

INCLUSION
RELOADED

INCLUSION RELOADED

PRIRUČNIK – METODOLOGIJE ZA INKLUZIVNI SPORT



Co-funded by
the European Union



INCLUSION RELOADED

PRIRUČNIK – METODOLOGIJE ZA INKLUZIVNI SPORT

PRIPREMNILI I UREDILI

KOM 018 - KLUB ZA OSNAŽIVANJE MLADIH 018 (KOM 018)

U PARTNERSTVU SA

CESIE

BEYOND BORDERS

PLIVAČKI KLUB "SPID"

PARAOLIMPIJSKI KOMITET SRBIJE

SPORT EVOLUTION ALLIANCE (SEA)

FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA, NIŠ

SPORTSKI KLUB ZA SLIJEPE I SLABOVIDNE CENTAR SARAJEVO

"Finansira Evropska unija. Izneti stavovi i mišljenja su samo autora i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu biti odgovorne za njih."

SADRŽAJ

UVOD.....	6
SESIJE.....	10
Sunce sija na.....	10
Minsko polje poverenja.....	15
Zvučna lopta.....	20
Štafeta sa loptom.....	23
Inkluzivna atletika.....	26
Brzo se krećem i sakupljam loptice bez gledanja.....	29
Adaptivno plivanje.....	33
Adaptivno plivanje 2.....	35
Poligonske veštine deteta.....	37
Matematika sedeće odbojke.....	41
Osvajači svemira.....	42
Pridružite se i hajde da igramo košarku u invalidskim kolicima.....	45
Basketb'ALL.....	53
Quingbal.....	58
Otkrijte komšiluk očima vršnjaka - Mapa mog kraja (1. deo).....	62
Otkrijte komšiluk očima vršnjaka - (2. deo) Orijentatorska trka.....	65
Borilačke veštine kao alat za integraciju mladih u riziku.....	69
Džudo Safari - Oslobodite vašu unutrašnju životinju.....	70
Džudo Zagrljaji za Haj-Fajv.....	73
Champion Chops: Osnaživanje mladih kroz karate.....	76
Put ratnika: Oslobodi svoju unutrašnju snagu!.....	79
Buldog.....	82
Drvo inkluzije.....	85
Simulacija intervjua.....	87
O ERASMUS + SPORT-u.....	92

UVOD

UVOD

Sport može pružiti prostor za društvene interakcije između osoba sa i bez invaliditeta, što sport čini vrednim alatom za promovisanje inkluzije i međusobnog razumevanja. Važno je podržati dalje obrazovanje i obuku facilitatora fizičkog vaspitanja, trenera, ostalog sportskog osoblja i volontera uopšte, sa ili bez invaliditeta, opremanjem ih neophodnim znanjem, specifičnim veštinama i odgovarajućim priznavanjem kompetencija kako bi ih omogućili da uključe osobe sa invaliditetom u različite postavke fizičkog vaspitanja ili sporta. Takvi obrazovni programi trebalo bi da uzmu u obzir razlike između osoba orijentisanih na učešće i osoba orijentisanih na postignuća. Gde je to prikladno u nacionalnim školskim sistemima, trebalo bi promovisati inkluzivne sportske i fizičke obrazovne programe, kako bi se zadovoljile potrebe dece sa invaliditetom, s ciljem pružanja jednakih mogućnosti svakom detetu podsticanjem njihovog učešća u sportskim fizičkim aktivnostima i podsticanjem njihovog interesovanja za sport. Još jedan doprinos je promovisanje, u bliskoj saradnji sa osobama sa invaliditetom i njihovim organizacijama predstavnicima, učešća osoba sa invaliditetom u glavnim sportskim aktivnostima na svim nivoima, s ciljem doprinosa uspešnom ispunjenju društvene i obrazovne funkcije sporta.

U isto vreme, problem mladih u riziku ostaje. Prema Eurostatu, indikator koji se odnosi na udeo populacije u riziku od siromaštva ili socijalne isključenosti zasniva se na tri indikatora: stopa rizika od siromaštva, stopa teške materijalne deprivacije i udeo domaćinstava sa veoma niskom radnom intenzivnošću. Osobe u riziku od siromaštva ili socijalne isključenosti definišu se kao osobe koje su u najmanje jednoj (ali moguće i dve ili sve tri) od ovih situacija. Većina strategija za mlade koje postoje u partnerskim zemljama ukazuje na to da vršnjačko nasilje raste, i da mladi ne prihvataju različitosti u društvu pod uticajem predrasuda, što je rezultat nedostatka informacija i umrežavanja među mladima različitih interesovanja, životnih stilova, ali i zbog nedostatka interesovanja da upoznaju ljude različitih religija ili nacionalnosti. Iako nasilje među vršnjacima, kao i antisocijalno ponašanje mladih, raste, postoji malo inicijativa usmerenih na rad sa ovom mladima u riziku ili sa onima koji već počinili određeni zločin. Ovi mladići označeni kao opasni za društvo, ostaju izopšteni iz društva i bez bilo kakvih preventivnih programa, osuđeni su na ozbiljne zločine čim postanu odrasli. Podrška obema grupama je predviđena Strategijom EU za mlade koja se fokusira na tri osnovna područja delovanja, oko stubova: Angažovanje, Povezivanje i Osnaživanje, i njene ciljeve za mlade, posebno: Cilj 3. Inkluzivna društva i Cilj 5. Mentalno zdravlje i blagostanje.

Projekat "Inclusion Reloaded" je zasnovan na 4 glavna stuba:

- Razmena dobrih praksi i iskustava osam projektnih partnera i mreža za povećanje kapaciteta svakog uključenog partnera.
- Zajedničko delovanje osam projektnih partnera u razvoju novih metodologija za inkluzivan pristup u sportu, uglavnom za facilitatore fizičkog vaspitanja i osoblje sportskih klubova.
- Praktična primena inkluzivnih sportskih metodologija od strane facilitatora fizičkog vaspitanja i osoblja sportskih klubova u lokalnim školama i sportskim klubovima.
- Osnaživanje lokalnih zajednica, posebno dece i mladih, u borbi protiv netolerancije, diskriminacije i socijalne isključenosti mladih sa invaliditetom i mladih u riziku.

Projekat "Inclusion Reloaded" sprovodi konzorcijum koji se sastoji od organizacija, sportskih klubova i institucija različitog iskustva i ekspertize, a uključuje: Klub za osnaživanje mladih 018 (KOM 018) - Srbija, Paralimpijski komitet - Srbija, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Srbija, Beyond Borders - Italija, CESIE - Italija, Klub za plivanje osoba sa invaliditetom "SPID" - Bosna i Hercegovina, Sportski klub za slepe i slabovide decu i mlade "Centar" Sarajevo - Bosna i Hercegovina i Sport Evaluation Alliance (SEA) - Portugal.

ŠTA JE OBUHVAĆENO

U ovom priručniku možete pronaći različite segmente koji se odnose na inkluzivni sport, uključujući sport za osobe sa invaliditetom, sport za mlade u riziku i različite metodologije neformalnog obrazovanja. Ovo obrazovno sredstvo pruža niz metodologija koje fasilitatori fizičkog vaspitanja, treneri u sportskim klubovima i organizacijama i drugo relevantno sportsko osoblje mogu koristiti da obezbede inkluzivni pristup u sportu za sve.

NAPOMENA: Upotreba termina "**Facilitator**" and "**Učesnici**"

U ovom priručniku, termin "Facilitator" koristi se kako bi obuhvatio raznoliku grupu pojedinaca, uključujući, ali ne ograničavajući se na trenere, profesore, nastavnike fizičkog vaspitanja, radnike sa mladima i druge profesionalce koji su uključeni u sprovođenje i vođenje opisanih sesija. Upotreba ovog termina ima za cilj olakšanje komunikacije i ne implicira specifičan profesionalni naslov ili ulogu. Svi pojedinci koji spadaju u ovu kategoriju ohrabruju se da prilagode sadržaj prema svojim ulogama i ekspertizama.

U ovom priručniku, termin "Učesnik" koristi se kako bi obuhvatio raznoliku grupu pojedinaca koji su uključeni u sesije. To uključuje, ali nije ograničeno na, mlade u neformalnom obrazovanju, učenike, srednjoškolce, članove sportskih klubova i druge pojedince koji su aktivno uključeni u opisane aktivnosti. Termin se koristi radi jasnoće i praktičnosti i ne ukazuje na određenu demografsku grupu ili klasifikaciju. Svi pojedinci koji spadaju u ovu kategoriju ohrabruju se da primene sadržaj na način relevantan za njihov jedinstveni kontekst i karakteristike.

SESIJE

SESIJE

Naziv sesije: Sunce sija na... (The sun shines on)

Tema: Icebreaker

Time: 20 minutes

Pregled: Sesija je osmišljena kako bi promovisala inkluzivnost i raznolikost, ističući jedinstvene karakteristike i kvalitete svakog učesnika. Kroz aktivnost, prenosi se poruka da individualne osobine svakoga doprinose bogatstvu zajedničkog iskustva. Učesnici se ohrabruju da međusobno komuniciraju na pozitivan i podržavajući način, uzimajući u obzir osećanja i iskustva svakog učesnika tokom aktivnosti.

Sesija ističe važnost komunikacije, empatije i prilagodljivosti. Podstiče učesnike da se druže u parovima, komuniciraju sa vršnjacima i razvijaju neverbalnu ekspresivnost. Dodatno, cilj je podsticanje otpornosti i tolerancije na frustracije, s obzirom na to da učesnici mogu doživeti trenutke izazova ili promene tokom igre. Ukratko, poruka sesije promoviše osećaj zajedništva, razumevanja i inkluzivnosti, dok istovremeno podstiče razvoj socijalnih veština i emocionalne otpornosti među učesnicima.

Ciljevi:

- Socijalizacija u parovima
- Interakcija sa vršnjacima
- Razvoj neverbalne komunikacije

Materijali:

- Oznake sa imenima: Pružanje oznaka sa imenima može pomoći učesnicima da se osećaju prijatnije i olakšati interakciju tokom aktivnosti upoznavanja.
- Flipchart ili bela tabla: Vizuelna pomoć za prikazivanje ključnih pojmova, instrukcija i pitanja za razmatranje tokom sesije.
- Marker i Post-it Notes: Mogu se koristiti za interaktivne aktivnosti i grupne diskusije, omogućavajući učesnicima da zapišu svoje misli i ideje.
- Raspored sedenja: U zavisnosti od konkretnih aktivnosti upoznavanja, facilitatori mogu trebati da organizuju sedenje u krugu ili na način koji olakšava kretanje i interakciju.

--Audiovizuelna oprema: Ako facilitatori planiraju da uključe multimedijalne elemente u aktivnost upoznavanja, kao što su video zapisi ili prezentacije, audiovizuelna oprema može biti neophodna.

- Pomoćna sredstva za čula: Za učesnike sa osetljivostima na čula, razmotrite pružanje pomoćnih sredstava za čula kao što su stres loptice, igračke za smanjenje napetosti ili slušalice za smanjenje buke kako biste podržali njihovu udobnost i angažovanje.

- Pomoćna sredstva za pristupačnost: Ako postoje učesnici sa specifičnim potrebama za pristupačnost, osigurajte da su prostorija i materijali pristupačni i pružite sve potrebne pomoćne alate ili prilagođavanja.

-

Veličina grupe: 20 – 30

Priprema: Kao facilitatoru, važno je da se upoznate sa ciljevima i porukom sesije, kao i sa pravilima i dinamikom aktivnosti. Osigurajte da prostorija u kojoj će se sesija održati bude pogodna za aktivnost, sa dovoljno prostora za učesnike da se udobno kreću. Razmislite o mogućim izazovima ili osetljivostima koje mogu nastati tokom sesije i budite spremni da ih podržavate i rešavate na inkluzivan način. Stvorite sigurno i poštovano okruženje u kojem se svi učesnici osećaju prijatno i vredno. Pripremite neke podsticaje ili tačke diskusije koje se odnose na ciljeve sesije, kako biste olakšali završnu diskusiju ili refleksiju na kraju aktivnosti. Ovo može pomoći učvršćivanju ključnih poruka i osigurati da učesnici izvuku značajne uvide iz sesije. U suštini, vaša uloga kao facilitatora uključuje razumevanje aktivnosti, stvaranje podržavajućeg okruženja i vođenje učesnika kroz refleksivno i inkluzivno iskustvo. Postavite 30 stolica u krug tako da gledaju unutra iz kruga. Pobrinite se da između stolica ima dovoljno prostora da učesnici lako mogu da se kreću. Osigurajte da svi učesnici budu upoznati sa osnovnim pravilima aktivnosti i važnošću aktivnog i poštovanog učešća.

Instrukcije: Učesnici formiraju čvrst krug, sedeći ili stojeći, sa jednom osobom u sredini. Facilitator objašnjava pravila igre i postavlja ton za zabavnu i inkluzivnu aktivnost. Osoba u sredini počinje entuzijastično vičući "sunce sija na svakoga ko nosi plavo!" ili "sunce sija na svakoga ko nosi čarape!" ili "sunce sija na svakoga sa smeđim očima!" Svi učesnici sa pomenutom karakteristikom brzo menjaju mesta jedni sa drugima, stvarajući živopisan i dinamičan pokret unutar kruga.

Dok se učesnici kreću, osoba u sredini pokušava strategijski da zauzme jedno od njihovih mesta, ciljajući da ostavi drugu osobu bez mesta u sredini. To dodaje element strategije i brzog razmišljanja igri. Kada nova osoba ostane u sredini bez mesta, ona entuzijastično viče "sunce sija na svakoga ko nosi šešir!" ili "sunce sija na svakoga ko nosi sat!" ili "sunce sija na svakoga ko nosi ranac!"

To pokreće još jedan krug kretanja i interakcije dok učesnici menjaju mesta na osnovu nove karakteristike. Igra se nastavlja sa pozivima na različite karakteristike, stvarajući živopisnu i uključujuću atmosferu. Facilitator posmatra interakcije, pružajući ohrabrenje i osiguravajući da aktivnost ostane inkluzivna i poštovana. Nakon nekoliko krugova, facilitator signalizira kraj igre i vodi učesnike da se okupe za sesiju završne diskusije.

Završna diskusija i evaluacija: Tokom završne diskusije, facilitator ohrabruje učesnike da podele svoja iskustva, ističući trenutke interakcije, prilagodljivosti i otpornosti. Oni mogu podsticati diskusije o važnosti komunikacije, empatije i razumevanja, povezujući ove teme sa ciljevima sesije. Ova reflektivna diskusija učvršćuje ključne poruke i naučene lekcije iz aktivnosti, podstičući dublje razumevanje društvenih dinamika i inkluzivnosti. U suštini, produžena sesija pruža priliku učesnicima da se uključe u više rundi aktivnosti, podstičući povećanu interakciju, prilagodljivost i otpornost, ali i omogućavajući sveobuhvatniju završnu diskusiju i refleksiju na kraju.

- Šta vam se najviše dopalo ili zanimalo tokom aktivnosti upoznavanja?
- Kako vas je aktivnost navela da se osećate u vezi sa učešćem u nadolazećim sportskim aktivnostima za osobe sa invaliditetom?
- Šta ste naučili o svojim kolegama učesnicima tokom aktivnosti upoznavanja?
- Kako je aktivnost doprinela stvaranju osećaja inkluzivnosti i prijateljstva unutar grupe?
- Šta ste lično naučili iz aktivnosti upoznavanja?
- Kako mislite da se aktivnost upoznavanja odnosi na širi temu sportskih aktivnosti za osobe sa invaliditetom?
- Na koji način verujete da se stečeni uvidi iz ove aktivnosti mogu primeniti u budućim interakcijama i saradnjama unutar grupe?
- Zašto mislite da je važno adresirati inkluzivnost i timski rad u kontekstu sportskih aktivnosti za osobe sa invaliditetom?

Saveti za fascilitatore: Prilikom pripreme za sesiju, facilitatori treba da razmotre različite scenarije koji se mogu pojaviti tokom aktivnosti kako bi osigurali uspešnu sesiju i značajan proces učenja za učesnike. Evo nekoliko dodatnih saveta za facilitatore kako bi osigurali uspešnu sesiju:

Predvidite osetljivosti: Budite svesni potencijalnih osetljivosti koje mogu nastati u vezi sa karakteristikama koje se navode tokom aktivnosti. Neke učesnike mogu mučiti lične ili kulturne osetljivosti na određene osobine. Ohrabrite facilitatore da budu svesni ovih potencijalnih osetljivosti i da ih obrađuju s pažnjom i poštovanjem.

Prilagodljivost i fleksibilnost: Istaknite važnost prilagodljivosti i fleksibilnosti u vođenju sesije. Facilitatori treba da budu spremni da prilagode aktivnost na osnovu dinamike i energije grupe. Ohrabrite ih da budu fleksibilni u pristupu, dopuštajući sesiji da teče prirodno dok se osigurava ispunjenje ciljeva.

Stvaranje sigurnog okruženja: Naglasite važnost stvaranja sigurnog i inkluzivnog okruženja za sve učesnike. Facilitatori treba da obrate pažnju na dinamiku unutar grupe i da se pobrinu da se svako oseća prijatno i cenjeno. Ohrabrite ih da podstiču atmosferu poštovanja i otvorenosti, gde učesnici budu ohrabreni da se uključe i izraze.

Adresiranje izazova: Pripremite facilitatore da adresiraju sve izazove koji mogu nastati tokom sesije. To može uključivati upravljanje konfliktima, osiguravanje fer participacije i promovisanje pozitivne atmosfere. Ohrabrite ih da budu proaktivni u adresiranju izazova dok održavaju podržavajuće i inkluzivno okruženje.

Veštine završne diskusije: Pružite smernice o efikasnim tehnikama završne diskusije. Facilitatori treba da budu vešti u vođenju reflektivnih diskusija i izvlačenju značajnih uvida od učesnika. Ohrabrite ih da postavljaju otvorena pitanja i aktivno slušaju odgovore učesnika, podstičući konstruktivan i informativan proces završne diskusije.

Kulturna osetljivost: U scenarijima gde učesnici dolaze iz različitih kulturnih pozadina, facilitatori treba da budu osetljivi na kulturne razlike i norme. Ohrabrite ih da pristupe sesiji sa kulturnom svesti i poštovanjem, osiguravajući da aktivnost bude inkluzivna i poštovana prema različitim perspektivama.

Razmatranjem ovih dodatnih faktora i pružanjem smernica o tome kako se nositi sa različitim scenarijima, facilitatori mogu bolje da se pripreme za sesiju i osiguraju uspešan proces učenja za učesnike. Ovaj pristup će pomoći stvaranju podržavajućeg i inkluzivnog okruženja gde učesnici mogu na dublji način uključiti sa ciljevima sesije.

Materijali za facilitatore:

- Socijalizacija u parovima

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131520300415>

- Interakcija sa vršnjacima

<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429264184-6/relationship-session-attitudes-towards-peers-disability-peer-acceptance-friendships-peer-interactions-participants-disability-regular-secondary-schools-katja-petry>

- Razvoj neverbalne komunikacije

https://www.researchgate.net/profile/Matt-Sprong/publication/361948103_Nonverbal_Behavior_Disability_Presentation_and_Impression_Formation_Implications_for_the_Rehabilitation_Professional/links/62ce26bb6151ad090b978fdc/Nonverbal-Behavior-Disability-Presentation-and-Impression-Formation-Implications-for-the-Rehabilitation-Professional.pdf

Naziv sesije: Minsko polje poverenja

Tema: Timski rad

Vreme: 25 minuta / 30 minuta

Pregled: Simulacijom iskustva navigacije kroz minsko polje dok su vezani povezom preko očiju i oslanjajući se isključivo na verbalne instrukcije od partnera, radionica ima za cilj izgradnju osećaja timskog rada, međusobne zavisnosti i samopouzdanja među učesnicima. Kroz ovu eksperimentalnu aktivnost, učesnici će steći dublje razumevanje izazova s kojima se suočavaju osobe sa oštećenjem vida. Takođe će razviti povećanu svest o važnosti jasne komunikacije, poverenja i efikasnog timskog rada u prevazilaženju prepreka i postizanju zajedničkih ciljeva. Poruka radionice ističe vrednost empatije, efikasne komunikacije i poverenja unutar tima. Podstiče učesnike da prepoznaju snage i sposobnosti svakog člana tima, podstičući podržavajuće i inkluzivno okruženje. Takođe naglašava značaj razumevanja i prilagođavanja različitim sposobnostima, promovišući kulturu poštovanja i inkluzivnosti unutar grupe. Sveukupno, poruka radionice se usklađuje sa njenim ciljevima promovišući timski rad, izgradnju samopouzdanja i povećanje svesti o oštećenju vida i invaliditetu, što na kraju doprinosi stvaranju empatičnije i podržavajuće zajednice među učesnicima.

Ciljevi:

- Izgradnja samopouzdanja među članovima tima
- Povećanje svesti o oštećenju vida
- Razvoj efikasnih veština komunikacije, posebno verbalnog vođenja i aktivnog slušanja
- Podsticanje rešavanja problema i prilagodljivosti u suočavanju sa izazovima
- Promocija podržavajućeg i inkluzivnog okruženja unutar timova

Materijali:

- Trake za vezivanje preko očiju u svrhu zatamljivanja vida učesnika
- Predmeti koji služe kao prepreke (npr. konusi, užad, stolice ili bilo koji drugi predmet koji se može bezbedno postaviti da bi se stvorila staza)
- Specifični elementi za označavanje početka i kraja minskog polja (na primer, obojene trake ili vizuelni signali)

Veličina grupe: 20 -30 ljudi

Priprema: Prethodna priprema facilitatora:

- Razumevanje ciljeva: Facilitatori trebaju temeljno da razumeju ciljeve radionice, uključujući fokus na timski rad, izgradnju samopouzdanja i svest o invaliditetu. To razumevanje će voditi facilitatore u efikasno postavljanje aktivnosti i vođenje diskusija nakon nje.
- Bezbednosne mere: Od suštinskog je značaja da facilitatori obezbede bezbednost svih učesnika tokom aktivnosti u minskom polju. To uključuje pažljiv odabir i postavljanje prepreka u minskom polju kako bi se minimizirali potencijalni rizici.
- Obuka i obaveštenje: Facilitatori treba da budu obučeni za vođenje učesnika kroz aktivnost u minskom polju i upućeni u specifične instrukcije koje treba dati učesnicima koji su prekriveni povezom preko očiju. Takođe, trebaju biti spremni da intervenišu ako se pojave bezbednosne zabrinutosti.
- Osetljivost i inkluzivnost: Facilitatori moraju biti osetljivi na emocionalna i fizička iskustva učesnika, posebno onih koji mogu imati lične veze sa oštećenjem vida ili invaliditetom. Trebaju stvoriti inkluzivno i podržavajuće okruženje tokom cele radionice.
- Završna diskusija i refleksija: Facilitatori trebaju planirati strukturiranu sesiju završne diskusije nakon aktivnosti, gde učesnici mogu deliti svoja iskustva i uvide. Ova Završna diskusija treba da bude vođen na način koji podstiče otvoreni dijalog i refleksiju o ciljevima radionice.

Pripremajući se na ovaj način, facilitatori mogu osigurati da radionica bude održana na siguran, osetljiv i efikasan način, omogućavajući učesnicima da se angažuju na smislen način sa ciljevima i steknu vredne uvide iz iskustva.

Praktična priprema za radionicu:

- Priprema minskog polja: Postavite objekte koji će služiti kao prepreke tako da stvore stazu kroz određeni prostor. Jasno označite početak i kraj staze sa specifičnim elementima.
- Podelite učesnike u timove: Osigurajte da ima najmanje dve osobe u svakom timu. Svaki tim će se sastojati od "vodiča" i "prekrivenog povezom preko očiju".
- Objasnite pravila: Pre početka aktivnosti, pobrinite se da svi učesnici razumeju pravila i granice aktivnosti. Istaknite važnost verbalne komunikacije i međusobnog poverenja.
- Vodite aktivnost: Kada su timovi spremni, neka partneri prekriju povezom oči svoje timove i krenu preko minskog polja. Pazite da je aktivnost sigurna i kontrolisana.
- Diskusija nakon aktivnosti: Nakon što su svi timovi završili aktivnost, postavite pitanja učesnicima kako biste podstakli refleksiju i diskusiju. Koristite pitanja koja ste naveli kao primere kako biste pokrenuli razgovor i ohrabрили učesnike da podele svoje utiske i osećanja.

Pobrinite se da radite na poslu na siguran i poštovan način, podstičući aktivno učešće i refleksiju svih učesnika.

Instrukcije: U ovoj radionici, učesnici će učestvovati snažnoj eksperimentalnoj aktivnosti dizajniranom da podstakne timski rad, komunikaciju i empatiju. Aktivnost uključuje navigaciju simuliranog minskog polja dok su prevezani povezom preko očiju, pri čemu jedan partner pruža verbalno vođenje slepom učesniku. Minsko polje će biti pripremljeno sa pažljivo postavljenim predmetima koji služe kao prepreke, a određeni elementi će označavati njegov početak i kraj. Učesnici će biti podeljeni u timove od najmanje dve osobe svaki, pri čemu će jedan partner preuzeti ulogu vođiča, a drugi partner će biti prevezan povezom preko očiju. Slep učesnik mora se oslanjati isključivo na verbalne instrukcije koje pruža njegov partner dok navigira kroz minsko polje. U slučaju greške, partneri moraju ponovo započeti put, što naglašava važnost jasne komunikacije i pažljive navigacije.

Tokom aktivnosti, slepi učesnik nije dozvoljeno da govori niti da bude dodirnut, ističući oslanjanje na efikasno verbalno vođenje i aktivno slušanje. Ovo ograničenje podstiče učesnike da komuniciraju jasno i precizno, podstičući poverenje i razumevanje između partnera. Radionica ima za cilj da stvori sigurno i podržavajuće okruženje gde učesnici mogu doživeti izazove vizuelnog oštećenja, razviti dublje razumevanje efikasne komunikacije i izgraditi poverenje i oslanjanje unutar svojih timova. Sesija završne diskusije nakon aktivnosti pružiće priliku učesnicima da razmisle o svojim iskustvima, podele uvide i diskutuju o ciljevima radionice koji se odnose na timski rad, izgradnju samopouzdanja i svest o invaliditetu.

Završna diskusija i evaluacija: Završna diskusija i evaluacija sesije su ključni za pomoć učesnicima da razmisle o svojim iskustvima i izvuku značajne zaključke. Evo kako možete sprovesti Završnu diskusiju i evaluaciju za radionicu: Okupite sve učesnike zajedno u udobnom i otvorenom prostoru. Počnite postavljanjem otvorenih pitanja kako biste podstakli učesnike da podele svoje misli i osećanja o aktivnosti.

Na primer:

"Kako je bilo biti prekriven povezom preko očiju i vođen kroz minsko polje?"

"Kako ste se osećali dok ste vodili nekoga ko nije mogao ništa da vidi?"

"Koje izazove ste susreli tokom aktivnosti?"

"Kako ste komunicirali sa svojim partnerom tokom zadatka?"

"Kako vas je aktivnost učinila svesnima važnosti poverenja u timu?"

"Šta ste naučili o efikasnoj komunikaciji dok ste bili prekriveni povezom preko očiju i vođeni kroz minsko polje?"

"Na koji način mislite da veštine koje ste vežbali tokom ove aktivnosti mogu biti korisne u realnim situacijama?"

"Zašto smatrate da su timski rad i jasna komunikacija ključni za uspešno prevazilaženje izazova?"

- Ohrabrite učesnike da podele svoja iskustva, kako pozitivna tako i izazovna, i da slušaju perspektive drugih.
- Omogućite diskusiju o važnosti poverenja, komunikacije i timskog rada, povlačeći paralele između aktivnosti i stvarnih situacija.
- Uključite učesnike u verbalnu evaluaciju tako što ćete ih pitati da izraze šta su naučili iz aktivnosti i zašto misle da je tema važna.
- Ohrabrite učesnike da raspravljaju o značaju poverenja, efikasne komunikacije i timskog rada u postizanju zajedničkih ciljeva.
- Pitajte učesnike da podele konkretne primere kako veštine i sesije naučene iz aktivnosti mogu biti primenjene u njihovim akademskim, ličnim ili profesionalnim životima.
- Sumirajte ključne zaključke aktivnosti i naglasite praktičnu relevantnost iskustva.

Uključivanjem učesnika u promišljenu Završnu diskusiju i evaluaciju, možete im pomoći da prepoznaju značaj teme radionice i primene svoje uvide u svakodnevnom životu.

Saveti za facilitatore: Proces pripreme facilitatora za radionicu minskog polja uključuje pažljivo planiranje, razmatranje mogućih scenarija i dodatne savete kako bi se osiguralo uspešno vođenje sesije i proces učenja za učesnike. Evo sveobuhvatnog vodiča za facilitatore:

- Upoznajte se sa aktivnošću: Pre sesije, temeljno razumite ciljeve, pravila i potencijalne izazove aktivnosti minskog polja. Vežbajte vođenje partnera preko kursa dok je prekriven povezom preko očiju kako biste stekli lično iskustvo.
- Mere bezbednosti: Obezbedite da je minsko polje postavljeno na sigurnom i kontrolisanom mestu. Inspekcijom proverite prepreke kako biste sprečili eventualne opasnosti. Imajte pri ruci komplet za prvu pomoć u slučaju eventualnih manjih povreda.
- Prilagodljivost: Očekujte različite scenarije koji mogu nastati tokom aktivnosti, kao što su učesnici koji se osećaju nelagodno ili anksiozno. Budite spremni da prilagodite aktivnost ili pružite dodatnu podršku po potrebi.
- Jasna uputstva: Priložite jasna i koncizna uputstva učesnicima pre nego što aktivnost počne. Naglasite važnost komunikacije, poverenja i međusobnog poštovanja tokom sesije.
- Osetljivost i podrška: Budite pažljivi prema emocionalnom i fizičkom blagostanju učesnika. Pružite podršku i utehu svakome ko se možda oseća preplavljenim tokom aktivnosti.
- Plan završne diskusije: Pripremite set otvorenih pitanja kako biste vodili sesiju završne diskusije. Podstičite aktivno učešće i osigurajte da se čuju svi glasovi.

Materijali za facilitatore: Nekoliko primera o važnosti team building aktivnosti, svesti o oštećenju invaliditeta i promovisanju okruženja koje podržava i inkluzivno

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413209708415388>

<https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/60644>

https://books.google.com/books?hl=it&lr=&id=oJ4CgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA378&dq=involvement+disabled+in+outdoor+activities&ots=zwSdlg1I_R&sig=DIpsaJGk1codTZBc3MoE-qj1JtY

Dodatni saveti za facilitatore:

U ovoj radionici, facilitatori bi trebalo da teže stvaranju okruženja u kojem će učesnici osećati udobnost u deljenju svojih misli i iskustava. To se može postići aktivnim slušanjem učesnika, priznavanjem njihovih doprinosa i negovanjem atmosfere poštovanja i otvorenosti.

Važno je naglasiti vrednost aktivnog slušanja i empatije među učesnicima. Ohrabrite ih da zaista slušaju jedni druge, razmotre različite perspektive i odgovore sa razumevanjem i saosećanjem.

Facilitatori bi trebalo da podstiču učesnike da razmisle o sesijama naučenim tokom aktivnosti i razmotre kako mogu primeniti ove uvide u stvarnim situacijama. To može pomoći u jačanju praktične relevantnosti ciljeva radionice. Važno je podsetiti učesnike na značaj ciljeva aktivnosti i kako se oni odnose na timski rad i komunikaciju. To može pomoći u održavanju fokusa i naglašavanju svrhe radionice

U različitim scenarijima, kao što je kada se učesnik uznemiri ili ako aktivnost ne napreduje kako je planirano, facilitatori treba da budu spremni da prilagode i modifikuju aktivnost kako bi obezbedili blagostanje i angažovanje svih učesnika. Dodatno, ako učesnici nisu efikasno komuniciraju, facilitatori bi trebalo da intervenišu kako bi ih usmerili nazad na pravi put i naglasili važnost jasne i poštovanstvene komunikacije.

Naglasite važnost jasne i koncizne komunikacije između partnera. Ohrabrite vodiča da pruži specifične i lako pratljive instrukcije, i podsetite partnera koji je prekriven povezom preko očiju da aktivno sluša i prati vođenje. Odvojite dovoljno vremena za temeljnu Završnu diskusiju sesiju nakon aktivnosti. Ohrabrite otvorene i iskrene diskusije i vodite učesnike da razmišljaju o svojim iskustvima, izazovima i ključnim zaključcima iz aktivnosti. Budite spremni da prilagodite aktivnost na osnovu dinamike i nivoa udobnosti učesnika. Neki pojedinci mogu smatrati aktivnost izazovnijom od drugih, stoga budite spremni da pružite dodatnu podršku ili modifikacije po potrebi.

Naziv sesije: Zvučna lopta (Sound Ball)

Tema: Vežbe preciznosti i orijentacije u zatvorenom prostoru za učesnike sa oštećenim vidom ili slabovide.

Vreme: 45 minuta

Pregled: Ova igra ima zadatak da razvije preostale percepcije (auditivna percepcija, taktilna percepcija) kod slepih učesnika, kao i razvoj vestibularnog i proprioceptivnog sistema kod svih učesnika. Takođe, ovo vežbanje pomaže učesnicima koji nemaju oštećenje vida da osećaju važnost orijentacije u prostoru i kretanja u istom tom prostoru.

Ciljevi:

- Da bi se razvile percepcije, kao i vestibularni i proprioceptivni sistemi:
- Da bi se razvila sposobnost orijentacije i kretanja u prostoru bez korišćenja vida, ali za sve učesnike
- Da bi se razvila koncentracija i preciznost

Materijali: Osnovna oprema: zvučne lopte (za golbol) ili prilagođene obične lopte za lakše opažanje slepih učesnika (na primer, lopta u plastičnoj kesi), povezi preko očiju (za decu bez oštećenja vida), konusi ili ciljevi za golbol, taktičke percepcivne linije i brojevi na голу od 1-9 (na A4 formatu u crnoj boji).

Specijalizovane zvučne lopte mogu biti zamenjene običnim loptama koje se stavljaju u plastičnu kesu (kesa koja više šušti je bolja) i vezuju tako da kesa proizvodi zvuk i da deca to mogu opaziti. Povezi preko očiju mogu biti napravljeni od papirnih maramica i flastera (za svako dete pojedinačno) kako bi se vodilo računa o higijeni. Konusi mogu simulirati golove. U dvorani se protežu užad duž linija i lepe se papirne samolepljive trake preko njih. Na ovaj način, svaka linija koju želimo da označimo postaje "vidljiva" (korišćenjem taktičke percepcije) čak i slepim učesnicima, jer smo na taj način postigli njenu trodimenzionalnost.

Veličina grupe: 20-30

Priprema: Facilitator deli učesnike u manje grupe (4-6 učesnika) i deli poveze preko očiju svim učesnicima koji imaju vid, osim vođe tima koji ima zadatak da usmerava učesnike koji šutiraju loptu da pogode cilj glasom, odnosno određeni broj na skali od 1 do 9 kao cilj. Neophodno je proveriti da li je neko od učesnika, na primer, klaustrofobičan, i da li može funkcionisati s povezom preko očiju, kao i za druge učesnike, proveriti njegove fizičke sposobnosti. Potrebno je obezbediti sav potreban opremu kako bi se potpuno sprovela aktivnost.

Instrukcija: Na samom početku sesije (u prvih 5-10 minuta), potrebno je zagrijati učesnike kako bi se smanjila mogućnost povreda na minimum. Trčanje za decu oštećenog vida se vrši uz pomoć vođe puta, što može biti sam facilitator ili drugi učesnik bez oštećenja vida. Tehnika vođenja puta se zasniva na tome da slepa osoba ima fizički kontakt (rukom) s osobom bez oštećenja vida (vođom puta). Ovaj kontakt se može postići tako što slepa osoba stavlja ruku na rame vođe puta, ili povezivanjem konopca tako da svaka osoba drži jedan kraj konopca, a razdaljina između dve ruke koje drže konopac je 10-15 cm. Pored toga, deca mogu izvoditi i vežbe oblikovanja, što svakako mogu raditi i slepi učesnici jer ne zahteva da učesnici budu u mogućnosti da čitaju. U ovom slučaju, dok slepi učesnici ne nauče pravilno da izvode vežbe, neophodno je da facilitator stoji ispred učesnika kako bi mogao da proverava položaj tela facilitatora taktilnom i auditivnom percepcijom (dodir i sluh) u svakom trenutku i prati vežbu koju facilitator pokazuje. Takođe je potrebno ispravljati pokrete slepog učesnika koristeći princip "vođene ruke", tako što će facilitator staviti ruku slepog učesnika na svoju ruku i pokazati mu pokret koji bi slepi učesnik trebao izvesti.

U glavnom delu sesije, koji traje 25-30 minuta, facilitator će izvesti ovaj zadatak sa svim učesnicima tako što će ih sve staviti u grupe na jednu stranu prostorije i svi će biti povezani preko očiju osim vođe tima (učesnika koji nije povezan preko očiju). Na suprotnoj strani, brojevi od 1-9 su raspoređeni duž dužine 9-metarskog gola (pozadinske linije odbojkaškog terena). Radi bolje orijentacije vođi tima, brojevi odštampani na A4 papiru treba da budu okrenuti prema njima. Svaki broj zauzima određeni deo gola (od leve stative do prvog metra je broj 1, od 1-2 m je broj 2, od 2-3 m je broj 3... i tako dalje do 8 metara desne stative gde je postavljen broj 9). Facilitator kaže prvoj osobi iz svake grupe da se pripremi. Nakon toga, prvi igrači iz svake ekipe uzimaju zvučnu loptu jedan po jedan i šutiraju je prema broju koji facilitator izgovara u tom trenutku. Vreme za izvođenje šuta je 10 sekundi. Tokom ovog perioda, vođa tima koji vidi može davati uputstva svom igraču u kojem pravcu da baci loptu kako bi pogodio polje označeno brojem koji je izgovorio facilitator. Nakon što su svi prvi igrači iz svake grupe završili, na red dolaze drugi igrači, zatim treći... i tako dalje do kraja. Pobednik je ekipa koja je imala najpreciznije i najtačnije pogotke.

U poslednjih 5 minuta, facilitator razgovara sa učesnicima o samoj sesiji.

Završna diskusija i evaluacija:

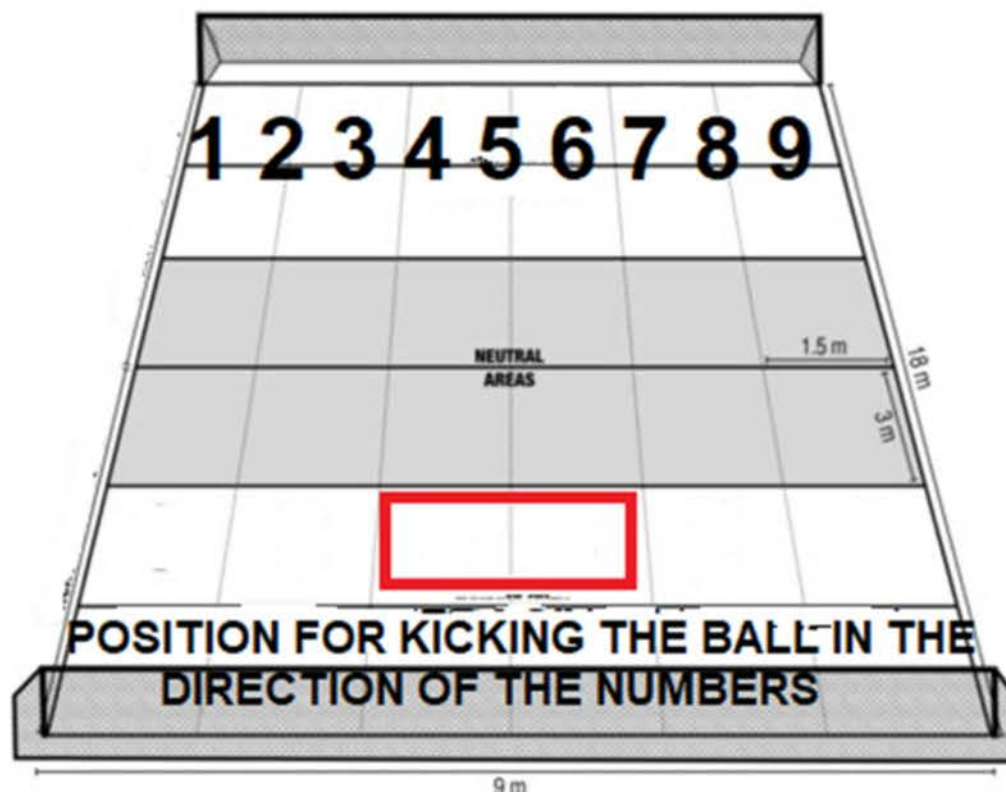
Tokom poslednjih 5 minuta sesije, facilitator razgovara sa učesnicima o samoj sesiji, odnosno o aktivnostima u sesiji. Moguća pitanja za diskusiju su:

- Šta vam se najviše dopalo u ovoj igri?
- Da li biste nešto promenili u igri?
- Kako vam je bilo dok ste igrali igru a niste mogli da vidite?
- Kako vam ova igra može pomoći da razumete kako se slepi učesnici kreću i razmišljaju?
- Kako možete koristiti pomoć slepog vršnjaka u igri u svakodnevnom životu i druženju s njim?
- Da li biste igrali ovu igru van škole sa prijateljima koji imaju oštećen vid?

Saveti za facilitatore:

Na osnovu prethodnog znanja, iskustva i situacije u sesiji, facilitator može napraviti određene promene u samoj sesiji. Promene mogu biti vezane za broj dece, zatim da li se izvodi obrnuta inkluzija i u vezi sa stepenom oštećenja vida. U ovoj zadatku se izvodi obrnuta inkluzija, i na taj način, svi učesnici koji su povezani preko očiju postaju jednaki u izvođenju ovog zadatka. U tom smislu, mogu koristiti svoje dukserice kao poveze preko očiju. U vezi sa stepenom oštećenja vida, odnosno motoričkim razvojem, slepi učesnik može biti uključen u druge sesije na sličan način.

Prilog:



Naziv sesije: Štafeta sa loptom (Ball relay)

Tema: Vežbe koordinacije, percepcije i orijentacije u zatvorenom prostoru za učesnike sa oštećenjem vida i učesnike bez oštećenja vida.

Vreme: 45 minuta

Pregled: Ova igra ima zadatak da razvije preostale percepcije (auditivna percepcija, taktilna percepcija) kod slepih učesnika, kao i razvoj vestibularnog i proprioceptivnog sistema kod svih učesnika, kao i koordinaciju pokreta. Takođe, ovo vežbanje pomaže učesnicima koji nemaju oštećenje vida da na svom primeru osele važnost orijentacije u prostoru i kretanja u istom tom prostoru, kao i korišćenje drugih čula (bez upotrebe vida) kako bi obavili određeni zadatak.

Ciljevi:

- Razvijanje koordinacije pokreta
- Razvijanje sposobnosti snalaženja u prostoru bez upotrebe vida, ali za sve učesnike
- Razvijanje koncentracije i preciznosti

Materijali: Osnovna oprema: medicinska lopta, zvučne lopte (za golbal) ili prilagođene obične lopte za lakše opažanje učesnika sa oštećenjem vida (na primer, lopta u plastičnoj kesi), povezi preko očiju (za decu bez oštećenja vida), čunjevi, izvor zvuka (različiti zvuk za svaku grupu, na primer, sirena, zvono, glas...). Specijalizovane zvučne lopte mogu biti zamenjene običnim loptama koje se stavljaju u plastičnu kesu (kesa koja više šušti je bolja) i vezuju tako da kesa proizvodi zvuk, i deca to mogu opaziti. Povezi preko očiju mogu biti napravljeni od papirnih maramica i flastera (za svako dete pojedinačno) kako bi se vodilo računa o higijeni.

Veličina grupe: 20-30

Priprema: Facilitator deli sve učesnike u nekoliko grupa (2-3) i dovodi ih do startne linije odakle počinje simultano kotrljanje dve lopte i daje im poveze preko očiju. Objašnjavaju učesnicima da slušaju zvuk koji dolazi od učesnika na kraju datog puta i da se kreću ka svom vođi (izvoru zvuka). Neophodno je obezbediti sav potreban materijal za potpunu realizaciju sesije.

Instrukcije: Na samom početku sesije (prvih 5-10 minuta), potrebno je zagrejati učesnike kako bi se smanjila mogućnost povreda na minimum. Trčanje za decu oštećenog vida se obavlja uz pomoć vođe puta, koji može biti sam facilitator ili drugi učesnik bez oštećenja vida. Tehnika vođenja puta se zasniva na činjenici da slepa osoba ima fizički kontakt (rukom) sa osobom bez oštećenja vida (vođom puta). Ovaj kontakt se može postići tako što

slepa osoba stavlja ruku na rame vođe puta, ili povezivanjem konopca tako da svaka osoba drži jedan kraj konopca, a razdaljina između dve ruke koje drže konopac je 10-15 cm. Pored toga, deca takođe mogu izvoditi vežbe oblikovanja, što svakako mogu raditi i slepi učesnici jer ne zahteva da učesnici budu u mogućnosti da čitaju. U ovom slučaju, dok slepi učesnici ne nauče pravilno da izvode vežbe, facilitator treba da stoji ispred učesnika kako bi mogao da proverava položaj tela facilitatora taktilnom i auditivnom percepcijom (dodir i sluh) u svakom trenutku i prati vežbu koju facilitator pokazuje. Takođe je potrebno ispravljati pokrete slepog učesnika koristeći princip "vođene ruke", tako što će facilitator staviti ruku slepog učesnika na svoju ruku i pokazati mu pokret koji bi slepi učesnik trebao izvesti.

U glavnom delu sesije, koji traje 25-30 minuta, facilitator će izvesti ovaj zadatak sa svim učesnicima, tako da su svi učesnici postavljeni na startnu liniju u kolonama sa razdaljinom između kolona od 5-10 metara. Facilitator dodeljuje zadatak svakom timu da odredi svog navigatora, koji će imati najvažniju ulogu u tome da pomogne svom timu na najbolji mogući način da ga locira i dovede do kraja zadatka. Ostali učesnici se poređaju i imaju poveze preko očiju koje stavljaju preko očiju pre nego što preuzmu lopte od učesnika koji završava svoj deo. Zadatak je za slepog učesnika (za učesnike bez oštećenja vida) da istovremeno kotrlja i medicinsku loptu i zvučnu loptu i ide u pravcu svog navigatora koji proizvodi dogovoreni zvuk za određenu grupu, stigne do njega, prođe oko njega slušajući zvuk i vrati se na startnu poziciju slušajući glas učesnika koji ga usmerava nazad na ciljnu poziciju. Kada drugi učesnik preuzme obe lopte, ima pravo da započne isti deo kao i prvi učesnik. Promene se vrše sve dok svi učesnici ne obave svoj red. Pobednički tim je onaj koji prvi završi zadatak sa svim članovima grupe. U poslednjih 5 minuta, facilitator razgovara sa učesnicima o samoj sesiji.

Završna diskusija i evaluacija:

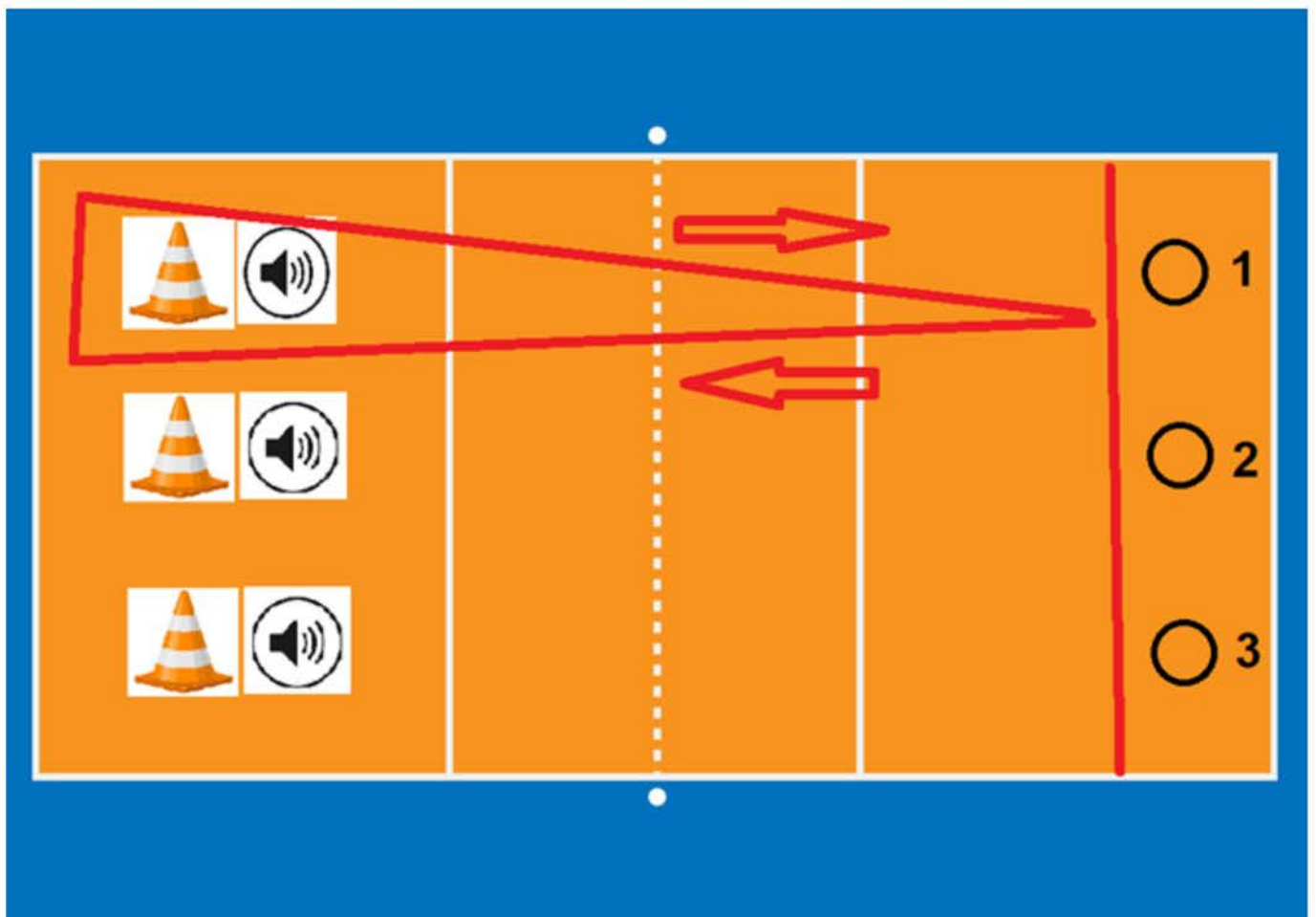
U poslednjih 5 minuta sesije, facilitator razgovara sa učesnicima o samoj sesiji, odnosno o aktivnostima u sesiji. Moguća pitanja za diskusiju su:

- Šta vam se najviše dopalo u ovoj igri?
- Šta biste promenili u igri?
- Kako vam je bilo dok niste mogli da vidite tokom igre?
- Kako vam ova igra može pomoći da razumete kako slepi učesnici se kreću i razmišljaju?
- Na koji način možete koristiti pomaganje slepom drugu u igri u svakodnevnom životu i druženju sa njim?
- Da li biste igrali ovu igru van škole sa prijateljima koji su slepi i sa oštećenjima vida?

Saveti za facilitatore:

Na osnovu prethodnog znanja, iskustva i situacije u sesiji, facilitator može napraviti određene promene u samoj sesiji. Promene se mogu odnositi na broj dece, zatim da li se izvodi obrnuta inkluzija i u vezi sa stepenom oštećenja vida. U ovom zadatku, izvodi se obrnuta inkluzija i na taj način svi učesnici koji su povezani preko očiju postaju jednaki u izvođenju ovog zadatka. U tom smislu, mogu koristiti svoje dukserice kao poveze preko očiju. U vezi sa stepenom oštećenja vida, odnosno motoričkim razvojem, slepi učesnik može biti uključen u druge nastavne jedinice na sličan način.

Prilog:



Naziv sesije: Inkluzivna Atletika

Tema: Vežbe koordinacije, percepcije, orijentacije i kretanja u zatvorenom prostoru za učesnike sa oštećenjem vida i učesnike bez oštećenja vida.

Vreme: 45 minuta

Pregled: Ova igra ima za cilj razvijanje preostalih percepcija (auditivna percepcija, taktilna percepcija) kod slepih učesnika, kao i razvoj vestibularnog i proprioceptivnog sistema kod svih učesnika, kao i koordinaciju pokreta. Takođe, ovo vežbanje pomaže učesnicima koji nemaju oštećenja vida da na sopstvenom primeru osele važnost orijentacije u prostoru i kretanja u istom prostoru, kao i korišćenje drugih čula (bez upotrebe vida) kako bi obavili određeni zadatak.

Ciljevi:

- Razvijanje koordinacije pokreta
- Razvijanje sposobnosti snalaženja u prostoru bez upotrebe vida
- Razvijanje koncentracije i preciznosti

Materijali: osnovna oprema: konopac dužine 50 cm, vodič za gledanje

Veličina grupe: 20-30

Priprema: Facilitator daje učesnicima zadatak da trče po dvorani i da svaki učesnik bude vođa puta svom partneru (sa ili bez oštećenja vida). Neophodno je obezbediti sav potreban materijal kako bi se sesija u potpunosti sprovela.

Instrukcije: Na samom početku sesije (prvih 5-10 minuta), neophodno je zagrejati učesnike kako bi se smanjila mogućnost povreda na minimum. Trčanje za decu sa oštećenjem vida obavlja se uz pomoć vođe puta, koji može biti sam facilitator ili drugi učesnik bez oštećenja vida. Tehnika vođenja puta se zasniva na činjenici da slepa osoba ima fizički kontakt (rukom) sa osobom bez oštećenja vida (vođom puta). Ovaj kontakt se može postići tako što slepa osoba stavlja ruku na rame vođe puta, ili povezivanjem konopca tako da svaka osoba drži jedan kraj konopca, a razdaljina između dve ruke koje drže konopac je 10-15 cm. Pored toga, deca takođe mogu izvoditi vežbe oblikovanja, što svakako mogu raditi i slepi učesnici jer ne zahteva da učesnici budu u mogućnosti da čitaju. U ovom slučaju, dok slepi učesnici ne nauče pravilno da izvode vežbe, facilitator treba da stoji ispred učesnika kako bi mogao da proverava položaj tela facilitatora taktilnom i auditivnom percepcijom (dodir i sluh) u svakom

trenutku i prati vežbu koju facilitator pokazuje. Takođe je potrebno ispravljati pokrete slepog učesnika koristeći princip "vođene ruke", tako što će facilitator staviti ruku slepog učesnika na svoju ruku i pokazati mu pokret koji bi slepi učesnik trebao izvesti.

U glavnom delu sesije, koji traje 25-30 minuta, facilitator će izvesti ovaj zadatak sa svim učesnicima, tako da su svi učesnici postavljeni u kolonu od dva. Facilitator dodeljuje zadatak svakom paru da odredi ko će biti vođa puta, a ko će trčati s povezom preko očiju. Slepim učesnicima ili učesnicima koji će trčati sa povezom preko očiju uvek su na strani vođe puta okrenutoj unutrašnjosti dvorane kako ne bi zadobili povredu ili udarili u uređaj ili zid dok trče. Konopac koji predstavlja vezu između dvoje sportista je dug 50 cm, tako da kada se omota oko ruku oba učesnika, razdaljina između njih je 40 cm. Kada je sve spremno, facilitator daje signal za početak trčanja i to traje dok se ne završi postavljena deonica. Nakon toga sledi pauza, a zatim se vođe puta mogu zameniti kako bi stavili poveze preko očiju, a učesnici koji su imali poveze pre pauze sada postaju vođe puta. U poslednjih 5 minuta, facilitator razgovara sa učesnicima o samoj sesiji.

Završna diskusija i evaluacija:

-Tokom poslednjih 5 minuta sesije, facilitator razgovara sa učesnicima o samoj sesiji, odnosno o aktivnostima u sesiji. Moguća pitanja za diskusiju su:

- Šta vam se najviše dopalo u vezi sa ovom igrom?
- Kako biste izmenili igru?
- Kako ste se osećali tokom igre kada niste mogli da vidite?
- Kako vam ova igra može pomoći da razumete kako slepi učesnici se kreću i razmišljaju?
- Na koji način možete koristiti pomoć slepog druga u igri u svakodnevnom životu i druženju s njim?
- Da li biste igrali ovu igru van škole sa prijateljima koji su slepi ili sa oštećenjem vida?

Saveti za facilitatore:

Na osnovu prethodnog znanja, iskustva i situacije u sesiji, facilitator može napraviti određene promene u samoj sesiji. Promene se mogu napraviti u vezi sa brojem dece, zatim da li se izvodi obrnuta inkluzija i u vezi sa stepenom oštećenja vida. U ovoj zadatku, izvodi se obrnuta inkluzija i na taj način svi učesnici sa povezima preko očiju postaju jednaki u izvođenju zadatka. U tom smislu, mogu koristiti svoje duksera kao poveze preko očiju. U vezi sa stepenom oštećenja vida, odnosno razvojem motorike, slepi učesnik može biti uključen u druge nastavne jedinice na sličan način.

Prilog:



Naziv sesije: Brzo se krećem i sakupljam loptice bez gledanja

Tema: Igra prenosa u kojoj se krećemo na različite načine i sakupljamo loptice za slepu decu i njihove vršnjake bez oštećenja vida.

Vreme: 45 minuta

Pregled: Ova igra ima zadatak da razvije empatiju kod dece, zajedništvo u igri i omogući razvoj osnovnih oblika kretanja i snalaženja u prostoru.

Ciljevi:

- Razviti koordinaciju pokreta
- Razviti sposobnost snalaženja u prostoru bez upotrebe vida, ali za sve učesnike
- Razviti koncentraciju i preciznost

Materijali: Osnovna oprema: loptice, košare/kutije/obruči za hula-hop, prostirke, čunjevi, mobilni telefon ili sličan uređaj za reprodukciju zvuka.

Umesto prostirki i čunjeva, može se koristiti kreč za obeležavanje početne tačke i mesta gde učesnici treba da sednu nakon završetka zadatka. Umesto loptica, može se koristiti plastična flaša ili bilo koji drugi predmet koji se lako nosi i prenosi na sledeće dete. Umesto mobilnog telefona, može se koristiti dečija igračka koja proizvodi zvuk, ili se može raditi bez zvučnih uređaja ako facilitator ili neki od pomoćnika vođa upućuju decu svojim glasom.

Veličina grupe: 20-30

Priprema: Facilitator treba da zna broj svojih učesnika pre početka sesije kako bi ih mogao podeliti u odgovarajući broj grupa (kolona). Zatim mora da poznaje sposobnosti deteta koje je slepo kako bi mogao odrediti načine kretanja, udaljenost između startne i ciljne linije, itd. Takođe, treba da pripremi opremu koju ima na raspolaganju za realizaciju aktivnosti.

Instrukcije:

Zatim mora da poznaje sposobnosti deteta koje je slepo kako bi mogao odrediti načine kretanja, udaljenost između startne i ciljne linije, itd. Takođe, treba da pripremi opremu koju ima na raspolaganju za realizaciju aktivnosti. Prvih 10-15 minuta je faza zagrevanja. U ovoj fazi, deca trče oko linija odbojkaškog ili košarkaškog terena (zavisno od veličine sportske dvorane). Slepo dete/deca trče uz pomoć svojih vršnjaka. Jedan način je da se parovi drže za ruke. Drugi, da se drže za krajeve užeta dužine 10-20 cm, takođe u parovima. Treći način je da slepo dete stavi dlan na rame vršnjaka s kojim trči u paru. Tokom trčanja, facilitator može davati zadatke. Na primer, kada kaže "čučanj", svi čučne, a zatim nastavljaju sa trčanjem. Ostali zadaci mogu biti okretanje, menjanje pravca, itd.

Nakon toga, rade se vežbe oblikovanja, 8-10 vežbi za gornji i donji deo tela. Facilitator sam bira vežbe na osnovu svog iskustva. Slepog dete dobija pomoć od vršnjaka ili facilitatora u izvođenju vežbi. Nakon što facilitator pokaže vežbu, vršnjak pomera deo tela slepog deteta, a zatim slepo dete nastavlja da izvodi vežbu. Na primer, ako se radi vežba okretanja jednom rukom, vršnjak prvo izvodi kružni pokret rukom slepog deteta, a zatim ono nastavlja sa vežbom.

Nakon faze zagrevanja, glavni deo sesije traje 25-30 minuta. Deca se dele u 4 kolone. Na udaljenosti od 10 do 15 metara od prvog deteta, postavlja se korpa/kutija/obruč sa lopticama. Facilitator je pored kutije. Na signal facilitatora, prvo dete se kreće ka korpi, uzima lopticu, zatim se vraća nazad u kolonu i predaje lopticu sledećem detetu. Sledeće dete nosi lopticu i ostavlja je u korpu. Nakon povratka u kolonu, dodiruje sledeće dete u koloni svojom rukom. To dete sada nastavlja igru na isti način. Svako dete koje završi zadatak sedi na prostirci dok sva deca završe trku. Igra se završava kada sva deca završe zadatak. Prilikom kretanja ka i od korpe, deca mogu se kretati na različite načine. Na primer, hodanje na prstima, hodanje na petama, hodanje podizanjem kolena visoko, itd. Deca takođe mogu biti zamoljena da drže lopticu na različite načine. Na primer, hodanje sa rukama podignutim, sa rukama ispruženim ispred sebe, itd. Kada slepo dete/deca izvode vežbu, facilitator ih usmerava ka korpi sa lopticama. Stojeći iza korpe, zove ga svojim glasom, plješće rukama ili postavlja zvučni signal na stolici iza korpe, poput alarma na mobilnom telefonu. Kada dete stigne do korpe i počne da se vraća na početnu poziciju, ulogu vođe kretanja preuzima vršnjak koji je sledeći na redu da počne ili vršnjak - asistent.

Ako facilitator želi da izvrši obrnutu inkluziju, može organizovati igru tako da sva deca ne mogu videti. Za to može koristiti spavaće maske, ili svako učestvujuće dete može zavezati svoj duksericu preko očiju. Svakom timu su dodeljena dva pomoćnika koji i dalje mogu videti. Jedan je iza korpe, a drugi na početnoj poziciji. Oni pomažu ostalim igračima u svojoj koloni tokom kretanja. Za poslednjih 5 minuta, facilitator razgovara sa učesnicima o samoj sesiji.

Završna diskusija i evaluacija:

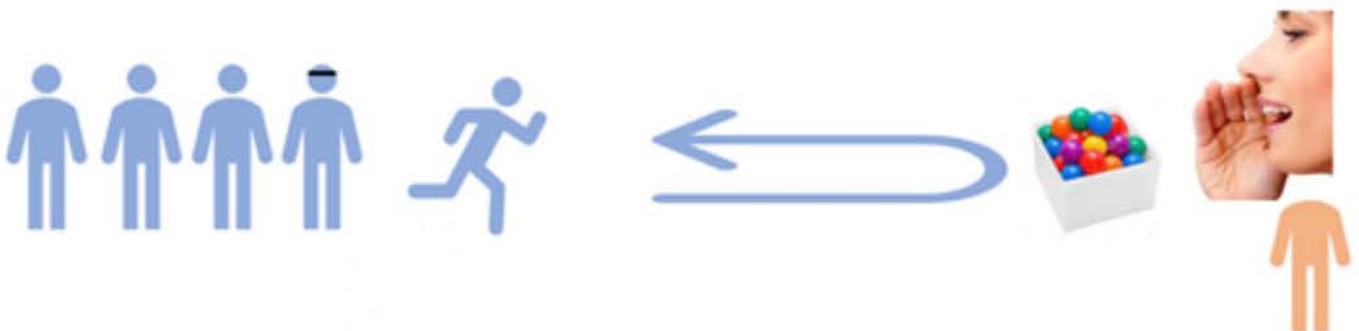
Tokom poslednjih 5 minuta sesije, facilitator razgovara sa učesnicima o samoj sesiji, odnosno o aktivnostima u sesiji. Moguća pitanja za diskusiju su:

- Šta vam se najviše svidelo u vezi sa ovom igrom?
- Kako biste modifikovali igru?
- Kako vam je bilo igrati igru kada niste mogli videti?
- Kako vam ova igra može pomoći da razumete kako se slepi učesnici kreću i razmišljaju?
- Na koji način možete koristiti pomoć slepom drugu u igri u svakodnevnom životu i druženju s njim?
- Da li biste igrali ovu igru van škole sa prijateljima koji su slepi ili imaju oštećenje vida?

Saveti za facilitatore:

Na osnovu prethodnog znanja, iskustva i situacije u samoj sesiji, facilitator može napraviti određene promene u sesiji. Promene se mogu odnositi na broj dece, zatim da li se vrši obrnuta inkluzija i u odnosu na stepen oštećenja vida. Ako ima puno dece, neophodno je razdvojiti kolonu u kojoj se nalazi slepo dete od ostalih kolona, tako da može čuti glas facilitatora ili zvonjavu mobilnog telefona. Zatim, ako se vrši obrnuta inkluzija, facilitator mora pripremiti poveze za oči za svu decu koja učestvuju u igri. U tom smislu, oni mogu koristiti svoju duksericu kao poveze za oči. Takođe, likovno vaspitanje i fizičko vaspitanje mogu se kombinovati. Dakle, tokom likovne sesije, deca mogu napraviti maske svojih omiljenih junaka, ali bez rupa za oči, koje bi mogli koristiti u pomenutoj fizičkoj sesiji. U odnosu na stepen oštećenja vida i motoričke sposobnosti, dete koje je slepo može biti vođeno uz pomoć vršnjaka tokom celog obavljanja zadatka.

Prilog:



Materijali za facilitatore:

Van Lent, M. (2006). Count me in: A guide to inclusive physical activity, sport and leisure for children with a disability. Leuven: Faculty of kinesiology and rehabilitation science, Catholic University of Leuven.

Lieberman, L. J., & Cowart, J. F. (1996). Games for people with sensory impairments: Strategies for including individuals of all ages. Champaign: Human Kinetics.

Block, M. (2010). A Facilitator's Guide to Including Participants with Disabilities in General Physical Education, third edition. Baltimore (MD): Paul H Brooks Publishing.

Klavina, A., & Block, M. E. (2008). The effect of peer tutoring on interaction behaviors in inclusive physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25, 132–158.

Jorgić, B., Aleksandrović, M., Mirić, F., Čolović, H., & Dimitrijević, L. (2020). A holistic approach adapted physical activity - theory and practice (Холистички приступ адаптираној физичкој активности – теорија и пракса). Niš: Faculty of sport and Physical Education.

Naziv sesije: Adaptivno plivanje

Tema: Prilagođavanje dece sa mentalnim i fizičkim teškoćama vodi i podučavanje njihovog nezavisnog kretanja kroz vodu.

Vreme: 45 – 60 minuta

Pregled: Glavni cilj ove sesije je pomoći deci sa različitim oblicima mentalnih i fizičkih poteškoća da se prilagode i naviknu na vodu. To omogućava treneru da radi na specifičnim pokretima. Deca uče da razviju adekvatne reakcije na nove okoline, okolnosti, situacije i zadatke. Takođe se suočavaju sa strahovima koje mogu imati, grade samopouzdanje i poverenje u trenera, koristeći koncept plivanja po Halliviku. Ovaj koncept predstavlja pristup učenju svih ljudi, posebno onih sa intelektualnim i fizičkim ometanjima, kako bi mogli da učestvuju u aktivnostima u vodi, kretati se nezavisno i plivati.

Ciljevi:

- Da se mentalno prilagode novoj, nepoznatoj okolini
- Da se naviknu na vodu
- Da prevaziđu strah od vode

Materijali: Plivajuće daske, plivajuće cevi ili plivajući crvi, iako se preporučuje, prema Halliwick konceptu, da se u početku izbegava korišćenje pomoćnih sredstava za plivanje. Pomoćna sredstva za plivanje nisu tako prilagodljiva kao pomoćnik/trener koji može prilagoditi svoju pomoć prema potrebama pojedinca.

Veličina grupe: 1-7

Priprema: Pre početka sesije, facilitator bi trebalo da se upozna sa svakim detetom individualno, kao i sa njihovim roditeljima. Trebalo bi da prikupi svu dokumentaciju dece, poput medicinskih izveštaja i stručnih mišljenja, kako bi imao potpuno razumevanje dijagnoze i trenutnog stanja deteta. Organizacija sesije je ključna, i rad se obavlja u grupi, ali se svako dete pristupa individualno na osnovu njihovih sposobnosti. Da bi se obezbedila sigurnost tokom sesije, roditelji dece su prisutni kako bi reagovali ako se pojave neželjene situacije.

Instrukcije:

- Uvodni deo treninga, koji traje 7-10 minuta, sastoji se od vežbi oblikovanja neophodnih za pripremu tela za predstojeće aktivnosti.

- Početni trening za svako dete uključuje početno testiranje kako bi se procenile njihove trenutne sposobnosti. Ovo početno testiranje pruža uvide u trenutne sposobnosti pojedinca. Koristi se za praćenje napretka tokom finalnog testiranja, koje otkriva konačne rezultate i stepen poboljšanja.
- Kao treneri, vaša je dužnost da pravilno demonstrirate svaku vežbu dok učesnici daju sve od sebe na svoj jedinstven način.
- Sprovodite osnovne vežbe oblikovanja, poput kruženja glave, kruženja rukama, kruženja kukovima, pokreta kolena, čučnjeva, itd. Ako je potrebno, roditelji pomažu deci u izvođenju ovih vežbi.
- Pređite do bazena i započnite glavni deo treninga, koji traje 30-40 minuta.
- Deca sede na ivici bazena dok se trener postepeno približava radu.
- Da bi se prilagodili vodi, ključno je privući pažnju, posebno kod dece koja imaju neki vid autizma. Pristup igra značajnu ulogu, sa blagom komunikacijom i aktivnostima koje će im omogućiti osećaj udobnosti.
- Za početak, dobro je navlažiti delove tela pre ulaska u vodu. Podstaknite puštanje mehurića kao način da deci nauče kako da dišu pod vodom.
- Počnite sa radom nogu, protežući prste ka treneru.
- Nakon toga, nežno dovedite dete blizu sebe, grleći ga ispod lopatica kako bi mu glava odmorila na vašem ramenu.
- Jedna korisna igra je duvanje predmeta, poput lopte ili male kape, ka ivici bazena.
- Dalje vežbe uključuju klizanje u vodi sa instruktorom, plutajući na površini i učenje kako da izađete iz vode.
- Igra koja se koristi za vežbanje izlaska iz vode je "vezivanje čamca u luci." Ovo se radi tako što plivači leže na leđima, i kada se približe ivici bazena, pokreću longitudinalnu rotaciju okretanjem glave na jednu stranu. Zatim pružaju ruke ka ivici bazena obema rukama. Na kraju treninga, odvedite decu u najbliži deo bazena za završnu sesiju.

Završna diskusija i evaluacija:

- Ostavite kraj sesije za razgovor sa roditeljima, postavljajući pitanja poput toga da li su zadovoljni i šta im se najviše dopalo.
- Pitajte roditelje da li veruju da će ovo biti korisno za njihovo dete.
- Za decu koja mogu verbalno komunicirati, možete postaviti slična pitanja kako biste dobili njihove povratne informacije.

Saveti za facilitatore:

- Prilagodite sesiju sposobnostima i trenutnim mogućnostima deteta.
- Fokusirajte se na pomoć detetu u mentalnom prilagođavanju, razvijanju ljubavi prema vodi i prevazilažanju straha ako postoji.

Naziv sesije: Adaptivno plivanje 2

Tema: Ulazak i plutanje na vodi

Vreme: 45 - 60 minuta

Pregled: Cilj ove sesije je pomoći učesnicima da prevaziđu strah od vode kako bi trener ili instruktor mogao da radi s njima na specifičnim pokretima. Ova sesija je osmišljen kako bi se izgradio poverenje između instruktora/trenera i dece.

Ciljevi:

- Razvijati samopouzdanje
- Razvijati motoričke veštine
- Razvijati saradnju

Materijali: Plivačke daske, plivački cevi ili plivačke gliste. Najbolje je početi bez bilo kakve opreme.

Veličina grupe: 1-7

Priprema: Pre nego što proces obuke počne, instruktor/trener treba da zakaže sastanak sa roditeljima i učesnikom kako bi procenio situaciju, razumeo šta je uključeno i utvrdio da li postoje fizički invaliditet ili mentalni invaliditet. Informacije prikupljene od roditelja zatim se prosleđuju klupskom lekaru kako bi se osiguralo da zdravlje deteta ne bude ugroženo tokom procesa. Na osnovu lične procene, deca se raspoređuju u odgovarajuće grupe, kao što su osnovna škola plivanja, takmičarsko plivanje ili grupe za decu sa specifičnijim potrebama. Roditeljima se saopštava da moraju biti prisutni na bazenu tokom celog treninga, jer je njihovo poznavanje potreba deteta ključno u neočekivanim situacijama. Važno je obavestiti spasioca o prisustvu takve dece kako bi se obezbedila pravovremena reakcija u slučaju bilo kakvih hitnih situacija.

Instrukcija:

- U prvih 7-10 minuta, trening počinje vežbama oblikovanja tela kako bi se pripremilo za aktivnosti. Inicijalna testiranja se sprovode kako bi se procenilo šta svako dete može ili ne može da uradi. Nakon određenog vremena, vrši se finalna procena kako bi se pratila napredak svakog deteta.
- Trener/instruktor demonstrira i objašnjava kako bi vežbe trebalo da se rade, dok učesnici rade ono što mogu ili na svoj jedinstven način. Roditelji su prisutni da pomognu svojoj deci pri vežbama.

- Zatim, sesija prelazi na bazen. Fokus je na prilagođavanju vodi, posebno važno za decu sa autizmom. Pristup detetu je od vitalnog značaja; korišćenje nežnog tona i komunikacija kao da sve razumeju je efikasna. Aktivnosti uključuju igre brojanja, dečije pesmice, priče i utrljavanje vode na telo deteta.
- Ulazak u vodu i plutanje: Učesnik sedi na ivici bazena, sa jednom nogom u vodu, a ruka koju će držati asistent je položena na suprotnoj butini. Suprotna ruka je blizu tela kako bi se izbeglo ometanje rotacije. Na signal vođe, učesnik spušta bradu ka grudima, okrećući glavu u pravcu rotacije. Počinje da se nagne unapred sa rotacijom prema asistentu. Konačan položaj nakon ulaska u vodu je plutanje na leđima, ili sa ili bez pomoći trenera/instruktor.
- "Pozicija stolice" u vodi imitira sedenje na stolici, i važan je deo prilagođavanja. Na početku, učesnik pokušava da održi ovu poziciju uz podršku asistenta. Kada se postigne stabilnost, noge se podižu sa poda bazena, kolena su savijena, a stopala ostaju potopljena. Balans se održava, a učesnik diše normalnim ritmom.
- Aktivnost "morske biljke" podrazumeva učesnike koji plivaju na leđima, sa asistentom koji pruža podršku ispod donjeg dela leđa. Asistent polako ide unazad po površini vode, izvodeći pokrete rukama koji usmeravaju rotaciju učesnika u sagitalnoj osi. Učesnik ostaje opušten, dišeći normalnim ritmom.
- U poslednjih 5-10 minuta, deca mogu da se igraju u malom bazenu ili da razgovaraju sa roditeljima o sesiji.

Završna diskusija i evaluacija:

Na kraju sesije, mogu se održati razgovori sa roditeljima. Oni mogu izraziti svoje utiske o sesiji, šta im se dopalo, i da li veruju da će to pomoći njihovom detetu.

Saveti za facilitatora:

Posvetite pažnju reakcijama dece, posebno kada radite sa osobama koje imaju autizam, jer se njihove reakcije mogu znatno razlikovati. Održavajte odgovarajuću distancu - ni preblizu, ni predaleko. Tretirajte ih kao da nemaju invaliditet i ohrabrujte ih da daju sve od sebe. Ovaj pristup im omogućava da vežbaju motoričke veštine.

Naziv sesije: Poligonske veštine deteta (Polygon skilled child)

Tema: Teren za razvoj motoričkih veština dece sa različitim vrstama fizičkih invaliditeta i njihovih vršnjaka bez invaliditeta.

Vreme: 45 minuta

Pregled: Ova igra ima zadatak da razvije empatiju kod dece, zajedništvo u igri i omogući razvoj motoričkih veština (okretnost, brzina, eksplozivna snaga i preciznost).

Ciljevi:

- Razvijanje timskog duha u igri
- Razvijanje osećaja za potrebe i sposobnosti drugih
- Razvijanje saradnje
- Razvijanje motoričkih veština

Materijali: Osnovna oprema: čunjevi, prepreke, lopte. Dodatna oprema može biti štap, uže, boce i sto/školski sto.

Veličina grupe: 20-30

Priprema: Pre nego što počne sesija, facilitator mora da zna ukupan broj dece, kao i broj dece sa invaliditetom. Ove informacije su potrebne kako bi se uspešno organizovao trening prostor i igralište. Deca sa cerebralnom paralizom, amputacijom jedne noge, deca koja koriste invalidska kolica ali imaju očuvane pokrete ruku (paraplegija) i spor razvoj motorike mogu da učestvuju u ovoj igri. Takođe, deca sa intelektualnim poteškoćama koja mogu da razumeju jednostavne instrukcije mogu da učestvuju u igri.

Instrukcije: U prvih 10-15 minuta, sprovodi se zagrevanje. Facilitator pokazuje vežbe za zagrevanje gornjeg i donjeg dela tela. Deca koja ne mogu da izvedu određene vežbe ponavljaju vežbe koje mogu da izvedu više puta. Na primer, ako dete ima paraplegiju, neće izvoditi vežbe za zagrevanje donjeg dela tela već će nastaviti sa vežbama za gornji deo tela. Zagrevanje se zatim završava glavnim delom sesije koji traje 25-30 minuta. Deca se dele u dve ili više kolona. U svakoj koloni su deca sa i bez invaliditeta. Na znak facilitatora, prvo dete u koloni prenosi elemente poligona. Na kraju poligona, zajednički element za sve je gađanje čunja loptom. Svako dete dobija tri lopte i gađa tri čunja. Čunjevi se mogu postaviti na pod, zatim na sto/školski sto. Svaki pogođeni čunj donosi poen. Na kraju, kolona dece/timova sa najviše poena pobeđuje. Sledeći elementi poligona su predviđeni za decu bez invaliditeta. 1. Trčanje zik-zak između konusa. 2. Skok oba stopala preko prepreka. 3. Naizmenično dodirivanje čunja jednom rukom pa drugom.

Čunjevi se postavljaju naizmenično sa leve i desne strane na međusobnoj dijagonalnoj udaljenosti od 2-3 metra. Za decu koja koriste invalidska kolica, poligon se sastoji od sledećih 3 elemenata. 1. Vožnja invalidskih kolica zik-zak između konusa. 2. Tri čunja se postavljaju na udaljenosti od 2-3 metra jedan od drugog. Zadatak deteta je da vozi (okreće) invalidska kolica oko čunjeva, zatim brzo vozi do drugog, zatim takođe pravi okret oko čunja, i na kraju oko trećeg čunja. 3. Naizmenično dodirivanje čunja jednom rukom pa drugom. Za decu sa cerebralnom paralizom, izvedeni su sledeći elementi. 1. Trčanje ili hodanje zik-zak između čunjeva. 2. Ako je moguće, skok preko linije nacrtane na podu. Ako skok nije moguć, prelazak preko prepreke jednom nogom pa drugom. 3. Naizmenično dodirivanje čunjeva jednom rukom pa drugom. Za decu sa amputacijom jedne noge i intelektualnim invaliditetom, elementi poligona su isti kao i u slučaju cerebralne paralize. Za poslednjih 5 minuta, facilitator razgovara sa učesnicima o samoj sesiji.

Završna diskusija i evaluacija:

Tokom poslednjih 5 minuta sesije, facilitator razgovara sa učesnicima o samoj sesiji, odnosno o aktivnostima tokom sesije. Moguća pitanja za diskusiju su:

- Šta vam se najviše dopalo kod ove igre?
- Kako biste izmenili igru?
- Na koji način možete koristiti pomaganje drugu sa invaliditetom u igri u svakodnevnom životu i društvenom okruženju?
- Da li biste igrali ovu igru van škole sa prijateljima koji imaju neki oblik invaliditeta?

Saveti za facilitatore:

Na osnovu prethodnog znanja i iskustva facilitatora, kao i trenutne situacije u sesiji, mogu se napraviti određene prilagođivanja, posebno u vezi sa brojem dece i vrstama invaliditeta prisutnih. Ako instruktor odluči da modifikuje visinu ciljeva, može koristiti plastičnu ili drvenu šipku sa vezom pričvršćenom na jednom kraju. Drugi kraj konopca je vezan za plastičnu bocu ili malu plastičnu čašu. Facilitator drži jedan kraj šipke, dok se drugi kraj postavlja sa strane švedske lestvice kako bi se cilj postavio na željenu visinu. Takođe, u zavisnosti od sposobnosti dece, udaljenost do cilja takođe može biti promenjena.

Naziv sesije: MATEMATIKA SEDEĆE ODBOJKE (SITTING VOLLEYBALL MATHS)

Tema: Inkluzija za osobe sa invaliditetom i fizičkim/motoričkim oštećenjima (PMO), sport je za sve.

Vreme: 45 minuta

Pregled: Obrnuta inkluzija - uključivanje učesnika sa tipičnim razvojem (TR) u aktivnosti učenika/učesnika sa PMO-om, pokazuje da je sedenje odbojka aktivnost za sve, možemo uključiti decu bez invaliditeta sa decom sa invaliditetom.

Ciljevi:

- Omogućiti praktikovanje odbojke svim učesnicima bez obzira na fizičke/motoričke smetnje koje ometaju korišćenje nogu.
- Naterati učenike/učesnike da shvate da svi mogu biti jednaki na terenu bez obzira na invaliditet.
- Razvijati solidarnost, socijalizaciju, saradnju i osećajnost prema drugima.
- Razvijati samopouzdanje i kreativnost.

Materijali: Mreža za odbojku, 10 lopti za 4 grupe, lepljiva traka za teren, tablica rezultata, pištaljka.

Veličina grupe: 20-30

Priprema: Pripremite teren za sedeću odbojku, odvojite teren na četiri dela i obeležite svaki brojem od 1 do 4. Objasnite osnovna pravila sedenje odbojke i igre "Matematika sedeće odboje". Facilitator bi trebalo da zna broj učesnika pre početka sesije kako bi ih mogao podeliti u odgovarajući broj grupa.

Instrukcije:

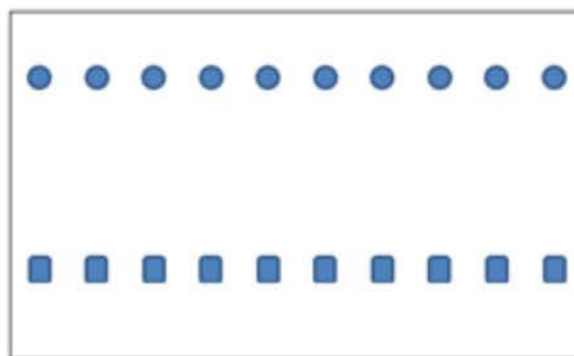
Priprema terena i materijala je završena pre početka sesije!

Objašnjenje (5 min):

Objasnite učenicima šta je sedeća odbojka; objasnite pravila i ciljeve aktivnosti (5 min):

Zagrevanje (10 min):

Facilitator ili vešt učesnik demonstrira servis preko glave. Učesnici rade u parovima izvodeći servis preko glave - učesnik koji prima servis hvata loptu obema rukama; "primalac" izvodi servis (Slika 1).



Slika 1. Pozicija učesnika tokom zagrevanja

Glavni deo (20 min)

Nakon završetka zagrevanja, facilitator određuje grupe od 3 - 4 igrača kako bi formirao 4 ili 5 timova. Dodatno, dva učesnika se dobrovoljno prijavljuju kao sudije (koji će računati poene za svaki tim i celu sesiju).

Teren se deli na četiri sekcije i svaka sekcija ima broj (po slobodnom izboru facilitatora). Timovi treba da budu na linijama za servis na svojoj strani terena. Cilj igre je dostići unapred određeni broj (na primer 25) serviranjem lopte u odgovarajuće numeričke sekcije (na strani protivnika). Svaki broj treba da pokuša da dostigne određenu vrednost servirajući. Facilitator predstavlja problem kao zbir/razliku/množenje/deljenje i kaže (na primer): "Podelite 100 sa 5 i servirajte u odgovarajuće sekcije dok vaš tim ne dobije tačan odgovor." Učenici/učesnici tada pokušavaju da serviraju na protivničku stranu dok ne dostignu broj 20.

Istezanje (5 min)

Istezanje za gornji deo tela

Završna diskusija i evaluacija: Tokom poslednjih 5 minuta sesije, facilitator razgovara sa učesnicima o samoj sesiji, odnosno o aktivnostima u toku sesije. Moguća pitanja za diskusiju su:

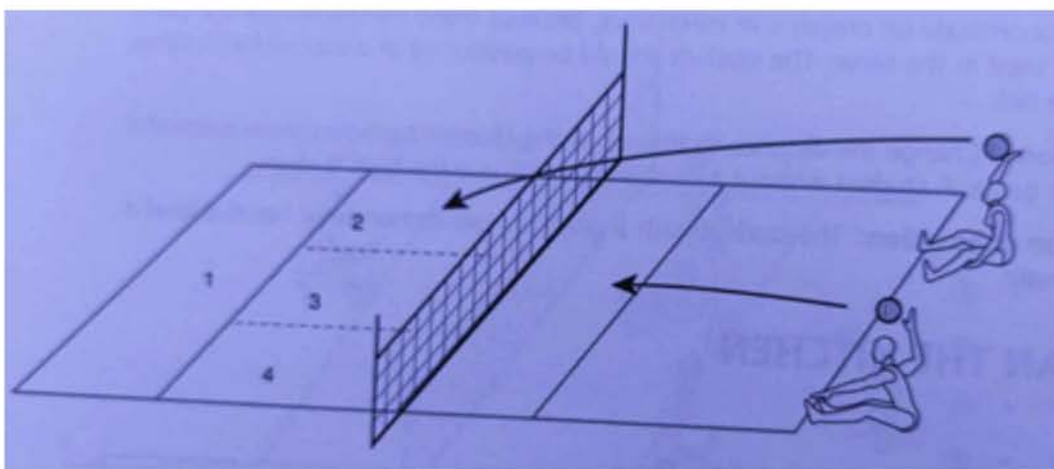
- Šta vam se najviše dopalo u ovoj igri?
- Kako biste modifikovali igru?
- Šta vam je bilo zanimljivije, sedeća odbojka ili matematika?
- Koliko je drugačije bilo igrati sedenje odbojku u poređenju sa regularnom odbojkom?
- Na koji način možete koristiti pomoć druga sa invaliditetom u igri u svakodnevnom životu i druženju s njim?
- Da li biste igrali ovu igru van škole sa prijateljima koji imaju neki oblik invaliditeta?

- Da li biste igrali ovu igru van škole sa prijateljima koji imaju neki oblik invaliditeta?

Saveti za facilitatore:

Osigurajte da učesnik sa PI bude udoban sa loptom, pokretima na terenu i udaljenosti od mreže. Pružite pozitivne povratne informacije nakon svakog dobrog izvođenja, posebno prilikom serviranja. Pazite da oprema bude odgovarajuća. Učenik/učesnik sa invaliditetom može predložiti temu za sekcije na terenu (na primer: omiljeni sportski timovi, omiljeni sportisti...).

Prilog:



Slika 2: Pozicija učesnika tokom glavnog dela sesije

Naziv sesije: OSVAJAČI SVEMIRA (Space Invaders)

Tema: Uključenje ljudi sa invaliditetom i fizičkim/motoričkim oštećenjem (PI): Sport je za sve

Vreme: 45 minuta

Pregled: Inverzno uključivanje - uključivanje učesnika sa tipičnim razvojem (TD) u aktivnosti učenika/učesnika sa PI (fizičkim/motoričkim oštećenjem) pokazuje da je sedeća odbojka aktivnost za sve, mi možemo uključiti zdravu decu sa decom sa invaliditetom.

Ciljevi:

- Da bismo omogućili praktikovanje odbojke svim učesnicima, bez obzira na fizičko/motoričko oštećenje koje može ometati korišćenje nogu.
- Da bismo učesnike naterali da shvate da svako može biti ravan na terenu, bez obzira na invaliditet.
- Da bismo razvili kolektivnost, solidarnost, socijalizaciju, saradnju i osećajnost prema drugima.
- Da bismo razvili samopouzdanje i kreativnost.

Materijali: Mreža za odbojku, 10 lopti za 4 grupe, lepljiva traka za teren, tablica rezultata, pištaljka.

Veličina grupe: 20-30

Priprema: Pripremiti teren za sedecu odbojku, objasniti glavna pravila sedece odbojke i igre „Space Invaders“, facilitator treba da zna broj svojih učesnika pre početka sesije kako bi ih mogao podeliti u odgovarajući broj grupa.

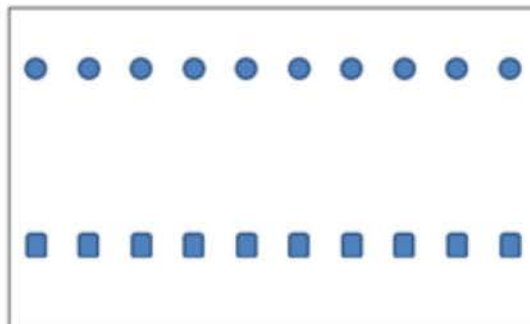
Instrukcije: Priprema terena i materijala je završena pre sesije!

Objašnjenje (5 min):

Objasniti učenicima šta je to sedeca odbojka; objasni pravila i ishode aktivnosti (5 min):

Zagrevanje (10 min):

Facilitator ili vešt učenik/ učesnik pokazuju servis preko glave i bočne poteze. Učesnici rade u parovima kako bi izveli servis preko glave - učesnik koji prima servis hvata loptu sa obe ruke; "primač" izvodi servis (Slika 1.). Bočni pokreti se izvode naizmenično, prvo učesnici sa jedne strane terena izvode pokrete istovremeno, zatim učesnici sa suprotne strane. Na znak "Sada!", učesnici sa jedne strane izvode bočne pokrete prema učesnicima sa suprotne strane i vraćaju se na početnu poziciju.



Slika 1. Pozicija učesnika na zagrevanju

Glavni deo (20 min)

Dva učesnika (P) počinju tik unutar linije servisa u zoni 5 i 1. Oni su "osvajajući sverima". Kada facilitator kaže "Sada", učesnici se kreću bočno, sinhronizujući svoj pokret kako bi zajedno stigli na sredinu terena i odatle se kretali u smeru strelica dok ne stignu do mreže. Kada "Osvajajući svemira" počnu da se kreću, svaki učesnik u ulozi servera (S) naizmenično servira na njih, osvajajući poen za svaki direktni pogodak. Kada "Osvajajući svemira" stignu do mreže, vežba servisa se zaustavlja, i svaki server sabira svoj rezultat. Server sa najviše poena pobeđuje. Resetujte, sa "Osvajajući svemira" postajući serveri, i dva različita servera postaju "Osvajajući svemira". Učesnici bi trebalo da imaju sinhronizovano kretanje, tako da se sretnu na sredini istovremeno. Serveri ne smeju servirati istovremeno, koliko god to iskušenje bilo! Ako se "space invader" zaustavi da izbegne loptu, tada server osvaja poen. Slično tome, ako se "Osvajajući svemira" trudi da spreči loptu da ga direktno pogodi, onda server osvaja poen.

Istezanje (5min)

Istezanje gornjeg dela tela

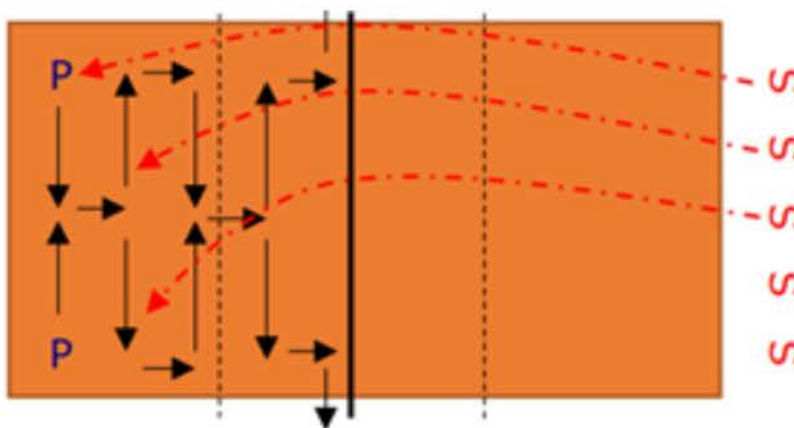
Završna diskusija i evaluacija:

U poslednjih 5 minuta sesije, facilitator razgovara sa učesnicima o samoj sesiji, odnosno o aktivnostima tokom sesije. Moguća pitanja za diskusiju uključuju:

- Šta vam se najviše svidelo u vezi ove igre?
- Kako biste izmenili igru?
- . Šta je bilo zanimljivije, sedeća odbojka ili matematika?
- Koliko se razlikovalo igranje sedeće odbojke u poređenju sa regularnom odbojkom?
- Na koji način možete koristiti pomoć drugog učenika sa invaliditetom u igri u svakodnevnom životu i druženju sa njim?
- Da li biste igrali ovu igru van škole sa prijateljima koji imaju neki oblik invaliditeta?

Saveti za facilitatore:

Proverite da li je učesnik sa fizičkim/motoričkim oštećenjem (PI) komforan sa loptom, pokretima po terenu i razdaljinom od mreže. Dajte pozitivne povratne informacije nakon svakog dobrog izvođenja, posebno servisa. Proverite da li je oprema pravilna. Učesnik sa invaliditetom može predložiti temu za segmente terena (na primer: omiljeni sportski timovi, omiljeni sportisti...).

Prilog:


Slika 2. Pozicija tokom igre „Osvajači svemira“.

Naziv radionice: Pridružite se i hajde da igramo košarku u invalidskim kolicima

Tema: Inkluzija za polaznike osnovnih i srednjih škola sa/bez fizičkih smetnji kroz učenje osnovnih elemenata igre kao što je košarka u kolicima.

Vreme: 45 minuta

Pregled: Demonstriranje inkluzivnih vežbi i inkluzivnog kapaciteta košarke u invalidskim kolicima kroz ravnopravno učešće učesnika sa/bez invaliditeta.

Ciljevi:

- Pokazati inkluzivni kapacitet košarke u invalidskim kolicima (ravnopravno učešće u prilagođenim fizičkim aktivnostima učesnika sa/bez invaliditeta);
- Razvijati osnovne motoričke sposobnosti učesnika sa/bez fizičkih smetnji (brzina, agilnost, snaga, preciznost i koordinacija gornjih udova);

- Razvijati specifične motoričke sposobnosti učesnika sa/bez fizičkih smetnji (vožnja sportskih invalidskih kolica za košarku u invalidskim kolicima);
- Poboljšati veštinu društvene komunikacije i interakcije osoba sa fizičkim invaliditetom)

Materijali: za praktičnu realizaciju časa neophodna je sportska sala sa košarkaškim terenom, 2 do 12 sportskih kolica za košarku u kolicima, 12 košarkaških lopti, 12 čunjeva, 12 markera.

Veličina grupe: minimalni broj učesnika na praktičnoj nastavi je 20, a maksimalan 24 učesnika (2-12 osoba sa invaliditetom od ukupnog broja učesnika na času). U zavisnosti od broja učesnika sa fizičkim invaliditetom, praktična nastava se može modifikovati, a vežbe se mogu izvoditi pojedinačno ili u manjim (u parovima) ili vecim grupama (4-5 učesnika).

Priprema: Pre početka sesije, osoba koja ce voditi proces učenja mora biti upoznata sa osnovnim pravilima košarke u invalidskim kolicima, brojem učesnika sesije (broj osoba sa invaliditetom i broj osoba bez invaliditeta). uključeni u čas). Takođe, voditelji moraju detaljno da se upoznaju sa vežbama koje ce se primenjivati tokom sesije (kroz prezentacije, slike ili video zapise sa detaljnim opisom i metodologijom izvođenja vežbi), kao i sa potrebnom opremom za uspešnu realizaciju vežbi. sednica. Preporučuje se da osoba koja vodi sesiju ima iskustvo u radu sa osobama sa fizičkim invaliditetom, kao i odgovarajuće znanje ili iskustvo u košarci i iskustvo u manevrisanju sportskih invalidskih kolica za košarku u invalidskim kolicima.

Uputstvo: Inkluzivni čas od 45 minuta, tokom kojeg ce košarka u invalidskim kolicima biti predstavljena kao jedan od najpopularnijih sportova za osobe sa invaliditetom, treba da sadrži 3 dela, i to:

- uvodni deo sesije (sa 2-3 vežbe za zagrevanje i pripremu tela za fizičku aktivnost veceg intenziteta) u trajanju od 10-12 minuta;
- glavni deo sesije (sa 2-3 vežbe koje ce obuhvatiti osnovne elemente košarke u invalidskim kolicima) u trajanju od 25-30 minuta;
- završni deo sesije (sa takmičenjem između podjednako podeljenih grupa učesnika ili vežbama nižeg intenziteta za smirivanje fizioloških parametara tela) u trajanju od 8-10 minuta.

Uvodni deo sesije

Ovaj deo inkluzivne sesije treba da sadrži vežbe umerenog intenziteta koje pripremaju telo za glavni deo sesije. U ovom primeru uvodne sesije koristice 20 učesnika (10 osoba sa invaliditetom u košarci u invalidskim kolicima i 10 osoba bez invaliditeta i bez invalidskih kolica). U zavisnosti od raspoložive opreme (broj invalidskih kolica) i broja osoba sa/bez invaliditeta, ove vežbe se mogu modifikovati povećanjem ili smanjenjem broja osoba u invalidskim kolicima.

Prva vežba zagrevanja – Ova vežba obuhvata i ima za cilj osnovne pokrete kako u košarci u invalidskim kolicima (pokreti pri kretanju napred sa kolicima, pokreti ruke i tela pri okretanju kolica na jednu ili drugu stranu, pokreti ruke i tela pri zaustavljanju kolica). invalidska kolica), i u košarci stojeci (kretanje u košarkaškom odbrambenom stavu, bočni pokreti u košarkaškom odbrambenom stavu, zaustavljanje sa jednom ili dve noge u kontaktu sa podom). Učesnici se postavljaju (grupe od po 5 učesnika sa/bez invalidskih kolica) na položaje koji se nalaze neposredno iza osnovne linije na jednoj strani košarkaškog terena i izvode kretanje duž celog košarkaškog terena. U ovoj vežbi svi učesnici, podeljeni u 4 grupe od po 5 učesnika (sa/bez invaliditeta, u kolicima ili bez invalidskih kolica), treba da izvedu navedene pokrete po 2 puta (ukupno 6 dužina košarkaškog terena) sa pauzama nakon izvršeno kretanje, odnosno završenu dužinu terena (po obavljenom kretanju i pređenom razmaku od jednog koša do drugog, odnosno prelaska sa jedne na drugu stranu košarkaškog terena). Kada jedna grupa od 5 učesnika pređe srednju liniju košarkaškog terena izvodeci zadati potez, sledeca grupa od 5 učesnika počinje svoj nastup. Očekivano trajanje vežbe je 3-4 minuta.

Druga vežba zagrevanja – Učesnici u invalidskim kolicima ce izvesti 6 punih krugova oko spoljnih linija košarkaškog terena pravolinijskim kretanjem u invalidskim kolicima umerenog intenziteta (istovremeno gurajući točkove kolica sa obe ruke), dok osobe (pomocnici) bez invalidskih kolica ce trčati isti broj krugova. Prva dva kruga oko košarkaškog terena treba izvoditi slabim do umerenim intenzitetom sa postepenim povećanjem intenziteta (40-60% maksimalnog intenziteta). Druga dva kruga oko spoljnih linija košarkaškog terena učesnici u invalidskim kolicima treba da izvode cik-cak pokretom (dva potiska u jednu stranu, pa promenu smeru sa dva guranja rukama na drugu stranu), tako da pri promeni smeru više koristiti gornji deo tela nego ruke (naginjanjem gornjeg dela tela na stranu na koju se vrši promena smeru). Učesnici bez invaliditeta (bez invalidskih kolica) moraju se kretati oko spoljnih linija košarkaškog terena u druga dva kruga u košarkaškom stavu, takođe se krecuci cik-cak i menjajući pravac kao učesnici u invalidskim kolicima. Poslednja dva kruga oko linija košarkaškog terena moraju da izvedu svi učesnici (sa i bez invaliditeta) koji se krecu pravolinijski unapred umerenim intenzitetom (70-75% maksimalnog intenziteta). Očekivano trajanje vežbe je 4-5 minuta.

Vežbe istezanja - Izvođenje vežbi istezanja za mišice gornjeg dela tela (mišice vrata i ramena, grudne mišice, mišice ruku, trbušne mišice i mišice leđa) u trajanju od 4-5 minuta.

Glavni deo sesije

Vežbajte tačnost dodavanja - Vežba se izvodi u paru (osoba sa invaliditetom i osoba bez invaliditeta) ili u grupama (1-2 osobe sa invaliditetom i 2-3 osobe bez invaliditeta) i može se izvoditi na bilo kom delu polja. Osobe bez invaliditeta mogu biti u stojećem položaju, u sedecem položaju na stolici ili u sportskim invalidskim kolicima. Vežba podrazumeva izvođenje različitih vrsta dodavanja (obe ili jednom rukom, prsa, iza glave, teren, bejzbol pas, lob pas) i izvodi se postavljanjem učesnika u sportska invalidska kolica naspram učesnika koji stoje u redu (osobe sa ili bez invalidnosti) koji mogu biti u stojećem, sedecem položaju na stolici ili u sportskim invalidskim kolicima. Učesnik u invalidskim kolicima koji stoji na poziciji na odgovarajućoj udaljenosti (3-5 metara u zavisnosti od starosti ispitanika) hvata loptu nakon dodavanja prvog učesnika koji stoji u liniji i vraća je drugom učesniku u liniji. koji nema loptu u rukama, vodeci računa da ne vrati dodavanje igraču u liniji od kojeg je primio loptu. Nakon pravilno izvedenih 10 pasova (izvršiti 10 pasova različitih vrsta) prema uputstvima odeljenskog starešine, osobe sa/bez invaliditeta se rotiraju i menjaju mesta i smer kretanja kazaljke na satu, tako da svaki učesnik izvodi vrste prolaza predviđenih u vežbama. Očekivano trajanje vežbe je 10-12 minuta.

Vežba za brzinu vožnje sportskim kolicima, tačnost dodavanja i tačnost udarca pri polaganju na koš - U zavisnosti od broja učesnika, na takmičenju može učestvovati 2 do 12 osoba sa invaliditetom i 6 do 12 osoba bez invaliditeta. vežbanje. Osobe bez invaliditeta mogu biti u stojećem položaju, u sedecem položaju na stolici ili u sportskim invalidskim kolicima. Vežba vožnja invalidskih kolica sa dodavanjima i polaganjem na koš sa suprotne strane terena (vežba se izvodi po dužini celog terena koji je podeljen po dužini na dve polovine, pa se vežba izvodi obostrano). Učesnici u invalidskim kolicima su u koloni (1-6 učesnika u invalidskim kolicima) iza osnovne linije sa obe strane košarkaškog terena. Igrač sa osnovne linije bliže bočnoj liniji terena počinje kretanje dodavanjem igraču na poziciji br. 1 (na bočnoj liniji na istoj strani u visini linije sa 3 tačke). Nakon povratka igrača sa pozicije br. 1, igrač pravi drugi pas igraču na poziciji br. 2 (nalazi se na sredini terena okrenuta prema bočnoj liniji bočne strane terena na kojoj se vežba izvodi). Nakon povratka igrača sa pozicije br. 2, igrač koji izvodi vežbu pravi treci pas igraču na poziciji br. 3 (na bočnoj liniji u visini linije od 3 tačke na suprotnoj strani terena od početne pozicije). Nakon primanja završnog dodavanja i šutiranja na koš, igrač koji izvodi vežbu prikuplja loptu i odlazi u početnu poziciju za vežbu na suprotnoj strani uzdužno podeljenog terena. Vežba se izvodi sve dok svaki igrač u kolicima ne izvrši 10 udaraca sa desne strane i 10 udaraca sa leve. Prilikom promene strane, u zavisnosti od broja asistenata (osoba bez invaliditeta) i raspoložive opreme (broj sportskih invalidskih kolica), može se izvršiti promena asistenata (pomocnika koji su uključeni u izvođenje vežbe i dodaju loptu sa pomocnicima koji su van terena kao posmatrači ili sakupljači loptica prilikom grešaka u izvođenju vežbe).

Takođe, ukoliko je na raspolaganju veliki broj sportskih invalidskih kolica, asistenti razmenjuju pozicije sa osobama sa invaliditetom i učestvuju u vežbi kao igrači koji izvode vežbu u sportskim kolicima koja podrazumeva i gađanje košem. Očekivano trajanje vežbe je 12-15 minuta.

Završni deo sesije

Preporučuje se da se u završnom delu sesije koristi odgovarajući vid takmičenja ravnomerno raspoređenih učesnika sesije, kao što je igra: košarka 5 na 5, basket 2 na 2, basket 3 na 3 na obe polovine teren sa promenama ekipa nakon polovine trajanja vežbe, takmičenja u slobodnim bacanjima ili poligoni sa odgovarajućim zadacima koji uključuju elemente košarkaške tehnike. Ekipe treba da budu mešovite, odnosno svaka ekipa u svom sastavu treba da ima osobe sa i bez invaliditeta (osobe bez invaliditeta su u invalidskim kolicima ili u stojećem stavu u zavisnosti od vrste aktivnosti). U prilogu ćemo navesti 2 različita tipa takmičenja koja se mogu koristiti u zavisnosti od broja i strukture učesnika i tehničkih mogućnosti za realizaciju inkluzivne sesije.

Košarka 2 na 2, košarka 3 na 3 ili košarka 5 na 5 - Ukoliko postoje tehničke mogućnosti (adekvatan broj sportskih invalidskih kolica za osobe bez invaliditeta), potrebno je učesnike sesije podeliti u nekoliko timova sa identičnim brojem igrača u igri i igrači zamena (timovi sastavljeni od osoba sa i bez invaliditeta). Ukoliko nema dovoljan broj sportskih invalidskih kolica, praksa se može modifikovati tako da na jednoj strani terena osobe sa invaliditetom igraju košarku, a na drugoj strani terena osobe bez invaliditeta. Za vežbu se koriste obe strane terena (igra se na oba koša na terenu) potrebno je odrediti vremenski okvir za vreme trajanja takmičenja ili odrediti broj postignutih poena potreban za pobedu ekipe, ali pri tome imajte na umu da svi učesnici takmičenja provode isto vreme na terenu. Očekivano trajanje vežbe je 8-10 minuta.

Takmičenje u slobodnim bacanjima između ekipa – Za vežbanje se koriste oba poluvremena i oba koša košarkaškog terena kako bi svi učesnici mogli da učestvuju u takmičenju. U zavisnosti od broja učesnika sa/bez invaliditeta, mogu se formirati 2 ili više mešovitih (učesnici sa/bez invaliditeta u istoj ekipi) takmičarskih ekipa. Ukoliko postoje tehničke mogućnosti (adekvatan broj sportskih invalidskih kolica za osobe bez invaliditeta), svi učesnici mogu koristiti invalidska kolica, u suprotnom, osobe bez invaliditeta mogu učestvovati sedeci na stolici ili u stojećem stavu. Vežba se izvodi postavljanjem ekipa u dve kolone i prvi takmičari obe ekipe su na liniji slobodnih bacanja sa loptom u rukama. Svaki tim ima jednu loptu na raspolaganju. Na znak osobe koja vodi čas inkluzije, počinje takmičenje izvođenjem slobodnog bacanja od strane igrača koji su u odgovarajućoj poziciji. Nakon izvođenja slobodnog bacanja, igrač koji je šutirao sam sakuplja loptu i dodaje je sledećoj osobi u svom timu, koja odlazi u zadnji deo kolone koju formira njegov tim. Uspešni pokušaji slobodnih bacanja se računaju, a pobednik je tim koji postigne 10 poena (ili više poena postignutih u vremenskom okviru određenom za takmičenje). Očekivano trajanje vežbe je 8-10 minuta.

Završna diskusija i evaluacija:

Koje primenjene inkluzivne vežbe najviše volite i zašto?

Da li biste želeli da imate ovu vrstu aktivnosti tokom redovnih časova fizičkog vaspitanja ili van škole i zašto?

Koje koristi imaju inkluzivne aktivnosti za osobe sa/bez invaliditeta?

Koje vrste fizičkih invaliditeta poznajete i da li osobe sa njima mogu da učestvuju u aktivnostima ovog tima i u sportovima kao što je košarka u invalidskim kolicima?

Saveti za facilitatore:

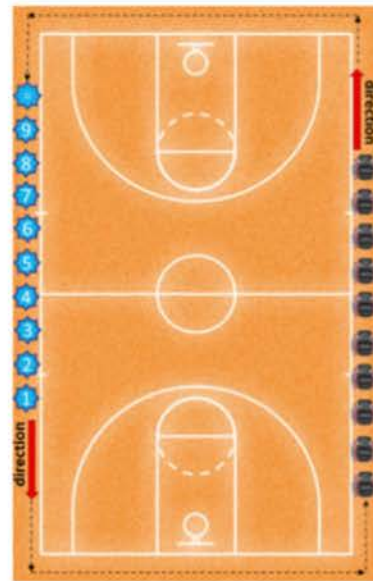
Najbolja opcija za izvođenje ove sesije je da voditelj bude osoba koja ima prethodno iskustvo u radu sa osobama sa invaliditetom u invalidskim kolicima, odnosno ima veštinu manevrisanja sportskim kolicima za košarku u kolicima ili ima na raspolaganju osobu sa invaliditetom koja koristi invalidska kolica u njenom svakodnevnom životu, koja se prethodno mogu upoznati sa pripremljenim vežbama, a mogu se koristiti kao model prilikom praktičnog izlaganja vežbi tokom sesije. Sve navedene vežbe u inkluzivnoj sesiji mogu se modifikovati u zavisnosti od broja i strukture učesnika (osobe sa ili bez invaliditeta), tehničkih mogućnosti (dostupna oprema u vidu rekvizita i broja raspoloživih sportskih invalidskih kolica), ali i uzrasta i stepen razvijenosti motoričkih sposobnosti učesnika. Za uspešniju realizaciju inkluzivne nastave preporučuje se da pre praktične realizacije časa nosilac sesije održi teorijsko predavanje o istoriji košarke, značaju i metodama inkluzije, kao i upoznavanje učesnika sa planirane vežbe kroz prethodno pripremljene slike i video materijale. Na osnovu svega navedenog, osoba koja vodi sesiju može doneti odluku o modelu realizacije vežbe (pojedinačno ili u manjim ili većim grupama).

Materijal: u ovom delu bice prikazane ilustracije prethodno opisanih vežbi, po redosledu izvođenja, sa ciljem što bolje pripreme osobe koja vodi sesiju sa preporučenim inkluzivnim vežbama.

Uvodni deo sesije



Slika 1. Prva vežba zagrevanja



Slika 2. Druga vežba zagrevanja



Slika 3. Vežba istezanja



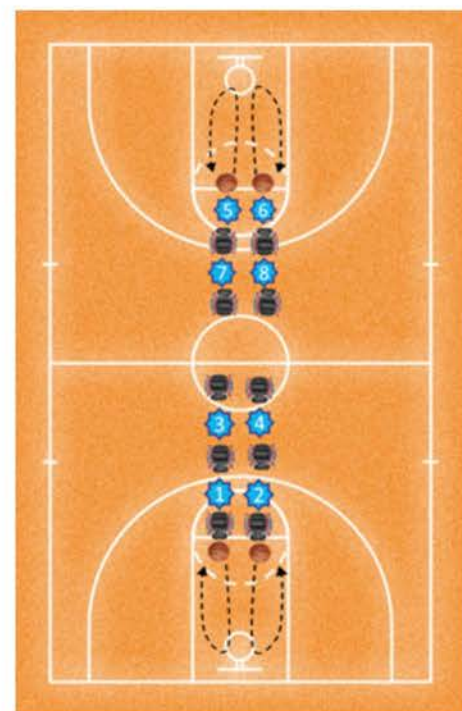
Slika 4. Vežba preciznosti dodavanja



Slika 5. Vežba za brzinu, preciznost dodavanja I preciznost polaganja






Slika 6. Košarka 3 na 3



Slika 7. Takmičenje u slobodnim bacanjima između timova

Korišćeni simboli:

-  osoba sa invaliditetom u sportskim invalidskim kolicimar;
-  lice bez invaliditeta (pomocnik);
-  profesor (osoba koja vodi inkluzivnu sesiju).

Naziv sesije: Basketb'ALL

Tema: Uključivanje svih učesnika bez obzira na pol, rasu, poreklo i sportske sposobnosti da učestvuju u kolektivnim dostignucima tima.

Vreme: 45 minuta / 60 minuta

Pregled: Ova sesija je zasnovana na klasičnoj košarci, ali pravila su promenjena da bi se favorizovao doprinos svakog pojedinca u uspehu tima i promovisala kolektivna pobeda.

Ciljevi:

- Uključivanje maksimalnog broja igrača u doprinos zajedničkom cilju pobede u igri.
- Omogućiti svim igračima da na homogen način doprinesu ukupnom rezultatu.
- Omogućiti različitim članovima grupe da preuzmu vodeću ulogu kao kapiten.
- Uključiti sve igrače u čin suđenja.
- Učiniti igrače svesnim svoje odgovornosti za isključivanje/uključivanje svih članova tima u igri.

Materijali:

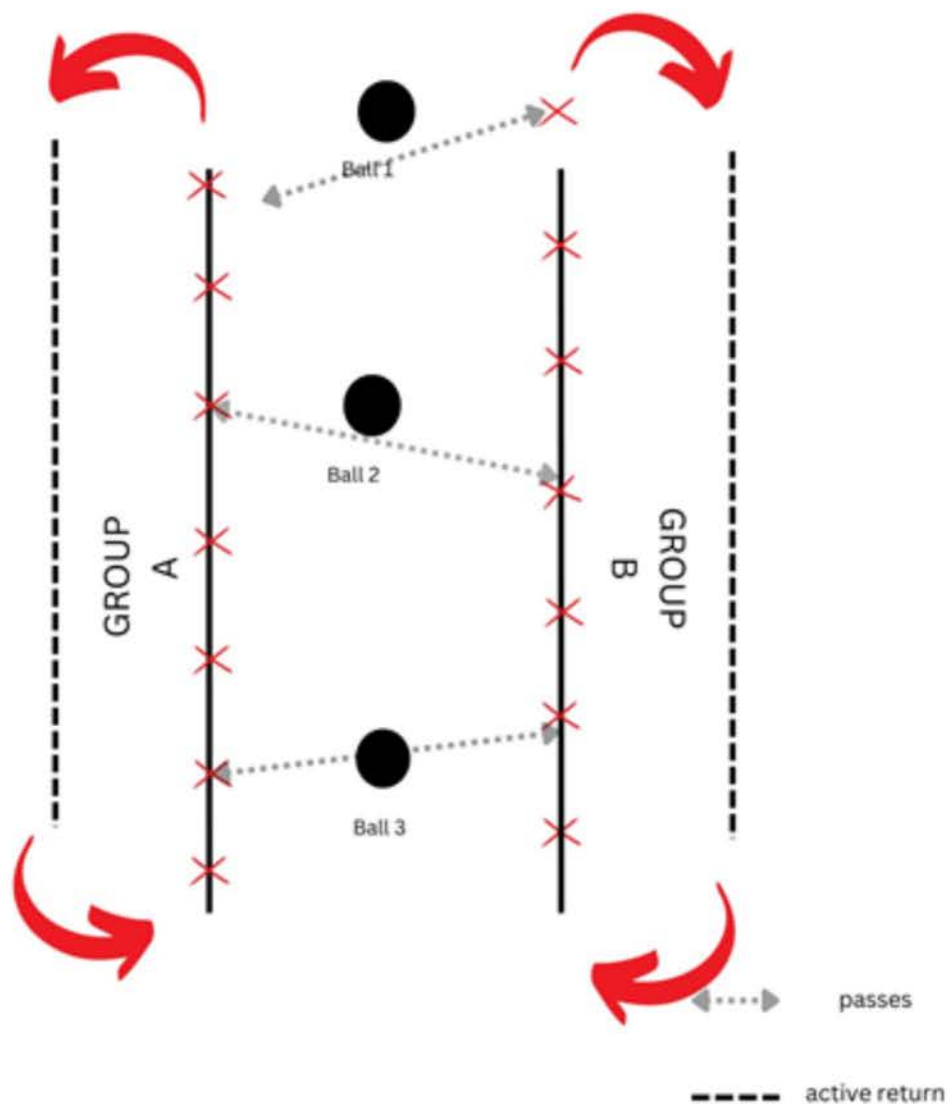
- Košarkaški teren sa dva koša
- 4 košarkaške lopte
- 3 kompleta sportskih bibera (3 različite boje)
- 3 zvižduka za sudije
- 1 štoperica

Veličina grupe: 3 ekipe od najmanje 6 igrača (5 igrača na terenu i jedan igrač zamena).

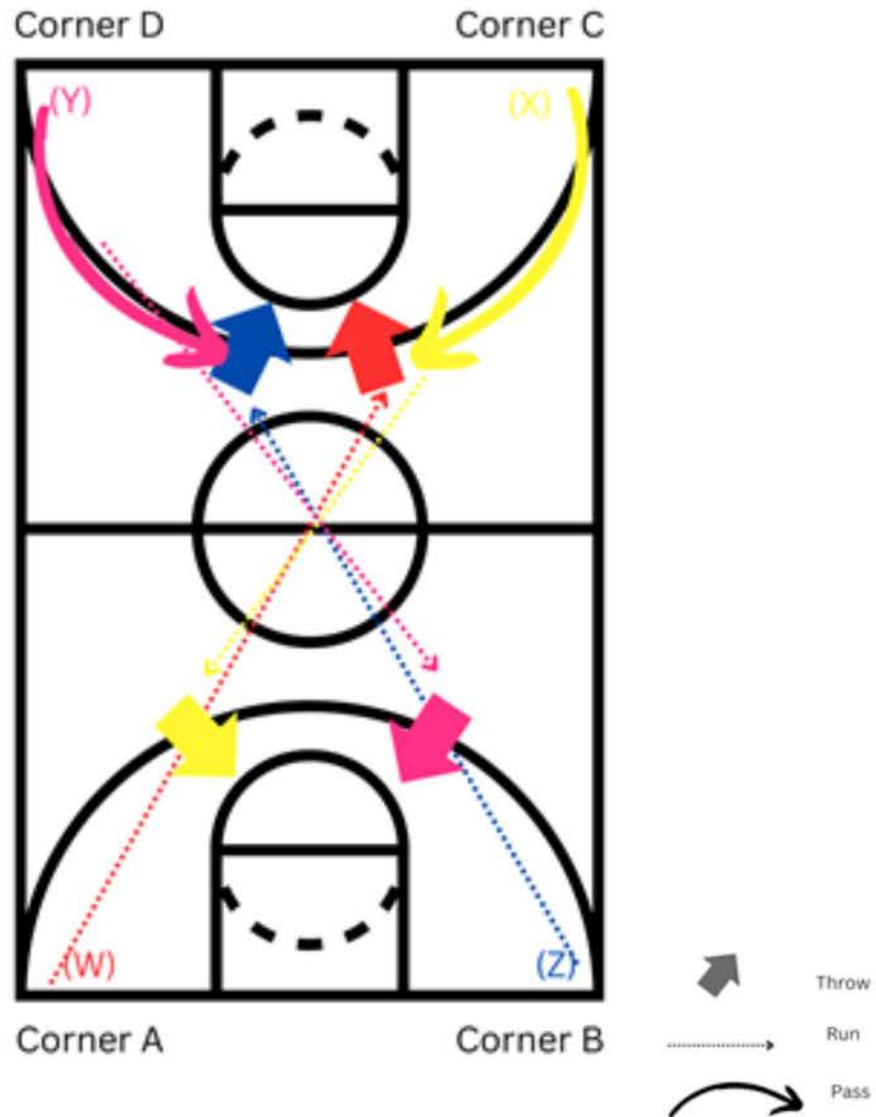
Uputstva:

Zagrevanje (10 min):

a) Prolazi (5 min): zamolite grupu da se podeli u dve linije okrenute jedna prema drugoj. Između svakog igrača koji ostaje na istoj liniji treba ostaviti najmanje 1 metar. Igrači dodaju jedni drugima loptu dok polako trče napred. Svaki igrač dodaje loptu sledecem igraču koji dolazi u red posle onog koji im je dodao loptu. Kada igrač dođe do prednjeg dela linije, vraća se nazad radeci aktivan povratak: trčanje napred, trčanje unazad, visoka kolena, bočni koraci, kruže rukama napred dok kasaju unaokolo, rukama kruže unazad dok kasaju okolo, sprint.



b) Bodovanje (5 minuta): svi učesnici su podeljeni u 4 grupe. Svaka grupa ostaje u jednom uglu terena. Igrač (V) u uglu A počinje da trči da bi stigao do linije za tri poena na suprotnoj strani terena. Kada igrač (V) treba da stigne u ovu tačku, igrač (Ks) u uglu C mu dodaje loptu, a zatim igrač (V) pokušava da postigne gol, au međuvremenu igrač (Ks) trči na suprotnu liniju od 3 poena gde igrač (Ks) ce dobiti loptu od sledeceg igrača koji ostaje u uglu A i pokušati da postigne gol. Čim igrač (V) primi loptu od igrača (Ks), počinje ista akcija tako što igrač (I) trči iz ugla D ka uglu B i igrač (Z) dodaje loptu itd.



Počnimo da igramo Basketb'ALL (35 min):

a) Kreiranje timova: Kao što je pomenuto u odeljku o veličini grupe, ova sesija uključuje stvaranje tri tima od najmanje 6 igrača (5 igrača na terenu i jedan igrač zamena). Napravite heterogene timove koji slave različitost grupe

- Na terenu će igrati dve ekipe, dok će treći suditi.
- Uloge će se menjati tokom igre na način da svaki igrač podržava sve različite uloge na terenu.

b) Planiranje turnira: aktivnost će se odvijati kao turnir na kome će svaki tim igrati jedan protiv drugog. Igre će se igrati kao takve:

FIELD 1			Refereeing	
1st game	TEAM A	TEAM C	1st game	TEAM B
2nd game	TEAM B	TEAM A	2nd game	TEAM C
3rd game	TEAM C	TEAM B	3rd game	TEAM A

- Svaka utakmica ce trajati 8 minuta (2 * 4 minuta) sa pauzom od 2 minuta između svakog perioda.
- Između svake utakmice bice 2 minuta pauze kako bi se mladi pripremili za sledecu utakmicu.
- Tokom svakog poluvremena, za svaki tim u svakom timu se imenuje kapiten. Kapiten se menja iz jednog poluvremena u drugo. Zabranjeno je postavljanje kapitena istog rodnog identiteta kao i prethodni kapiten.

c) Suđenje

Tim koji sudi treba da ima polovinu svojih članova zaduženih za rezultat: dva člana objavljuju rezultat (jedan se dodeljuje po timu koji igra) dok treci beleži rezultat. Ostali članovi tima postavljaju se na teren i oko njega da sude utakmicu.

d) Pravila

o Osim što je dribling apsolutno zabranjen u korist kolektivnog igranja, na igru se primenjuju pravila regularne košarke:

- Ofanzivac može da uradi samo dva koraka sa loptom u rukama.
- Lopta treba da ostane unutar granica. Ako lopta izađe van okvira, tim u napadu gubi loptu.
- Odbrambeni igrač ne treba da pravi prekršaj: foul se opisuje kao sticanje nepravedne prednosti fizičkim kontaktom.

o Dodatna lista pravila se odnosi na favorizovanje kolektivnog igranja:

- Prvi koš koji svaki igrač ubaci u igri se udvostručuje.
- Ako u napadu svi igrači u timu dodirnu loptu pre ubacivanja koša, postignuti poeni se udvostručuju.
- . Ako svi igrači tima postignu gol tokom utakmice, rezultat tima u trenutku kada poslednji igrač postigne gol, bice udvostručen.
- Nijedan igrač ne može postici gol dva puta zaredom. Ako igrač postigne gol dva puta

Hajde da igramo:

Za svako poluvreme u timu se osmišljava kapiten tima. Jedan igrač ne može biti kapiten više od jednom tokom celog turnira. Kapiteni bi trebalo da se smenjuju za svako poluvreme u nastojanju da promovišu raznolikost u ulozi vođa tima. Pre svakog poluvremena svaki tim se okuplja da razgovara o strategiji. Pozivaju se svi da daju svoj doprinos prateći organizaciju koja ide na red, i naravno svi igrači treba da slušaju druge. Kapiten je odgovoran za negovanje ovog duha u timskoj diskusiji. U nastojanju da mladi budu svjesni svoje odgovornosti, tim će samostalno upravljati promjenama zamjenskih igrača. Pored toga, od tima će se tražiti da svakom igraču da jednaku količinu vremena.

Na kraju utakmice oba tima će se sastati zajedno u krug kako bi procenili koliko su vremena dali svakom od svojih saigrača i definisali da li su svi saigrači bili uključeni u uspeh tima. Ako shvate da je situacija takva, od njih će se tražiti da poprave situaciju za sledeću utakmicu.

Završna diskusija i evaluacija:

(10 minuta)

Mala lopta će se koristiti kao način da se odredi ko govori.

Deca sede zajedno u krug i počnu tako što dele, jedno za drugim dodajući loptu u smeru kazaljke na satu, pridev koji ističe kako su se osećali radeci ovu aktivnost.

Zatim će voditelj podići jedno od ovih pitanja i baciti loptu jednom od igrača. Ovaj igrač će odgovoriti na pitanje i dati reč nekom drugom ko nije bio deo njihovog tima tako što će zakotrljati loptu prema njemu itd.

- Kako ste se mogli osećati da ste deo tima?
- Kakvo je bilo vaše iskustvo igranja košarke sa ovim izmenjenim pravilima?
- Kakvo je bilo vaše iskustvo, kao tim, u samostalnom upravljanju promenom igrača?
- Šta ste shvatili o uključivanju svih članova tima u ovu igru?
- Da li je samoupravljanje promenom igrača-zamena stvorilo neslaganje unutar tima?
- Kako ste popravili situaciju?
- Da li ste se osećali osnaženim bilo kojom radnjom koju ste preduzeli tokom igre?

Saveti za facilitatore: Različitost uključuje rodnu raznolikost (muško/žensko/nebinarno), ali i sve druge oblike različitosti kao što su rasno ili etničko poreklo, religija ili uverenja, različite fizičke/mentalne sposobnosti, seksualna orijentacija.

Naziv sesije: Quingball

Tema: Promovisanje rodne ravnopravnosti i osnaživanje žena i devojaka u bavljenju mešovitim sportskim aktivnostima

Vreme: 45 minuta / 60 minuta

Pregled: Ova aktivnost je zasnovana na sportu poznatom kao Quingball, pravila igre su prilagođena da promovišu učešće oba pola u uspehu tima. Kao takva ova nova verzija igre Quingball, hibridno ime između kraljice i kralja.

Ciljevi:

- Promovisati rodno izbalansirano učešće u uspehu tima.
- Podići svest mladih o uključivanju svih članova tima u uspeh tima.

Materijali:

- traka za razgraničenje terena
- Švajcarska lopta
- bibs
- 2 zvižduka za sudije
- 6 hronometara (2 za sudije i 4 za samoupravljanje timovima zamene igrača).
- mala lopta (kao što je teniska ili rukometna loptica) za deo razgovora

Veličina grupe: Min. 16 i mak. 28. Ova aktivnost zahteva četiri tima i dva sudije. Ako ste sami kao moderator, možete zamoliti igrače dobrovoljce da sude. Svaki tim treba da ima najmanje četiri igrača jer ce svaki tim imati četiri igrača istovremeno na terenu. Tim može imati do 7 igrača (4 igrača na terenu i 3 igrača za zamena).

Priprema: Kreiranje terena: zidovi, krov i stalne prepreke u fiskulturnoj sali definišu površinu za igru. Kao rezultat toga, proporcije terena variraju u zavisnosti od veličine sale, ali su obično približne terenu dimenzija 20m sa 20m. Kako je potrebno formirati dva suda, potrebno je da se postojeća sala podeli na dva suda.

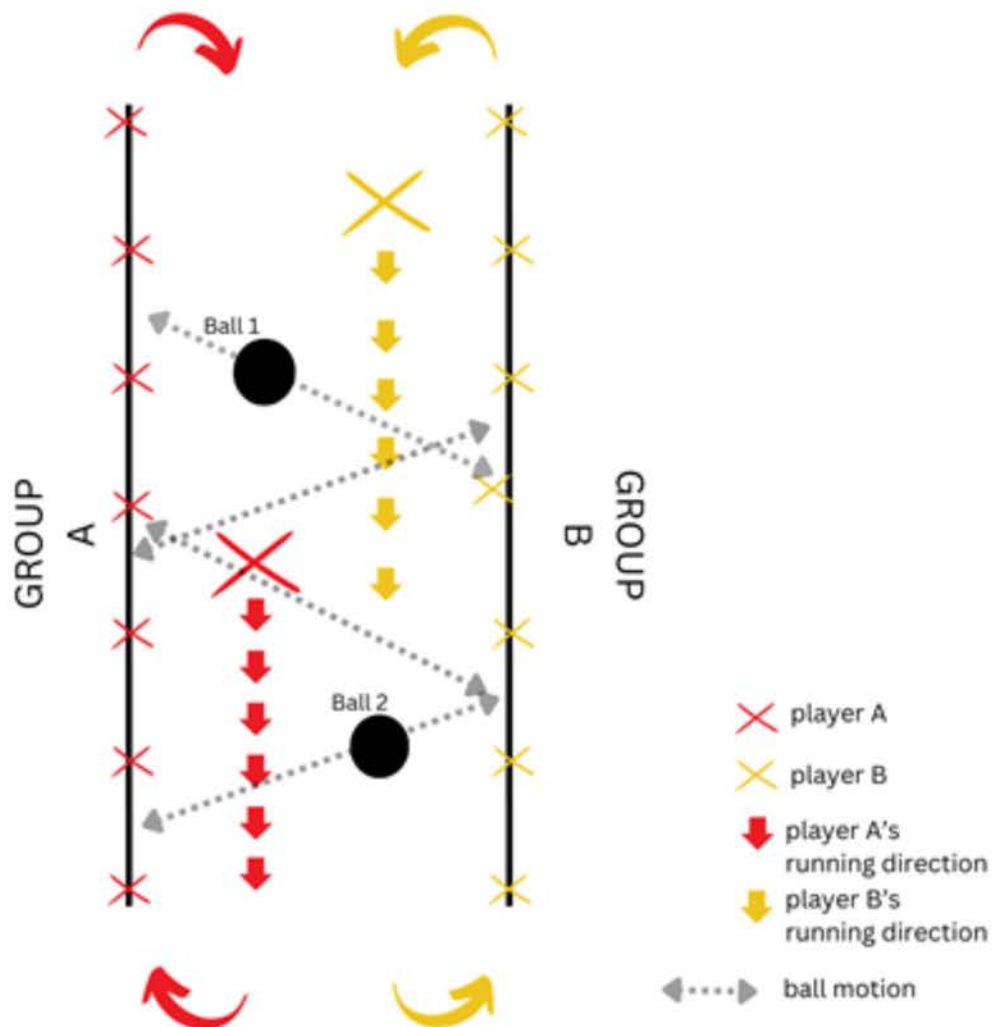
Instrukcije:

Zagrevanje: Quingball, buduci da je aktivnost koja zahteva trčanje i bacanje lopte rukom, nakon zagrevanja artikulacija fokusiracemo se na trčanje i zagrevanje ruku.

Zagrevanje za pokretljivost zglobova (8 minuta): deca se drže za ruke da bi napravili ogroman krug. Jedan za drugim ce predložiti vežbu zagrevanja pokretljivosti zglobova počevši od stopala do vrata. Svaka vežba pokretljivosti zglobova treba da traje 20 sekundi.

- Linija (zagrevanje trčanjem) (3 minuta): sva deca su ležala na leđima na liniji. Kada im nastavnik sporta pljesne u ruke, deca moraju da ustanu i počnu da trče što brže mogu do linije koja se nalazi na suprotnoj strani sportske hale.

- Koridor (trčanje i zagrevanje ruku) (5 minuta): razdvojite grupu u dve rodno uravnotežene grupe. Svaka grupa ce se postaviti praveci pravu liniju okrenutu prema drugoj grupi i ostaviti razmak od manje ili više od 4 metra između dve linije. Ideja je da za svaku grupu učesnik koji je na prvoj liniji treba da istrči u hodnik da bi stigao do zadnjeg dela linije, dok grupe A i B predaju sebi dve švajcarske lopte koje ih guraju da bi se otkotrljale po zemlji. Kada igrač koji trči u hodniku stigne do kraja hodnika, onaj ispred može ući u hodnik. U međuvremenu, obe ekipe treba da dodaju loptu što je brže moguće kako bi dvojici igrača u hodniku bilo teže da idu napred. Svaki tim mora imati svakog učesnika da trči u hodniku dva puta.



Hajde da igramo quingball:

a) Kreiranje timova (5 minuta): sastavite četiri tima koji su rodno uravnoteženi. Pravila igre su napravljena tako da svaka ekipa uvek ima minimalno dve devojčice i dva dečaka na terenu. Stoga, bez obzira na veličinu tima, predlog je da tim bude što je moguće više rodno izbalansiran.

b) Planiranje turnira: aktivnost će se odvijati kao turnir u kojem će svaki tim igrati jedan protiv drugog. Igre će se igrati kao takve:

FIELD 1			FIELD 2		
1st game	TEAM A	TEAM C	1st game	TEAM B	TEAM D
2nd game	TEAM D	TEAM A	2nd game	TEAM C	TEAM B
3rd game	TEAM B	TEAM A	3rd game	TEAM C	TEAM D

c) Hajde da igramo (ukupno 25 minuta):

Igrace se tri utakmice, svaka po 5 minuta. Posle svake utakmice sledi dvominutna diskusija kako bi se ocenilo uključivanje svih igrača u uspeh oba tima. Bice dat još jedan minut da se omladina pripremi za sledeću utakmicu.

Kada se igra Quingball, dva tima od po četiri igrača igraju jedan protiv drugog. Ostali igrači su zamene. Oba tima se stalno smenjuju od bacanja lopte i pokušaja da postignu poen i hvatanja lopte do nedavanja poena protivničkoj ekipi:

- Da bi odigrali loptu, tri igrača iz ekipe koja udara treba da zadrže loptu dok četvrti igrač trči i udara loptu. U međuvremenu, uloga odbrambenog tima je da uhvati loptu bilo kojim delom tela pre nego što stigne do tla.

Ako odbrambeni tim ne uhvati loptu, ekipa koja napada postiže poen i uloge se menjaju: lopta se daje timu koji samo nije uspeo da uhvati loptu da počne da šutira i igra se nastavlja sve dok jedna strana ne uspe da zadrži loptu. došavši do zemlje.

U Quingball-u postoje i druge greške kao što su:

- Bacač ne može da udari loptu dva puta, što znači da bacač ne može da izvede finto bacanje dodirujući loptu.
- Nakon što tri igrača koji drže loptu dođu u kontakt sa njom, bacaču ne može biti potrebno više od pet sekundi da udari loptu.
- Lopta mora da sleti na udaljenosti od najmanje dva metra od mesta gde je pogodena da bi tačka bila važeca.
- Izađivač ne može da šutira loptu ako sva tri saigrača ne drže loptu.
- Igračima nije dozvoljeno da namerno blokiraju članove drugog tima u njihovoj akciji.

- nijednom igraču nije dozvoljeno da izvodi udarac dva puta zaredom kako bi se favorizovao učešće svih u šutiranju i držanju lopte.

Da bi uvek održali ravnotežu polova, svaki tim ce morati da pronađe balans između uvek dva dečaka i dve devojčice na terenu. Nepoštovanje ovog pravila dovodi do sledećih sankcija: - 2 boda svaki put kada se ne poštuje ravnoteža polova na terenu.

U nastojanju da mladi budu svjesni svoje odgovornosti, tim ce samostalno upravljati promjenama zamjenskih igrača. Pored toga, od tima ce se tražiti da svakom igraču da jednaku količinu vremena.

Na kraju utakmice oba tima ce sesti zajedno u krug kako bi procenili koliko su vremena dali svakom od svojih saigrača i definisali da li su svi saigrači bili uključeni u uspeh tima. Ako shvate da je situacija takva, od njih ce se tražiti da poprave situaciju.

Debriefing i evaluacija:

(10 minuta)

Mala lopta ce se koristiti kao način da se odredi ko govori.

Deca sede zajedno u krug i počnu tako što dele, jedno za drugim dodajući loptu u smeru kazaljke na satu, pridev koji ističe kako su se osećali radeci ovu aktivnost. Zatim ce voditelj podici jedno od ovih pitanja i baciti loptu jednom od igrača. Ovaj igrač ce odgovoriti na pitanje i dati reč nekom drugom ko nije bio deo njihovog tima tako što ce zakotrljati loptu prema njima itd.

- Kako ste mogli da osetite da ste deo tima?
- Koliko vam je bilo teško da sami organizujete promenu igrača?
- Da li je samoupravljanje zamenom igrača stvorilo nesuglasice unutar tima? Ako jeste, kako ste se osećali?
- Kako ste popravili situaciju?
- Da li ste se osećali osnaženim bilo kojom radnjom koju ste preduzeli tokom utakmice? Šta vas je osnažilo?

Naziv sesije: Otkrij komšiluk očima vršnjaka - (1. deo) Mapa mog kraja

Tema: Izgradnja inkluzivnog okruženja omogućavajući mladim ljudima da bolje upoznaju svoje vršnjake, druže se i otkrivaju svoju lokalnu stvarnost kroz praksu orijentiringa.

Vreme: 45 minuta / 60 minuta

Pregled: Ova sesija je prva od dve zasnovane na sportu poznatom kao orijentiring. Ova prva sesija se fokusira na participativno mapiranje. Participativno mapiranje se odnosi na različite metodologije i tehnike koje integrišu trenutne kartografske tehnologije sa participativnim metodama za snimanje i prikazivanje prostornog znanja lokalne zajednice. Dok je orijentiring aktivnost koja generalno poziva učesnike da se krecu kroz nepoznati prostor, ova aktivnost poziva učesnike da se krecu kroz poznati prostor koji je njihov komšiluk, ali da ga vide očima svojih drugova.

Ciljevi:

- Da steknu veštine vezane za orijentiring.
- Stvoriti prilike za učesnike da rade zajedno podržavajući i ohrabrujući jedni druge.
- . Omogućiti svakom pojedincu u grupi da se prostorno predstavlja u komšiluku.
- Da otkriju lični značaj koji vršnjaci daju različitim mestima u komšiluku.

Materijali:

- A3 štampana verzija Gugl mape naselja.
- A4 štampana verzija mape naselja.
- držači za beležnice
- kontrolne tačke
- olovke/olovke.
- telefoni učesnika ren
- mala lopta za završnu diskusiju

Veličina grupe: Veličina grupe nije bitna sve dok je grupa podeljena u grupe od 4 do 5 učesnika. Međutim, sastav grupe je važan: facilitatori treba da mešaju mlade koji se međusobno ne poznaju ili obično nemaju tendenciju da se druže.

Priprema: Definisane granice komšiluka u kome treba da se odvija aktivnost s obzirom da orijentiring trka treba da traje oko 30 do 40 minuta. Kada se definišu ograničenja, odštamajte jednu A4 mapu naselja za svaku grupu od 4 do 5 učesnika (npr. ako imate grupu od 24 učesnika, odštamajte 6 mapa (6*4)*).

Instrukcije: Ova sesija je prva od dve sesije o orijentiringu. Reč je o pripremnoj sesiji koja ima za cilj kreiranje ruta za drugu sesiju tokom koje ce se održati orijentiring trka. Mladi, u grupama od 4 do 5, imace 30 minuta da lutaju po komšiluku: cilj im je da odaberu mesto u komšiluku (može biti kafic, džamija, prodavnica, mural, crkva, muzej , sportski centar, neformalni fudbalski teren itd.) koji im je važan. Stavice kontrolni punkt na mapu, i svojim telefonima fotografisati mesto koje su izabrali. Zatim ce napisati mali pasus o tome šta ovo mesto za njih predstavlja i zašto je važno za njih. Tokom sledece sesije, učesnici ce izvoditi orijentiring trku na osnovu mape koju su napravile druge grupe.

Sesija ce se odvijati ovako:

Pravljenje timova:

- Napravite timove od 4 do 5 učesnika. Pobrinite se da sastavite pojedince koji se ne poznaju ili nemaju tendenciju da se druže.
- Dodelite broj grupe svakom timu.

Uvod u orijentiring i participativno mapiranje (5 minuta):

- Definišite orijentiring i participativno mapiranje
- Pitajte učesnike da li znaju orijentiring i kako bi ga mogli definisati.

Orijentiranje je sport na otvorenom gde idete kao pojedinac ili kao grupa koristeći neke specifične alate. Za navigaciju od jedne tačke do druge na raznolikom i često nepoznatom terenu potrebne su navigacijske sposobnosti koristeći barem mapu, a ponekad i kompas. Participativno mapiranje: metodologija za kreiranje orijentiring mapa koja se zasniva na ko-participaciji i omogućava da se zabeleži i prikaže prostorno znanje lokalne zajednice.

Dajte uputstva i započnite aktivnost mapiranja (5 minuta):

- Objasnite učesnicima da svaka grupa ima 30 minuta da luta po komšiluku.
- Svaki član grupe mora izabrati jedno mesto u komšiluku koje mu je važno i koje za njega predstavlja nešto posebno.
- Moraju da slikaju to mesto i dodaju kontrolnu tačku na mapu svoje grupe.
- Obavestite učesnike da ce morati da napišu pasus da objasne ličnu važnost tačke koju su izabrali i šta ona za njih predstavlja.
- Dajte svakom timu jednu A4 štampanu verziju mape naselja i olovke.
- Pokrenite tajmer od 30 minuta i pustite učesnike da odu, podsecajući ih na tačno vreme u koje treba da se vrate.

Aktivnost mapiranja:

- Aktivnost mapiranja traje 30 minuta. Facilitatori mogu da obiđu kako bi upoznali grupe koje rade na svojim mapama.

Nakon mapiranja (5 minuta):

- Grupe se vraćaju i vraćaju svoje karte treneru.
- Svaki član grupe napiše pasus sa svojim imenom o tački koju je izabrao na mapi i šalje treneru sliku mesta koje odgovara izabranoj kontrolnoj tački sa svojim imenom i brojem grupe.

Završna diskusija i evaluacija:

(10 minuta)

Od učesnika se traži da sednu u krug. Mala lopta će se koristiti da se odredi ko govori.

Mogu se postaviti sledeća pitanja:

- Koje ste mesto otkrili tokom ove aktivnosti?
- Kako ste kao tim doživeli aktivnost?
- Da li vam je bilo teško da čitate kartu? Kako vas je tim podržao u tom procesu?
- Šta ste naučili o svojim saigračima tokom ove aktivnosti?
- Koje ste mesto otkrili tokom ove aktivnosti? Kako vas je ova aktivnost naterala da razmislite o načinu na koji doživljavate/percipirate komšiluk?

Saveti za facilitatore: Ova sesija se može prilagoditi za onoliko učesnika koliko želite. Nakon sesije, zahvaljujući slikama i pripremi za drugu sesiju, voditelj proverava da li su kontrolni punktovi ispravno postavljeni na mapi. Ako je bilo grešaka, voditelj ih ispravlja.

Materijali za facilitatore:

ORIENT Curriculum koji uključuje osnove orijentiringa:

- <https://orientproject.eu/media/orient-io2-en.pdf>

Naziv sesije: Otkrijte komšiluk očima vršnjaka - (2. deo) Orijentatorska trka

Tema: Izgradnja inkluzivnog okruženja omogućavajući mladim ljudima da bolje upoznaju svoje vršnjake, druže se i otkrivaju svoju lokalnu stvarnost kroz praksu orijentiranja

Vreme: 45 minuta / 60 minuta

Pregled: Ova radionica je druga od dve zasnovane na sportu poznatom kao orijentiring. U ovoj radionici se govori o orijentiring trci. Tokom ove radionice svaka grupa će učestvovati u orijentiring trci na osnovu mapa koje su napravile druge grupe i otkrivena mesta u komšiluku koja su važna za njihove vršnjake kao i razloge zašto.

Ciljevi:

- Da steknu veštine vezane za orijentiring.
- Stvoriti prilike za učesnike da rade zajedno podržavajući i ohrabrujući jedni druge.
- Omogućiti svakom pojedincu u grupi da se prostorno predstavlja u komšiluku.
- Omogućiti mladima da bolje upoznaju svoje vršnjake, druže se i otkrivaju svoju lokalnu stvarnost.
- Otkriti lični značaj koji vršnjaci daju različitim mestima u komšiluku.
- Podići svest o razlikama u načinu sagledavanja susedstva.

Materijali:

- A3 štampana verzija Gugl mape komšiluka sa svim različitim kontrolnim tačkama koje su odabrali učesnici u (1) Mapa mog kraja.
- kontrolne tačke orijentiranja
- A4 mape koje je razvila svaka grupa tokom Otkrij komšiluk očima vršnjaka – (1) Mapiraj moj kraj.
- 1 štoperica po grupi (opciono)
- štampana verzija malog pasusa i odgovarajuća fotografija svake kontrolne tačke izabrane tokom Mapiranje mog kraja.
- mala lopta za završnu diskusiju
- flipčart (opciono)

Veličina grupe: Grupe treba da budu iste kao one tokom (1) Mapirajte moj kraj.

Priprema: Facilitator kreira zvaničnu verziju A4 mapa koje je razvila svaka grupa i ispravljena nakon (1) Mapa mog kraja. Facilitator priprema „informacione kartice“ sa malim pasusima i slikama koje su učesnici napravili tokom (1) Mapiranje mog kraja. Voditelj vodi računa da slika i tekst budu na istoj strani kartice. Info kartice su pričvršćene za kontrolne tačke. Pre početka sesije, voditelj postavlja sve kontrolne tačke sa info karticom u komšiluku. Na A3 mapi komšiluka, facilitator dodaje sve kontrolne tačke prikupljene tokom (1) Mapa mog kraja.

Uputstva: Sesija ce se odvijati ovako:

Učesnici se okupljaju u timove i daju uputstva:

- Učesnici se okupljaju u istom timu u kojem su bili za (1) Mapiranje mog kraja.
- Učesnicima se daju instrukcije: svaka grupa ima maksimalno 30 minuta da prati putanju osmišljenu na njihovoj mapi i pronade sve kontrolne tačke. Svaka grupa mora vratiti sve info kartice koje odgovaraju kontrolnim tačkama. Pojedinci su pozvani da razmisle o tome šta su njihovi vršnjaci napisali na svakoj info kartici i suoče to sa sopstvenom percepcijom mesta.
- Pre polaska, svaka grupa dobija jednu kartu formata A4 koju je kreirala druga grupa. Moraju da budu okrenuti nadole sve dok se ne da polazak.

Orijentatorska trka:

- Dat je polazak orijentiring trke: podešen je tajmer na 30 min.
- Svaki tim prati putanju ucrtanu na mapi i ide od jedne kontrolne tačke do druge da bi prikupio info kartice.
- Svaki tim se vraća na početnu tačku.

Predstavljanje info kartica

- Jedan za drugim, svaki član svakog tima je pozvan da predstavi jednu od info kartica koju je njihova grupa pronašla i podele svoje viđenje konkretnog mesta koje su upravo predstavili. Ostali učesnici su pozvani da podele svoja viđenja.
- Na kraju, sve info kartice se stavljaju na flipčart oko A3 mape kako bi se napravila mapa koja predstavlja komšiluk očima vršnjaka.

Završna diskusija i evaluacija:

(10 minuta)

Od učesnika se traži da sednu u krug. Mala lopta će se koristiti kao način da se odredi ko govori.

Mogu se postaviti sledeća pitanja:

- Koje ste mesto otkrili tokom ove aktivnosti?
- Kako ste kao tim doživeli aktivnost?
- Da li vam je bilo teško da se nađete u komšiluku? Kako vas je tim podržao u tom procesu?
- Šta ste naučili o svojim saigračima tokom ove aktivnosti? o drugim učesnicima?
- Kako vas je ova aktivnost navela na razmišljanje o načinu na koji doživljavate/percipirate komšiluk? Kako vaši vršnjaci doživljavaju/percipiraju komšiluk?

Saveti za facilitatore: Ova sesija se može prilagoditi neograničenom broju učesnika. Kontrolne tačke za orijentaciju mogu se zameniti bilo kojim materijalom koji se može prepoznati iz daljine (npr. traka u boji, obojeni komad tkanine itd.). Flipčart se može zameniti bilo kojom čvrstom površinom na koju se mogu postaviti mapa i „informacione kartice“.

Materijal za facilitatore:

ORIENT nastavni plan i program koji uključuje osnove orijentiranja:
- <https://orientproject.eu/media/orient-io2-en.pdf>

Borilačke veštine kao alat za integraciju mladih u riziku

Ne postoji univerzalno prihvacena definicija „borilačkih veština“ (Channon & Jennings, 2014). Autori su usvojili pomenuti termin „borilačke veštine i borilački sportovi“, koji predlažu da se koristi kao inkluzivni, trijadni model koji obuhvata borbene sportove orijentisane na takmičenje, sisteme vojne/civilne samoodbrane i tradicionalističke ili netakmičarske borilačke veštine, kao i aktivnosti koje prelaze ove granice. U tom smislu, efekti bavljenja "borilačkim veštinama i borbenim sportovima" mogu varirati u zavisnosti od nastavnih ciljeva. Važno je napraviti razliku između tradicionalnih instrukcija „borilačkih veština i borilačkih sportova“, koje karakteriše značajan naglasak na psihološkim, duhovnim i neagresivnim aspektima veštine, i modernih „borilačkih veština i borilačkih sportova“, koji imaju tendenciju da potencira ove aspekte i umesto toga se fokusira na konkurenciju i agresiju (Tvemlov et al., 2008). Nekoliko studija je pokazalo da tradicionalne „borilačke veštine i borilački sportovi“ i sportovi sa zdravom filozofskom osnovom mogu biti efikasni u smanjenju antisocijalnog ponašanja, dok istovremeno povećavaju društveno poželjno ponašanje među mladima (Blomkvist, 2020). „Borilačke veštine i borbeni sportovi“ mogu da promovišu samoregulaciju, pro-socijalno ponašanje i smanjenje problema u ponašanju u školskom programu (Lakes & Hoit, 2004). Zauzvrat, Tvemlov et al. (2008) navode da se agresivno ponašanje dece smanjilo kao rezultat treninga borilačkih veština. Ovo su takođe dokazali Lafuente et al. (2021) navodeći da „mladi subjekti sa nasilnim problemima ili problemima u ponašanju pokazuju pozitivan odgovor na rad sa borilačkim veštinama.

„Borilačke veštine i borbeni sportovi“ mogu biti dragoceno sredstvo za integraciju mladih u riziku. Obuka borilačkih veština nudi brojne prednosti koje mogu pozitivno uticati na mlade u riziku i pomoci im da se razviju fizički, mentalno i emocionalno. Važno je napomenuti da iako borilačke veštine mogu biti dragoceno sredstvo, to nije samostalno rešenje za sva pitanja sa kojima se suočavaju mladi u riziku. Za sveobuhvatan pristup, ključno je kombinovati obuku borilačkih veština sa drugim sistemima podrške, kao što su savetovanje, obrazovna pomoc i uključivanje zajednice, kako bi se obezbedili najbolji moguci ishodi za ove mlade pojedince.



Izvor: Unsplash

Naziv sesije Džudo Safari - Oslobodite svoju unutrašnju životinju!

Tema: Džudo životinjske tehnike. Uvođenje osnovnih tehnika džudoa mladima u riziku na zabavan i privlačan način, koristeći igre sa životinjskom tematikom za stvaranje osecaja avanture i uzbuđenja.

Vreme: 45 minuta. 15 minuta zagrevanja i objašnjenja pozicija/zahvata dozvoljenih u aktivnosti, 20 minuta igre i 10 minuta za završnu diskusiju i evaluaciju.

Pregled: Program Džudo za mlade u riziku ima za cilj da obezbedi bezbedno i privlačno okruženje za mlade u riziku da nauče vredne životne veštine kroz vežbanje džudoa. Uključujući igre i vežbe sa životinjskim temama u radionicu, cilj nam je da poboljšamo njihovu fizičku spremnost, mentalno blagostanje i samopouzdanje, dok negujemo osecaj timskog rada i drugarstva.

Ciljevi: Disciplina; Timski rad; Samopouzdanje; Poverenje; Fizička kondicija; Razvoj motoričkih sposobnosti; Saradnja.

Materijali: strunjače za džudo ili meka površina. Kontrolor vremena (sat).

Veličina grupe: 20-24

Priprema: Uverite se da svi učesnici nose odgovarajuću odecu (na primer, džudo gi ili udobnu sportsku odecu) i uklonite sav nakit ili dodatke.

Uputstva: Prvi korak će biti podučavanje učesnika pozicijama životinja koje će biti istražene tokom sesije: pauka, medveda i kornjače. Zatim u parovima treba da eksperimentišu sa položajima životinja. Zatim će biti formirane dve ekipe. Svaki tim će imati ime životinje. U prvoj utakmici to će biti pauci protiv medveda. Pauci da bi pobedili moraju da eliminišu medvede tako što će im noge staviti oko struka, zaključavajući poziciju prekrštenim stopalima. Medvedi da bi pobedili moraju da zgnječe paukove tako što će staviti svoje stomake na paukove stomake. Igraju svi protiv svih. Na kraju, tim koji je eliminisao sve životinje protivničkog tima pobeđuje. Tada se uloge menjaju. U drugoj utakmici biće to medvedi protiv kornjača. Medvedi imaju 1 minut da prevrnu kornjače na šape. Tim koji prevrne najviše kornjača kao medved pobeđuje.

Sl.1. Medved



Sl.2. Pauk



Sl.3. Kornjača



Sl.4. Pauk vs Medved



Sl.5. Pauk pobjedjuje medveda



Sl.6 Medved pobjedjuje pauka



Završna diskusija i evaluacija: Okupite sve učesnike da sednu u krug. Omogućite diskusiju o njihovim iskustvima tokom igara sa životinjama i ohrabrite ih da podele svoja osećanja, izazove i uspehe. Razgovarajte o tome kako se igre odnose na životne situacije i kako mogu primeniti naučene lekcije za prevazilaženje prepreka. Možete koristiti pitanja kao što su:

- Koji su bili trenuci tokom aktivnosti kada ste osecali uspeh ili ponos? Možete li nam reci nešto o njima?
- Da li ste tokom časa osecali prijateljstvo ili podršku svojih vršnjaka? Koliko vam je to važno?

Saveti za facilitatore: Napravite bezbedno i inkluzivno okruženje: Uverite se da se svi učesnici osecaju dobrodošlo i bezbedno tokom radionice. Vodite računa o individualnim sposobnostima i prilagodite aktivnosti u skladu sa tim. Postavite jasna očekivanja: Uspostavite osnovna pravila na početku radionice, naglašavajući poštovanje drugih, dobar sportski duh i saradnju. Demonstrirajte i objasnite: Pre nego što započnete svaku aktivnost, jasno demonstrirajte pokrete i tehnike. Dajte jednostavna objašnjenja i podstaknite pitanja.

Prilog: Informacije o kretanju životinja koje se koriste na redovnom času džudoa možete pronaći ovde:

<https://www.youtube.com/watch?v=JiNGKnyVCek>

Materijal za facilitatore: "Animal Flow: The First Complete Book of Animal Flow" (2017) by Mike Fitch - Ova knjiga služi kao sveobuhvatan vodič za praksu Animal Flow-a, objašnjavajući pokrete, napredovanje i protokole obuke. Uključuje uputstva korak po korak, fotografije i savete koji će pomoći pojedincima da savladaju različite pokrete inspirisane životinjama.

"The Animal Flow Workout: A Fun and Innovative Form of Bodyweight Exercise" (2018) by Mike Fitch - Ova knjiga pruža sažetu verziju programa Animal Flow, čineći ga pristupačnijim početnicima ili onima koji traže brzi uvod u praksu. Nudi razne vežbe i rutine za poboljšanje pokretljivosti, snage i fleksibilnosti koristeći pokrete inspirisane životinjama.

Naziv sesije: Džudo-zagrljaji za Haj-Fajv

Tema: Džudo Nevaza. Razigrana inicijacija za kontrolu i tehnike imobilizacije na zemlji. Džudo je fizički zahtevan sport koji uključuje hvatanje, bacanje i tehnike na terenu. Džudo može biti odlična aktivnost za mlade u riziku. Nudi brojne fizičke, mentalne i društvene prednosti koje im mogu pomoći da se snađu u izazovnim situacijama i razviju vredne životne veštine.

Vreme: 45 minuta. 15 minuta zagrevanja i objašnjenja pozicija/zahvata dozvoljenih tokom aktivnosti, 20 minuta igre i 10 minuta za završnu diskusiju i evaluaciju.

Pregled: Emocionalna regulacija: Dodir, kao što je grljenje ili držanje za ruke, može pokrenuti oslobađanje oksitocina, koji se često naziva „hormon ljubavi“ ili „hormon vezivanja“. Dodir je suštinski aspekt ljudskog razvoja i blagostanja, posebno za mlade pod rizikom. Dok je fizički dodir osetljiva tema koja zahteva odgovarajuće granice i saglasnost, kada se koristi na odgovarajući način i etički, može imati nekoliko pozitivnih uticaja na mlade u riziku.

Ciljevi: Emocionalna regulacija; Smanjenje stresa; Neverbalna komunikacija; Fizičko zdravlje; Mentalno zdravlje; Društvena interakcija; Suočavanje sa nedacama; Timski rad.

Materijali: Pod na kome će se aktivnost odvijati treba da bude prekriven gimnastičkim strunjačama ili strunjačama za borilačke veštine kako se vežbači ne bi povredili. Nešto za kontrolu vremena (sat ili mobilni telefon).

Veličina grupe: 20-24

Priprema: Pre svega, treba da postavite sve učesnike da sede na pod. Zatim objasnite da će učesnici biti podeljeni u dve jednake grupe. Iskoristite priliku da napravite dva tima. Uverite se da svi učesnici nose odgovarajuću odeću (na primer, džudo gi ili udobnu sportsku odeću) i uklonite sav nakit ili asesoare. Na kraju, proverite da li neki učenik ima zdravstvenih problema koji bi ga mogli sprečiti da učestvuje u radionici. Ako jeste, taj učenik ili učenici mogu pomoći nastavniku tako što će brojati vreme i proveriti da li se učesnici pridržavaju pravila. Stoga će oni biti uključeni u aktivnost.

Uputstvo: Bice dve ekipe sa istim brojem učesnika. U oba tima će svi elementi biti na četiri oslonca (kao lavovi). Način na koji će se utakmica igrati. Jedan tim će biti u centru prostorije (odbrambeni tim). A drugi tim će biti na jednom kraju prostorije (tim u napadu). Cilj ekipe u centru bice da spreči protivničku ekipu da dođe do drugog kraja prostorije. Očigledno, cilj tima na jednom kraju bice da dođe do drugog kraja prostorije. Tada se uloge menjaju. Tim koji uspe da postavi više elemenata na suprotni kraj pobeđuje. Svaka ekipa će imati 1 minut i 30 sekundi u situaciji napadača. Možete igrati 3, 5 ili 7 rundi. **Pravila:** Svi uvek treba da

hodaju na rukama i kolenima; Tim koji se brani ne može držati protivnika sam za glavu; Može biti više od jedne osobe koja drži protivnika; Odbrambeni igrači mogu da se drže za noge, ruke protivnika, da stoje trbuhom uz stomak kako bi ih sprečili da dođu do cilja. **Napomena:** facilitator može promeniti poziciju za igru da bi dao drugačiju dinamiku. Mogu da počnu da sede i da se krecu uz pomoc ruku ili da se krecu rukama i nogama na podu bez dodirivanja kolena na tlu.

Sl.1. Pozicija za igru



Završna diskusija i evaluacija: Prvo se pobrinite da okruženje za informativni razgovor bude podržavajuće, bez osuđivanja i da podstiče otvorenu komunikaciju. Učesnici treba da se osecaju prijatno da dele svoja razmišljanja i iskustva. Koristite strukturirani pristup:

Pripremite skup pitanja ili okvir za vođenje analize. Na primer:

- Kako ste se osecali tokom sesije?
- Da li vam se neki poseban trenutak posebno istakao?
- Sa kojim izazovima ste se suočili tokom sesije i kako ste ih prevazišli?
- Da li ste otkrili neke nove sposobnosti ili prednosti o sebi dok ste učestvovali u aktivnosti?
- Šta mislite, kako fizička aktivnost može pozitivno uticati na vaš život, posebno u upravljanju stresom ili teškim emocijama?

Saveti za facilitatore: Da bi se osiguralo da je neometano odvija, da je zabavna i da se igra bezbedno, moderator treba da da primer preporučenih načina da se osoba zadrži. Ovo je nešto fundamentalno u ovoj igri. Pre početka igre učenici treba da isprobaju položaje imobilizacije.

Sl.2. Primer 1 – Stomak na stomak



Sl.3. Primer 2 – Držanje nogu



Prilog: Ako želite da naučite učenike nekim specifičnim načinima držanja nekoga na zemlji, informacije možete pronaći ovde: <https://judo.ijf.org/classification> - Osaekomi-Waza.

Materijal za facilitatore: Uz odgovarajuće vođenje, džudo može biti nagrađujuća i korisna aktivnost za decu različitih uzrasta i sposobnosti. Saznajte više o prednostima džudoa ovde:

- Nolte, P. L., & Roux, C. J. (2023). Judo as a tool to reinforce value-based education in the South African Primary Schools physical education and school sport programmes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(1), 24-31.
- do Amaral, P. M. T., & Gabriel, C. A. The Contribution of Judo to the Development of Key Cognitive Skills Needed in Contemporary Society. *The Arts and Sciences of Judo*, 60.
- Kowalczyk, M., Zgorzalewicz-Stachowiak, M., Błach, W., & Kostrzewa, M. (2022). Principles of Judo Training as an Organised Form of Physical Activity for Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 1929.

Naziv sesije: Champion Chops: Osnaživanje mladih kroz karate

Tema: Vežbe za fokusere u karateu. Fokusiracemo se na osnove karatea u kombinaciji sa vežbama sa fokuserima koje ne samo da ce ih fizički izazvati, vec i osnažiti njihov um i duh.

Vreme: 45 minuta. Zagrevanje: Počnite sa zagrevanjem od 5-10 minuta da pripremite telo za fizičku aktivnost. Uključite lagane kardiovaskularne vežbe poput džogiranja, skipova ili preskakanja užeta, pracene dinamičkim istezanjem da biste opustili mišice. 5 minuta objašnjavajući osnovne stavove i tehnike. Naučite ih pravilnom poravnanju tela i izvođenju pokreta kao što su udarci rukama i nogama. Naglasite važnost kontrole i preciznosti. 20 minuta rada sa fokuserima.

Pregled: Vežbanje sa fokuserima za mlade u riziku ce obezbediti strukturisanu i angažovanu fizičku aktivnost koja pomaže u kanalisanju njihove energije, izgradnji samodiscipline, podizanju samopouzdanja i promovisanju pozitivnog okruženja koje podržava. Radionica ce se fokusirati na osnovne tehnike karatea korišćenjem podloga za udarce, sa akcentom na timski rad i saradnju.

Ciljevi: Izgradnja samodiscipline; Samokontrola; Promovisanje fizičke kondicije; Poboljšanje fokusa; Osnaživanje i samopouzdanje; Pozitivna društvena interakcija.

Materijali: karate uniforme ili udobna sportska odeca. 12 karate jastučica (fokusera). Kontrolor vremena (štoperica).

Veličina grupe: 20-24

Priprema: Od suštinskog je značaja da imate jasno razumevanje porekla učesnika, uzrasta, nivoa kondicije i bilo kakvih specifičnih izazova sa kojima se mogu suočiti. Mladi u riziku mogu imati jedinstvene potrebe i razmatranja, kao što su emocionalni problemi ili problemi u ponašanju, tako da ce svest o ovim faktorima pomoci da se vežbanje prilagodi u skladu sa tim. Uverite se da su tehnike karatea odabrane za vežbanje prikladne za mlade u riziku. Fokusirajte se na osnovne udarce, udarce i pokrete koji su manje složeni i mogu se bezbedno izvesti. Izbegavajte tehnike koje mogu dovesti do povreda ili povecati stres. Pažljivo uparite učesnike, obezbeđujući kompatibilnost i izbegavajući sukobe. Pažljiv nadzor je ključan za sprečavanje povreda i osiguravanje pravilnog izvođenja tehnika. Postavite jasna pravila i granice na početku radionice i saopštite očekivano ponašanje, poštovanje drugih i bezbednosne smernice. Dosledno sprovedite ova pravila kako biste održali bezbedno i produktivno okruženje.

Uputstva: Glavni trening (20 minuta):

Podelite glavni trening u krugove, naizmenično između rada na fokuserima i kratkih intervala odmora. Ohrabrite učesnike da svaku tehniku izvode u odgovarajućoj formi i fokusiraju se na kontrolu i snagu.

Runda 1 – Direkt i kroše: Učesnici rade u parovima, pri čemu jedan drži fokuser (držač fokusera), a drugi je u borbenom stavu (udarac). Držač fokusera održava stabilnu metu dok napadač izbacuje direkte i krošee. Usredsredite se na rad nogu, rotaciju kuka i disanje tokom svakog udarca. Izvodite 2 minuta, a zatim promenite uloge.

Runda 2 - Prednji šut i kolena: Držač fokusera drži fokuser na odgovarajućoj visini za prednji šut i kolena. Napadač vežba izvođenje prednjih šuteva i kolena obe noge. Naglasite pravilnu tehniku, ravnotežu i zvuk udaraca. Izvodite 2 minuta, a zatim promenite uloge.

Runda 3 – Kombinacije: Kombinujte udarce rukom i udarce nogom u jednostavne kombinacije (npr. direkt-kroše, prednji šut-koleno). Držač fokusera doziva kombinacije, a napadač ih izvodi brzo i precizno. Izvodite 2 minuta, a zatim promenite uloge.

Runda 4 – Rad na fokuserima slobodnim stilom: Dozvolite učesnicima da se izraze kroz rad na fokuserima slobodnim stilom. Držači blokova se krecu okolo, a napadači mogu improvizovati sopstvene kombinacije. Podstičite kreativnost uz zadržavanje kontrole i tehnike. Izvodite 3 minuta, a zatim promenite uloge.

Sl.1.


Direkt: Brz, direktan udarac levom rukom

Sl.2


Udarac kolonom: Udarac prednjim kolenom

Sl.3.


Prednji šut: Udarac koji se izvodi prednjim delom stopala sa povučenim prstima, ciljajući protivnički srednji deo.

Sl.4


Kroše: Pravi udarac sa zadnje ruke, prelazeci preko tela.

Završna diskusija i evaluacija: Okupite sve učesnike u krug i vodite grupnu diskusiju i postavljajte otvorena pitanja o njihovim iskustvima tokom treninga, kao što su:

- Kako ste se osećali tokom vežbanja karatea sa fokuserima?
- Da li vam je bilo izazovno ili prijatno? Zašto? Šta je bilo izazovno? Šta je bilo prijatno?
- Kako ste podržavali svog partnera tokom sesije?
- Podstaknite sve da podele svoja razmišljanja i aktivno slušaju njihove odgovore. Istaknite pozitivne aspekte njihovog učinka i interakcije.

Saveti za facilitatore: Mladi u riziku su možda doživeli traumu ili se suočavaju sa emocionalnim izazovima. Uverite se da je prostor za obuku siguran i da nema ometanja. Uspostavite osnovna pravila koja promoviraju poštovanje i podstiču otvorenu komunikaciju. Shvatite da neće svi učesnici napredovati istim tempom. Prilagodite radionicu tako da se prilagodi različitim nivoima veština i sposobnosti i pazite na znake nelagodnosti, frustracije ili neangažovanosti. Budite spremni da izmenite sesiju ako je potrebno i ponudite individualnu podršku kada je to potrebno.

Prilog: Možete pronaći primere karate tehnika u aplikaciji Karate VKF (Svetska karate federacija) – Navođenje i demonstracija sistema borilačkih veština Karatedo: udarci rukama, nogama, blokovi, forme (kata), sparing (kumite) i takmičenje.

Materijal za facilitatore: Zapamtite, cilj vežbanja karate fokuserima za mlade u riziku nije samo podučavanje borilačkih veština već i podsticanje osećaja zajedništva, discipline i samousavršavanja. Budite strpljivi, sa razumevanjem i podrška, i uvek dajte prioritet bezbednosti i dobrobiti učesnika. Više o prednostima karatea možete saznati ovde:

- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Vella, F. P., Petrucci, M., Paoli, A., ... & Pepi, A. (2014). Motor and cognitive development: the role of karate. *Muscles, ligaments and tendons journal*, 4(2), 114.
- Knjiga koju možete da pročitate: Karate: The Art of Empty Hand Fighting: The Groundbreaking Work on Karate

Naziv sesije: Put ratnika: Oslobodite svoju unutrašnju snagu!

Tema: Sesija džudoa i karatea za mlade u riziku ima za cilj da obezbedi bezbedno i osnažujuće okruženje za učesnike da nauče samodisciplinu, izgrade samopouzdanje i razviju osnovne životne veštine kroz obuku borilačkih veština.

Vreme: 60 minuta. Zagrevanje (10 minuta). Tehnike džudoa (20 minuta). Tehnike karatea (20 minuta).

Pregled: Kombinovanjem fizičkog treninga sa vežbama mentalne otpornosti, učesnici mogu da steknu veći osećaj kontrole nad svojim životima, izgrade pozitivne odnose i donesu zdravije izbore za svoju budućnost. Ova radionica postavlja osnovu za kontinuirano bavljenje borilačkim veštinama i služi kao odskočna pozicija ka ličnom rastu i pozitivnoj transformaciji.

Ciljevi: Promovisati fizičku spremnost; Izgraditi samopouzdanje; Uvesti disciplinu; Negovati osećaj zajednice i pripadnosti; Pozitivno kanališu svoju energiju; Negujte otporan način razmišljanja.

Materijali: strunjače za džudo ili meka podstavljena površina. Kontrolor vremena. 12 karate jastučica (fokuseri).

Veličina grupe: 20-24

Priprema: Uverite se da je prostor za obuku bezbedan i bez opasnosti. Proverite učesnike da li ima zdravstvenih stanja ili povreda koje bi mogle zahtevati posebnu pažnju tokom sesije i uklonite sav nakit ili asesoare. Imajte na umu kulturološke razlike i prilagodite sesiju u skladu sa tim. Izbegavajte govor ili ponašanje koje može da uvredi ili otuđi učesnike i koristite jasan i afirmativan govor tokom radionice.

Uputstva: Počnite sa zagrevanjem (10 minuta). Lagano trčanje ili skip da biste povećali broj otkucaja srca i zagrejali telo. Vežbe dinamičkog istezanja za fleksibilnost i prevenciju povreda. Kratak uvod u temu sesije, naglašavajući važnost discipline i fokusa.

Tehnike džudoa (20 minuta):

Padanja: Naučite učesnike pravilnim tehnikama prekida kako biste osigurali sigurnost tokom treninga u stvarnim situacijama.

Bacanja: Uvedite osnovna džudo bacanja kao što su Osoto Gari (Bacanje nogom) i Seoi Nage (Bacanje ramenom/rukom). Naglasite pravilan položaj tela i izvođenje.

Sl.1. Osoto Gari



Sl.2. Ippon-seoi-nage



Tehnike karatea (20 minuta):

Osnove: Uvedite ključne karate pokrete kao što su udarci rukama i nogama. Fokusirajte se na pravilnu formu i izvođenje. Fokus će biti na pravim udarcima i udarcima ispred i iz zaostatka.

Sl.1. Direkt-kroše



Sl.2. Prednji šut



Sl.3. Mavaši šut



Kombinacije: Kombinujte osnovne tehnike u jednostavne kombinacije da biste razvili fluidnost i koordinaciju. Koristite jastučice. Kombinujte udarce šakom i nogom u jednostavne kombinacije (npr. direkt-kroše, prednji šut-mavaši). Držać fokusera doziva kombinacije, a napadač ih izvodi brzo i precizno. Izvodite 2 minuta, a zatim promenite uloge.

Dodatno: interaktivne vežbe (5 minuta):

Integrišite džudo bacanja i karate udarce u parovima ili malim grupama, podstičuci kreativnost u njihovoj primeni. Ovo podstiče rešavanje problema i prilagodljivost, a istovremeno čini sesiju prijatnom.

Završna diskusija i evaluacija: Okupite učesnike i ohrabrite ih da podele svoja iskustva tokom sesije. Razgovarajte o tome kako džudo i karate mogu biti dragoceni alati za upravljanje stresom, besom i izazovnim emocijama. Pitajte učesnike da li smatraju da im je sesija bila zanimljiva, prijatna i korisna. Neki primeri pitanja mogu biti:

- Kako ste se osećali tokom sesije?
- Da li su vam aktivnosti bile zanimljive i prijatne?
- Da li ste osećali uspeh dok ste učili tehnike džudoa i karatea?
- Verujete li da ove aktivnosti mogu pomoći u upravljanju stresom i emocijama?
- Da li biste bili zainteresovani za učešće na redovnim časovima džudoa ili karatea?
- Imate li neke predloge za poboljšanje budućih sesija?

Saveti za facilitatore: Naglasite važnost timskog rada, komunikacije i međusobne podrške tokom cele sesije i podstaknite pozitivno pojačanje i slavite male pobede kako biste podigli samopoštovanje učesnika. Pokažite entuzijazam i strast prema džudou i karateu kako biste inspirisali učesnike. Dajte jasna i koncizna uputstva, demonstrirajući tehnike kada je to potrebno i obratite pažnju na individualne potrebe i ponudite personalizovane povratne informacije i uputstva. Naglasite važnost bezbednosti i poštovanja tokom cele sesije.

Prilog: Za džudo tenike: <https://judo.ijf.org/classification>

Za tehnike u karateu koristite WKF (World Karate Federation) Karate App

Materijal za facilitatore:

Knjige

- Kodokan Judo: The Essential Guide To Judo By Its Founder Jigoro Kano
- History of Karate and the Masters Who Made It

Literatura

- Lafuente, J. C., Zubiaur, M., & Gutiérrez-García, C. (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior, 58*, 101611.
- Blomqvist Mickelsson, T. (2020). Modern unexplored martial arts—what can mixed martial arts and Brazilian Jiu-Jitsu do for youth development?. *European journal of sport science, 20*(3), 386-393.
- Channon, A., & Jennings, G. (2014). Exploring embodiment through martial arts and combat sports: A review of empirical research. *Sport in Society, 17*(6), 773-789.
- Twemlow, S. W., Biggs, B. K., Nelson, T. D., Vernberg, E. M., Fonagy, P., & Twemlow, S. W. (2008). Effects of participation in a martial arts–based antibullying program in elementary schools. *Psychology in the Schools, 45*(10), 947–959. doi: 10.1002/pits.20344
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology, 25*(3), 283–302. doi:10.1016/j.appdev.2004.04.002

Naziv sesije: Bulldog

Tema: Bulldog je zabavna i prilagodljiva igra za sve, uključujući i one sa invaliditetom. Pretvara otvorene prostore u uzbudljiva igrališta gde svako, bez obzira na svoje sposobnosti, može da se pridruži zabavi jurenja i izbegavanja. Ova tema naglašava univerzalnu radost igre i pokazuje kako inkluzivni sportovi mogu učiniti rekreaciju prijatnom za sve.ž

Vreme: 45 minuta / 60 minuta

Pregled: Glavni cilj je podsticanje timskog rada, unapređenje motoričkih veština i negovanje strateškog razmišljanja dok učesnici zajedno upravljaju igrom. Ne radi se samo o jurenju i bežanju – radi se o stvaranju inkluzivnog okruženja u kojem se svaka osoba oseca cenjenom i uključenom u radost igre.

Ciljevi:

- Podsticati učešće svih, bez obzira na sposobnosti.
- Naglasite saradnju dok igrači rade zajedno na navigaciji u igri.
- Promovišite fizičku aktivnost i kretanje u prijatnom okruženju.
- Uspostavite prijatan prostor gde se svi osecaju cenjenim i uključenim u aktivnost.

Materijali: Ova radionica ne zahteva mnogo materijala, tako da je jednostavna i pristupačna. Evo liste neophodnih stvari:

- Otvoreni prostor: Izaberite bezbedno i prostrano područje kao što je igralište ili teren.
- Čunjevi ili markeri: Koristite ih da označite granice oblasti za igru.
- Udobna odeca: Učesnici treba da nose odgovarajuću odeću za fizičku aktivnost.
- Inkluzivna oprema (opciono): Prilagodite igru ugradnjom opreme kao što su mekane lopte ili zastavice za označavanje, čineći je inkluzivnijom.

Veličina grupe: Broj učesnika može da varira u zavisnosti od raspoloživog prostora i željenog nivoa aktivnosti. Međutim, evo opštih smernica:

- Minimalni broj učesnika: Bulldog možete igrati sa samo 5-6 učesnika. Međutim, što je više igrača uključeno, to je igra dinamičnija i zanimljivija.
- Maksimalan broj učesnika: Ne postoji striktan maksimum, ali za optimalno uživanje i sigurnost, preporučljivo je uzeti u obzir faktore kao što su veličina prostora za igru i sposobnost upravljanja i nadgledanja učesnika. U većim prostorima lako možete da smestite 20 ili više učesnika.

Priprema: Razumevanje pravila igre i važnosti timskog rada. Područje za igru treba da bude pripremljeno sa jasnim granicama pomocu čunjeva ili markera, i učini ga inkluzivnim prilagođavanjem pravila za različite sposobnosti. Prenesite jednostavna pravila učesnicima, podstičuci pozitivnu atmosferu. Tokom aktivnosti budite pažljivi na svačije potrebe, negujući inkluzivno i prijatno iskustvo.

Uputstvo: Na početku igre svi učesnici se okupljaju na jednoj strani prostora za igru. Određeni igrač preuzima ulogu buldoga i stoji u sredini. Cilj je jednostavan: igrači moraju da pređu sa jedne strane na drugu bez da ih Buldog uhvati. Jednom uhvaćen, igrač se pridružuje redovima Buldoga, aktivno učestvujući u označavanju drugih u narednim rundama. Igra se nastavlja sve dok svi učesnici ne budu označeni ili dok se ne dostigne unapred određeno vremensko ograničenje. Konačan trijumf ide poslednjoj preostaloj neoznačenoj individui, označavajući završetak energične i zabavne igre Buldoga.

Da biste Buldog učinili inkluzivnijim, razmislite o adaptacijama kao što je korišćenje mekših metoda hvatanja igrača, kao što je tapkanje po ramenima ili korišćenje traka od tkanine. Dozvolite učesnicima da odaberu svoj tempo trčanja, uključujući hodaње ili upotrebu pomoćnih sredstava. Usporite pojedince u sredini, olakšavajući ljudima kojima je potrebno dodatno vreme da pređu površinu za igru (tj. počnite sa zemlje, uradite 2 skleka pre jurnjave, formirajte lanac kada jurite igrače, itd.) Neka ljudi igraju u invalidskim kolicima. Izmenite područje za igru/površinu za igru.

Završna diskusija i evaluacija: Posle sesije Bulldog, imaćemo kratku diskusiju da razmislimo o našem iskustvu i razumemo važnost aktivnosti. Učesnicima će biti postavljena jednostavna pitanja kako bi se podstakli deljenje i istakli ključni zaključci:

1. U čemu ste najviše uživali u igri Bulldog?
2. Kako je zajednički rad uticao na vaše iskustvo?
3. Da li su vam adaptacije pomogle da svi učestvuju?
4. Koje ste strategije koristili da ne budete označeni ili da označite druge?
5. Kako se osećate zbog igre?

Kroz verbalnu evaluaciju, razgovaraćemo o tome šta su svi naučili o timskom radu, inkluzivnosti i radosti igre. Ova sesija nam pomaže da shvatimo značaj stvaranja okruženja u kojem svi, bez obzira na sposobnosti, mogu aktivno da se angažuju i zabavljaju zajedno.

Saveti za facilitatore: Budite svesni različitih potreba učesnika i budite fleksibilni u svom pristupu. Pažljivo posmatrajte, tražeci neverbalne znakove kako biste osigurali da se svi osecaju prijatno. Jasno komunicirajte sa jednostavnim uputstvima i imajte spremne alternativne planove ako je potrebno.

Naziv sesije: Drvo inkluzivnosti

Tema: Inkluzivni sport

Trajanje: 45 minuta

Pregled: Razviti metodologiju za neformalno obrazovanje za prepoznavanje i promovisanje inkluzivnog sporta za decu.

Ciljevi:

- Podići svest dece o poštovanju i uključivanju u sport
- Podsticati i promovisati sportske vrednosti među decom.

Materijali: Parče papira sa odštampanim drvetom bez listova (Prilog 1) po učesniku, ravan prostor, drvo bez lišca nacrtano na velikom flipčart papiru, lepljivi stiker papiri u različitim bojama.

Materijali: markeri / olovke, flipčart papiri

Veličina grupe: 20-30 učesnika, mada se može uraditi i sa vecom grupom

Priprema: Da bi ovu metodologiju efikasno primenili, facilitatori treba da prate ove pripremne korake:

- Odredite jasne ciljeve i očekivanja za decu, uključujući društvene veštine i veštine samoupravljanja koje ce razvijati.
- Kreirajte pozitivnu i motivišucu atmosferu korišćenjem enerđžajzera i drugih tehnika za angažovanje dece.
- Ohrabrite decu da budu ponosni na naučeno postavljanjem dostižnih ciljeva.
- Pripremiti potreban radni materijal.

Uputstva:

Tokom uvodnog dela radionice, facilitatori treba da započnu razgovor sa učesnicima o tome šta je „inkluzija“ po njihovom mišljenju i zašto je to važno za ljude i zajednicu. Nakon kratke diskusije, facilitatori treba da zaključe i da se dogovore sa učesnicima da se inkluzija može definisati kao jednak pristup mogućnostima i resursima za ljude koji bi inače mogli biti isključeni ili marginalizovani, kao što su oni sa fizičkim ili intelektualnim invaliditetom i pripadnici drugih manjinskih grupa.

Nakon zaključaka, voditelji treba da daju učesnicima papire sa slikom drveta (po jedno za svako) bez grana (Prilog1). Trebalo bi da ih zamole da napišu šta za njih znači inkluzija; treba da zapišu te primere kao grane drveta. Facilitator ce dati otprilike 15 minuta za ovu aktivnost.

Nakon toga, facilitatori proveravaju sa učesnicima da li su završili. Facilitatori dele celu grupu u manje grupe (4-5 učesnika po grupi). Novi zadatak za svaku grupu je da uporedi pojedinačne odgovore svakog učesnika u maloj grupi i kroz diskusiju odabere 5 za njih najvažnijih/relevantnih odgovora koji predstavljaju inkluziju i zapišu ih na šarene lepljive ceduljice (jedan papirić za svaki odgovor). Facilitatori unapred podele stiker papire kada dele učesnike u male grupe i daju uputstva za aktivnosti. Facilitatori ce dati otprilike 10'-15' za ovu aktivnost. Kada svaka grupa završi, pozivaju učesnike su da prikače „lišće“ (šarene lepljive beleške sa ispisanim odgovorima) na veliko drvo sa granama nacrtanim na velikom flip čartu. Kada završe, facilitator ce predstaviti Stablo inkluzije. Facilitatori čitaju svaki odgovor i diskutuju sa grupom o značenju odgovora (smjenjujuci se dok ovo rade). Kroz tehniku brainstorminga više odgovora i primera odgovora može se dodati glavnom stablu.

Završna diskusija i evaluacija: Nakon ove kratke diskusije trebalo bi da se uradi kako bi se utvrdile naučene lekcije i da bi se razumela osećanja učesnika tokom ove sesije. Facilitator može postaviti neka od sledećih pitanja:

- Šta mislite o našem drvetu? Da li se slažete sa svim napisanim?
 - Zašto je inkluzija važna za sve nas?
 - Koliko je inkluzija univerzalna i važna za sport?
 - Možete li da podelite neke od primera kada ste primetili da vi ili vaši saigrači promovišu inkluziju?
 - Da li mislite da je ova sesija pomogla da poboljšate vaše znanje i svest o inkluziji i kako?
- Pored postavljanja ovih pitanja, važno je podstaci učesnike da slobodno i otvoreno podele svoje misli i ideje. Ovo se može postići stvaranjem sigurnog prostora za diskusiju bez osuđivanja i aktivnim slušanjem njihovih povratnih informacija.

Evaluaciju treba obaviti usmeno sa učesnicima jer omogućava interaktivniju i zanimljiviju diskusiju. Ovo ce takođe dati priliku učesnicima da izraze svoja razmišljanja i postave sva pitanja koja mogu imati. Procena treba da se fokusira na diskusiju o svemu što su naučili tokom sesije i zašto im je tema bila korisna i važna. Uopšteno govoreći, analiza i evaluacija radionice treba da se uradi na način koji podstiče otvorene i iskrene povratne informacije od učesnika, uz jačanje ključnih tačaka i obezbeđivanje ispunjenja ciljeva radionice.

Saveti za facilitatore:

- Budite svesni godina svojih učesnika i prilagodite diskusiju njihovom nivou komunikacije kako biste postigli najbolje rezultate. Ohrabrite ih da koriste što više reči kako bi opisali inkluziju koju prepoznaju kao važnu i pomozite im da odrede prave reči.
- facilitatori treba da daju učesnicima jasne smernice o ciljevima radionice i očekivanim rezultatima. Ovo ce pomoci učesnicima da osmisle i isporuče efikasne sesije koje zadovoljavaju njihove potrebe.
- facilitatori treba da budu spremni da se nose sa različitim scenarijima koji se mogu pojaviti tokom radionice. Na primer, moraju biti u stanju da upravljaju teškim učesnicima, rešavaju neočekivana pitanja i rešavaju nesuglasice između učesnika.

Naziv sesije: Simulacija intervjua

Tema: Socijalna inkluzija

Trajanje: 45-90 min

Pregled: Pružanje mogućnosti da se ispitaju različite društvene barijere sa kojima se mladi ljudi koji su u opasnosti od socijalne isključenosti mogu suočiti i razgovarati o mogućim rešenjima i preventivnim merama

Ciljevi:

- Podići svest o društvenim barijerama za ugrožene grupe u ostvarivanju njihovih prava
- Da bolje razumeju razliku između privilegovanih i ugroženih grupa

Materijali: materijali sa „novim identitetima“, materijal sa pitanjima za intervjue, stolom i stolicama za simulaciju kancelarije

Veličina grupe: 20-30 učesnika, mada se može prilagoditi potrebama

Priprema: Facilitator treba da pripremi prostor za aktivnost tako što će ponovo stvoriti kancelarijsko okruženje i pozicionirane stolice za posmatranje učesnika tako da svi mogu da čuju i prate šta se dešava tokom radionice. Facilitator takođe treba unapred da pripremi hendaute i potrebne materijale.

Uputstva: Facilitator treba da započne sesiju kratkom diskusijom o tome šta je za neke ljude privilegija i ko se može smatrati pripadnicima ugroženih grupa. Diskusija treba da se vodi u pravcu svakodnevnih i životnih aktivnosti kao što su odlazak u školu, novčana kazna ili pripravnčki staž, osnivanje porodice, novi posao, itd. Nakon diskusije, moderator treba da najavi da će se učesnici uključiti u aktivnost igranja uloga kako bi dalje istražili neke specifične prepreke ili privilegije sa kojima se različiti ljudi suočavaju. Simulacije intervjua će početi tako što će facilitator podeliti učesnike u grupe prema različitim situacijama (videti hendaute 1.). Svaka grupa će uključivati najmanje 2 osobe koje će preuzeti ulogu anketara i 1 osobu kao kandidata. Svaka grupa će imati nekoliko minuta (ne više od 5) da se pripremi i razgovara o svojoj zamišljenoj situaciji. Kada su sve grupe spremne, simulacija može da počne. Facilitator treba da prati svaku simulaciju kako bi se uverio da učesnici prate date uloge i vode diskusiju nakon svake simulacije. U zavisnosti od veličine grupe, facilitator treba da ograniči vreme za svaku grupu tako da svako ima priliku da „nastupi“. Neka od pitanja za diskusiju mogu biti:

- Šta mislite o ovoj specifičnoj situaciji?
- Da li ste primetili bilo kakav diskriminišući govor ili ponašanje?
- Kakav je položaj podnosioca, da li su privilegovani ili ne, šta ih je odalo?
- Da li ste ikada imali priliku da doživite da budete svedoci nečemu sličnom?
- Šta je rešenje za ovu vrstu pitanja?

Završna diskusija i evaluacija: kratku diskusiju treba obaviti da bi se utvrdile naučene lekcije i da bi se razumela osećanja učesnika tokom ove sesije. Imajte na umu da ova sesija može biti emotivna za neke učesnike. Facilitator može postaviti neka od sledećih pitanja:

- Kako se osećate posle ove radionice?
- Šta mislite, koliko se često ovakve situacije dešavaju u našem društvu?
- Ko je odgovoran za ove vrste isključivanja i diskriminacije?
- Šta možemo da uradimo da prevaziđemo ove prepreke?

Saveti za facilitatore:

- Facilitator treba da zna profil učesnika za ovu sesiju, ako grupu čine ljudi koji su stidljivi ili ne žele da deluju, facilitatori mogu zamoliti samo volontere da budu kandidati i oni mogu biti ti koji vode intervju.
- Dajte jasna uputstva učesnicima i svakoj grupi posebno, podvlačeci specifične atribute svake zamišljene osobe i situacije kako biste na ostatak grupe preneli poruke i osnovu za diskriminaciju ili privilegije.
- Imajte na umu da ova sesija može biti emotivna, pa čak i pokretačka za neke ljude i naglasite da su na sigurnom mestu gde se njihova osećanja čuju i dobro razumeju.
- Slobodno dodajte još ili prilagodite trenutne kartice uloga ako je potrebno.

Prilog 1

Kartice sa identitetima

<p>Identitet: Imigrant prve generacije iz porodice sa niskim primanjima. Sa završenom srednjom školom protivno.</p> <p>Prijava za: Stipendiju za sticanje diplome iz socijalnog rada.</p>	<p>Identitet: Izbeglica iz ratom razorene zemlje. Samouk na engleskom; strastvena za međunarodne odnose.</p> <p>Prijava za: Stažiranje u humanitarnoj organizaciji.</p>
<p>Identitet: Privilegovano vaspitanje u gradskom naselju. Diplomirao je finansije.</p> <p>Prijava za: Finansijski staž visokog profila</p>	<p>Identitet: 25-godišnje slepe žene iz srednje klase. Ima diplomu psihologije.</p> <p>Prijava za: školskog psihologa u lokalnoj srednjoj školi.</p>
<p>Identitet: Samohrani roditelj sa detetom iz spektra autizma, bori se da uskladi posao i obrazovanje. Stekao diplomu iz psihologije protiv finansijskih izgleda.</p> <p>Prijava za: Pripravnički staž u savetovalištu za mentalno zdravlje.</p>	<p>Identitet: Mlade žene iz ruralne zajednice i porodice sa niskim primanjima, sa strašću za održivu poljoprivredu. Završio diplomu lokalnog poljoprivrednog inženjera.</p> <p>Prijave za: Bankarski kredit za pokretanje održivog poljoprivrednog poduhvata.</p>
<p>Identitet: Mladi (27) transrodni muškarci. Završio studije urbanog planiranja i razvoja zajednice.</p> <p>Prijava za: Praksu u odeljenju za urbanizam.</p>	<p>Identitet: Mlade žene sa invaliditetom (korisnica u invalidskim kolicima), bivša fudbalerka reprezentacije.</p> <p>Prijava za: mesto trenera u lokalnom fudbalskom klubu za decu.</p>

Prilog 2

Intervju za posao:

- Možete li nam reći nešto o sebi?
- Šta vas je motivisalo da se prijavite za ovu poziciju?
- Opišite izazovnu situaciju na poslu ili u školi i kako ste je rešili.
- Koje veštine posedujete koje vas čine dobrim za ovu ulogu?
- Kako se nosite sa stresom i kratkim rokovima?
- Šta znate o našoj kompaniji/organizaciji?
- Gde se vidite profesionalno u narednih 5 godina?
- Zbog čega bi smo vas zaposlili?

Stażiranje:

- Šta vas je motivisalo da se bavite ovom praksom?
- Kako su vaše veštine usklađene sa zahtevima ove prakse?
- Opišite projekat ili zadatak u kojem ste radili u timu.
- Šta se nadate da ćete dobiti ovim iskustvom u praksi?
- Kako podnosite konstruktivnu kritiku?
- Kako balansirate više zadataka i prioriteta?
- Koje jedinstvene perspektive ili veštine donosite u naš tim?

Intervju za stipendiranje:

- Možete li da podelite svoja akademska i vannastavna postignuća?
- Kako će dobijanje ove stipendije doprineti vašim akademskim i karijernim ciljevima?
- Opišite izazovnu akademsku situaciju sa kojom ste se suočili i kako ste je prevazišli.
- Kakav uticaj se nadate da ćete imati u vašoj zajednici ili oblasti studija?
- Kako upravljate svojim vremenom da uskladite akademske i druge obaveze?
- Koje ste izazove prevazišli da biste nastavili školovanje?
- Kako planirate da uzvratite svojoj zajednici u budućnosti?
- Šta vas motiviše da se akademski ističete?

Zahtevi za poslovni kredit:

- Možete li dati pregled vašeg poslovanja, uključujući njegovu misiju i ciljeve?
- Koja je svrha kredita i kako će on koristiti vašem poslovanju?
- Kakvo je trenutno finansijsko stanje vašeg poslovanja?
- Kako planirate da otplatite kredit, uključujući i predloženi rok?
- Koje kolaterale, ako ih ima, vaše preduzeće može ponuditi za obezbeđenje kredita?

**O ERASMUS +
SPORT-u**

O ERASMUS + SPORT-u

O Erasmus + Sportu

Cilj Erasmus+, kao programa, je da podrži obrazovni, profesionalni i lični razvoj ljudi u obrazovanju, obuci, omladini i sportu, da doprinese održivom rastu, kvalitetnim poslovima i društvenoj koheziji, da podstakne inovacije i ojača evropski identitet. i aktivno građanstvo. Erasmus+ akcije u oblasti sporta promovišu učešće u sportu, fizičku aktivnost i volonterizam.

Oni su dizajnirani da se suoče sa društvenim i sportskim izazovima. Organizacijama je omogućeno apliciranje u okviru 3 poziva koja se bave ovim izazovima.

Konkretano, poziv za izgradnju kapaciteta u oblasti sporta je dostupan od 2022. godine. Ciljan je za države članice EU i zemlje povezane sa Programom (ranije nazivane Programske zemlje) i zemlje Zapadnog Balkana.

Partnerstva za saradnju

Dizajniran je tako da organizacije razvijaju i sprovode zajedničke aktivnosti za promociju (između ostalog) sporta i fizičke aktivnosti, kao i za suočavanje sa pretnjama integritetu sporta (kao što su doping ili nameštanje utakmica), promovišu dvojne karijere za sportiste, unaprede dobro upravljanje i neguju toleranciju i socijalnu inkluziju.

Partnerstva malog obima

Za lokalne organizacije, manje iskusne organizacije i nove članice u Programu. Partnerstva malog obima imaju jednostavniju administraciju, manje grantove i krace trajanje od Partnerstva za saradnju.

Izgradnja kapaciteta u oblasti sporta

Projekti izgradnje kapaciteta su projekti međunarodne saradnje zasnovani na multilateralnom partnerstvu između organizacija aktivnih u oblasti sporta u državama članicama EU i zemljama pridruženim Programu (ranije nazivane Programske zemlje) i zemljama Zapadnog Balkana. Oni imaju za cilj da podrže sportske aktivnosti i politike kao sredstvo za promociju vrednosti, kao i kao obrazovno sredstvo za promovisanje ličnog i društvenog razvoja pojedinaca i izgradnju kohezivnijih zajednica.

Više informacija na:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport-actions>

“Finansira Evropska unija. Izneti stavovi i mišljenja su samo autora i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu biti odgovorne za njih.”



**Co-funded by
the European Union**

