



Развитие на ключови компетентности

чрез спорт

НОМЕР НА ПРОЕКТА- 2020-1-ES01-KA204-081691

Erasmus+ KA2 Стратегическо партньорство

Обучителни инструменти

Въведение

Целта на инструментариума за обучение е да даде приоритет на техниките и знанията на учителя за подобряване на ключовите компетенции на възрастни учащи в неравностойно положение.

Партньорите по проекта KeyActs, след разбиране и оценяване на местните нужди и условия, са разработили подходящо съдържание, отговарящо на рамката на компетентност, относно Образованието чрез спорт (ETS) за учащи в неравностойно положение.

Инструментариума има за цел да помогне както на опитни, така и на бъдещи обучители/треньори, работещи с възрастни, за придобиване на знания относно това, как спортните дейности могат да развият по-добри умения за комуникация, социални и граждански компетентности, инициативност, подобряване на общуването и процеса на обучение. В допълнение към това, той предлага съвети как да се работи с уязвими групи и предоставя свежи идеи за организиране на дейности и работилници в мултикултурния свят.

Дейностите в инструментариума следват подход, който подобрява критичното мислене и предприемачеството на участниците от различни култури и среди. Тематичните семинари включват сесии за самозащита, адаптирани към всички възрасти, с цел постигане на овластяване на обучаемите, подобряване на самочувствието и повишаване на компетенциите им.

Инструментариумът съдържа набор от модули за обучение, видео уроци, игри и упражнения и е преведен на 5 езика. Лесно може да се изтегли от уебсайта на KeyActs.

Всеки модул предлага кратък преглед, необходими материали, подготовка за дейностите, инструкции, оценка, както и съвети за фасилитаторите. Във всеки модул са представени обхватът и последователността на дейностите, но обучителите/треньорите могат да ги комбинират, в зависимост от нуждите на хората, които се обучават. Проектна версия на Инструментариума беше тествана в група от по 20 души в неравностойно положение във всяка страна - партньор



(България, Германия, Португалия и Испания), постигайки високи резултати при практическото и образователно използване на подходите на Образованието чрез спорт /ETS/.

Избраните теми в Инструментариума са:

Правата на човека („Хуманност и Дълголетие“, България)

По принцип всяко от човешките права (граждански и политически, икономически, социално-културни и правото на солидарност) може лесно да бъде свързано с Образование, чрез спорт (ETS). Спортните дейности предлагат ситуации, при които достъпът до тези права и тяхното лишаване могат да бъдат изпитани и разбрани. Най-голямото предизвикателство е да се постигне разбиране, че дори тези права да не са достъпни за всички в реалния живот, те съществуват за всеки човек. Спортната дейност може да възпроизведе реална ситуация, когато някои от членовете на общността не могат да упражняват определени права. Друго важно предизвикателство е, обучаващите се да разберат, че правата на някои могат да бъдат осигурени само от другия. „Моите права завършват там, където започват правата на другия.“

Какви човешки права можете да възпроизведете в спортна дейност?

Как спортът може да подобри правата на човека?

Защо правата на човека са важни в съвременния ни свят? Какви са човешките права на спортистите в спорта?

Как спортът може да се бори с расизма и други форми на лишаване от права?

Как спортът подкрепя равенството въз основа на половата идентичност и сексуалната ориентация?

Каква е ролята на правата на човека в спорта и спорта в правата на човека?

Културно разнообразие (VIDA e.V., Германия)

Подходът за осъзнаване на разнообразието, цели да направи видими индивидуалните различия, които да бъдат използвани в работата с групи, особено в такива групи, в които участниците от различни нации, с различен социален статус и етническа принадлежност. Следователно по тази тема може лесно да бъде предизвикана дискусия, относно силните и слаби страни на индивида и да бъде показано как групите могат да разгърнат пълния си потенциал, като оценят индивидуално и културно разнообразие. Това не означава, че

Как е възможно да направим многообразието видимо в обществото? С какво отношение трябва да се подходи към многообразието в групата?

Каква ползата от разнообразието в рамките на групата / в обществото?

Какво означава разнообразие, ако се представяте като (спортен) отбор?

Как спортните дейности могат да изградят мир и межкултурен диалог?



индивидуалните нужди имат приоритет, но че настройката, която се предлага е достъпна за всеки. Разнообразието е тясно свързано с начина, по който се използват предлаганите методи. Целта е участниците бъдат отворени и да осъзнаят пълния потенциал на групата.

По отношение на Образование, чрез спорт (ETS) може да се направи връзка от малката група към обществото като цяло.

Разрешаване на конфликти (JFC, Испания)

Разрешаването на конфликти е основно социално умение, от което се нуждаем, за да участваме в ежедневието. Не само начинът, по който се справяме с конфликтите, но и отношението към конфликтните ситуации като цяло, определя как се отнасяме към тях. Тази тема, комбинирана с Образование, чрез спорт (ETS), предлага много начини за развитие на това умение. Конфликтите са много чести на спортното поле, поради конкурентния аспект на самия спорт. Йерархията на спортното поле често е подкопавана (напр. ст съдии) и това също води до конфликти. Всяка спортна дейност може да бъде отличен източник за изучаване на правила, структури, конфликти и тяхното разрешаване.

С какви конфликти сте се сблъскали в спорта?

Как състезателният аспект предизвиква конфликти и агресивно поведение?

Какви опции имате за справяне с тези ситуации?

Помагат ли изобщо в рамките на спорта за всички?

Как се третират конфликтите в спортните отбори?

Какъв тип конфликтна личност сте?

Какви инструменти / решения ползвате за справяне с конфликтни ситуации?

Успешни ли са?

Ако да, как? Ако не, защо?

Социално включване/дискриминация (JFC, Испания)

Чрез тази тема се предоставя възможност да бъдат обсъдени ролите и идентичностите, които участниците имат по отношение на различни социални сфери, от които са част, като напр. спортист, инвалид, мигрант. Струва си да бъдат оспорени структурите в обществото ни, които подкопават социалното приобщаване или насърчават дискриминацията. Обикновено по

Как обществото създава роли и идентичности? Доколко сме зависими по отношение на тези роли?

Виждаме ли шанс да сменим ролите си като такива? Ако да, как? Ако не, защо?

Какви роли са важни за вас?

Какви роли са важни за другите?

Какви роли трябва да се подкрепят в обществото като цяло?



отношение на тези теми участниците имат индивидуален опит, който могат да споделят с групата. Много е лесно да бъдат свързани различни социални роли с роли в спорта и с малко креативност винаги може участниците да бъдат предизвикани, чрез поставянето им в различни роли в колективна спортна игра.

Как обществото подкрепя социалното включване?

Как се бори с дискриминацията?

Какъв опит искате да споделите с групата по отношение на тези две теми?

Как спортът може да промени социалните роли?

Заетост / Предприемачество (AE20, Португалия)

Спортът е мощен инструмент за развиване на няколко компетентности, които са ценни на съвременния пазар на труда. Чрез спортни дейности, младите хора могат да се научат на дисциплина, работа в екип, поемане на инициатива, комуникация, сътрудничество, разрешаване на конфликти и т.н. Използването на упражнения, фокусирани върху подобряване на определени умения и качества, може значително да промени статуса на заетост на млад човек. Понастоящем в Европа заетостта е ключов въпрос за по-голямо икономическо развитие и за разрешаване на задълбочаващи се кризи.

Как спортът може да допринесе за заетостта на хората в неравнопосредно положение?

Как можете да използвате спорта за подобряване на уменията, които могат да бъдат прехвърлени и в работата? Как самият спорт може да предложи възможности за работа?

Как спортът може да подобри прилагането на инициативи за млади хора?

Как можете да се уверите, че компетенциите, получени чрез спорт, ще бъдат пренесени в други сфери на живота?

Насладете се на учебния процес!

Екипът на KeyActs

Правата на човека („Хуманност и Дълголетие, България“)

Преглед:

Правата на човека са като броня: те ви защитават. Те са като правила, защото ви учат как да се държите. Те са абстрактни - като емоции, и както емоциите, те принадлежат на всички и съществуват, независимо от случващото се.

Те са като природата, тъй като могат да бъдат нарушени, а същевременно са и като човешкия дух, защото не могат да бъдат унищожени. Подобно на времето навън, те се отнасят по един и същи начин към богати и бедни, стари и млади, бели и черен, високи и ниски. Те ни предлагат уважение и изискват от нас да се отнасяме с уважение към другите.

Да приемем правата на човека, означава да приемем, че всеки има право на твърдението: Имам тези права, независимо какво казваш или правиш, защото аз съм човешко същество, точно като теб. Правата на човека са присъщи за всички човешки същества още по рождение.

„Моите права свършват там, където започват правата на другия“ – тази



сентенция е необходимо да бъде разбрана от всеки човек – всеки на тази земя, независимо от неговия произход, цвят на кожата, религия, сексуална ориентация има човешки права, които са разписани в редица международни документи като Конвенцията за правата на човека например, но спазването и гарантирането им на практика е работа на цялото човечество и на отношението и толерантността между хората.

Най-често в практикуването на различни спортни дисциплини могат да се видят реални ситуации, при които членове на обществото не могат да упражнят някои от своите права или обратното – да им бъдат осигурени. Най-голямото предизвикателство е да се постигне разбиране, че дори тези права да не са достъпни за всички в реалния живот, те съществуват за всеки човек. Друго важно предизвикателство е да накараме участващите да разберат, че правата на някой могат да бъдат осигурени само от другия. В този смисъл, сме подготвили тренинг, който по своята същност цели участниците да бъдат предизвикани да кажат на глас човешките си права.

И след това да ги представят на хората, с които общуват. Освен това да осъзнаят и приемат, че всички хора по света имат равни права, независимо от тяхната религия, произход, сексуална ориентация и т.н.

От както хората съществуват на земята, съществува физическата борба за доказване на правота, разрешаване на конфликт, защитаване на чест и достойнство, демонстрация на сила. В този смисъл може да се каже, че боксът е един от най-старите спортове в света, предвид факта, че съществуват изображение на биещи се с юмруци хора пред публика още преди новата ера. Умението да защитиш по-слабия, да запазиш нечие достойнство или уменията да предотвратиш физически сблъсък е основно социално умение, от което всеки се нуждае, за да участва в живота на общността.

Образованието, чрез спорт предлага много възможности за овладяване на това умение. Затова в този модул предлагаме неформално образование и по-специално за разрешаване на конфликти, чрез бокс. Модулът показва как спортът, в частност боксът може да се използва като инструмент за развиване на социално поведение, критично мислене и самоконтрол.

Цели:

1. Установяване на нивото на информираност у участниците за човешките права и тяхното зачитане;
2. Приемане на различните;
3. Толерантност;
4. Уважение;
5. Разбиране и анализ както на собственото поведение, така и на поведението на другите;
6. Укрепване на критичното мислене.

Необходими материали:

- Боксови ръкавици;
- Боксов ринг или подходящи пространство;
- Звънец;
- 2 боксови круши в различен цвят;



- Флипчарт;
- Различни по цвят маркери.

Подготовка на дейността/Необходимост от допълнителни ресурси:

- Подготовка на пространството;
- Подготовка на необходимите материали;
- Да се убедим, че пространството и ринга са безопасни;
- Подготовка на дейността и инструкции към участниците

ИНСТРУКЦИИ

1 . Игра 1 „Аз имам право на ” (30 мин. максимум)

На участниците се предоставя Кратка информация за правата на човека и документите към нея – Конвенция за правата на човека – не повече от 5 мин. Инструкции към участниците – всеки от тях е помолен да изрече на глас името си и да назове едно човешко право, след това удря боксовата круша /например – аз се казвам и имам право на свободно придвижване – удар по крушата, или аз се казвам и имам право на образование удря боксовата круша/, след това записва името и правото на флипчарта. След като минат всички участници, се прави преглед на написаното и се прави „Brainstorming“ за добавяне на още права на флипчарта.

След това останалите участници се приканват – всеки да си избере един от групата и да изрече на глас неговото име и човешкото право, което е назвал. Целта на това упражнение е, присъстващите да се опознаят и да научат имената си, доколкото е възможно.

2. Игра „Кръг на доверието“ (30 мин. максимум)

_ Всички участници трябва да направят възможно най-малък кръг в средата на помещението. Единият крак на всеки е изнесен назад за по-голяма стабилност. Ръцете на всички са вдигнати напред на нивото на раменете. Един от участниците застава в средата на кръга със затворени очи. След това участникът трябва да започне да се накланя, отпусвайки се във всички посоки, държейки очите си затворени, и да разчита на другите членове от групата да го хванат, за да не падне. Човекът по средата не се движи, а се оставя да го придвижват хората от кръга. След като направи пълна обиколка на кръга и е минал през ръцете на всеки участник, неговото място се заема от следващия участник. Водещият не трябва непременно да настоява участникът, който е в средата на кръга, да бъде със затворени очи. В началото тази игра може да е много плашеща за хората, но като се усети подкрепата на групата, това чувство преминава.

Идеята на играта е да покаже, че въпреки различията, хората могат да си имат доверие.

Игра 3 – Спаринг

Фаза I (30 минути)



1. Представяне пред участниците правилата и ограниченията на играта;
2. Провежда се лека замявка преди началото;
3. Участниците се оставят да упражнят основните стъпки, следването на ритъма и спазването на дистанция;
4. Разпределяне на участниците по двойки, с приблизително еднакво тегло.

Фаза II (30 минути)

1. Представяне на правилата на играта;
2. Обясняване на някои основни правила като:
 - Единственият метод за атака е удар със свит юмрук, нямате право да нанасяте удари на противника под кръста, в бъбреците, в задната част на главата или врата;
 - Нямате право да нанасяте удари на противника, докато е паднал на земята;

Точки (формират се, като броят на ударите се брои от рефера);

Играчите се оставят на тренират по двойки в 4 рунда по три минути всеки, с 1 минута почивка между рундовете.

Фаза III (30 минути)

1. Обяснете игровите роли. Единият участник трябва само да атакува, а другият да се защитава;
2. Оставете ги да се боксира в тази формация за 4 триминутни рунда с една минута почивка между тях и след това сменете ролите за още 4 триминутни кръга с една минута почивка между тях;
3. На този етап може да има конфликт поради ролите, така че внимавайте при подбора на двойките.

ОЦЕНКА

1. Как се чувствахте по време на игрите?
2. Как се чувствате в момента?
3. Научихте ли нещо ново?
4. Доколко са важни човешките права за вас лично? А за обществото?
5. Мислите ли, че човешките права са важни за спорта, който практикувате?
6. Кои от човешките права могат да бъдат приложени в спорните дейности?
7. Как спортът може да допринесе за спазване на правата на човека?
8. Защо правата на човека са важни за модерния свят? Какви са правата на спортистите?
9. Как би могъл спортът да се бори с расизма и други форми на нарушаване на правата на човека?
10. Как спортът подкрепя равенството въз основа на полова идентичност и сексуална ориентация?
11. Каква е ролята на човешките права в спорта и на спорта в човешките



права?

Съвети към фасилитаторите

1. Да се изразяват свободно;
2. Да владеят ситуацията;
3. Да бъдат гъвкави и да могат да импровизират;
4. Да бъдат подготвени, в случай, че групата не е достатъчно активна;
5. Да следят за настроението на участниците – дали разбират правилно поставените задачи и дали са удовлетворени от дейностите.

Библиография

<https://priobshti.se/article/priobshtavashta-klasna-staya/8-priobshtavashti-igri-za-vashite-uchenici>

http://www.sauchastie.org/pubs/docs/pub_file_165.pdf

<https://www.coe.int/bg/web/compass/what-are-human-rights->

Културно многообразие (VIDA e.V., Германия)

Общ преглед:

Подходът, основан на многообразието, има за цел да направи всички индивидуални среди видими и да ги използва, за да създаде възможно най-добрия резултат в рамките на дадена група – основно тези, които не са свързани с нацията, социален статус и етническа принадлежност. Ето защо тази тема може лесно да бъде свързана с дискусия за индивидуалните силни и слаби страни, като покаже как групите могат да реализират пълния си потенциал, като оценяват индивидуалното и културното многообразие. Това не означава, че индивидуалните нужди имат приоритет, а че възможностите, които се предлагат, са достъпни за всички. Разнообразието е тясно свързано с начина, по който се използват и предлагат методите. Целта е те да станат възможно най-отворени. Участниците следва да признаят пълния потенциал на групата. По отношение на ETS може да се направи връзка от малката група към обществото като цяло.

Общуване и разбиране, че различните култури могат да имат различни гледни точки по едни и същи въпроси.

Цели:

- ✓ Непредубеденост и преодоляване на предразсъдъците.
- ✓ Приемане и уважаване на различията;
- ✓ Насърчаване на хората да допринасят за групата;
- ✓ Повишаване на осведомеността, относно културното многообразие в съвременното европейско общество;



- ✓ Знание и разбиране на основните аспекти на функционирането на собственото тяло и въздействието, което показва колко сме различни, но в същото време — еднакви.
- ✓ Усвояване на правилна стойка на тялото и правилно дишане, докато се практикуват основни движения, помагайки да се изгради доверие, да се преодолеят трудностите и различията на нашето тяло.
- ✓ Да разпространят характеристиките, ценностите и нагласите на каратето, насърчаване за осъществяване контрол и концентрация.
- ✓ Подкрепа на сътрудничеството, а не на конкуренцията.

Необходими материали:

Подготовка за дейността/препоръка за допълнителни ресурси:

- ✓ Подготовка с допълнителна информация за значението на културното многообразие.
- ✓ Проверка на мястото — пространството трябва да е достатъчно голямо за да могат да се изпълняват движенията.

ИНСТРУКЦИИ

Част 1: Въведение в културното многообразие.

Опознаване и подготовка за дейностите.

Изучаването на другите култури помага да разберем различните перспективи в света, в който живеем. Това помага за разсейване на негативни стереотипи и лични предубеждения за различните групи. Освен това културното многообразие ни помага да разпознаваме и уважаваме „начини на съществуване“, които не са непременно наши собствени. Обикновено културното многообразие се отнася до език, религия, раса, сексуална ориентация, пол, възраст и етническа принадлежност.

Водещият трябва да е подготвен за въпроси.

За да се видят различията у хората в групата, е необходимо да се започне с опознаването на отделните участници. Особено важен момент в модула е началото.

Част 2

Важно е да се създаде атмосфера на уважение и доверие у участниците. Имайте предвид словесния език и езика на тялото, които използвате. В следващата игра на е особено важно участниците да се забавляват, да да се отпуснат и да са готови да научат нещо ново. Важно е всеки да се чувства приет.

Игра 1

Стиснете си ръцете!

Помолете всички да се разходят и да погледнат другите участници. Помолете всички да си стиснат ръцете с всички останали, но кажете, че им е позволено да пуснат само едната ръка, докато не кажат името си.

Игра 2

Заемете твърда позиция

Една самостоятелна техника не ни помага да се измъкнем от неприятности, но това е основата за всичко останало. Техниките за самозащита работят само ако останем балансиращи и не се проваляме. Защото определено не искаме това.

Това е най-лошата възможна ситуация. Защитата е по-трудна, вече не можем да избягаме — а при спешен случай бягството винаги е първият избор.

Интуитивно в правилната позиция

И така, как изглежда правилната позиция? Всъщност, всички интуитивно отиваме в правилната позиция, когато сме леко изтласкани отзад. Правим стъпка с един крак, за да се стабилизираме. Сега някои хора мислят със сигурност: Ако това се случи автоматично така или иначе, какъв е проблемът? Това става веднага след като лекото бутване се превърне в твърд тласък — независимо дали идва отпред, отстрани или отзад. Ако все още не сме стабилни в този момент, губим баланса си и вече голям шанс да се противопоставим на противника.



За да сме стабилни, ние се позиционираме в позиция на стъпка на ширината на раменете, свиваме леко коленете си и поддържаме горната част на тялото възможно най-изправена.

Изпробвайте стабилността на стойката и отиграйте в ситуацията с партньор. Застанете в правилна позиция, стегнете се и го оставете да ви буца от всички страни. Започнете внимателно отначало и след това опитайте с по-силен тласък. Какво е чувството? Можете ли да запазите равновесието си? Ако не се получи първия път, не го приемайте прекалено сериозно и просто продължавайте. Ако не се чувствате комфортно, вдигнете ръка и кажете „STOP“.

Винаги помнете: само тези, които се отказват, губят. Ако се придържате към това, ще успеете!

Игра 2

Бой с докосване

В тази дейност за двамата участници се опитват да нанесат удар в раменете на противника възможно най-често, като пазят себе си. В първия рунд „борците“ се движат из стаята в изправено положение. Във втория рунд единият „борец“ седи на земята, а другият стои изправен.

Игра 3

Удар в работа с прав удар

В тази игра партньорът е „управляван“ от другия партньор. Партньорите застават един зад друг в Каме (Каме е термин, използван в японските бойни изкуства, за да опише основната позиция или началната позиция). Лицето отпред започва да ходи или да тича бавно, човекът отзад го следва. Ако този, който е отзад потупа лявото рамо на предния, партньорът се обръща наляво и дава прав удар в отворената ръка на партньора отзад. След това човекът отпред веднага се обръща и продължава да върви. Ако бъде потупан по дясното рамо, партньорът се обръща надясно и дава прав удар в отворената ръка на партньора отзад.



Партньорът варира в дясно и ляво. Двойките минават през помещението веднъж и на връщане те сменят позициите си.

Игра 4

Управление на доверието

Всички, с изключение на един от участниците образуват пергола. Този който не е във фигурата, започва да бяга бързо, със затворени очи като крещи силно. В края на перголата, тичащият е хранат от най-надеждния участник. След това участниците се редуват, като всеки трябва да премине през това.

Част 3

Ритуал за сбогуване

Упражнението за концентрация започва, след като всички участници са застанали на колене. Очите са затворени и вниманието е насочено навътре към дишането. Това трябва да проясни ума на участниците и да ги накара да се съсредоточат върху момента. След това треньорът се покланя на участниците, а участниците се покланят на треньора. Двете ръце са поставени на колене на пода във форма на триъгълник, така че върховете на пръстите се докосват, а челото е насочено към задната част на ръката в поздрав. След това първо треньора, а след това участниците стават.

ОЦЕНКА

- ✓ Как се чувствахте, докато бяхте част от в тази група?
- ✓ Интересна ли беше тази сесия?
- ✓ От какво отношение се нуждаете, за да подходите към многообразието в рамките на дадена група?
- ✓ Какво означава многообразие, ако се представите като отбор?
- ✓ Как движението може да изгради мир и межкултурен диалог?
- ✓ Какво научи от тези игри?

Съвети за фасилитатори

- ✓ Подгответе допълнителни игри или дейности, за да мотивирате групата си, ако е необходимо;
- ✓ Бъдете отзивчиви и гъвкави;ц
- ✓ Бъди автентичени;
- ✓ Уверете се, че всички се чувстват приети.

Библиография

- <https://www.bing.com/videos/search?q=cultural+diversity&docid=608008038809957947&mid=3A7EE594BCEF29EA26F33A7EE594BCEF29EA26F3&view=detail&FORM=VIRE>
- <https://www.bing.com/videos/search?q=Diversity+Awareness&&view=detail&mid=C3DC5DF7AF7FF237CDED3DC5DF7AF7FF237CDED&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3DDiversity%2BAwareness%26FORM%3DVDMHRS>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KT2TQGFwcko>
- <https://www.kuenste-oeffnen-welten.de/ueber-das-programm/projektdatenbank/>
- <https://www.partnershipinternational.ie/most-spoken-languages/>



Разрешаване на конфликти (JFC, Испания)

Резюме:






Разрешаването на конфликти е основно социално умение, което е необходимо в ежедневието. Това е не само начинът, по който се справяте с конфликтите, но и отношението към конфликтните ситуации като цяло, защото то определя как да реагирате на тях. Тази тема, съчетана с образование, чрез спорт предлага много възможности за развитие на това умение.

Конфликтите са много често срещани на спортното игрище поради състезателния аспект на самия спорт. Йерархията на спортното игрище често се подкопава (напр. рефери) и това лесно води и до конфликти. Всяка спортна дейност може да бъде отличен източник за запознаване с правилата, структурите, конфликтите и техните решения.





Този модул е пример за неформално образование, и по-специално за разрешаване на конфликти чрез самоотбрана (**крав Мага**). Сесията показва как защитната система може да се използва като инструмент за развитие на социалното поведение, чрез подобряване на самочувствието и самоувереността. Сред разглежданите въпроси са разрешаването на конфликти, критичното мислене и самоконтролът.

По същество Крав **Мага** може да бъде наречена най-старата отбранителна система в света, тъй като обхваща набор от бойни спортове, като използва само това, което е необходимо за самозащита на всеки от тях. Това е система за ръкопашен бой, която има за цел да разреши ситуация на опасност или тежък конфликт по силов начин, но винаги пропорционална на агресията и във възможно най-кратък срок. Чрез тази система обучаващите се получават широк спектър от възможности за решаване на проблемни ситуации, които причиняват стрес и това може да се случи в живота ни. Степента на сигурност, която се постига чрез физически и психически обучения в тази дисциплина, помага за решаване на други ежедневни проблеми, които имаме в нашето ежедневиe, с много по-малко стрес.

Цели:

-  Развиване на социални компетентности.
-  Демонстриране на стойността на самоконтрола и личната безопасност, както умствена, така и физическа.
-  Разбиране и размисъл върху собственото поведение и поведение на другите.
-  Укрепване на критичното мислене.
-  Развиване на двигателни умения.

Необходими материали:

-  Предпазни средства (боксиращи ръкавици, защита за устата, генитална защита);
-  Пространство, подходящо за дейността;
-  Бойно оборудване: PAOs, боксови торби и т.н....
-  Ежедневни материали: раница, чадър, чанта и т.н....



Подготовка на дейността/препоръка за допълнителни средства:



Проверете дали зоната е безопасна;



Подгответе материалите;



Гледайте някои учебни видеоклипове или уроци в канала KeyActs YouTube.

ИНСТРУКЦИИ

Фаза I: Загряване (10 минути)

Всички участници са подредени. Те се представят един по един и споделят дали имат някакво нараняване, рана; уверяваме се, че никой от тях не трябва да има бижута, часовници и др. по себе си.

След това те започват да се движат във всички посоки с промяна на местоположението и различни измествания. (2 мин.)

Следва съвместно загряване от глезените до шията. (2 мин.)

Продължава със силова подготовка: коремни преси, лицеви опори, винаги различни видове упражнения за стимулиране на различни мускулни групи и не са монотонни. (6 мин.)

Етап II: Изучаване на специфични техники на Krav Maga (40 минути)

Във всяка сесия се обясняват не повече от 2 техники, за да гарантираме, че учениците запомнят цялата информация и важните точки.

Поставяме участниците по двойки, опитвайки се да ги направим със сходни размери, тегло и ниво. По време на 2 техники учениците променят ролите между агресор и защитник (10 мин. всяка роля).

1. Нападение, мече-ръка отзад (оръжия отдолу)

Контролираме ръцете на агресора с ръцете си и в същото време, когато отваряме краката си, намаляваме центъра на тежестта, за да постигнем стабилна позиция.

Удар в лицето на агресора с лакът. (фиг.1)

След като се освободим и имаме известно пространство се обръщаме с удар в гръдния кош на агресора. (фиг. 2)

Накрая бутаме агресора с ръцете си, удряме го отпред и бягаме.

2. Агресия, предна меча лапа

Нападателят ни сграбчва отпред на нивото на кръста под раменете. С две ръце и отворени длани, ние бутаме назад лицето му, докато изпълваме



ръцете си напълно и успяваме да се освободим.















След като се освободим, си осигуряваме разстояние, като го бутаме или удряме с преден удар и бягаме.

Фаза III: Релаксация, разтягане и медитация (10 мин.)

ОЦЕНКА



Започнете с преглед на случилото се по време на дейността. Могат да се използват следните въпроси:

-  Ясни ли бяха инструкциите за сесията и разбрахте ли как да го направите?
-  Хареса ли ви сеанса?
-  Добре ли работи Крав Мага в двойка?
-  Как се почувствахте, когато не можехте да решите проблема, и когато го направихте?
-  Бяхте ли под напрежение, защото трябваше да разрешите проблема?
-  Как възприемахте поведението на партньора си?
-  Как адаптирахте поведението си към него/нея?
-  Какви различни реакции ще имате, когато някой се държи така с вас?
-  Държите ли се така в някои ежедневни ситуации?
-  Какво научихте от сеанса?
-  Ще направите ли нещо различно следващия път в ежедневен конфликт?
-  Как се чувствате?

Съвети за фасилитатори

Оценката трябва да се направи само в края на сесията, в противен случай тя може да прекъсне потока на дейността.

Ако няма време за смяна на ролите, на участниците може да се предложи да обмислят собственото си поведение и отношение в ежедневието.

Трябва да се внимава участниците да не бъдат твърде разочаровани от възложената им роля.

Библиография

Krav Maga видеоклипове в KeyActs YouTube канал

Ръководство COMPLETO DE KRAV MAGA <https://g.co/kgs/mSeFg3>

Социално включване/дискриминация (JFC, Испания)



Резюме:

Тази тема дава възможност да се обсъдят ролите и идентичностите, които участниците имат по отношение на различните социални сфери, от които са част, като спортист, лице с увреждания, мигрант. Струва си да оспорим структурите в нашето общество, които подкопават социалното приобщаване или насърчават дискриминацията.

Обикновено по тези теми участниците имат индивидуален опит, който могат да споделят с групата. Много е лесно да се свържат различни социални роли с роли в спорта и с малко креативност винаги може да се предизвикат участниците да поставят различни роли в колективна или индивидуална спортна игра.

Настоящото звено е фокусирано върху практикуването на джудо за незрящи хора. Спортното образование е особено важен елемент израстването на всеки човек. Наистина важен фактор при слепи хора и хора със зрителна недостатъчност, тъй като те имат различни психомобилни характеристики спрямо хората с всякакви способности.

Въпреки това, хората с недостатъчно зрение могат да практикуват джудо благодарение на неговите присъщи характеристики, точно като други хора, които не са слепи, без адаптирани материали и помощ, само мотивирани от техния дефицит.

Практикуването на джудо за незрящи хора в сесията по физическо възпитание ще допринесе за увеличаване на мобилността и ще благоприятства социалната интеграция на възрастните учащи се. Считаме го за много мотивирано съдържание и използвайки го, можем да допринесем за социалното включване на хората с увреждания.

В момента много възрастни с някакъв вид увреждане страдат от изключване и дискриминация в обществото. Поради тази причина избрахме Джудо за слепи, за да популяризираме по-ефективно набор от ценности и нагласи, които се появяват имплицитно в практиката на този спорт.

Освен това бихме искали да подчертаем, че ЮНЕСКО счита джудото за изключително формиращ спорт, като също така изтъква, че ценностите, които притежава, го правят препоръчителен както за деца, така и за възрастни.

Джудото е замислено от неговия създател, Джигоро Кано, като метод за физическо възпитание. Поради това образователната му насоченост, то може да се счита за най-етично развитият боен спорт.

Цели:



- Познаване и разбиране на основните аспекти на функционирането на собственото тяло и влиянието, което оказват различните действия и лични решения, както върху индивидуалното, така и върху колективното здраве.
- Изграждане на точна представа за себе си, за собствените характеристики и възможности за самостоятелно действие, оценяване на усилията и преодоляване на трудностите.
- Насърчаване на социалните взаимоотношения и екипната работа, чрез практикуване контактни бойни спортове.
- Предаване на характеристиките, ценностите и нагласите на джудото, както и неговия морален и човешки смисъл.
- Общуване с други хора и участие в групови дейности с подкрепящи и толерантни нагласи, освободени от предразсъдъци, и придобиване и развиване на навици за уважение и дисциплина като необходимо условие за социално включване.
- Засилване на сътрудничеството вместо конкуренцията.
- Повишаване на осведомеността за проблемите, пред които се изправят хората с физически или функционални увреждания.

Необходими материали:

- Специфични материали: рогозки, обръчи, пики, въжета.
- Неспецифични материали: кърпа (маска), колан за джудо, шал.
- Що се отнася до кимоното за джудо, ние го заменихме с анцуг, въпреки че можем да помолим обучаващите се да носят стар анцуг, тъй като непрекъснатото дърпане на дрехите би ги разкъсало.

Подготовка за дейността/препоръка за допълнителни ресурси:

Гледане на видеоклипове в YouTube канала на KeyActs (интервюта и обучителни сесии).

Осигуряване на сигурно пространство за участниците в дейността.



Фаза I: Загряване (10 мин.)

Всички участници са подредени. Представят се един по един и коментират дали имат някаква травма, рана; уверяваме се, че никой от тях няма бижута, часовник и т.н.

Загряването на ставите се извършва от глезените до шията. (4 мин.)

Продължава се със силова работа: коремни преси, лицеви опори, винаги разнообразни упражнения, за да се стимулират различните мускулни групи и да се избегне монотонността. (6 мин.)

Фаза II: джудо игри и техники за контрол на земята за слепи (40 мин.)

1. Всички участници покриват очите си с шал, колан за джудо, маска, кърпа за нос и др. Те седят на пода и се движат из пространството на четири крака, докосвайки предмети, принадлежащи на техни колеги, опитвайки се да разберат кои са, без да говорят. (10 минути.)

2. Разпределяме участниците по двойки, като се опитваме да ги групираме по размер, тегло и ниво.

2.1. Единият участник лежи по гръб и се опитва да се обърне по корем. Нейната/неговата половина трябва да се опита да избегне обръщането с лице надолу. Ролята се сменя 2 пъти. (10 минути)

2.2. Единият участник лежи по корем и се опитва да се обърне по гръб. Нейната/неговата половина трябва да се опита да избегне обръщането с лице нагоре. Ролята се сменя 2 пъти. (10 минути)

2.3. Участниците са разделени в 2 групи.

Едната група са на земята с покрити очи и се държат здраво помежду си, така че да е трудно да бъдат разделени един от друг.

Другата група остава изправена и без да си покрива очите. Получили сигнал от треньора, те се приближават към групата на земята, опитвайки се обаче да измъкнат някой от хватката. Ако успеят, те го отнасят към своята група.

Играта продължава, докато всички хора от групата на земята не бъдат хванати. (около 10 минути)

Фаза III: Успокояване, разтягане и медитация (10 мин.)

ОЦЕНКА



- Как обществото създава роли и идентичности?
- Доколко зависими сме по отношение на тези роли?
- Виждаме ли шанс да променим ролите си като такива? Ако да, как? Ако не, защо?
- Кои роли са важни за вас?
- Какви роли трябва да се подкрепят в обществото като цяло?
- Как обществото подкрепя социалното включване?
- Как се бори с дискриминацията?
- Какъв опит искате да споделите с групата по тези две теми?
- Как спортът може да промени социалните роли?
- Хареса ли ви дейността? Какво ви хареса най-много/най-малко?
- Как се почувствахте?
- Променихте ли отношението си към хората с увреждания?

Съвети към фасилитаторите

Оценката трябва да се прави само в края на сесията, в противен случай може да наруши потока на дейността.

Ако няма време за смяна на ролите, на участниците може да се предложи да помислят върху собственото си поведение и отношение към хората с увреждания.

Трябва да се внимава участниците да не бъдат прекалено разочаровани от възложената им роля.

Библиография

Robles Rodríguez, J. (2006) Judo para ciegos como contenido novedoso en las clases de Educación Física. Unidad Didáctica. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 6 (22) pp. 75-86

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista22/artjudociegos28.htm>

Заетост / Предприемачество (AE20, Португалия)

Резюме:

Спортът е мощен инструмент за развитие на няколко компетенции, които са ценни на днешния пазар на труда. Чрез спортни дейности младите хора могат да се научат на дисциплина, работа в екип, инициативност, комуникация, сътрудничество, разрешаване на конфликти и т.н.

Използването на упражнения, които се фокусират върху подобряването на определени умения и нагласи, може значително да промени статуса на пригодност за заетост на младия човек.

Към днешна дата, в Европа пригодността за заетост е ключов въпрос за по-голямо икономическо развитие и за по-дълбоко разрешаване на кризи.

Този модул използва модела за спортно образование на Дарил Сидентоп като основа за вдъхновено от бейзбола упражнение, насочено към свързаните със



спорт възможности за заетост и подобряване на уменията, които могат да бъдат пренесени в други области на живота, а именно свързаните със заетостта.

Моделът на спортното образование (SEM) се стреми да трансформира спортните образователни упражнения в автентични спортни преживявания, чрез насърчаване на социализацията, активно включване на младите хора в организацията на дейности, повишаване на спортната грамотност, развиване на чувството за принадлежност и работа в екип, интегриране на всички участници в различни роли, свързани с практикуването на избрания спорт: играчи, капитан на отбора, треньор, мениджър, съдия, статистик, репортер, мажоретка и т.н.

Еволюцията на бейзбола от по-старите игри с бухалка и топка е трудно да се проследи с точност. Смята се, че днешният бейзбол е произлязъл от Северна Америка и е комбинация от по-стари игри, популярни сред децата във Великобритания и Ирландия. Първата записана игра на "Bass-Ball" се е състояла през 1749 г. в Съри и в нея участва принца на Уелс като играч. Тази ранна форма на играта очевидно е донесена в Канада от английски имигранти. Първият официално регистриран бейзболен мач на американския континент се играе в Онтарио, Канада, през 1838 г.

Въпреки че има сведения, че първият мач се е състоял в Ню Йорк Никърбокърс през 1845 г., за първи официално регистриран бейзболен мач в историята на САЩ, се счита този, който се е състоял през 1846 г. в Ню Джърси. В средата на 50-те години на миналия век играта става много популярна в района на Ню Йорк и от 1856 г. медиите започват да наричат бейзбола "национална игра на САЩ".

Цели:

- Развиване на знанията на младите хора за избрания спорт;
- Развиване на социални компетенции;
- Демонстриране на важността на различните функции, чрез изпробване;
- Разбиране на стойността на екипната работа и необходимостта от взаимно уважение;
- Укрепване на комуникационните и лидерските умения.

Необходими материали:

- 2 бр. клубни душека/постелки;
- Различни топки;
- 10 жилетки за различаване на отборите;
- 5 конуса за маркиране на базите;
- 1 бр. Предпазно облекло за жокера;
- 12 разграничителя от основната табела;
- Тетрадка за записване на резултати
- 2 бр. „Рога“;
- Тетрадки и химикали за репортерите.



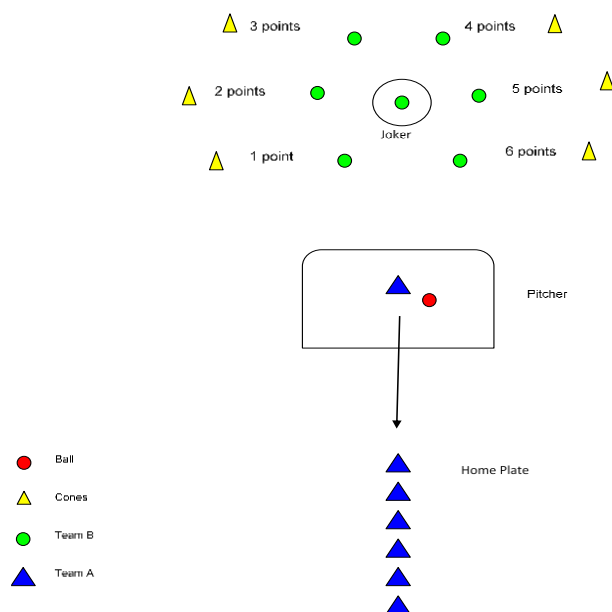
Подготовка за дейността/препоръка за допълнителни ресурси:

- Проверете дали зоната за игра е безопасна;
- Подгответе материалите и задайте полето;
- Гледайте някои видеоклипове с инструкции в YouTube канала на KeyActs.

ИНСТРУКЦИИ

Фаза I (30 минути)

1. Обяснете модела SEM на участниците;
2. Обяснете различните роли и техните функции;
3. Споделете основна информация за бейзбола (и развитието му във вашата страна);
4. Обяснете правилата за адаптираната версия на играта, която ще играете (може да използвате чертежа по-долу, за да илюстрирате позиционирането в полето):



- ще има два отбора с различни цели по време на всяка игра, единият от тях (представен в синьо) само атакува, другият (представен в зелено) само се защитава.

- Питчерът на атакуващия отбор хвърля топката и всеки член, застанал в основата на полето, я удря с бухалката на свой ред, опитвайки се да я накара да отиде възможно най-далеч, така че той/тя да може след това тичайки да стигне до последната база (получаване на 1 точка на база и допълнителна, ако се преодолее последната база).



- Защистващият се отбор трябва да се опита да хване ударената топка и да я накара да стигне до жокера (за да участват всички, можете да добавите правила като: невъзможността се бяга с нея или необходимостта топката да бъде държана от всеки член на екипа, преди да стигне до жокера);
 - След като всеки играч от един отбор е опитал да удари топката и да направи хоумрън (бягане през всички зададени бази, след като го направи), ролите в полето ще се разменят, докато всеки отбор не премине през атакуващата и защитаващата позиция.
5. Целта е всеки отбор да получи повече точки от другия отбор при сумиране на приноса на всички играчи от отбора.

Фаза II (60 минути)

1. Започнете с обща замявка (физическа подготовка);
2. Разпределяне на различните роли на всички участници;
3. Всеки участник да поеме своята роля (треньорите могат да правят конкретни подгряващи упражнения за определените им отбори – скорост на реакция, прицел и т.н. -, мениджърът следи всички необходими материали да бъдат поставени, реферите преглеждат правилата, репортерът се подготвя с неговите бележки...);
4. Започнете играта (задайте часа според нуждите на групата, така че всички да опитат поне две различни роли;
5. След като първият мач приключи, сменете ролите на всички участници и опитайте отново.

ОЦЕНКА

След като всички участници са изпробвали най-малко 2 различни роли, съберете ги всички и направете преглед на упражнението. Могат да се използват следните въпроси:

- Ясни ли бяха инструкциите?
- Харесахте ли играта?
- Как се справихте с правилата и ограниченията?
- Добре ли се сработиха екипите?
- Как се почувствахте когато вашите съотборници не отбелязаха гол?
- Как се чувствахте във вашите роли?
- Как възприехте ролите на останалите участници?
- Как се държахте с тях?
- Държите ли се по този начин в някои ситуации от ежедневието?
- Какво научихте от играта?
- Какво мислите, че може да ви бъде полезно, когато се опитвате да си намерите или да си запазите работа?

Съвети за фасилитатори

Ако смятате, че е полезно, можете да попитате участниците дали има роля, която биха предпочели да опитат и да я дефинират поне веднъж въз основа на предпочитанията си. Във всеки случай се уверете, че всички са играли на терена поне веднъж.

SEM може да се използва с всеки спорт.

Библиография



- BLOCK, David. *Baseball Before We Knew It: A Search for the Roots of the Game*. University of Nebraska Press, 2005.
- RADER, Benjamin G. *Baseball: A History of America's Game*. University of Illinois Press, 2008.
- SULLIVAN, Dean, ed. *Early Innings: A Documentary History of Baseball, 1825–1908*. University of Nebraska Press, 1997.
- TYGIEL, Jules. *Past Time: Baseball as History*. Oxford University Press, 2000.
- "Why isn't baseball more popular in the UK?". *BBC News*. July 26, 2013.