагласите за сътрудничество между младежи с и без интелектуални затруднения.                                                                                                                                                                                                                                       | 45-60 мин       |
| <b>Модул 1</b>                      |                                                               | <b>Рамка &amp; Сесии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |
| <b>Представяне</b>                  |                                                               | В този модул участниците ще изградят доверие помежду си, като в същото време ще развият умения за работа в екип.                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |
| <b>Подготовка</b>                   |                                                               | Треньорът следва да подготви: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игрището;</li> <li>• Активностите.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
| <b>Педагогическо взаимодействие</b> |                                                               | Треньорът винаги трябва първо да представи най-лесната версия на активността, а след това да премине към различните вариации според нивото на участниците.<br>По време на тренировъчните сесии, обучителят трябва да бъде подкрепящ и готов да се намеси, в случай на извънредна ситуация.<br>Специално внимание трябва да се обърне на обратната връзка/оценката в края на всяка сесия. |                 |
| <b>Проверка на Знанията/Оценка</b>  |                                                               | В края на сесията, обучаващият провежда разбор с всички участници, за да получи обратна връзка.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |

|                          |                                                                                                                                          |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Списък на Сесията</b> | СЕСИИ: <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Изграждане на Приятелство Чрез Спорт“</li> <li>- „Постигане на Целта Заедно“</li> </ul> |
| <b>Оборудване</b>        | Тренировъчни потници, футболни топки, малки топки                                                                                        |
| <b>Процедура</b>         | <p><b>1. „Изграждане на Приятелство Чрез Спорт“</b></p> <p>Разгрявка:</p>                                                                |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 – 10 минути аеробна активност;</li> <li>• 5 минути разтягане;</li> <li>• Един енърджайзър или групова сесия (<b>Приложение 1</b>)</li> </ul> <p>Стъпка 1: Треньорът разделя участниците на два отбора;<br/>Всеки отбор получава тренировъчни потници (в конкретен цвят), които да облече.</p> <p>Стъпка 2: Треньорът обяснява, че ще се проведе кратка футболна игра, в която целта на всеки отбор е да победи.</p> <p>Предложени сесии за време:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 минути игра;</li> <li>• 5 минути почивка;</li> <li>• 5 минути игра;</li> <li>• 6 минути почивка;</li> <li>• 5 минути игра;</li> <li>• 8 минути почивка.</li> </ul> <p>Стъпка 3: Треньорът разделя членовете на всеки отбор по двойки:<br/>Партньор 1 – Младеж с интелектуално затруднение.<br/>Партньор 2 – Младеж без интелектуално затруднение.</p> <p>Двойките ще трябва да се движат по полето и да играят футбол, като в началото просто тичат рамо до рамо, а след това докосват раменете си, държат се за ръце или като държат ленти (парче въже/лента).</p> <p>Стъпка 4: След това, участниците, които са все още по двойки, тичат рамо до рамо и целта е да вкарат в противниковата врата.</p> <p><b>Вариации:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Само единият участник може да отбелязва гол;</li> <li>• Единият участник от двойката може да използва само ръцете си, за да отбелязва, а другият само краката си;</li> <li>• Единият участник от двойката може да използва само едната си ръка, за да отбелязва, а другият само единия си крак;</li> <li>• Една двойка играе и за двата отбора.</li> </ul> <p>Тайната роля (може да бъде някой, който ще играе и за двата отбора/някой, който ще дава съвети/някой, който ще обърква другите и т.н.).</p> |
| <b>Обратна Връзка (част 1)</b> | <p>Обучаващият ще ангажира участниците със сесия за обратна връзка, като използва визуален материал със снимки, емотикони и др. (<b>Приложение 4</b>) (10 – 15 минути).</p> <p><b>Въпроси:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как се чувствате по време на заниманието?</li> <li>• Кой кръг ви хареса най-много? Защо?</li> <li>• Каква беше разликата между всеки кръг на заниманието? Мислите ли, че можете да използвате това преживяване в ежедневието си?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Процедура | <p><b>2. „Постигане на Целта Заедно“</b></p> <p>Стъпка 1: Треньорът разделя участниците на два или четири отбора. Всеки отбор има своя собствена „база“ в една от двете половини или четирите ъгъла на квадратно игрище. В средата на игрището треньорът поставя малки цветни топчета в обръч.</p> <p>Стъпка 2: Треньорът обяснява целта и правилата на сесията. Във всеки кръг, всеки един отбор трябва да избере по един член, който да изпълни предизвикателството, поставено от обучаващия. Останалата част от отбора трябва подкрепя и насърчава своя съотборник, за да изпълни предизвикателството.</p> <p>Стъпка 3 – <b>Предизвикателство едно</b>: Един представител на отбор трябва да върви/тича до средата на игрището и да взима само по едно топче от обръча, като се опитва да събере възможно най-много топчета.</p> <p>Стъпка 4 – <b>Предизвикателство две</b>: Един представител на отбор трябва да върви странично до средата на игрището и да взима само по едно топче от обръча, като се опитва да събере възможно най-много топчета.</p> <p>Стъпка 5 – <b>Предизвикателство три</b>: Един представител на отбор стартира от седнало положение, върви/тича до средата на игрището, сяда отново и взима само по едно топче от обръча, като се опитва да събере възможно най-много топчета.</p> <p>Стъпка 6: <b>Стратегически момент</b>: Треньорът дава 5 минути на отборите, за да обсъдят стратегия преди третия кръг (5 минути).</p> <p>Стъпка 7: <b>Трети кръг</b>: участниците играят по правилата на <b>предизвикателство две</b>, като прилагат на практика стратегията, която са измислили в стъпка 6 (15 минути).</p> <p>Стъпка 8: Обучаващият ангажира участниците със сесия за обратна връзка, като използва визуален материал със снимки, емотикони и др. (<b>Приложение 4</b>) (10 – 15 минути)</p> <p><b>Вариации:</b><br/>Обучаващият може да адаптира сесиите според нивото на групата.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Всички членове на отбора се редуват в предизвикателствата; Всеки отбор може да има определен цвят. В този случай, представителите на отбора ще трябва да взимат само топките с техния цвят. Ако вземат топка с грешен цвят, ще трябва да се върнат в зоната на отбора си и след това да опитат отново;</li> <li>- Членовете на отбора могат да бъдат със завързани очи по време на единия кръг;</li> <li>• Вместо цвят, треньорът може да използва топки от различни материали/текстури.</li> </ul> |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Обратна Връзка (част 2)</b> | <p>Обучителят провежда с участниците сесия за обратна връзка, като използва визуален материал със снимки, емотикони и др. (<b>Приложение 4</b>) (10 – 15 минути).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как се чувствахте по време на заниманието?</li> <li>• За участниците, които изпълняваха предизвикателствата: Чувствахте ли се подкрепени от вашия отбор?</li> <li>• За отборите: Чувствахте ли се разочаровани по време на предизвикателствата? Смятате ли, че имахте възможност да подкрепяте съотборника си?</li> <li>• Как избрахте човека, който трябва да изпълни предизвикателството?</li> <li>• Как измислихте стратегия?</li> </ul> |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Модул 2 – Приобщаване в Обществото - Овластяване

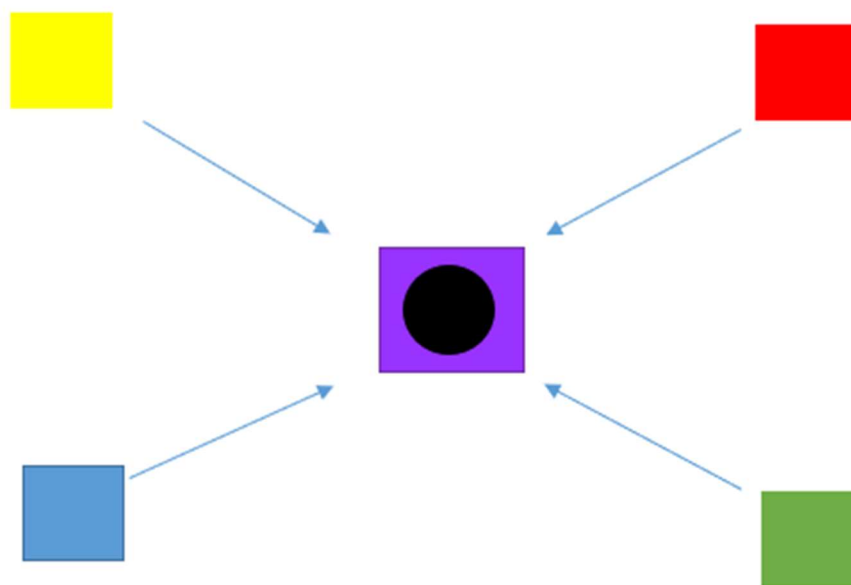
| Сесия | Заглавия на Дейностите в Сесията                   | Цели и Основни Резултати                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Продължителност |
|-------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Сесия ОЧС „Спортът като Инструмент за Овластяване“ | Спортът и физическата активност предоставят възможности за справяне с дискриминацията, с която се сблъскват определени групи от обществото. Момичетата, жените, лицата със затруднения или различните малцинствени групи например често са обект на множество форми на дискриминация. Участието в спорт и физически активности стопява предразсъдъците и по този начин въздейства положително над процеса на овластяване на тези групи. Спортът и физическата активност могат да помогнат процеса на овластяването и подобрят социалната връзка на младите хора, особено на тези в неравностойно положение. | 90 мин          |
| 2     | Сесия с Прицелване „Келтска топка /Slotar/“        | Повишава участието, приобщаването и изграждането на екип.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15-20 мин       |
| 3     | Сесия на Корт “Шише Вода”                          | Повишава участието, приобщаването и изграждането на екип.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15-20 мин       |
| 4     | Сесия на Игрище “Cu Culainn”                       | Повишава участието, приобщаването и изграждането на екип.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15-20 мин       |

|   |                                          |                                                           |           |
|---|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|
| 5 | <b>Сесия Нашествие “Lamhie”</b>          | Повишава участието, приобщаването и изграждането на екип. | 15-20 мин |
| 6 | <b>Волейболна Сесия Giagio’s Circuit</b> | Повишава участието, приобщаването и изграждането на екип. | 15-20 мин |
| 7 | <b>Сесия за Равенство</b>                | Повишава участието, приобщаването и изграждането на екип. | 15-20 мин |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Модул 2</b>                      | <b>Рамка &amp; Сесии</b>                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Представяне</b>                  | В този модул участниците ще получат информация за това, как спортът и физическите активности могат да бъдат използвани, за да научат повече за овластяването и устойчивата социална трансформация на лицата с интелектуални затруднения. |
| <b>Подготовка</b>                   | Треньорът следва да подготви: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игрището;</li> <li>• Картите с роли.</li> </ul>                                                                                                                   |
| <b>Педагогическо взаимодействие</b> | По време на тренировъчните сесии, учителят трябва да бъде подкрепящ и готов да се намеси, в случай на извънредна ситуация. Специално внимание трябва да се обърне на обратната връзка/оценката в края на всяка сесия.                    |
| <b>Проверка на Знанията/Оценка</b>  | В края на сесията обучаващият провежда разбор с всички участници, за да получи обратна връзка относно сесията.                                                                                                                           |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Списък на сесията</b> | <p>СЕСИИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работилница ОЧС „Спортът като Инструмент за Овластяване“;</li> <li>• Сесия с Прицелване „Келтска топка /Sliotar/“;</li> <li>• Сесия на Корт “Шише Вода”;</li> <li>• Сесия на Игрище “Cu Culainn”;</li> <li>• Сесия Нашествие “Lamhie”;</li> <li>• Волейболна сесия Giagio’s Circuit.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Оборудване</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Футболни топки, карти с роли, цветни тренировъчни потници, конуси, тениски, два различни цвята шалове;</li> <li>• Топчета от стиропор/пластмаса; обръчи; голяма топка за фитнес; празни бутилки за вода (оставете малко вода на дъното за баланс) или кегли за боулинг, конуси;</li> <li>• Конуси, топки, топчета от стиропор, волейболна мрежа.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Процедура</b>         | <p><u>1.</u> „Спортът като Инструмент за Овластяване“</p> <p>Прилагат се стандартните правила на футболен мач. На футболното игрище играят два отбора. В сесията, спортът ще бъде използван като инструмент за обучение.</p> <p>Разгривка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 – 10 минути аеробна активност;</li> <li>• 5 минути разтягане;</li> <li>• Един енърджайзър или групова сесия. (<b>Приложение 1</b>)</li> </ul> <p>Стъпка 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Очертайте мястото за активността (ако е необходимо);</li> <li>• Подгответе потниците/шалове за отборите;</li> <li>• Обяснете правилата и ги поставете на видно място или върху флипчарт.</li> </ul> <p>Стъпка 2: Инструкции:</p> <p>Обяснете на участниците, че ще играят футбол по отбори и целта е не да спечелят, а всички да участват и да докоснат топката.</p> <p>Обяснете на участниците дейността, правилата и границите.</p> <p>Стъпка 3: Във втората част на сесията всеки член на отбора ще получи карта „Тайната роля“ (<b>Приложение 2</b>). Участниците не трябва да разкриват ролята си пред никого. Сега участниците трябва да продължат да играят, но с изтеглената роля.</p> <p>Със звуков сигнал от треньора, отборите трябва да влизат или излизат от своята „Тайната роля“. Участниците получават 3 минути, за да си представят как би трябвало да изглеждат движенията и дейностите им. Сесията има продължителност 15 – 20 минути.</p> <p><b>ВАЖНО:</b> обучаващият трябва да се увери, че е много конкретен и ясен в инструкциите за картите „Тайната роля“.</p> <p>Роли:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ти си крал/кралица и можеш да се движиш във всички посоки и да удриш топката с всяка част от тялото си;</li> </ul> |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ти си рак и можеш да вървиш само настрани;</li> <li>• Ти си заек и можеш да се движиш наоколо само с подскоци;</li> <li>• Ти си Капитан и можеш да съветваш съотборниците си;</li> <li>• Ти си асистент треньор и можеш да помогнеш на треньора със създаването на стратегия;</li> <li>• Ти си времеизмервач/брояч на точки и следиш времето/резултата на сесията.</li> </ul> <p>Стъпка 4: Обратна връзка:</p> <p>Треньорът ще използва метода на „говорещата“ топка, за да проведе дискусията: само човекът, в когото е топката, има право да говори. По време на обратната връзка цялата група сяда на пода. Обучаващият използва следните въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как се чувствахте по време на сесията?</li> <li>• Какво мислите за вашата роля (на ролевата карта)?</li> <li>• Как протече сесията? Какво стана?</li> <li>• Имаше ли някакъв сериозен проблем или конфликт по време на сесията?</li> <li>• Какво решение имате за проблемите с овластяването?</li> <li>• Какво научихте?</li> <li>• Смятате ли, че овластяването може да се използва като инструмент за увеличаване на отговорността на гражданите?</li> </ul>                                       |
| <b>Процедура</b> | <p><u>Сесия с Прицелване „Келтска топка /Slíotar/”</u></p> <p>Стъпка 1: Разгривка.</p> <p>Стъпка 2: Обучаващият следва да очертае/определи зоната за сесията: в центъра ще има голяма топка, като фитнес топка, а на участниците са раздадени малки топки.</p> <p>Стъпка 3: Обучаващият обяснява правилата и ги записва на флипчарт. Участниците ще бъдат разделени на два или четири отбора според обема на групата. Всеки отбор ще бъде разположен от едната страна или в единия ъгъл на полето за игра. Те ще бъдат снабдени с малки топки, като всеки отбор ще има собствен цвят.</p> <p>Целта на сесията е да се удари голямата топка, като се хвърлят малките. Членовете на отбора се редуват в хвърлянето, като всеки член може да хвърля само по една топка. Един от членовете на отбора отброява колко топки удрят голямата топка в центъра. Сесията спира, когато всички отбори хвърлят всичките си топки. Отборът с най-висок резултат печели.</p> <p>Вариации:</p> <p>а) един човек от отбор отива пред другия отбор и се опитва да бъде препятствие между голямата топка и участниците, за да могат те да пропуснат целта си;</p> <p>б) задайте нова роля на „събирач на топките“ за всеки отбор и продължете сесията за време.</p> |



### Сесия “Шише Вода”

Стъпка 1: Разгрявка.

Стъпка 2: Обучаващият очертава полето за игра: стаята/игрището ще бъде разделена на две страни и във всеки край ще има врата с 4/6 празни пластмасови бутилки.

Стъпка 3: Обучаващият ще обясни правилата и ще ги запише на флипчарт.

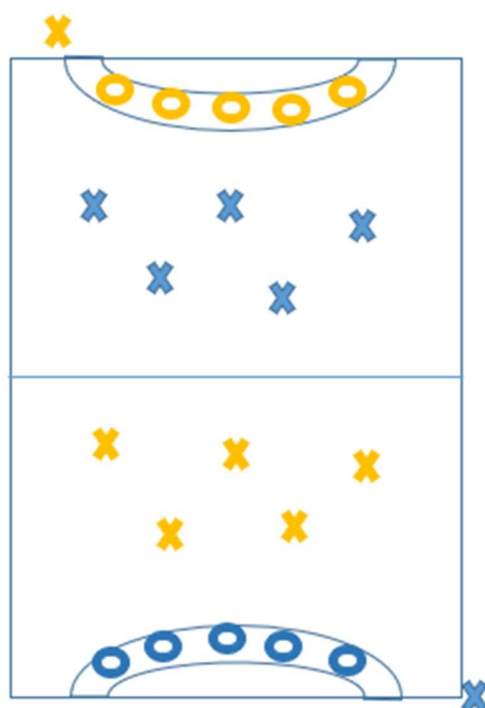
Участниците ще бъдат разделени на два отбора и ще им бъдат раздадени топки от стиропор/леки топчета.

Всеки отбор ще има по няколко топки, а целта на е да хвърлят топките и да съборят бутилките/кеглите на другия отбор, без да пресичат линията, разделяща отборите.

Един от членовете на отбора застава на отсрещната страна и брои, колко пъти са съборени бутилките, а след това отново ги изправя.

Тук може да са ви необходими доброволци, които да връщат топките на участниците.

Печели отборът с най-висок резултат.



### Сесия на Игрище "Cu Culainn"

Стъпка 1: Разгрявка.

Стъпка 2: Треньорът ще маркира зоната за игра, като постави конуси и топки.

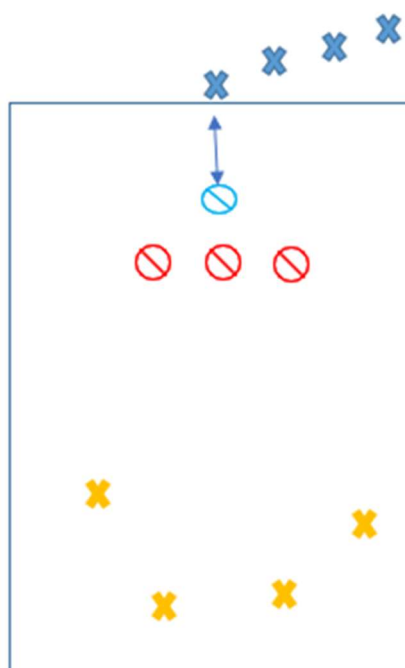
Стъпка 3: Обучаващият ще обясни правилата и ще ги запише на флипчарт.

Участниците формират два отбора. Обучаващият поставя три конуса на полето и един конус на около 1 метър разстояние, зад който стои отбор А. Отбор Б е разпръснат по терена.

Отбор А стои в редица зад конуса и всеки член трябва да хвърли три поредни топки в полето, като използва ръцете си или като ги ритне. Отбор А трябва да хвърля топките възможно най-далеч, след като хвърли топката, участникът трябва да изтича от конуса си до линията на 3-те конуса, колкото е възможно повече пъти, преди отбор Б да успее да върне топките обратно и да ги постави върху трите конуса. Един рунд завършва, след като всички топки се върнат на мястото си.

Всеки отбор брои, колко пъти са тичали напред до конуса и обратно. Печели отборът с най-висок резултат.

Когато всички членове на отбора са били на ред, тогава отборите сменят позициите си.



### Сесия Нашествие "Lamhie"

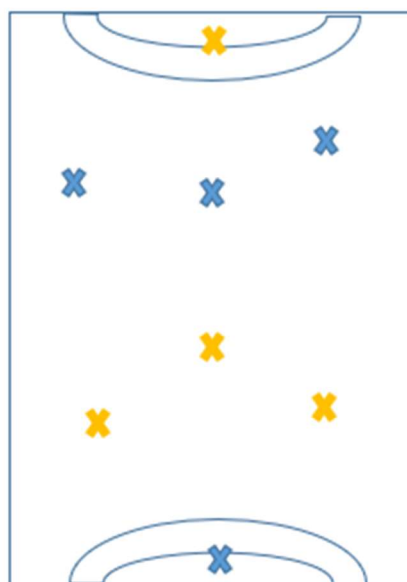
Стъпка 1: Разгрявка.

Стъпка 2: Обучаващият ще маркира зоната за игра, като поставя конуси и топки.

Стъпка 3: Обучаващият ще обясни правилата и ще ги запише на флипчарт.

Участниците формират два отбора. Целта на сесията е отборът да успее да подаде топката на техния съотборник, който е застанал в определена зона, колкото е възможно повече пъти, като си подават топката помежду си.

Този човек не може да излиза от зоната си, за да хване топката. Печели отборът, който успее да подаде топката най-много пъти на своя съотборник.



### Волейболна Сесия Giagio's Circuit

Стъпка 1: Разгрявка.

Стъпка 2: Обучаващият ще маркира зоната за игра, като постави мрежата и топките.

ПРОСТРАНСТВО: Половин волейболно игрище, разделено на две части от мрежата.

Сесията може да се проведе и на закрито, ако помещението е достатъчно широко.

Стъпка 3: Обучаващият ще обясни правилата и ще ги запише на флипчарт.

Активност: всеки отбор има 4 участника

Език: език на тялото (пръсти, числа)

Правила на играта: има 2 отбора, разделени от мрежа: Отбор А (ЖЪЛТ ОТБОР) ЗАЩИТА & ОТБОР Б (ЧЕРВЕН ОТБОР) АТАКА.

**Зеленият човек (партньор GIAGIO)** ръководи сесията. Той казва „1 – 2 – 3 – 4 .“, като всеки номер е свързан с жест.

Напр. 1 = пас или 2 = пас отдолу (пас на предмишницата), 3 = разбиване, 4 = сервис

След като **партньор GIAGIO** извика номера, той подава топката на членовете на червения отбор, които изпълняват жеста и след това се опитват да уцелят жълтата мишена (участниците на жълтия отбор се разпръсват по волейболното поле от другата страна на мрежата и действат като мишени за червения отбор) с топката от другата страна на терена.

Всяко попадение в целта бележи една точка. Обучаващият определя време за рунда или максимален брой точки, който трябва да се достигне. Печели отборът с повече точки. В края на рунда отборите сменят ролите си.

Вариации:

Намалете размера на полето на **ЖЪЛТИЯ ОТБОР**, за да целят по-лесно

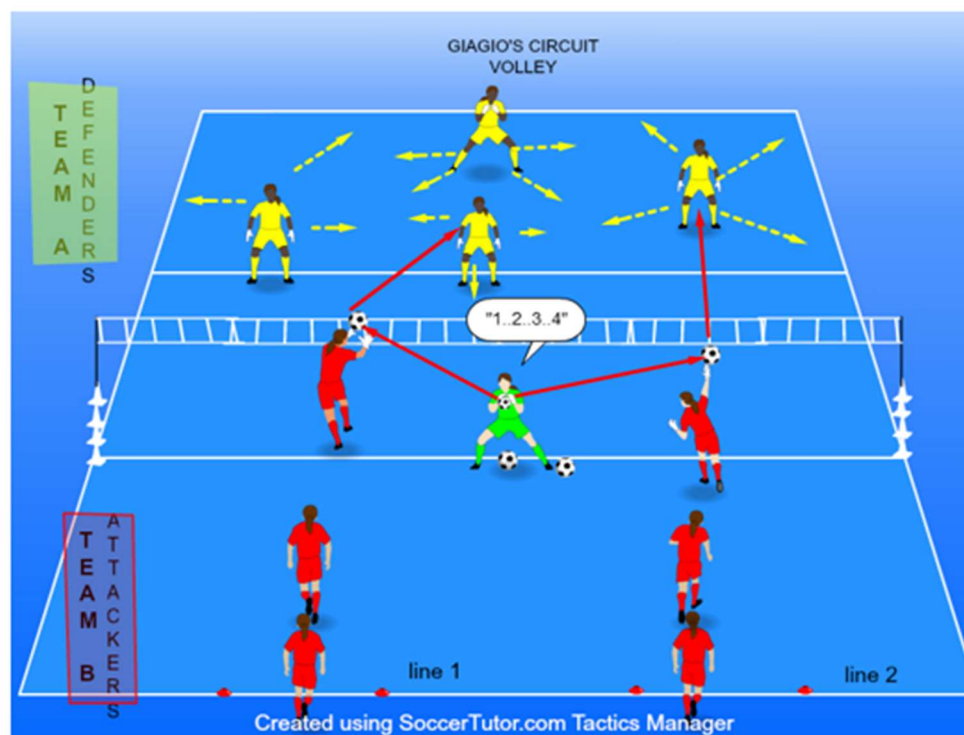
мишените.

Спуснете волейболната мрежа, ако е необходимо.

Увеличете броя на партньорите, които подават топката на **ЧЕРВЕНИЯ ОТБОР**.

Променете броя на мишените на **ЖЪЛТИЯ ОТБОР**, за да улесните или затрудните участниците.

Сменете цветовете на потниците/шаловете на някои от мишените и дайте различни точки за всеки цвят, напр.: синьо = 2 точки, оранжево = 3 точки.



#### Работилница за Равенство

##### Стъпка 1:

- Маркирайте полето на дейността (ако е необходимо);
- Подгответе цветни тренировъчни потници за отборите.

##### Стъпка 2: Инструкции:

Нека всички да се чувстват важни. Включете всички.

Обяснете на участниците, че трябва да имат стратегия и да знаят как да се придвижват в полето.

Обяснете правилата. Представете правилата и границите на участниците.

**ВАЖНО:** Треньорът трябва да се увери, че е много конкретен и ясен в инструкциите.

Има едно поле с два отбора. Всеки отбор трябва да има еднакъв брой участници в и извън терена. Участниците вътре се движат/скачат/танкуват/каквото искат, докато чуят сигнал за спиране/пляскане/свирене/спиране на музиката и т.н. Когато чуят сигнала, те трябва да спрат и да стоят неподвижно.

Участниците, които стоят извън полето в редица, държат топките и с помощта на ритане/търкаляне, се опитват да ударят/докоснат участниците, които са вътре в очертанията на полето. Те имат само един шанс да ударят/докоснат участниците в полето. Двата отбора се редуват в хвърлянето на топката.

Рундът е завършен, когато всеки участник от отбора е хвърлил топката. Когато даден участник успее да удари/докосне топката, участник от другия отбор печели точка. Печели отборът с най-много точки.

Стъпка 3: Във втората част на сесията всеки член на екипа получава „Роля“ (**Приложение 2**). Сега те трябва да играят в тази роля. На този етап може да има конфликт заради ролите, така че внимавайте при избора им. Треньорът трябва да се увери, че е много ясен в инструкциите за „Ролите“.

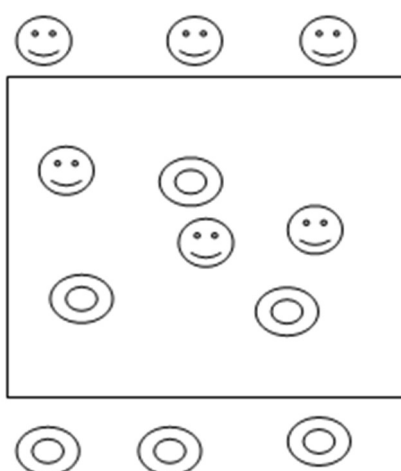
Роли:

- трябва да застанеш на един крак и да балансираш, за да хвърлиш топката и да уцелиш целта;
- имаш едно/две затворени очи и трябва да хвърлиш топката, за да уцелиш целта;
- можеш да хвърляш топката само с една ръка;
- можеш да хвърляш топката с гръб към участниците между краката си;
- можеш да хвърляш топката, като седиш на земята;
- следиш времето/резултата от играта;
- ти си асистент треньор.

Ако участникът е със затворени очи, останалите могат да му помогнат с хвърлянето.

Други роли:

- Следи времето;
- Рефер;
- Асистент.



Обучаващият ще ангажира участниците със сесия за обратна връзка, като използва визуален материал със снимки, емотикони и др. (**Приложение 4**) (10 – 15 минути)

Въпроси:

- Как се чувствахте по време на сесията?

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Коя част от играта ви хареса най-много? Защо?</li> <li>• Какво научихте?</li> <li>• Имаше ли някакъв сериозен проблем или конфликт по време на играта?</li> <li>• Какво решение имате за проблемите с овластяването?</li> <li>• Смятате ли, че овластяването може да се използва като инструмент за увеличаване на отговорността на гражданите?</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Модул 3 – Комуникация

| Сесия | Заглавия на Дейностите в Сесията | Цели и Основни Резултати                                                                                                                                                                                | Продължителност |
|-------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Сесия ОЧС „Спорт за Всички“      | Резултати: Да запознае участниците с удоволствието от практикуването на отборни спортове, физически активности и работата с други участници.                                                            | 60-90 мин.      |
| 2     | Сесия ОЧС „Рали Вавилонска Кула“ | Резултати: Да се идентифицират различни видове затруднения<br>Резултати: Да се отрази как спортът и физическите активности могат да се използват за повишаване на осведомеността относно затрудненията. | 60-90 мин.      |

| Модул 3                      | Рамка & Сесии                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Представяне                  | В този модул участниците ще разберат по-добре концепциите, свързани с приобщаващото поведение, както и комуникационните процеси с лица с интелектуални затруднения.                                                   |
| Подготовка                   | Треньорът следва да подготви: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полето;</li> <li>• Цветни тренировъчни потници;</li> <li>• Флипчарт с правилата;</li> <li>• Картите с ролите.</li> </ul>                       |
| Педагогическо взаимодействие | По време на тренировъчните сесии, учителят трябва да бъде подкрепящ и готов да се намеси, в случай на извънредна ситуация. Специално внимание трябва да се обърне на обратната връзка/оценката в края на всяка сесия. |
| Проверка на Знанията/Оценка  | В края на сесията обучаващият ще проведе разбор с всички участници, за да получи обратна връзка.                                                                                                                      |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Списък на сесията | <p>СЕСИИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Спорт за Всички“</li> <li>• „Рали Вавилонска Кула“</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Оборудване        | <p>Цветни тренировъчни потници, шалове, малки топки, конуси за маркиране, треньорска свирка.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Процедура         | <p><u>„Спорт за Всички“</u></p> <p>Стъпка 1: Разгрявка.</p> <p>Стъпка 2: Обучаващият ще маркира зоната за игра с конуси, като създаде и препятствия - „врати“.</p> <p>Стъпка 3: Обучаващият ще обясни правилата и ще ги запише на флипчарт.</p> <p>Участниците ще бъдат разделени на малки отбори според обема на групата. Трябва да тръгнат един след един, като в щафетно състезание, преминавайки през различни препятствия (врати). Когато достигнат последния конус, те се връщат при своите съотборници и маркират следващия участник, за да тръгне и той.</p> <p>Щафетата приключва, когато всички участници са завършили състезанието. Ако член на отбора, докосне някоя от вратите, той/тя трябва да се върне и да започне от стартовата линия. Кръгът приключва, когато всички отбори са завършили състезанието.</p> <p>Целта е да бъдете първият отбор завършил състезанието.</p> <p>Разстоянието между препятствията, ширината и т.н. ще бъдат съобразени с размера и характеристиките на групата.</p> <p>Сесията може да започне по-лесно, като участниците тичат, но без да преминават през препятствията.</p> <p>Треньорът ще създаде 2, 3 или 4 отбора.</p> <p>Етап 4 – 10 минути</p> <p>Всеки участник ще получи карта, която ограничава това, което той/тя може да прави (<b>Приложение 2</b>).</p> <p>След като участниците получат своите карти, играта може да започне. Разполагат с 3 минути, за да си представят, какъв би бил този човек.</p> <p>Вариация:</p> <p>Обучаващият създава двойки във всеки отбор. Една от двойките избира карта с роля и трябва да съобщи задачата на партньора си. Комуникацията може да бъде вербална или невербална.</p> <p>Прогрес: Различна задача на всяка врата.</p> <p>Карти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Трябва да започнеш, като седиш на земята;</li> <li>• Трябва да започнеш, като лежиш по корем;</li> <li>• Трябва да преминеш разстоянието, като тичаш назад;</li> <li>• Трябва да преминеш разстоянието с ръце на кръста;</li> <li>• Трябва да преминеш разстоянието, като тичаш/ходиш настрани.</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Отборът помага на участника да изпълни задачата на активността, като използват различни методи за комуникация.</p> <p>Вариации:<br/>Задайте различни сигнали за старт – визуални, звукови и др.</p> <p>Стъпка 4 – 30 минути</p> <p>Обратна връзка: Да разберем, че въпреки нашите различия, можем да работим за постигането на общата цел.</p> <p>Цялата група сяда на пода. Обучаващият ще използва следните въпроси за обратна връзка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как се чувствахте по време на сесията?</li> <li>• Какво чувствахте по време на конкретните задачи? Трудно, лесно?</li> <li>• Коя ви хареса повече и защо?</li> <li>• Смятате ли комуникацията с вашия екип за лесна или трудна?</li> </ul> <p><u>„Рали Вавилонска Кула“</u></p> <p>Стъпка 1: Обучаващият ще обясни правилата и ще ги запише на флипчарт.</p> <p>Стъпка 2 – 30 минути</p> <p>Уверете се, че зоната за игра е безопасна.</p> <p>Треньорът ще маркира зоната за игра с конуси. След това той/тя ще създаде 2 отбора.</p> <p>Участниците тръгват един по един, както в щафетно състезание, като преминават през различни препятствия (врати), носейки топката със себе си от старта, те трябва да вкарат топката в коша и след това да се върнат при своите съотборници и да маркират следващия участник, за да тръгне и той.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 кръга за всеки отбор;</li> <li>• Всеки един носи 1 точка.</li> </ul> <p>1<sup>ва</sup> стъпка:<br/>Всеки участник изпълнява задачата и хвърля топката в кошницата, както желае. Ако вкарат, получават една точка.</p> <p>2<sup>ра</sup> стъпка:<br/>Всеки участник ще получи карта, която ограничава това, което той/тя може да прави.</p> <p>Те разполагат с 3 минути, за да си представят как би се държал този човек и след това сесията ще започне.</p> <p>Сега всеки участник трябва да изпълни задачата, като влезе в съответната роля, играта ще има пет кръга и всеки път, когато участниците отбележат, получават по една точка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ти си професионален баскетболист и можеш да хвърляш топката с една ръка;</li> <li>• Ти си начинаещ и трябва да хвърляш топката с две ръце;</li> <li>• Ти си танцьор и можеш да използваш танцови движения, за да достигнеш целта;</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ти си треньор и трябва да хвърляш топката с добра техника.</li> </ul> <p>Вариации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Задайте различни сигнали за старт – визуални, звукови и др.;</li> <li>• Различни размери и текстура на топката;</li> <li>• Променете разстоянието до коша.</li> </ul> <p>Стъпка 3 – 30 минути</p> <p>Обучаващият ще изчисли печелившите точки и ще даде карти или тухли/кутии на участниците, от които те трябва да изградят КУЛА. Отборите ще изберат 3-ма строителя, а останалите ще подкрепят, напътстват и аплодират през това време.</p> <p>Печели отборът, който построи кулата първи.</p> <p>Членовете на отборите трябва да общуват помежду си, за да построят кулата възможно най-бързо.</p> <p>Възможни роли и в този раздел: строители, ръководител, превозвач и т.н.</p> <p>Стъпка 4:</p> <p>Обратна връзка: Да разберем, че въпреки нашите различия, можем да работим за постигането на общата цел.</p> <p>Цялата група сяда на пода. Обучаващият може да използва следните въпроси за обратна връзка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как се чувствахте по време на играта?</li> <li>• Коя игра ви хареса най-много и защо?</li> <li>• Имахте ли трудности?</li> <li>• Успяхте ли да постройте кулата?</li> <li>• Помогнахте ли на вашия отбор да я построи?</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Модул 4 – Лидерство

| Сесия | Заглавия на Дейностите в Сесията | Цели и Основни Резултати                                                                                                           | Продължителност |
|-------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.    | Какво е Лидерство?               | Обсъдете характеристиките на лидерските умения и компетенциите на лидера.<br><br>Идентифицирайте лидерските умения на участниците. | 15 мин.         |
| 2.    | Практически Лидерска Сесия       | Създайте възможности, при които могат да бъдат показани лидерски умения.<br><br>Създайте усещането за лидер.                       | 30 – 45 мин.    |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Модул 4</b>                      | <b>Рамка &amp; Сесии</b>                                                                                                                                                                                             |
| <b>Представяне</b>                  | В този модул участниците ще разберат как да насърчават лидерските умения сред лицата със затруднения, чрез интерактивни сесии.                                                                                       |
| <b>Подготовка</b>                   | Треньорът следва да подготви: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полето;</li> <li>• Картите.</li> </ul>                                                                                                        |
| <b>Педагогическо взаимодействие</b> | По време на тренировъчните сесии учителят трябва да бъде подкрепящ и готов да се намеси, в случай на извънредна ситуация. Специално внимание трябва да се обърне на обратната връзка/оценката в края на всяка сесия. |
| <b>Проверка на Знанията/Оценка</b>  | В края на сесията обучаващият ще проведе разбор с всички участници, за да получи обратна връзка.                                                                                                                     |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Списък на Сесията</b> | СЕЦИИ: <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Какво е Лидерство?“</li> <li>- “Практическа сесия за Лидерство“</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Оборудване</b>        | Мултимедия, видеа, маркери, хартия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Процедура</b>         | <p>Треньорът следва да подготви:</p> <p>Треньорът ще започне разговора с видеоклип за лидерството. (Изберете видео, като например: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a9HgNXdBEBc">https://www.youtube.com/watch?v=a9HgNXdBEBc</a>)</p> <p>Задайте им въпроси като:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• От кого се учиш?</li> <li>• Кой е твоя модел за подражание?</li> <li>• Какво харесваш най-много в този човек?</li> </ul> <p>Обсъдете с обучаемите, какво е лидерството, какво означава за всеки един и какво определя добрия лидер. Групова дискусия, примери от различни области като спорт, политика и др. Групите трябва да напишат отговорите си на хартия и да ги представят на отбора. Дискусия и за лоши примери за лидерство.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дискусия и личен опит на участниците, за това къде са показали лидерски умения или лидерски качества.</li> </ul> <p>Обучаващият моли участниците да идентифицират собствените си умения и характеристики, да ги запишат и да ги номерират от 1 до 10 (едно е най-ниското, а десет най-високото).</p> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Оборудване</b> | Конуси, пръчки, топки                                                                                                                                                                                                |
| <b>Процедура</b>  | <p>„Практическа Лидерска Сесия“</p> <p>Избираме 4-ма младежи за лидери, за да започнем първата сесия, а 4-мата спортиста избират своите съотборници и формират отбор. Сменяме лидери в отборите след всяка игра.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>1. „Прави това, което правя аз“<br/>В зависимост от броя на участниците създаваме равни отбори. Всеки отбор застава в линия зад конус; отборът трябва да премине от точка А до точка Б, като имитира движенията, които лидерът показва.</p> <p>Вариации:<br/>а. Различни видове движения – тичане, скачане, ходене назад;<br/>б. Обучаващият може да помогне с предложения (любимо движение), ако види, че вземането на решение отнема време;<br/>в. Треньорът може да направи курса от А до Б по-труден, като добави препятствия, а човекът ще трябва да намери нови начини за достигне до точка Б.</p> <p>2. „Движи се като лидера“<br/>Същото като по-горе.<br/>а. На спортистите се представя животно (<b>Приложение 3</b>) и те трябва да имитират движенията му, а останалите от отбора трябва да го следват;<br/>б. След това, трябва да измислят животно и да го представят на останалата част от отбора (различно от това в част „а“), която отново трябва да го следва. Всеки човек от отбора става лидер и показва движения на животни.</p> <p>Вариации:<br/>Можем да направим пътя от А до Б по-труден, като добавим препятствия.</p> <p>3. „Насочвани от Лидера“<br/>Същото като по-горе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Създаваме пътека с препятствия, конуси и обръчи и лидерът помага на всеки член на отбора да премине и да се върне до дадена точка;</li> <li>• Поставяме четири обръча с различен цвят на всяка линия. Обръчите не трябва да бъдат с една и съща цвятова последователност между групите;</li> <li>• Треньорът извиква цвят и участниците започват да тичат с цел да скочат в обръча с посочен цвят. Всеки път се казват различни цветове;</li> <li>• Треньорът може да посочи (извика) два цвята едновременно;</li> <li>• След това, лидерът на групата посочва (извиква) цветовете (един или два наведнъж) за своите съотборници (сменете лидерите след няколко опита);</li> <li>• Треньорът посочва (извиква) цвят и участниците трябва да ходят/тичат до всички обръчи с този цвят и да скочат вътре, като започнат първо със своята линия и напредвайки до другите линии;</li> <li>• Лидерът на групата посочва (извиква) цвят и участниците трябва да ходят/тичат до всички обръчи с този цвят и да скочат вътре, като започнат първо със своята линия и напредвайки до другите линии (сменете лидерите след няколко опита).</li> </ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Вариация:</p> <p>Разграничаване в движенията настрани или назад.</p> <p>Лидерите могат да останат едни и същи по време на няколко опита или да се сменят след всеки опит.</p> <p>Обратна връзка:</p> <p>Обучаващият ще ангажира участниците със сесия за обратна връзка, като използва визуален материал със снимки, емотикони и др. <b>(Приложение 4)</b> (10 – 15 минути)</p> <p>Въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Чувствахте ли се като лидер по време на горните дейности?</li><li>• Помогнаха ли ви дейностите да се чувствате като лидер?</li><li>• Как се чувствахте като лидер?</li><li>• Какво характеризира добрия лидер?</li><li>• Какво означаваше за вас?</li></ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Модул 5 – Информация – Повишаване на Осведомеността

| Сесия | Заглавия на Дейностите в Сесията                                    | Цели и Основни Резултати                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Продължителност |
|-------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Повишаване на информираността за лицата с интелектуални затруднения | <ul style="list-style-type: none"> <li>Събиране на лица в една и съща среда, с и без интелектуални затруднения;</li> <li>„Разбиване“ на бариерите на дискриминацията;</li> <li>Създаване на приобщаваща среда;</li> <li>Разбиране на способностите и уменията на лицата с интелектуални затруднения.</li> </ul> | 15 мин.         |
| 2     | Практическа Дейност                                                 | Лица с и без затруднения общуват помежду си чрез спортни дейности, учат се един от друг (уважават се, информират се за видовете затруднения).                                                                                                                                                                   | 30 мин.         |

| Модул 5                      | Рамка & Сесии                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Представяне                  | В този модул участниците ще разберат как да насърчат повишаването на осведомеността относно проблемите на лицата с интелектуални затруднения.                                                                         |
| Подготовка                   | Треньорът следва да подготви: <ul style="list-style-type: none"> <li>Полето.</li> </ul>                                                                                                                               |
| Педагогическо взаимодействие | По време на тренировъчните сесии, учителят трябва да бъде подкрепящ и готов да се намеси, в случай на извънредна ситуация. Специално внимание трябва да се обърне на обратната връзка/оценката в края на всяка сесия. |
| Проверка на Знанията/Оценка  | В края на сесията обучаващият ще проведе дебрифинг с всички участници, за да получи обратна връзка относно сесиите.                                                                                                   |

|                   |                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Списък на Сесията | СЕСИИ: <ul style="list-style-type: none"> <li>„Практическа Активност“</li> </ul>               |
| Оборудване        | Баскетболни топки, топки, конуси, обръчи, цветни тренировъчни потници, закрито/открито игрище. |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Процедура</b></p> | <p>Обучаващият ще запознае участниците един с друг и ще създаде двойки, състоящи се от хора с и без интелектуални затруднения; ще обясни духа, в който трябва да бъде обучението: полезен, търпелив, съвместен, както и че обучението ще се проведе по двойки. Той трябва да даде ясни инструкции на всички участници, а участниците без интелектуални затруднения трябва да помогнат за създаването на забавна среда за провеждането на сесиите:</p> <p><b>Разгривка:</b><br/>Създайте смесени двойки участници – с и без затруднения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Двойките ходят/тичат заедно в залата в различни формати, променящи се със сигнала на треньора.</li> <li>2. Двойките тичат рамо до рамо (докосване на рамо/държане на ръце).</li> <li>3. „Пусни водата в тоалетната” (сесия с преследване)<br/>Определете един или двама преследвачи. Те трябва да тичат след другите участници и да се опитат да ги маркират. След като участникът е маркиран, той трябва да стои неподвижно с изправена дясна ръка, което показва, че е маркиран. За да бъдат освободени и да влязат отново в играта, свободните участници могат да натиснат ръката им надолу, за да „пуснат водата в тоалетната”.</li> <li>4. Разтягане по двойки според инструкциите на треньора в началото. След това всеки член на двойката показва на другия и той/тя изпълнява движенията (смяна на ролите).</li> <li>5. Тичане с хванати ръце (по избор – сесия с преследване).<br/>Двойки в две групи, една двойка преследва групите – участниците в нея трябва да се координират и да си сътрудничат – двойката, която докосне и хване всички останали в групата, печели).<br/>Повторете 2 – 3 пъти.</li> </ol> <p><b>Основна Част:</b><br/>Всяка двойка взима топка и участниците застават един срещу друг. Двойките застават успоредно една на друга.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Едната от двойките търкаля топката по земята, друга двойка я хваща и я хвърля към трета двойка (изтласкване на топката от гърдите) с тупване;</li> <li>2. И двете двойки тласкат топката от гърдите и я хващат след като тупне (разграничаване с ръцете);</li> <li>3. Дриблиране на топката първо с двете ръце, след това с една и след това ръцете се редуват всеки път. Двойките се редуват при дриблирането на всеки 5 дрибъла;</li> <li>4. За тази част слагаме обръч на пода и участникът трябва да се опита да уцели обръча с дриблиране;</li> <li>5. Цветни обръчи се разпръскват по терена и молим участниците да се разхождат, като дриблират и се опитват да вкарат топката в обръчите. Когато вкарат 5 топки в 5 обръча, те сменят ролите си (другият човек брой);</li> </ol> |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>6. Състезание: Която двойка може да вкара топката в най-много обръчи за 30 секунди печели. На всеки три опита те трябва да сменят ролите си;</p> <p>7. Започват от линията, като двойките са една зад друга.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходене и подаване на топката, (4 пъти);</li> <li>• Дриблиране и подаване на топката (4 пъти);</li> <li>• Дриблиране, подаване и стреляне в коша (4 пъти).</li> </ul> <p><b>Разпускане:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходене в бавно темпо;</li> <li>• Разтягане по двойки (вижте частта за загряване).</li> </ul> <p><b>Напреднало Ниво:</b></p> <p>„Сесия с обръч“</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Единият участник от двойката държи обръча отстрани на тялото си. Другият държи баскетболни топки и се опитва да вкара, като хвърля топката към обръчите възможно най-много пъти за 30 секунди;</li> <li>2. Сесия с топки, като двойките играят заедно в половината поле;</li> <li>3. Ако е възможно 2X2 мача с определено време на половината баскетболно игрище.</li> </ol> |
| <b>Обратна Връзка</b> | <p>Обучаващият ще ангажира участниците със сесия за обратна връзка, като използва визуален материал със снимки, емотикони и др. (<b>Приложение 4</b>) (10 – 15 минути).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как се чувствахте?</li> <li>• Как се чувстваха спортистите?</li> <li>• Как се чувстваха партньорите?</li> <li>• Какво научихте?</li> <li>• Какво мислите за дейностите?</li> <li>• Смятате ли, че този вид дейности насърчават осведомеността?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Вариации</b>       | <p>Намалете времето.<br/>Използвайте различни размери обръчи.</p> <p>Отборни дейности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• За да има повече взаимодействие, цветове и повече оборудване:</li> <li>• Поставете конуси, между които спортистът/партньорът да дриблира;</li> <li>• Поставете цветни обръчи на пода, а партньорът или треньорът да каже определен цвят. След това участниците трябва да дриблират в обръча с този цвят.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Предложения</b>    | <p>Представете партньорите (лицата без затруднения).<br/>Представете начина на обучение и начина на съвместна работа.<br/>Повторете социалните граници, за да бъде по-фокусирано и предизвикателно.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Съвети</b> | <p>Попитайте спортистите за предложения.</p> <p>Партньорите могат да асистират и да помагат на спортистите, но без да се ангажират в разговора по време на дейностите.</p> <p>Партньорите трябва да бъдат активни по време на дейностите.</p> <p>Ако нямате кош, можете да използвате обръч, за да създадете мишената за стрелба.</p> |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1– Енерджайзъри/Игри за Изграждане на Екип

### 1. Сесия на Възможностите

Време: 5 – 6 минути

Брой участници: Една или няколко малки групи

Необходими инструменти: Всякакви произволни предмети

Правила: Настоящата 5-минутна активност за изграждане на екипност. Дайте предмет на един човек от всяка група. Един по един, участниците трябва да излязат пред групата и да демонстрират употребата на този предмет. Останалата част от отбора трябва да познае, какво демонстрира този човек. Демонстрантът не може да говори и демонстрациите трябва да бъдат оригинални, креативни и идейни.

Цел: Това упражнение за изграждане на екипност вдъхновява творчеството и индивидуалните иновации.

### 2. Човешки Възел

Време: 15 – 30 минути

Брой участници: 8 – 20 души

Необходими инструменти: Няма

Правила: Всички стоят в кръг с лице един към друг, рамо до рамо. Инструктирайте всички да протегнат дясната си ръка и да хванат произволна ръка на някой срещу тях. След това им кажете да протегнат лявата си ръка и да хванат друга произволна ръка на друг човек от кръга. В рамките на определено време групата трябва да разплете възела от ръце, без да се пуска. Ако групата е твърде голяма, направете няколко по-малки кръга и накарайте отделните групи да се състезават.

Цел: Настоящата сесия за изграждане на екипност разчита, в голяма степен, на добра комуникация и работа в екип.

### 3. Минното Поле

Време: 15 – 30 минути

Брой участници: 4 – 10 души (четен брой)

Необходими инструменти: Различни малки предмети, няколко превръзки за очи (по избор).

Правила: Намерете открито пространство, като празен паркинг или парк. Разпилейте предметите (конуси, топки, бутилки и др.) около терена. Нека всички застанат по двойки и да завържат очите на един човек от двойката. Другият човек трябва да преведе съотборника си от едната страна на терена до другата, без да стъпват върху предметите, като използват само вербални инструкции. Човекът със завързаните очи не може да говори изобщо. За да го направите по-трудно, създайте конкретни маршрути, които членовете на отборите със завързани очи трябва да извървят.

Цел: Настоящата сесия се фокусира върху доверието, комуникацията и активното слушане. Тази дейност е чудесна плажна сесия и за изграждане на екипа.

#### 4. Сесия „Надникни“

Необходимо време: 10 минути

За тази дейност за решаване на проблеми се нуждаете от няколко комплекта детски кубчета. Обучаващият ще построи малка структура с някои от кубчетата и ще я скрие от групата. След това участниците трябва да бъдат разделени на малки отбори от по четирима. Всеки отбор трябва да получи достатъчно строителен материал, за да може да построи същата структура. След това обучаващият трябва да постави новопостроените структури в зона, която е на еднакво разстояние от всички групи. Един член от всеки отбор може да излезе, за да разгледа структурата за десет секунди и да се опита да я запомни, преди да се върне при отбора си. След като се върнат при отборите си, те разполагат с двадесет и пет секунди, за да ги инструктират, за това как да създадат точно копие на структурата на обучаващия. След една минута опити за пресъздаване на структурата, друг член от всеки отбор може да отиде да „надникне“, преди да се върне при отбора си и отново да се опитат да пресъздадат структурата. Сесията трябва да продължи по този модел, докато един от отборите успешно дублира оригиналната структура. Тази сесия ще научи участниците как да разрешават проблемите в групата и да общуват ефективно.

Съвет: Времето може да се напасва към групите, участващи в сесията.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2 – Ролеви Карти за Дейностите

### Модул 2 – Приобщаване в Обществото – Овластяване „Спортът Като Инструмент за Овластяване“

#### Роли за Дейността:

- Крал/Кралица→ Можеш да се движиш във всички посоки и да удриш топката с всяка част от тялото си;
  - Рак→ Можеш да вървиш само настрани;
  - Заек→ Можеш да се движиш наоколо само с подскоци;
  - Капитан→ Можеш да съветваш съотборниците си;
  - Асистент треньор→ Можеш да помогнеш на треньора със създаването на стратегия;
  - Часовник/Брояч на точки→ Следиш времето/резултата на сесията.
- 
- Трябва да застанеш на един крак и да балансираш, за да хвърлиш топката и да уцелиш целта;
  - Имаш едно/две затворени очи и трябва да хвърлиш топката, за да уцелиш целта;
  - Можеш да хвърляш топката само с една ръка;
  - Можеш да хвърляш топката с гръб към участниците между краката си;
  - Можеш да хвърляш топката, като седиш на земята;
  - Следиш времето/резултата от сесията;
  - Ти си асистент треньор.

#### „Сесия за Равенство“

#### Роли за Дейността:

### Модул 3 – Комуникация

#### „Спорт за Всички“

#### Карти:

- Трябва да започнеш, като седиш на земята;
- Трябва да започнеш, като лежиш по корем;
- Трябва да изтичаш разстоянието, като тичаш назад;
- Трябва да изтичаш разстоянието с ръце на кръста;
- Трябва да изтичаш разстоянието, като тичаш/ходиш настрани.

#### „Рали Вавилонска Кула“

- Баскетболен Участник→ Ти си професионален баскетболист и можеш да хвърляш топката с една ръка;
- Начинаещ→ Ти трябва да хвърляш топката с две ръце;
- Танцор→ Ти можеш да използваш танцови движения, за да достигнеш целта;
- Треньор→ Ти трябва да хвърляш топката с добра техника.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3 – Карти с Животни

Мечка  
Птица  
Рак  
Фламинго  
Жаба  
Пингвин  
Заек  
Змия

### ПРИЛОЖЕНИЕ 4 – Картинки и Емотикони за Обратна Връзка

Как се чувстваш?



Щастлив



Неутрално



Тъжен

Хареса ли ти сесията?



Да



Не

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5 – Оценка на Сесията

Треньорите трябва да попълнят раздела за коментари за конкретната сесия след нейното изпълнение.

Отчет за Сесиите на Местно Ниво

### Модул 1 – ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

#### Сесия – „Изграждане на Приятелство Чрез Спорт“

Коментари относно дейностите:

Коментари относно сесиите за обратна връзка:

Коментари относно наблюдаваните резултати при участниците:

### Модул 2 – ПРИОБЩАВАНЕ В ОБЩЕСТВОТО – ОВЛАСТЯВАНЕ

#### Сесия – „Спортът Като Инструмент за Овластяване“

Коментари относно дейностите:

Коментари относно сесиите за обратна връзка:

Коментари относно наблюдаваните резултати при участниците:

Сесия – „Келтска топка /Slotar/”

Коментари относно дейностите:

Коментари относно сесиите за обратна връзка:

Коментари относно наблюдаваните резултати при участниците:

Сесия – „Шише Вода“

Коментари относно дейностите:

Коментари относно сесиите за обратна връзка:

Коментари относно наблюдаваните резултати при участниците:

### Сесия – “Cu Culainn”

Коментари относно дейностите:

Коментари относно сесиите за обратна връзка:

Коментари относно наблюдаваните резултати при участниците:

### Сесия - “Lamhie”

Коментари относно дейностите:

Коментари относно сесиите за обратна връзка:

Коментари относно наблюдаваните резултати при участниците:

Сесия – Волейболна Сесия Giagio's Circuit

Коментари относно дейностите:

Коментари относно сесиите за обратна връзка:

Коментари относно наблюдаваните резултати при участниците:

Сесия – Работилница за Равенство

Коментари относно дейностите:

Коментари относно сесиите за обратна връзка:

Коментари относно наблюдаваните резултати при участниците:

### Модул 3 – КОМУНИКАЦИЯ

Сесия – „Спорт за Всички“

Коментари относно дейностите:

Коментари относно сесиите за обратна връзка:

Коментари относно наблюдаваните резултати при участниците:

### Сесия – „Рали Вавилонска Кула“

Коментари относно дейностите:

Коментари относно сесиите за обратна връзка:

Коментари относно наблюдаваните резултати при участниците:

## Модул 4 – ЛИДЕРСТВО

### Сесия – Какво е Лидерство?

Коментари относно дейностите:

Коментари относно сесиите за обратна връзка:

Коментари относно наблюдаваните резултати при участниците:

### Сесия – Практическа Лидерска Сесия

Коментари относно дейностите:

Коментари относно сесиите за обратна връзка:

Коментари относно наблюдаваните резултати при участниците:

**МОДУЛ 5 – ИНФОРМАЦИЯ – ПОВИШАВАНЕ НА ОСВЕДОМЕНОСТТА**  
**Сесия – Повишаване на Информираността на Лицата с Интелектуални затруднения**

| САМООЦЕНКА НА УМЕНИЯТА ЗА ТРЕНЬОРИ/ОБУЧАВАЩИ<br>(Въз основа на Алберт Бандура) |                                                                                                                                            | Изобщо не | Не много добре | Средно | Доста добре | Много добре |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|--------|-------------|-------------|
|                                                                                |                                                                                                                                            | 1         | 2              | 3      | 4           | 5           |
| 1                                                                              | Умея да общувам с хората, които обучавам достатъчно, за да разберат какво казвам                                                           |           |                |        |             |             |
| 2                                                                              | Умея да вземам бързи решения, въз основа на незабавните нужди на обучаваната от мен група                                                  |           |                |        |             |             |
| 3                                                                              | Умея да включвам знанията си по свързана философия в обучението на групата                                                                 |           |                |        |             |             |
| 4                                                                              | Успявам да получа положителна и целенасочена обратна връзка от групата, която обучавам                                                     |           |                |        |             |             |
| 5                                                                              | Мога да опростя сложни инструкции до собствената си версия, за да ги направя лесно разбираеми                                              |           |                |        |             |             |
| 6                                                                              | Успявам да идентифицирам потенциалния капацитет на всеки от моите обучаеми                                                                 |           |                |        |             |             |
| 7                                                                              | Успявам да накарам обучаемите да отразяват и оценяват дейностите и обучението, които получават от мен                                      |           |                |        |             |             |
| 8                                                                              | Успявам да спечеля доверието на обучаемите, за да си сътрудничат добре                                                                     |           |                |        |             |             |
| 9                                                                              | Умея да идентифицирам неотложността на нещата, от най-важните до най-маловажните                                                           |           |                |        |             |             |
| 10                                                                             | Умея да погледна ситуацията от гледната точка на обучавания, за да знам как да приспособя обучението си към всеки участник (съпричастност) |           |                |        |             |             |
| 11                                                                             | Умея да систематизирам и структурирам потока от дейности за обучавашите се                                                                 |           |                |        |             |             |
| 12                                                                             | Успявам да открия специфичните нужди на всяко лице, когато се затруднява с изпълнението на задачите                                        |           |                |        |             |             |
| 13                                                                             | Умея да слушам и разбирам, какво ми казва спортистът, за да променя и адаптирам начина, по който тренирам този човек                       |           |                |        |             |             |
| 14                                                                             | Умея да давам задачи на едни обучаваше се, докато обръщам необходимо внимание на други обучаваше се                                        |           |                |        |             |             |
| 15                                                                             | Успявам да представя и да позволя на обучавания да разбере, какво се опитваме да постигнем с дейността                                     |           |                |        |             |             |

Сесия – Практическа Дейност  
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 – Инструмент за Самооценка на Треньора

| САМООЦЕНКА НА УМЕНИЯТА ЗА ТРЕНЬОРИ/ОБУЧАВАЩИ (Въз основа на ЕСАФА)                                                                                                                                                            |                                                                                                                    | Изобщо не | Не много добре | Средно | Доста добре | Много добре |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|--------|-------------|-------------|
| Препратка: Приложение 6 на Европейски Стандарти в Адаптираната Физическа Активност (ЕСАФА) Резултат по проект ISBN 978-80-244-2584-9, от М. Кудлачек, А. Клавина, Н. Моргулец-Адамович, Й. Валандевайк, Б. Молик и Й. Верелен |                                                                                                                    |           |                |        |             |             |
|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    | 1         | 2              | 3      | 4           | 5           |
| 1                                                                                                                                                                                                                             | Успявам да разработя подходящи програми за нуждите на всеки човек                                                  |           |                |        |             |             |
| 2                                                                                                                                                                                                                             | Умея да общувам по подходящ начин и при необходимост                                                               |           |                |        |             |             |
| 3                                                                                                                                                                                                                             | Умея да се адаптирам в ситуацията с подходящи алтернативни методи, когато е необходимо                             |           |                |        |             |             |
| 4                                                                                                                                                                                                                             | Умея правилно да използвам специфични инструменти за измерване (рулетка, шублер, хронометър и др.)                 |           |                |        |             |             |
| 5                                                                                                                                                                                                                             | Умея да анализирам и интерпретирам получените измервания въз основа на теорията и/или зададените стандарти         |           |                |        |             |             |
| 6                                                                                                                                                                                                                             | Умея да определя последиците от спортната активност от данните                                                     |           |                |        |             |             |
| 7                                                                                                                                                                                                                             | Умея да избира материалите и оборудването, които да използвам за всяка дейност, въз основа на нуждите на обучаемия |           |                |        |             |             |
| 8                                                                                                                                                                                                                             | Мога да съм иновативен и да използвам оборудване, както и всички налични ресурси                                   |           |                |        |             |             |
| 9                                                                                                                                                                                                                             | Умея да прилагам принципите на спортното обучение или спортната тренировка, когато обучавам                        |           |                |        |             |             |
| 10                                                                                                                                                                                                                            | Умея да създавам програми, които са специфични, измерими, постижими, реалистични и ограничени във времето          |           |                |        |             |             |
| 11                                                                                                                                                                                                                            | Успявам ефективно да си сътруднича с други групи за подкрепа в програмата                                          |           |                |        |             |             |
| 12                                                                                                                                                                                                                            | Умея да общувам правилно с обучаемите и/или целевите групи                                                         |           |                |        |             |             |
| 13                                                                                                                                                                                                                            | Умея да определя подходящите стратегии за общуване с лица с различни характери                                     |           |                |        |             |             |
| 14                                                                                                                                                                                                                            | Умея да организирам различните приоритети в програмата за обучение и да я следвам                                  |           |                |        |             |             |
| 15                                                                                                                                                                                                                            | Умея правилно да се справя с група обучаеми, всеки от които има различни потребности и личностни характеристики    |           |                |        |             |             |
| 16                                                                                                                                                                                                                            | Умея да използвам услугите на асистенти и да максимизирам техния капацитет и възможности в тренировъчната сесия    |           |                |        |             |             |
| 17                                                                                                                                                                                                                            | Умея да определя най-добрия метод за обучение и да го приложа правилно с обучаемите                                |           |                |        |             |             |
| 18                                                                                                                                                                                                                            | Умея да се ангажирам активно с обучаемите и да стимулирам сплотеността, доверието и сътрудничеството               |           |                |        |             |             |
| 19                                                                                                                                                                                                                            | Умея да оценя проведеното обучение и да определя необходимите корекции                                             |           |                |        |             |             |
| 20                                                                                                                                                                                                                            | Умея да създавам мрежи с обучаемите и групи за подкрепа                                                            |           |                |        |             |             |
| 21                                                                                                                                                                                                                            | Умея да създавам зони за изграждане на капацитет и овластяване с обучаемите                                        |           |                |        |             |             |
| 22                                                                                                                                                                                                                            | Умея да следя управлението на времето                                                                              |           |                |        |             |             |
| 23                                                                                                                                                                                                                            | Способен съм да приема нови методи и стратегии за обучение                                                         |           |                |        |             |             |
| 24                                                                                                                                                                                                                            | Умея да определя индивидуалните нужди за подобряване и персонализиране на обучението                               |           |                |        |             |             |
| 25                                                                                                                                                                                                                            | Умея да взаимодействам активно и да се занимавам с други свързани длъжности в програмата за обучение               |           |                |        |             |             |

ПРИЛОЖЕНИЕ 7 – Родителска Оценка

| Перспектива и Оценка на Родителите/Настойниците, относно Уменията на Спортните треньори и Обучители |                                                                                                                           | Изобщо не | Не много добре | Средно | Доста добре | Много добре |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|--------|-------------|-------------|
|                                                                                                     |                                                                                                                           | 1         | 2              | 3      | 4           | 5           |
| 1                                                                                                   | Обучителят е последователен в установяването на успешна комуникация с обучаемите                                          |           |                |        |             |             |
| 2                                                                                                   | Обучителят правилно наблюдава и разбира отношението и поведението на обучаемите                                           |           |                |        |             |             |
| 3                                                                                                   | Обучителят бързо адаптира съществуващите методологии и активности към нуждите на лицата със затруднения                   |           |                |        |             |             |
| 4                                                                                                   | Обучителят използва иновативни методологии и прилага иновативни дейности                                                  |           |                |        |             |             |
| 5                                                                                                   | Обучителят планира учебната програма чрез спортни дейности за обучаемите                                                  |           |                |        |             |             |
| 6                                                                                                   | Обучителят набляга върху гарантирането на безопасността на обучаемите                                                     |           |                |        |             |             |
| 7                                                                                                   | Обучителят се грижи за включването на лица със затруднения в предложените дейности                                        |           |                |        |             |             |
| 8                                                                                                   | Обучителят ясно мотивира обучаемите да постигат резултати                                                                 |           |                |        |             |             |
| 9                                                                                                   | Обучителят познава и идентифицира различните видове затруднения и как те функционират в спорта                            |           |                |        |             |             |
| 10                                                                                                  | Обучителят насърчава здравословна сплотеност и съпричастност в групата от спортисти/обучаеми                              |           |                |        |             |             |
| 11                                                                                                  | Обучителят изгражда стабилно доверие между лица със затруднения и треньор/други спортисти без затруднения                 |           |                |        |             |             |
| 12                                                                                                  | Обучителят насърчава изграждането на екип и взаимодействието между лица със затруднения и други спортисти без затруднения |           |                |        |             |             |
| 13                                                                                                  | Обучителят последователно установява успешна комуникация с обучаемите                                                     |           |                |        |             |             |
| 14                                                                                                  | Обучителят правилно наблюдава и разбира отношението и поведението на обучаемите                                           |           |                |        |             |             |
| 15                                                                                                  | Обучителят бързо адаптира съществуващите методологии и дейности към нуждите на лицата със затруднения                     |           |                |        |             |             |

## Отказ от Отговорност

Това ръководство представлява един от резултатите по проекта „Обучение чрез спорт за младежко равенство (EYE)“, ръководен от ФОНДАЦИЯ СПЕШЪЛ ОЛИМПИКС ЕВРОПА ЕВРАЗИЯ, съ-финансиран по Програма Еразъм+ на Европейския съюз.

Подкрепата на Европейската комисия за създаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само възгледите на авторите и Комисията не може да носи отговорност за каквото и да е използване на съдържащата се в нея информация.

За всякакви коментари, отнасящи се до това ръководство, моля свържете се с Валя Вреку.

© EYE, ФОНДАЦИЯ СО ЕВРОПА ЕВРАЗИЯ, 2020

