

Иновативна методология
за приобщаващо
физическо възпитание в
училище
проект INEDU

Методическо ръководство
за приобщаващо физическо
възпитание

Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.“

© Авторски колектив на INEDU,
Офелия Кънева, Агенция ОЗОН
Иван Иванов, СОНИК СТАРТ
Marianna Bartzakli, Α.Σ. ΑμεΑ ΗΦΑΙΣΤΟΣ
BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH
съставители, 2022

© Офелия Кънева - превод от английски език, научна редакция и актуализация, 2022

© “Български бестселър”, 2022
ISBN 978-954-463-266-3
www.bgbestseller.com

Методически указания за учители по физическо възпитание за това как да организират, провеждат и поддържат приобщаващ спорт като част от училищната учебна програма и среда. Насоките обхващат всички училищни класове (I-XII). Целта на ръководството е да представи стъпка по стъпка инструкции за адаптирано провеждане на масови групови спортове, обучавани в училища, типични за страните партньори по проекта (баскетбол, волейбол и хандбал).

Иновативна методология за приобщаващо физическо възпитание в училище **проект INEDU**

Методическо ръководство
за приобщаващо физическо
възпитание



СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение – за проекта и този документ.....7

Глава 1 – Какво е приобщаващо физическо възпитание/спорт?.....10

Философията на приобщаващия спорт.....	10
Информация за по-нататъшна практика - примери за дейности.....	12
Рамката за приобщаващо физическо възпитание в училищата.....	16
Общи практически (спортни) упражнения.....	19
Избрани екипни спортни дейности.....	21

Глава 2 - Как да прилагате приобщаващото физическо възпитание с акцент върху задължителните практически упражнения.....40

Общи съображения как да се трансформира текущата учебна програма с акцент върху практическите упражнения, задължителни за училищен клас.....	41
Примерни учебни планове и сценарии.....	54
Специфични насоки при обхващане на клас I – XII.....	62
INEDU насоки за обхващане на I-V клас.....	63
INEDU насоки за обхващане на VI-IX клас.....	68
INEDU насоки за обхващане на X-XII клас.....	74

Глава 3 - Как да приложим приобщаващо физическо възпитание с фокус върху екипни спортни дейности?.....82

Методическо описание на Баскетбол.....	82
--	----

Инструкции стъпка по стъпка за учители как да организират спортни дейности в отбора за всички – Баскетбол.....	84
Методическо описание за Волейбол.....	96
Инструкции стъпка по стъпка за учители как да организират екипни спортни дейности за всички – Волейбол.....	98
Методическо описание за хандбал.....	105
Инструкции стъпка по стъпка за учители как да организират спортни дейности в отбора за всички – Хандбал.....	106
Методическо описание по баскетбол хандбал, футбол и волейбол за глухи деца.....	112
Методическо описание по баскетбол хандбал, футбол и волейбол за незрящи деца	114
Инструкции стъпка по стъпка за учители как да организират екипни спортни дейности за всички.....	115
Хандбал: Включване на слепи или глухи ученици.....	125

Глава 4 – Как да подкрепим учащите се в приобщаващото физическо възпитание..... 130

Необходима е специфична подготвителна работа при въвеждане на приобщаващ спорт в училище.....	141
---	-----

Глава 5 - Резюме..... 150

Речник: Важни международно признати определения.....	152
Приложения.....	165
Библиография.....	165

Въведение – за проекта и този документ

Проект INEDU обединява усилията на четири партньора – Агенция ОЗОН (България), СОНИК СТАРТ (България), BEST INSTITUT FÜR BERUFSBEZOGENE WEITERBILDUNG UND PERSONAL-TRAINING GMBH (Австрия), NEPHEAESTUS Sports Club For People With Physical Disabilities (Гърция). Отправната точка на съвместните усилия на INEDU е подкрепата на учителите по физическо възпитание при въвеждането, организирането и прилагането на приобщаващ спорт в масовите училища. Предоставяйки на учителите по физическо възпитание цялостна методология за приобщаващо физическо възпитание (IO1) и онлайн платформа за супервизия за тяхното професионално развитие (IO2), ние се стремим да повишим качеството на тяхната работа/изпълнение.

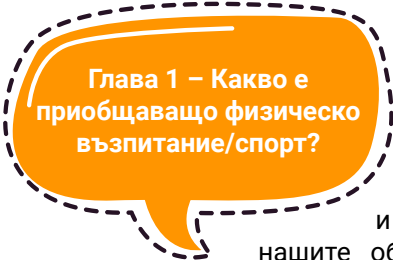
Крайните потребители са всички ученици в училище. Чрез подобряване на компетенциите на учителите по физическо възпитание – нашата пряка целева група – искаме училищата да възприемат приобщаваща спортна перспектива и да позволяват на всички ученици да се занимават със спортни дейности. Този документ представлява интелектуален продукт 1 (IO1), предоставящ методически насоки за учителите по физическо възпитание за това как да организират, провеждат и поддържат приобщаващ спорт като част от училищната учебна програма и околната среда. Може да се разбира като изчерпателен методически наръчник, който да ги подкрепи при провеждането на приобщаващи спортни дейности в училищата, в които работят. Този резултат ще обхваща съответното ноу-хау в областта на приобщаващия спорт. Насоките обхващат всички училищни класове и трябва да бъдат адаптирани към тях (I-XII).

Ние използваме термините приобщаващо физическо възпитание и приобщаващ спорт взаимозаменяемо, за да обозначим нашата визия за създаване на подходящи условия и среда в училищата, така че всички учащи, независимо от тяхното физическо увреждане, да могат да участват в структурирани спортни дейности заедно със своите връстници.

Структурата е валидирана от експерти във всички партньорски страни. Съдържанието е разработено от BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH с подкрепата на специфични изследвания на добри практики от всички партньори по проекта и в Глава 3 с инструкции от приобщаващи екипни спортни дейности от спортен клуб НЕРНАЕСТУС. Друга цел на ръководството е да представи поетапни инструкции за адаптирано провеждане на масови групови спортове, обучавани в училищата, типични за представените страни партньори, т.е. баскетбол, волейбол и хандбал.

Предвижда се да се използва като инструмент за самостоятелно развитие, стимулиращ учителите по физическо възпитание да развиват и приемат приобщаващо физическо възпитание в ежедневните си тренировъчни дейности. Въз основа на изследване на текущото международно ниво в областта на приобщаващата педагогика и спорт, резултатите са съпоставени и адаптирани към контекста на училищното образование на четирите партньорски страни и позволяват адаптиране и към други национални контексти. С цялостното очаквано въздействие върху професионалните компетенции на учителите по физическо възпитание, това ще допринесе и за повишаване на мотивацията за учене и развитие на всички учащи се с физически увреждания и за осъзнаване на разнообразието сред всички учащи.

За постигане на тези цели съдържанието се основава на предишен опит в партньорството INEDU и има следната структура и тематичен фокус:



Глава 1 – Какво е приобщаващо физическо възпитание/спорт?

В тази глава ще предоставим резюме на международно признатите дефиниции и рамки на приобщаващия спорт, приложени към контекста на училищното образование. Целта на тази глава е да представи философията на приобщаващия спорт и ползите от него и да го популяризира в нашите образователни системи. Той също така ще определи рамката за приобщаващо физическо възпитание в училищата, която може да бъде дефинирана в две основни групи дейности: общи практически упражнения и екипни спортни дейности (например баскетбол, волейбол или хандбал). Тази глава се фокусира върху това, защо учителите по физическо възпитание трябва да възприемат приобщаващата педагогическа парадигма и как тя ще повлияе на цялостния училищен климат.

Част

В тази глава се фокусираме върху това как учителите могат да трансформират текущата си учебна програма с акцент върху практическите упражнения, които са задължителни за всеки клас (т.е. I-XII). Главата предоставя насоки за включване за всеки клас с примерни учебни планове и сценарии.

Глава 2 – Как да прилагате приобщаващо физическо възпитание с акцент върху задължителните практически упражнения

Част

Глава 3 – Как да прилагате приобщаващо физическо възпитание с фокус върху екипни спортни дейности

В тази глава се фокусираме върху това как учителите могат да трансформират текущата си учебна програма, като се фокусират върху спортните дейности в екип. Ще има подглави за всеки спорт (баскетбол, волейбол и хандбал) методическо описание.

Главата предоставя инструкции стъпка по стъпка за учителите как да организират екипни спортни дейности за тези спортове.

В тази глава даваме ясни насоки относно спецификата на подготовката, която се изисква при въвеждане на приобщаващ спорт в училище. Както бе споменато, има две разграничени групи учащи: учащи се с и без физически увреждания.

Учителите по физическо възпитание трябва да бъдат подпомагани от друг педагогически и административен персонал на училището. За успешното въвеждане на приобщаващи дейности в училищата и двете групи трябва, също така да приложат специфични подготвителни дейности. Главата предоставя инструкции стъпка по стъпка за ангажиране и на двата типа учащи. Освен това той предоставя насоки как да се справите с потенциалните рискове и да си сътрудничите с родителите, ако е необходимо. Приложенията предоставят информация за библиографията и препоръки за по-нататъшно четене като връзки към съответните допълнителни ресурси.

Глава 4 – Как да подкрепите учащите се в приобщаващото физическо възпитание.

Глава 1 – Какво е приобщаващо физическо възпитание/спорт?

Философията на приобщаващия спорт

Приобщаващото физическо възпитание трябва да даде възможност на всички деца – с/без физически/когнитивни увреждания или хронични заболявания – да участват пълноценно и активно във физическото възпитание. Приобщаващите часове по физическо възпитание обогатяват всички нас и изтъкват потенциала на всеки ученик. Разнообразието на всеки индивид в групата се разбира като стимул и обогатяване на процесите на учене и развитие на цялата група.

Инвалидната количка за ученик, например, може да придобие съвсем ново значение като интересно, мобилно и бързо спортно оборудване, което отваря нови възможности за мобилност. Индивидуалният поглед на всеки участник и познаването на обхвата на техните разнообразни двигателни, когнитивни и социално-емоционални предпоставки показват, че е необходим разнообразен репертоар от методически подходи, за да се направи възможно съвместната активна спортна дейност на всички участници.

От решаващо значение е да се разбере хетерогенността на група ученици и да се преосмислят спортните дейности в различни области на движение. Шестте педагогически значими перспективи на спорта - представяне, заедност, впечатление, изразяване, риск и здраве - трябва да се развиват еднакво и рамо до рамо в урок, за да позволят разгръщането на по-широка перспектива. Така учениците трябва да опознаят различните значения и подходи към спорта за да могат да ги откриват сами. Включването на множество гледни точки може да доведе до въвеждане на нови подходи към движението и спортните дейности и адресиране на определените нужди на децата и младите хора в приобщаващи спортни среди.

Всички деца имат право, независимо от техните физически и когнитивни възможности и ограничения, да научат за еднакво важните перспективи на приобщаващия спорт.

Това може да бъде възможно, ако методологическите стратегии и пространствата за действие са индивидуално адаптирани и по този начин полетата на движение са (доколкото е възможно) достъпни за всички: адаптирано оборудване, просто структурирани задачи за движение, обяснения на достъпен език и повече време за индивидуалните дейности са лесни начини за прилагане на приобщаващо физическо възпитание.

Моделът TREE (дърво) подчертава онези аспекти, които може да се наложи да бъдат променени в приобщаващото физическо възпитание. **TREE** е съкращение, което означава **стил на преподаване - правила - среда и оборудване**.

Стил на преподаване

Форми и процедури на обучение, методически подход и социални форми. Пример: За дете с увредено зрение/сляпо, обясненията и инструкциите трябва да се дават повече устно. За деца с когнитивни увреждания обясненията и инструкциите трябва да се дават на лесно разбираем език и, ако е необходимо, придружени от практически демонстрации. Предприемане на различни мерки в практическото изпълнение – напр. в допълнение към баскетболния кош може да има по-нисък „кош“ (кош за хартиени отпадъци) за деца/младежи, които не могат да хвърлят топката високо поради физическото си увреждане.

Правила

Участието може да бъде улеснено и чрез промяна на правилата на играта, напр. въвеждане на зони (например във футбола или баскетбола), където играчи с еднаква сила играят един срещу друг. Двойното отчитане на голове, отбелязани от играчи с увреждания, е доста контрапродуктивно, тъй като стигматизацията остава.

Заобикаляща среда

Добро ли е осветлението, фоновият шум? Дали една фитнес зала е пространство с нисък стимул или с интензивно стимулиране и има ли структурни бариери и препятствия? Какви условия трябва да се имат предвид при дейности на открито, какви предпазни мерки трябва да се вземат?

Оборудване

Предложение за оборудване и материали за детски площадки в различни дизайни (например топки в различни цветове и размери, с вариращи степени на подскачане и др.)

За учителите приобщаващото физическо възпитание често означава адаптиране към нови и понякога ограничени условия на обучение. Приобщаващото физическо възпитание е предизвикателство за по-нататъшно развитие на добре балансирано преподаване, при което всеки ученик може да учи по социално интегриран начин със собствено темпо.

Информация за по-нататъшна практика - примери за дейности

Като част от национална кампания бяха организирани 14 спортни дейности, в които са се включили хора с физически и интелектуални увреждания, както и с увреден слух. Участниците имаха възможността да се включат в спортни дейности по свой избор и да сменят ролите си. В събитието взеха участие около 1500 души. В спортните занимания се присъединиха и хора на възраст над петдесет и пет години. По този начин хората от всички възрасти без увреждания получават представа как се справят хората с увреждания.

Пример 1

Хора без увреждания сядат в инвалидна количка и се отправят към препятствията като приемат ролята на участници с увреждания. Играта е баскетбол, която се играе в инвалидна количка например. И обратното – хората с увреждания се опитват да се състезават в спортове като фехтовка или водни спортове като кану.

Правила

Участниците се запознават стерена и помежду си. След това следва състезателна игра между участниците. Хората с увреждания и без увреждания си разменят местата. Резултатът се следи по време на играта. Хората без увреждания могат да стрелят в коша от седнало положение.

Оборудване

Площадката трябва да е достатъчно широка, оразмерена и разположена като голямо баскетболно игрище.

Заобикаляща среда

Средата трябва да бъде достъпна за игра на баскетбол. Ако е необходимо, кошът трябва да бъде поставен на достъпно за играчите място. Това се отнася за всички участници. Всички препятствия трябва да бъдат отстранени от пътя на игралното поле.

Адаптираните спортни дейности за деца и хора с увреждания спомагат за развитието на фината и груба моторика. При провеждането на подобен тип събития се създава на чувство за принадлежност към екип и екипни отговорности. Спортните инициативи позволяват на учителите да покажат потенциала, който развиват в своите ученици.

Пример 2

За деца със зрителни увреждания е необходимо да се дават устно инструкции и да им бъде позволено да усетят заобикалящата ги среда, като я докоснат. При необходимост децата със зрителни увреждания и асистентите на упражненията да влязат в предварителен контакт.

Оборудване

Оборудването трябва да отговаря на мястото и да съответства на приблизителния ръст на незрящите участници. Препятствията трябва да бъдат разположени върху мека повърхност. Също така оборудването трябва да бъде достъпно за допир, преди да бъде премината за ориентация на състезателите.

Правила

Децата без увреждания помагат на незрящи деца да пресекат определен маршрут с препятствия. Част от правилата е те да сменят местата си. Децата без увреждания заемат мястото на тези с увреждания. Завързват очите си и преминават по същия маршрут. По този начин разбират как се справят слепите деца.

Заобикаляща среда

Отговаря ли маршрутът на възможностите на децата? Препятствията проектирани ли са така, че децата с увредено зрение да могат да ги преминават? При необходимост могат да бъдат подменени и модифицирани според възможностите и подготовката им. Дали е предварително позната или непозната е средата на самите деца с увреждания?

Пример 3

Участниците в това състезание са разделени в две групи, едната от които са хора в инвалидни колички, а другата хора без увреждания. Тук участват лица от различни възрасти и пол. Комуникацията е вербална и невербална. При необходимост, инструкции се дават на достъпен език.

Правила

Участниците без увреждания също използват инвалидни колички за състезанието. Те стартират от единия край на пистата и се стремят към рекорд. В резултат на това времето, за което са преминали маршрута, се проследява и отбелязва.

Оборудване

Хората без увреждания също трябва да разполагат с инвалидни колички, за да участват в състезанието. Използването им трябва да бъде обяснено предварително.

Заобикаляща среда

Средата около тях трябва да бъде изчистена от всякакви предмети, които могат да бъдат пречка за участниците. Те се запознават предварително с дължината на маршрута.

Рамката за приобщаващо физическо възпитание в училищата

Учениците, които имат увреждания могат и трябва да се включват активно във физическото възпитание, защото тяхното участие може да го направи по-динамично. Хората с интелектуални затруднения, например, често са по-емоционално отворени, показват директно радостта си и често са много съпричастни. Работата с ученици с увреждания предлага по-широка перспектива, която насърчава социалните умения на всички ученици. Вместо ориентация към изпълнението, фокусът е върху преживяването на движението и радостта от него.

Приобщаващото физическо възпитание изисква организация, която да отговаря на нуждите, интересите и предпоставките на всеки ученик. Учителите трябва да оценят първоначално ситуацията, да намерят подходящо съдържание и предложения и да изберат оптимални начини за обучение и комуникация, така че учениците да не се представят под своите възможности. Различните учебни изисквания и поведение не трябва да водят до негативни етикети, а трябва да се използват като добра възможност за разработване на възможности за подкрепа за хетерогенни групи ученици. По-специално физическото възпитание предлага добра възможност за игрово насърчаване на социалното взаимодействие, внимание, справедливост и (конкурентна) съревнование. Обучените учители могат да постигнат това с относително малко помощ и малко творчество.

За приобщаване на физическото възпитание към индивидуалните нужди, умения и компетенции на учениците, е добре предварително да се анализира групата ученици. Изборът на подкрепа зависи от това какъв точно вид е необходима – при физически състояния/увреждания трябва да се подберат различни видове движение, отколкото при когнитивни или социално-емоционални увреждания. В случай на физически увреждания е по-важно да се правят пространствени промени; в случай на умствени и емоционално-социални увреждания, трябва да се променят преди всичко концепцията и структурите на обучението. За да се създаде споделено усещане за постижение във физическото възпитание, е необходима дидактико-методическа концепция за физическо възпитание, която се фокусира върху различни форми на независимо, самоопределящо се и социално обучение. По този начин учебният процес се основава на нуждите на учениците. Такава индивидуална подкрепа за обучение е ориентирана към перспективата на силните страни.

За да се даде възможност за съвместни действия, фокусът трябва да бъде върху съответните способности и потенциали на учениците, а не върху увреждането. В резултат на това способността на всеки ученик да участва може да бъде допълнително засилена. По отношение на качеството на съдържанието и методите на физическото възпитание съвместното физическо възпитание е успешно, когато са изпълнени следните аспекти:

- Упражненията и задачите насърчават ли всички ученици да участват самостоятелно в дейностите?
- Упражненията и задачите гарантират ли, че различните цели на физическото възпитание са съобщени на всички в еднаква степен?
- Всички ученици разбират ли смисъла на задачата?
- Могат ли всички ученици да изпитат преживявания, противоречащи на техните нагласи? Има ли възможност тези нагласи да се преосмислят критично и, ако е необходимо, да се действа по различен начин? По този начин ученик с интелектуално увреждане може не само да действа като помощник, но и да се отличи в представянето си с неподозирана сила.

Ако приобщаващото физическо възпитание трябва да се прилага в училищата по устойчив начин, си струва да се вземат предвид следните препоръки при проектирането на приобщаващи уроци по физическо възпитание:

Фокусиране върху потенциалите силни страни на учениците:

Специалните образователни диагнози не трябва да са на фокус, а силните страни. Определените силни страни и специални таланти на учениците трябва да бъдат подбрани и насърчавани, за да могат децата да достигнат до успех. Дете от аутистичния спектър, което може да бяга особено бързо, например, може да победи в спринтовете.

Обучение в партньорство:

Обучението един от друг е отличен метод за насърчаване на социалните компетенции в учебната група. За тази цел са особено подходящи комуникативни и ориентирани към действие сценарии за обучение, в които чрез съвместна дискусия могат да се развият нови знания.

Индивидуално представяне и обратна връзка за изпълнение:

Децата трябва да бъдат насърчавани и предизвиквани да се представят според границите на техните способности. Тук обаче индивидуалните референтни стандарти трябва да бъдат поставени на преден план и да се използват ориентирани към процеса, базирани на диалог форми на оценка на изпълнението. Индивидуалните доклади за развитие или портфолиа са подходящи за тази цел, например – представянето и обратната връзка за него не трябва да бъде част в приобщаващия спорт.

Съпътстващо индивидуално обучение:

Индивидуализираното обучение е изключително сложен модел, който не може да бъде картографиран в мрежата на „нормални“ и „увредени“ обучаеми. За да подходящо разпознаваме способностите на учениците, е препоръчително те да се включват активно в учебните процеси. За тази цел се използват отворени игри и дейности ориентирани към действия, които могат да комбинират самостоятелно и социално обучение.

Ролята на учителя:

Основната цел трябва да бъде създаване на положителна атмосфера в класа. Дизайнът на урока трябва да се характеризира със задачи, свързани със съдържанието, за решаването на които цялата група е отговорна.

Общи практически (спортни) упражнения

Дидактиката и методологията на приобщаващото физическо възпитание се ръководят от целта за въвеждане на съответните процеси на преподаване и учене, насърчаване на автономията и са ориентирани към овластяване. Задачата е преди всичко да се подготви различно съдържание за учениците (упражнения, задачи, двигателни игри) по физическото възпитание по начин, насочен към развитие и действие – трябва да се уеднаквят различията в представянето.

При структурата и **последователността на упражненията**, задачите и игрите трябва да се вземат предвид определени методически принципи. Отделните стъпки трябва винаги да се ръководят от следните принципи:

От лесно към
трудно

От просто към
сложно

От познато към
непознато

Следните методи на обучение са особено подходящи за приобщаващо физическо възпитание:

- Демонстриране и показване на движение;
- Описване и обяснение на движенията;
- Поставяне на задача за движение;
- Осигуряване на подкрепа за движение, „водещо“ движение;
- Наблюдаване и коментиране, анализиране и коригиране на грешки, провеждане на дискусии в клас и използване на различни помощни материали.

При избора на подходящи упражнения се препоръчва да се предлагат такива имащи възможност за различни варианти, за да могат младите учаци да изберат, в кой да участват според своите интереси и способности. Задачи на място, писти с препятствия, кръгови тренировки, щафетни игри и малките игри с различни нива са особено подходящи.

Пример „листа с препятствия/паркор“:

Във физкултурния салон са разположени шест различни станции и учениците трябва да преминат през всяко препятствие. За да се отговори на различните изисквания според учениците и техните нужди от упражнения, могат да бъдат създадени два различни курса с различни упражнения и задачи, в които учениците да бъдат разделени на две групи. Докато едната група балансира на греда, другата група балансира на въже; едната група се изкачва по стълба за катерене, другата група прави определен брой скокове; едната група прескача елемент на кутия, докато другата група пълзи през елемент на кутия. Създаването на курс предлага много вариации, които могат да се комбинират според набелязаните цели.

Избрани екипни спортни дейности

Отборните игри като футбол, хандбал, баскетбол, волейбол или мат топка изискват отборен дух и насърчават различни силни страни едновременно. В допълнение към скоростта са важни уменията с топка и доброто око за игра. Ако отборите са приблизително равни, то различни силни страни се използват от играчите. Играта може да се играе и в кратки поредици, така че способността за концентрация да не е прекалено напрегната.

За да се осигури честна игра, също така се препоръчва да се въведе ясен набор от правила:

- В екипната работа трябва да се съобщават ясни и кратки правила, както и да се провери, дали са разбрани от всички ученици.
- Използване на жълти и червени картони за указване на нарушения на правилата. Предварително трябва да се изясни колко карти водят до определена мярка.

Като алтернатива могат да бъдат наложени тайм-аути за нарушения на правилата, които се връчват от страната на съдиите.

Избрани ученици могат да действат като безпристрастни рефери или водещи мотиватори - след подходящо обучение.

Каквито и правила да приложите, доколкото е възможно всяка официална регулация в спортове като футбол, волейбол, хандбал, толкова по-лесно е за не дотам опитните да се позоват на придобитите си знания и да разчитат на тези правила в бъдеще, напр. мачове с други отбори.

Още примери от предвидените три спортни дейности с топка за този проект.

Пример за „мат топка“

Формират се два отбора

Отборът, който владее топката, се опитва да дриблира и/или да прехвърли топката от своята половина на полето в тази на противниковия отбор и да я постави върху неговата постелката.

Играчите имат право да се движат свободно в игралното поле, но са ограничени да направят само три стъпки с топката в ръце (въз основа на правилата на баскетбола). Топката може да бъде уловена от противниковия отбор по време на движение. Отборът, който вкара най-много точки, печели.

Възможните вариации са:

- Намаляване на размера на игрището или разделяне на игралното поле на различни зони. Предполагаемият по-слаб отбор играе в по-голямата част на полето;
- Нивото на трудност може да се променя от броя на постелки;
- Класът заедно поставя правила, които отчитат специалните нужди на групата, напр. брой стъпки с топка, дриблиране или не, хвърляне върху постелката или спускане върху тепиха;
- Въвеждане на допълнителни правила от баскетболната игра, напр. ограничение на времето за ход, фал, свободни хвърляния, разстояния до тепиха/коша; трябва да се хвърли в кошa;
- Могат да се направят най-много пет подавания на ход

Препоръчва се също така да се въведат моменти на резюмиране, в които урокът по спорт се оценява заедно с учениците: какво беше добро - какво не беше толкова добро? Как се чувстваха учениците за съответните действия? За тази цел могат да се използват и така наречените „листове за настроение“.

Най-добрите практики на международно признатите рамки за приобщаващ спорт, приложени към контекста на училищното образование, подчертавайки ползите за по-нататъшно подобряване на моделите на приобщаващо образование.

Следните примери са включени, за да покажат практики в спортове, различни от футбол, хандбал и волейбол, и евентуално да се поучат от тези реализации. Партньорите направиха проучване в собствените си страни и извън тях, като откри следните добри практики.

„Арт-терапия при деца с увреждания“

България

Прилагане в училищен клас:
всички

Кратко описание на начина, по който се прилага / (може би това, което е необходимо като основно съображение)

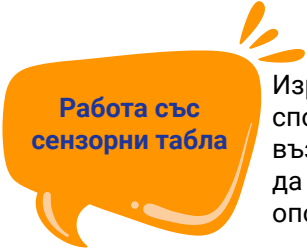
Въпреки че не се прилага директно в рамките на спорта, този вид терапия спомага за приобщаването, развиването на когнитивните процеси, фината и груба моторика и концентрацията. Децата с увреждания са необятен извор, който провокира професионалисти и останалите в обществото

да мислят извън рамките на вече познатото и да се докоснат до тях, до тяхното възприемане на света. Специфичните и в същото време нестандартни упражнения, които използват в работата си арт и трудотерапевтите доказано повлияват положително на децата със СОП.

В основата на тези дейности е изкуството и неговата лечебна и развиваща сила. Вариантите за работа са индивидуални и групови. В индивидуалните дейности децата изобретяват, рисуват и възпроизвеждат емоциите и възприятията си с ръце. Не са необходими сложни техники и трудни задачи или многобройни развиващи материали разпространени в търговската мрежа. Напротив, липсата на тези вече познати неща провокира въображението и креативността, умението и насладата да създадеш нещо сам с ръцете си. Именно този процес повишава самооценката и вярата в собствените си способности и в същото време показва, колко изумително нещо е индивидуалния поглед.

По време на тези дейности децата със СОП познават начини да изразят досега неразбраните или непознати емоции у тях и да ги канализират по време на процеса на създаване. Най-важното за това да бъде осъществена активна и ползотворна работа с детето със СОП е откриването на силните му страни и в следствие разпознаването на неговата потребност.

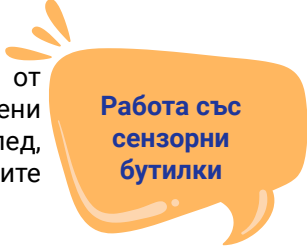
Пример за такива дейности са :




Работа със сензорни табла

Изработени от най- различни битови материали. Те спомагат за развиване на тактилните и сетивните възприятия. Дават възможност на децата със СОП да се докоснат до най- различни материали и да ги опознаят.

Тези сензорни бутилки могат да се изработят от обикновена ПВЦ бутилка, в която да бъдат поставени различни по вид и цвят предмети. Простичко наглед, но с важна и основна роля за развитие на сетивните възприятия- допир, слух и зрение.



Работа със сензорни бутилки



Работа с материали за моделиране

Допира до този тип материали, спомага за осъзнаването за въздействие върху определен тип материал и в следствие на това осъзнаване развиване на координацията, захвата и вниманието.

В следствие на осъзнаването, че детето може да въздейства с движенията си на заобикалящата го среда то добива самочувствие и спортен дух. След като вече е осъществена индивидуална работа, с цел на това осъзнаване, вече специалистът може да направи следващата крачка към включване на детето със СОП в групови дейности и игри. Важно е те да бъдат приспособени така че то да се включи адекватно и това да допринесе за неговото когнитивно и физическо развитие и повишаване на самочувствието. Всеизвестните спортове са адаптирани по различни начини навсякъде по света, но има и подвижни игри, които са не толкова известни в световен мащаб, но биха допринесли за физическата култура на по-малки деца.

Пример за такива дейности са :



Водни бомби

Целта на играта е да развива координацията на движенията, концентрацията и цветовете възприятия. На децата се дават ясни насоки. Всяко едно от тях разполага с балони в различни цветове, които са пълни с бои в основните цветове. Децата се инструктират да хвърлят балоните по мишена. При удара на балоните върху мишената се разпръскват цветове, което носи радост и развива цветоусещането на децата.



Папагал

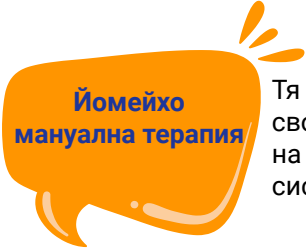
Стара почти забравена от новото време игра, но изключително полезна. Децата получават инструкции да следват движенията демонстрирани от едно от тях, след което всяко получава шанса да влезе в главната роля. Тук участниците развиват своята памет, концентрация и умения за невербално общуване и груба моторика.



Сляпа баба

Играта дава възможност на участниците да развиват своя слух и тактилни усещания. Когато един от сетивните органи е изключен от действие дава възможност на останалите да покажат своята сила. Един от участниците е със завързани очи и получава инструкции докосвайки останалите и ползвайки слуха си да познае кой стои пред него.

Занимания, които също се прилагат, като щадяща терапия за деца с двигателни затруднения:



**Йомейхо
мануална терапия**

Тя дава възможност на тялото да възстанови своите жизнени сили. Ползена е за коригиране на асиметрии в тялото и активиране на всички системи в него, така, че те да заработят в синхрон.

Ползена за поддържането и възстановяването на здравето на ставите. Децата, които посещават този тип гимнастика се отличават с умелите си и координирани движения.



**Партерна
гимнастика**



Йога

тя е така известна с поддържането на здравето тяло и здравия дух. Много от упражненията в нея могат да бъдат прилагани при деца със специфични нужди и да подобрят тяхното физическо и емоционално състояние.

Музикални дейности

В основата на движенията стои музиката и темпото което ни диктува тя. Стимулира визуално слуховите представи и допринася за развиване на концентрацията.

П о л з и
(как може да се по-
добри прилагането на
модели на приобщаващо
образование)

Децата със СОП се научават как да изразяват своите неизследвани или неразбрани емоции вътре в тях и да ги насочват към създаването на неща.

Няма нужда от сложни техники и трудни задачи или многобройни развиващи материали.

Именно този процес повишава самочувствието и вярата в собствените способности и в същото време показва колко впечатляваща е индивидуалната гледна точка.

Най-важното за активната и ползотворна работа с детето със СОП е да открият силните му страни и съответно да разпознаят нуждата им.

Липсата на вече познати неща провокира въображението и креативността, способността и удоволствието да създадеш нещо със собствените си ръце.

Контакт
(ако дадена
о р г а н и з а ц и я
трябва да се свърже
за допълнителни
подробности)



СОНИК СТАРТ
www.sonikstart.eu

България
СОНИК СТАРТ
www.sonikstart.eu
start@sonikstart.eu

„Нагласа за спортно обучение „Игра на щипки“ - работа на станцията“

Австрия

Прилагане в училищен клас:
I - V клас

**Кратко
описание на начина,
по който се прилага /
(може би това, което е
необходимо като основно
съображение)**

Във фитнес зала (с 25 деца) са определени 10-12 места, които децата могат да преодолеят съвместно или състезателно. В началото на играта всяко дете получава 8 щипки за дрехи (2 с една-къв цвят). Децата бавно преминават/търкалят покрай обръчите и вземат по 2 щипки от един и същи цвят.

Щипките за дрехи са закачени на тениска. Ако едно дете е поканено от друго да изпълнят заданието заедно (споделяне), то не може да откаже, но може да избере от определените за упражнение места. Всяко дете събира цвят по избор. Целта тук е постоянното смесване на вече формираните двойки деца. Като пример са представени някои дисциплини, които децата могат да изберат и овладеят:

**Баскетбол –
хвърляне на кош**

Децата хвърлят от съвместно определени (евентуално и различни) линии/зони за хвърляне с техниката на хвърляне с една ръка от стоене. 2 точки се присъждат за всеки успешен кош (препратка от баскетболна игра). Опция за включване: Децата в инвалидни колички могат да стрелят в коша от инвалидна количка. Децата със зрителни увреждания получават 2 точки за удряне на баскетболната дъска.

Лежейки по гръб на постелката си едно срещу друго, всяко дете поставя едната си ръка в лакътната става на другото дете. Ръцете се преплитат и децата сега се опитват да притиснат ръката към гръба на отсрещния върху постелката. Дете печели, когато опакото на ръката на противника докосне постелката.

Канадска борба

Победеният дава на победителя една от своите щипки за дрехи по избор. Опция за включване: Децата в инвалидни колички често имат силно развити мускули на ръцете поради бутане на инвалидната количка. За децата с увредено зрение директният контакт с противоположния човек е предимство, тъй като борбата с ръце не се характеризира с широкомащабни умения за ориентация. Борбата с ръце също така предлага на деца с проблеми с теглото възможност да спечелят.

Пътуване с водно колело

Децата използват водно колело, за да преминат определено разстояние. Те самостоятелно определят старт-финалния район в определената зоната на движение и броя на повторенията. Опция за включване: Деца в инвалидни колички определят условия за равни възможности с водачите на водни колела (например разстояния с различни дължини). Децата с увредено зрение се движат според акустични сигнали на детето партньор или се ръководят от тях.

П о л з и
(как може да се подобри прилагането на модели на приобщаващо образование)

Индивидуалните силни страни и възможности във физическата и умствената област на децата се вземат предвид.

Децата сами решават хода на избраните предизвикателства (например брой повторения) в рамките на честотната лента и избора на материали (например видове топки)

Иновативната спортна учебна среда по метода на самонасочено обучение подпомага децата в понататъшното развитие на техните индивидуални потенциали, както и в изграждането на положителна Аз-концепция

Контакт
(ако дадена
организация
трябва да се свърже
за допълнителни
подробности)

Австрия
Норберт Заунер
www.norbertzauner.at
norbert.zauner@ph-ooe.at
<http://pro.ph-ooe.at/norbert-zauner.html>

Учител по спорт, движение и здраве в Praxis-VS и Praxis-NMS,
преподавател в Университета за обучение на учители Горна
Австрия (преподаване на спортно развитие, двигателни
основи).

„Спортен клуб Hephaestus“

Гърция

Прилагане в училищен клас:
I - IV клас

**Кратко
описание на начина,
по който се прилага /
(може би това, което е
необходимо като основно
съображение)**

В баскетбола например в спортен клуб Hephaestus всеки играе в инвалидна количка и учи техниката с нея. Това означава, че хората без увреждания също играят в инвалидна количка. Баскет-болните игри се играят със и без инвалидни колички, но все още няма фиксиран набор от правила за тези игри.

**П о л з и
(как може да се по-
добри прилагането на
модели на приобщаващо
образование)**

Предлагане на различни видове спорт и спортни дейности за хора с увреждания.

Повишаване на здравето и благосъстоянието на хората с увреждания.

Състезание с други атлети - повишаване на самочувствието и радостта от живота.

- Предлагане на различни видове спорт и спортни дейности за хора с увреждания.
- Повишаване на здравето и благосъстоянието на хората с увреждания.
- Състезание с други спортисти - повишаване на самочувствието и радостта от живота.
- Информиране на обществото за спортните възможности за хора с увреждания.
- Създаване на известна осведоменост в обществото относно възможностите за спорт за хора с увреждания.
- Включване на хората с увреждания в обществото чрез спорт.

Контакт
(ако дадена
организация
трябва да се свърже
за допълнителни
подробности)



Гърция
HEPHAESTUS SPORTS CLUB
FOR PEOPLE WITH
PHYSICAL DISABILITIES
www.hephaestus-sc.gr

Гърция

„Загрявка“

Прилагане в училищен клас:
I - V клас

**Кратко
описание на начина,
по който се прилага /
(може би това, което е
необходимо като основно
съобщение)**

За да стартираме спортни дейности за смесени групи, използваме някакъв вид активности за загряване, като им помагаме да работят заедно и да се забавляват. Учениците със специални образователни потребности могат да изпробват различни движения и оборудване, които впоследствие могат да намерят и у дома за по-нататъшни упражнения.

„Преместете
конуса“

Двойките стоят една срещу друга на разстояние от 10 метра. Поставаме конус в средата между тях. Те стоят изправени и се опитват да уцелят конуса с топка, като използват само ръцете си (по 5 изстрела). След това повторете същото упражнение, но този път на колене, хвърлянето трябва да е над височината на раменете (5 хвърляния всяко). Последният рунд се изпълнява в изправено положение, хвърляне през рамо, с акцент върху използването на противоположната ръка-крак (5 изстрела всеки).

Децата образуват двойки. Първо, всеки от учениците трябва да удря балона само с една ръка. Целта е да го подаде към другия ученик, без балонът да докосва пода. Играта приключва, когато балонът докосне земята (или когато групата е имала поне 10 пъти контакт с балона.) След това всеки ученик удря балона с две ръце, като се уверява, че балонът не докосва пода.

За да затрудните учениците опитайте следното: двама ученици подават балона един към друг през опънато въже, което ги разделя. Можете да регулирате височината на въжето на различни нива. Други две деца могат да държат въжето и след това да се сменят с другите, изпълняващи дейността.

“Балон”

Необходимо оборудване: балони/конус и въжета.

П о л з и
(как може да се по-
добри прилагането на
моделите на приобщаващо
образование)

- Повишаване на здравето и благосъстоянието на хората с увреждания.
- Лесен за изпълнение като приобщаваща дейност в различни възрастови групи.
- Забавни аспекти като дейност за „загриване“.

Контакт
(ако дадена
о р г а н и з а ц и я
трябва да се свърже
за допълнителни
подробности)



Гърция
HEPHAESTUS SPORTS CLUB
FOR PEOPLE WITH
PHYSICAL DISABILITIES
www.hephaestus-sc.gr

Гърция

„Хвърляне на копие от пяна“

Прилагане в училищен клас:
VI - XII клас

**Кратко
описание на начина,
по който се прилага /
(може би това, което е
необходимо като основно
съображение)**

(по 5 хвърляния).

Един след друг, учениците хвърлят дунапренено копие над рамото си, в изправено положение с акцент върху използването на противоположни ръка-крак (5 хвърляния всеки). След това, учениците хвърлят дунапрененото копие докато тичат. Целта е да спрат да тичат пред предварително очертана линия

Необходимо оборудване: копия от пяна/ дунапрен.

**П о л з и
(как може да се по-
добри прилагането на
моделите на приобщаващо
образование)**

- Повишаване на здравето и благосъстоянието на хората с увреждания.
- Състезание с други атлети - повишаване на самочувствието и радостта от живота.
- Включване на хората с увреждания в обществото чрез спорт.



Гърция
HEPHAESTUS SPORTS CLUB
FOR PEOPLE WITH
PHYSICAL DISABILITIES
www.hephaestus-sc.gr

„Използване на оборудване“

Швейцария

Прилагане в училищен клас:
VI - IX клас

**Кратко
описание на начина,
по който се прилага /
(може би това, което е
необходимо като основно
съображение)**

Използването на гимнастически уреди позволява интензивно физическо добиване на опит; подпомагането и осигуряването на играта е от особено важна роля. Децата/юношите с увреждания се нуждаят от адаптиране и помощ в зависимост от тяхното състояние.

Познаването на последователностите на движение и съвместното обсъждане на помощта са важни за оптимално и безопасно движение.

„Игри на лост“

Четири лоста (високи, ниски, кръстосани, стъпаловидни) са разположени в правоъгълник, така че да се допират. По време на музикална пауза учителят посочва задача/дейност, която да се изпълни на лоста (окачване, опора, четириноги и т.н.). Възможност за включване в упражнението: Децата със зрителни увреждания са придружени от партньор; хората в инвалидни колички карат около правоъгълника и дават инструкции за движение. На децата с увреден слух може да се даде знак за нова последователност на движенията или някой да демонстрира следващото упражнение.

Учениците застават пред високата греда до гърдите и се опитват да направят нещо като издърпване. Те трябва да се люлеят със свити ръце и напрегнати крака на предоставения им лост. Опция за включване в упражнението: Децата в инвалидни колички могат да карат под високата греда и да застанат директно (без да се люлеят) под опората. Децата със зрителни увреждания трябва да бъдат напътствани през първата демонстрация на цялото движение, така че да могат да развият представа за движение.

„Повдигане на бедрата“

„Скокове в мини батут“

Децата стартират на две съседни дълги пейки и скачат в мини батута, като правят разтягащ скок и след това приземяват меко върху постелката. Опция за включване в упражнението: за деца със зрителни увреждания може да се постави парапет като помощно средство за ориентиране. Стартирането и слизането могат да бъдат придружени от ориентируващо пляскане и глас. Участниците на инвалидни колички могат да правят опори и люлки или паралелна задача на успоредката.

П о л з и
(как може да се подобрят прилагането на модели на приобщаващо образование)

- Приятно преживяване от изпробване на нови/различни гимнастически уреди.
- Усещане за различни преживявания на тялото.
- Усещане за постижение

— Децата с различни увреждания могат да използват гимнастически уреди, ако им се предостави ясна и недвусмислена помощ и им се каже къде и как се осъществява контакта между уреда и тялото.

Стефан Хойзерман, учител по спорт, преподавател на възрастни и консултант в областта на спорта и приобщаването

Швейцария
mobilesport@baspo.admin.ch

Запознайте се с препоръчителната допълнителна литература:



Глава 2 – Как да прилагате приобщаващото физическо възпитание с акцент върху задължителните практически упражнения

Приобщаващото физическо възпитание дава възможност на децата/юношите със и без увреждания и/или хронични заболявания да участват в спортни дейности и създава съвместни двигателни преживявания, без да се пренебрегват специалните нужди на индивида. Приобщаващото физическо възпитание процъфтява с разнообразни и креативни методи за проектиране на уроци, които позволяват участието на всички деца/юноши с различни (когнитивни/физически) предпоставки. Активното участие във физическото възпитание допринася много за приемането и признаването на деца и младежи с увреждания и извън спорта.

Включването на деца/млади хора с увреждания им показва, че се приемат „сериозно“. Това укрепва самочувствието на децата/младите хора – със и без увреждания/хронични заболявания – и приемането на всякакви специални правилници е значително по-високо, когато решенията се намират заедно. При предварителния подбор или съставянето на програмите за физическа активност трябва да се вземат предвид индивидуалните физически и когнитивни сили и възможности на децата. На децата трябва да се предоставят възможно най-много възможности за самоопределящи се действия и вземане на решения, за да покажат своите умения и компетенции и да бъдат социално интегрирани.

Общи съображения как да се трансформира текущата учебна програма с акцент върху практическите упражнения, задължителни за училищен клас

Много спортни дейности, упражнения и игри често могат да бъдат включени само с определени адаптации, така че всички ученици - със и без увреждания - да могат активно да участват и да придобият ценен двигателен опит, да разширят и подобрят своите двигателни умения и способности. В следващите параграфи ще представим основни съображения и практически съвети за индивидуално популяризиране и мултиперспективност на спорта и движението:

- Даване на ясни инструкции: адаптиран език, мислене за подходящи процедури по отношение на пространството, времето и материала за осигуряване на положителен резултат;

- Планиране на уроците: отчитане на различни области на съдържание, полета на движение и различни гледни точки, както и разновидността на учениците (отчитане на индивидуалните предпоставки и нужди, за да се постигне съгласуваност на целите, съдържанието и методите);

- Разнообразие от методи: индивидуални предложения и фази на дейностите за движение на ставите, напр. чрез адаптиране на размера на игралното поле и зоните за действие;

- Екипно преподаване: Включване на всички учители и асистенти, имащи отношение в урока;

- Позволяване на различни упражнения/задачи (с различни материали, нива на трудност и т.н.) да се изпълняват;
- Вземат се предвид индивидуалните предпоставки и нивото на обучение на всеки ученик, напр. използване на различни материали, комбинации от оборудване, както и разделяне на зони;
- Създаване на благоприятна среда за преподаване;
- Тестове и обработка на обратна връзка на базата на индивидуални референтни стандарти;
- Удължаване на „реалното“ време за движение чрез подготвена учебна/спортна обстановка;
- Планиране на промени в двигателните способности по време на активност.

Практически съвети: Включване в игри с движение

Различни игри с цел сътрудничество и състезание могат да се превърнат в споделено преживяване, ако се вземат предвид следните аспекти при планирането и прилагането на различни игри за движение, така че всички деца да могат активно да участват:

Зрително увреждане: Направете маркировката на полето и цветовете на екипа по-видими с ярки цветове.

Увреден слух: Направете видими сигнали с ясни, предварително договорени знаци (например размахване на червен флаг/шал и др.).

Нарушение на мобилността: използвайте индивидуални правила, за да увеличите радиуса на действие и да разрешите зони за почивка.

Нарушение в запознаването: въведете няколко прости и разбираеми правила едно след друго и, ако е необходимо, ги консолидирайте с карти с картинки.

Нарушения във възприятието и поведението: Спазвайте и прилагайте правилата последователно, давайки чувство на оценяване и признание.

Практически съвети: Включване в бягане, скачане и хвърляне

Различните форми на атлетика (бягане, скачане и хвърляне) предлагат всеобхватни възможности за трениране, учене и практикуване на основни двигателни умения и компетенции – те също са част от трите вида спорт, върху които се фокусира проектът. За приобщаващи уроци по лека атлетика са необходими няколко адаптации, за да могат всички участници да се включат активно:

Увреждане на зрението: при бягане - насочете тялото в посока на бягане преди старт или бягане с партньор; при хвърляне - позицията на тялото трябва да съвпада с точката на хвърляне преди самото хвърляне, възможно коригиране от партньор/учител, ако е необходимо; при скачане – подават се акустични сигнали по време на подскока, приземяването в определената зона.

Увреден слух: използвайте предварително договорени, ясно видими знаци (например размахване на червен плат/знаме).

Нарушение на подвижността: в случай на ограничена способност за потене (напр. параплегия) внимавайте да не прегрявате (заставане под сянка, пръскане с вода, приемане на достатъчно течности), в случай на постоянно, неконтролируемо мускулно напрежение (напр. спастичност) се въздържайте от дълги и натоварващи дисциплини, като бягане (риск от неудобно положение, болки в ставите); при скачане: скок от стоеж, скок в определена зона вместо скок от греда, хората в инвалидни колички могат да правят напр. упражнения за хвърляне или двигателни упражнения вместо упражнения за скачане.

Нарушение в познавателните способности: в случай на тризомия 21, адаптирайте и наблюдавайте тренировките за издръжливост, тъй като сърдечните и съдовите малформации могат да доведат до задух дори при ниски нива на усилие.

Нарушение на възприятието и поведението: в случай на разстройства от аутистичния спектър, избягвайте физически контакт; ако е необходима помощ, ясно посочете къде и как се осъществява физическият контакт; активна помощ само под наблюдение.

Практически съвети: Включване в дейности на открито (на открито)

Дейността на открито е една от основните нужди на всяко дете и млад човек. Има много спортове на открито, които могат да бъдат включени сравнително лесно и без проблеми – включително трите, върху които проектът иска да се съсредоточи. Тук е от полза известна гъвкавост при справянето с неочакваното и отвореност към неконвенционални решения.

Привидно трудни ситуации могат да се превърнат в потенциални възможности за нови преживявания, които обогатяват всички участници и водят до нови и креативни форми на игра и движение. Различните възможности за игра и движение, които произтичат от разнообразната външна среда, предлагат повече от една области за добиване на опит. За да направим тези преживявания възможни за всички, е важно основанията да са без бариери и да се прилагат следните мерки:

Увреждане на зрението: изберете ярки цветове за маркировка на полето и ги направете тактилни. Вземете предвид повишения тонус и планирайте повече почивки. Също така, вземете под внимание нивото на околния шум, опишете условията на терена предварително. Препятствията трябва да бъдат сканирани/именувани предварително; ако е необходимо, осигурете тандем партньор (водач) или сформирайте малки групи.

Увреждане на слуха: направи сигналите видими. Гледайте директно децата/младите хора с увреден слух, когато обяснявате на достъпен език. Уговорете времето, когато и къде всички ще се срещнат отново.

Нарушение на мобилността: при планирането на дейностите вземете предвид умората. Използвайте допълнителни помощни средства (например пръчки, опори, инвалидна количка или човек); ако е необходимо, преодоляването на препятствия може да стане с тандемни партньори/подкрепа на други деца или съвместно обмисляне на начини за преодоляване на препятствията.

Когнитивно увреждане: договорете ясни правила. Обяснете новите игри/упражнения стъпка по стъпка и евентуално ги демонстрирайте; използвайте прост и разбираем език и работете с картини/метафори/образен език. Нека упражненията не бъдат твърде много едно след друго, по-скоро работете с повторения, за да избегнете прекомерни изисквания. Прилагайте ясни правила за поведение и безопасност. Мотивацията може да се увеличи чрез специфични вариации или състезателни форми.

Нарушение във възприятието и поведението: абстрахирайте разсейването, последователно спазвайте и налагайте поведението и правилата за безопасност, обсъждайте решенията относно безопасността с учителя.





Допълнителни фактори за безопасност във външната зона, които трябва да се вземат предвид:

Пътеки без бариери: ако планирате поход или отивате в гората, трябва да се изясни дали теренът може да бъде достъпен, напр. с инвалидна количка.

Помислете за разстоянията: децата с физически увреждания обикновено се уморяват по-бързо - винаги вземайте предвид пътуването навън и обратно.

В зависимост от упражнението/задачата: съотношение 1:1 надзор за ученици с тежко зрително увреждане (рискове/опасности от пътища, неравен терен и др.)

Стойте близо до вода (водоем/поток) само ако учителите/придружителите имат подходящо обучение като спасители.

-  **Проверете за възможни алергии и/или заболявания** на вашите малки ученици, винаги носете лекарства със себе си.
-  **Вземете предвид факторите на околната среда** (например шум) и метеорологичните условия.
-  **При мокри/студени условия:** наблюдавайте добре децата/младите хора, усещанията за студ могат да бъдат много различни, децата/младите хора с физически ограничения/парализа, както и с проблеми във възприятието или аутистичния спектър понякога нямат усещане за студ – опасност!
-  **В жегата:** следете внимателно децата/младите хора и ако главата им е зачервена и дишането им е променено, ограничете активността им, да пият достатъчно течности. В случай на ползватели на инвалидни колички/носеци протези, ако те се потят обилно, трябва да се внимава за остатъчните им крайници или рани от напрежение.

Още практически съвети за различни от предвидените три спортни дейности с топка за този проект:

Включване в танците

Танцът се фокусира върху тялото като средство за създаване, изразяване и комуникация. Децата и младите хора - със и без увреждания - могат да изпитат нови форми на взаимодействие в движението. Особено децата/юношите с увреждания намират в танците възможност да изследват своята креативност и способности. Уважителното отношение в рамките на групата води до конструктивни групови процеси и те се научават да изразяват себе си чрез дейността.

Полезно е, ако фитнес залата е маркирана с подови маркировки, пръчки за боядисване, постелки и т.н. и се създаде „сцена“. Участието в танци е особено мотивиращо за децата/младите хора, ако учителят танцува заедно с тях. В същото време, чрез участието на учителя, те могат по-добре да разберат и приложат разнообразието на танцовия език.

За да се даде възможност на децата/младите хора с увреждания да имат позитивни танцови преживявания, трябва да се вземат следните мерки:

Нарушение на зрението: Направете сценичното пространство очевидно, напр. чрез постелки, подови маркировки и др.

Увреждане на слуха: Застанете близо до високоговорителя или „тупнете“ в ритъм по пода, за да направите вибрацията на музиката осезаема.

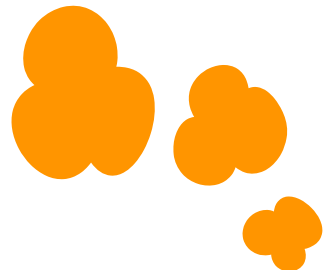
Нарушение на способността за движение: Разрешаване на изходни позиции на тялото и позиции за разширяване на движението и предлагане на помощ за баланс (напр. стена, люлееща се кутия, ролатор, друг ученик/учител).

Нарушение в познанието: Демонстрирайте/участвайте в движения. Визуализирайте задачи с помощта на истории.

Нарушение на възприятието и поведението: Повтарящите се, неизменни действия без цел или функция (стереотипи) могат да дадат сигурност и трябва да бъдат интегрирани в движението, когато е възможно. Обявете предварително докосвания по тялото.

Практически съвети: Включване при движение според оборудване/апаратура

Движението по апаратура дава възможност на децата и младите хора - със и без увреждания - да имат интензивни и нови физически преживявания. Помощта и безопасността са от решаващо значение тук; деца/юноши с увреждания може да се нуждаят от помощ в зависимост от техните индивидуални потребности. Важно е да сезнае последователността на движенията и да се обсъди взаимопомощ, за да се осигури оптимално и безопасно движение за всички участници. Следните мерки трябва да се вземат при движение по уреди, за да се даде възможност на всички деца/младежи да правят гимнастика и да се движат безопасно на различни уреди:



Зрително увреждане: покажете предварително цялостните движения (от друг ученик/учител), за да можете да изградите представата за тях.

Увреждане на слуха: Демонстрирайте последователни движения, поставяйте нови задачи за движение чрез предварително договорени знаци.

Нарушение в способността за движение: избягвайте неблагоприятни лостове/натоварвания, внимавайте с протезите, спастичността, скованост на ставите; оборудване с възглавници, ако е необходимо, за избягване на точки на натиск.

Нарушение в познавателните способности: напр. в случай на тризомия 21 - обърнете внимание на прекомерната подвижност поради слабост на съединителната тъкан и намален мускулен тонус.

Нарушение на възприятието и поведението: Оказвайте помощ ясно и съобщавайте къде и как се извършва докосването на тялото. Деца/юноши с разстройства от аутистичния спектър изпитват затруднения да „четат“ други хора. Активната помощ тук трябва да се извършва само под наблюдение.

Практически съвети: Включване в каране, търкаляне и плъзгане

Движението по апаратура дава възможност на децата и младите хора - със и без увреждания - да имат интензивни и нови физически преживявания. Помощта и безопасността са от решаващо значение тук; деца/юноши с увреждания може да се нуждаят от помощ в зависимост от техните индивидуални потребности. Важно е да се знае последователността на движенията и да се обсъди взаимопомощ, за да се осигури оптимално и безопасно движение за всички участници. Следните мерки трябва да се вземат при движение по уреди, за да се даде възможност на всички деца/младежи да правят гимнастика и да се движат безопасно на различни уреди:

Следните адаптации могат да бъдат въведени, за да се даде възможност на всички деца/млади хора да имат различни преживявания при каране, търкаляне и плъзгане:

Увредено зрение: каране с тандем партньор/ той ориентира пътя с глас; маркирайте добре пътеката/пистата в цвят (напр. маркировка на пода, странични заграждения с постелки/буталки и т.н.). Ако е необходимо, определете специално защитена пътека/писта на игралното поле/фитнес залата, договорете съпровод и сигнали, напр. “стооооп!” спиране в рамките на макс. 10 м, “стоп!” спиране в рамките на 3 м; “Спри сега!” спрете да карате незабавно - опасност!

Увреден слух: Обърнете внимание на възможно виене на свят и възможни проблеми с баланса. Превозни средства, идващи отзад, не могат да се забележат - опасност!

Нарушение на мобилността: използвайте скейтбордове с широки гуми или опорни колела отстрани; позволяват добиване на опит при каране, търкаляне и плъзгане извън инвалидната количка: напр. прикрепете по-голяма ролкова дъска или обърната горна част към две ролкови дъски и използвайте това, ако е необходимо, използвайте „възглавнички“, за да избегнете точките на натиск.

Нарушение в познанието, възприятието и поведението: Предложете придружител, партньор в тандем, който ще може правилно да прецени опасностите и скоростта.

Практически съвети: Включване при движение във водата

Плуването също е съществена част от физическото възпитание. За младите учаци се с увреждания водата отваря широк спектър от възможности за движение, които те нямат на сушата. Играта на водна топка (хандбал) може да бъде една от възможностите. Умения за плуване са необходимо условие. Спазването на подходящи предпазни мерки е от решаващо значение при включващите уроци по плуване:

Увредено зрение: Внимание - при задържане на дъха и гмуркане – може да се повиши вътреочното налягане; посочете ръба на басейна чрез докосване/залепване, ако е необходимо, прикрепете линии за ориентация, по които да плувате, тандемните партньори акустично показват посоката, в която да плувате.

Увреден слух: не се гмуркайте, ако имате повредени тъпанчета! Дайте предварително договорени видими сигнали (например размахване на червен плат/знаме), за да стартирате/при достигане на целта.

Нарушение на познавателните способности: избягвайте разсейването от светлинни/водни ефекти и шум; шумът и отраженията на светлината могат да предизвикат епилептичен припадък – не забравяйте да сте придружител и наблюдавайте!

Нарушена подвижност: използвайте възможни помощни средства за плуване (обръч за басейн, дъска за плуване и др.), дръжте детето с увреждания за ръка и бъдете непрекъснато до него. Правете гмуркания с глава от дъската/опората, докато сте изправени. В случай на парализа на долните крайници: вдишвайте след всеки втори удар с ръка, за да осигурите по-добра водна позиция. Водната позиция се затруднява от по-голямата асиметрия на тялото; охлаждането става по-бързо поради по-малко движение; чорапи или обувки за къпане предотвратяват наранявания на краката; при хидроцефалия, внимавайте при гмуркане (изравнете на налягането).

Нарушение на възприятието и поведението: Променените акустични и оптични възприятия над и под водата понякога могат да подсилват несигурността. Ако е необходимо, повторете упражненията кратко и просто.

Примерни учебни планове и сценарии

В следващия раздел като примери са представени различни спортни дейности и упражнения за I-V, VI-IX и X-XII клас. Основната подготовка, факторите, които трябва да се вземат предвид при изпълнение на дейността – особено за учащи се с различни увреждания – както и информацията за продължителността и необходимите материали дават полезни съвети и предложения за това как приобщаващите уроци по физическо възпитание могат да бъдат проектирани и приложени в часовете по физическо възпитание.

Учебен план Клас: I-V

Отборен дух

Насочени умения/
компетенции:

Подготовка

Вземете щипки за дрехи в различни цветове.

Ученици без увреждания:
Вижте „Примерен сценарий“

Осъществяване

Уврежданията на учениците се вземат предвид в отборния спринт, както следва:

- Ученик със зрително увреждане се придружава от партньор в тандем.
- Потребител в инвалид-на количка: кара до другия ученик и прави подходящ поздравителен жест и се връща отново.
- Ученик с разстройства от аутистичния спектър заменя формата за поздрав с жестове без физически контакт.

Проследяване

Ако е необходимо, помислете за други форми на поздрав заедно и ги използвайте в отборния спринт.

Примерен сценарий

Отборен спринт: За подготовка на бягане, необходима в трите спортни дейности с топка, върху които този проект се фокусира, отборните спринтове могат да бъдат добра подготовка. За целта класът е разделен на групи от по шест ученици. След това групите се разделят наполовина и се подреждат една срещу друга на разстояние от 20 метра (по три ученика от всяка страна). Двама членове на всяка група вървят/тичат един към друг, срещат се и правят един от споменатите поздрави, напр.

1) с ръце: учениците тичат една към друга, ръкуват се и бягат обратно.

Следващите могат да започнат веднага щом бъдат докоснати с ръкостискане от пристигащия ученик и т.н. След всяко бягане ученикът закача щипка за дрехи към тениската си и се връща най-отзад в групата.

Коя група ще събере най-много клечки за дрехи за три минути?

През следващите три минути може да се приложи следната форма на поздрав, напр.:

2) с крака: Учениците тичат един към друг, сядат на пода и се поздравяват с докосване на краката си, след което отново се изправят и бягат назад

3) с предаване на щафета: Учениците тичат един към друг, предават щафетата и бягат обратно.

4) с двойно пляскане: Учениците бягат един към друг, пляскат с две ръце и бягат отново назад.

20-30 МИНУТИ

Продължителност

Материали

Щипки за дрехи

Учебен план Клас: VI-IX

Стремглавост (хедър):
Да можеш да скочиш
с главата напред в дълбока вода

Насочени
умения/
компетенции:

Подготовка

Формиране на малки групи (3-4 ученици)

Ученици без увреждания:
Вижте „Примерен сценарий“

Осъществяване

Уврежданията на учениците се вземат предвид по време на гмуркането, както следва:

- Ученик със зрително увреждане получава звукови указания от ученик във водата и е придружен от този ученик до ръба на басейна.
- Потребители в инвалидни колички: гмуркане от място или, ако е необходимо, помощ при изправяне от друг ученик/учител.
- За ученици с увреден слух се подава старто-вият сигнал се прави видим (например учителят стои във водата и размахва червен флаг).

Проследяване

След хедъра учениците се опитват да се гмурнат до ръба на басейна или да стигнат до ръба на басейна на бруст/гръб.

Примерен сценарий

3-4 ученика едновременно се гмуркат с главата напред във вода-та от клекнало или изправено положение и след това се насочват към дъното (дълбочина на водата най-малко 1,80 m). Те имат достатъчно разстояние един до друг и до ръба на басейна. Вед-нага щом учениците са от противоположната страна на басейна, следващата група се гмурка.

Продължителност

20-30 МИНУТИ

Учебен план Клас: X-XII

Баскетбол - Баскин

Насочени умения/
компетенции:

Подготовка

Закрепване на допълнителните кошове на височина 1,10 м

Ученици без увреждания:
Вижте „Примерен сценарий“

Осъществяване

Уврежданията на учениците се приспособяват към Баскин чрез приемане на следните ролеви задачи.

- 1) Игрaч с множество увреждания играе в полукръгове без покритие. След пас топката може да бъде разменена и хвърлена в коша от 1,10 м в рамките на 10 секунди.
- 2) В зависимост от мобилността играчът може да играе вътре или извън страничните полукръгове; след подаване, той може да дриблира в защитения полукръг и да хвърли коша от 2,20 м в рамките на 10 секунди.
- 3) Игрaч с определени ограничения подскача и може да ходи (без да бяга) и играе на стандартни кошове.
- 4) Игрaчът може да скача, да ходи, да бяга без значителни ограничения, но не може да изпълни кош.
- 5) Игрaч с основни познания по баскетбол може да играе ролята на подкрепящ. В зависимост от състава на класа, правилата могат да бъдат разпределени и дефинирани по различен начин. Например, при игрaч с когнитивни увреждания правилото за стъпка може да бъде улеснено (например 5 стъпки са разрешени след получаване на топката).

Примерен сценарий

Баскин се играе на баскетболното игрище с два допълнителни странични коша на височината на централната линия. Под страничните кошове (височина: 2,20 м) се поставя втори кош на височина от 1,10 м всеки. Защитените зони позволяват хвърляне в страничните кошове без влияние на противниковата страна и в зависимост от условията може да се използва по-лека топка. Във всеки отбор играят 6 играчи със специфични роли според двигателните им умения.

Роли от 1 до 5 имат свои собствени правила. Освен това един играч може да поеме ролята на подкрепящ и да придружава повече или по-малко всички действия на съотборник. Играта се играе с мини баскетбол. Играта изисква 2 стълба с регулируеми кошници.

Правила

- Двама играчи от отбор от 5-ма, на които е позволено да отбележат максимум 3 коша на игрово време.
- Сумата от хвърлянията на отбор не може да надвишава стойността 23
- Атакуването на играч с по-ниско хвърляне не е разрешено (хвърлянията ще бъдат отбелязани).
- Разрешено е повторение в защитната зона и правилата за времето се отменят.

Продължителност

30 = 45 МИНУТИ

Материали

Лостове с регулируеми кошове, мини баскетбол.

Специфични насоки при обхващане на клас I – XII

Разнообразното физическо възпитание с интензивно движение трябва да подпомага децата и юношите - със и без увреждания или хронични заболявания - в цялостното развитие на тяхната личност. Физическото възпитание трябва еднакво да допринесе за развитието на материалната, самокомпетентността и социалната такава, както и за изграждането на самочувствие. Разнообразните двигателни умения, опит и отговорно поведение при движение водят до способността да се възприема собственото тяло и собственото си поведение при движение. Може също така да увеличи удовлетворението от движението, творчеството, игровостта и здравната осведоменост. Физическото възпитание също така насърчава способността на децата и младите хора да работят в екип; работата с партньори, решаването на различни задачи и развиването на осъзнаване на правилата е от изключително значение за личностното развитие. Отчитането на специфичните за пола интереси и нужди, подходящо третиране на ролите на половете, както и развитието на межкултурно разбирателство също трябва да бъдат водещи принципи във физическото възпитание.

За да се компенсират всички съществуващи слабости в отделните области и да се предотвратят увреждания на здравето, децата и юношите трябва да бъдат подпомагани индивидуално и според техните нужди. Чрез мотивиране на желанието и способността за сътрудничество и взаимодействие, изразяване и креативност и емоции, физическото възпитание може да обогати учениците със знания за социална отговорност и да ги научи как да се отнасят справедливо и да взаимодействат със своите връстници.

INEDU насоки за обхващане на I-V клас

За малките деца (6-10 години) основната цел на физическото възпитание е да поддържа и мотивира радостта им от движение и игра чрез разнообразна гама от движения, която отговаря на техните индивидуални потребности и интереси за движение. Те трябва да бъдат насърчавани да бъдат креативни с движението и да изпробват и консолидират различни социални поведения в игровите движения, както и в съвместна практика.

Чрез разнообразно практикуване на основни умения за движение се преследват следните цели:

- Развитие на съзнанието на тялото – елементарна опитност на тялото и различни движения;
- Насърчаване на различни двигателни умения в ежедневните и спортни дейности;
- Усъвършенстване на основните координационните умения на движението;
- Насърчаване на изразяване чрез движение и пластичност на движението;
- Развиване на гъвкавата способност за игра и събуждане на желанието за спонтанна игра с различни предмети, елементи, хора и ситуации;

—● Предаване на разнообразни идеи и форми на игра и развиване на способността за разпознаване и съгласяване с правилата на играта, за тяхното модифициране според ситуацията или за разработване на нови идеи;

—● Развитие на двигателните умения и волята за изпълнение (обхват на изпълнение, подобряване на представянето);

—● Насърчаване на здравословно и безопасно поведение и смислени дейности запълващи свободното време;

—● Развитие на отговорно и критично отношение към въздействието на спорта върху индивида, обществото и околната среда.

Какво трябва да направя, за да мотивирам всички ученици да бъдат включени в приобщаващия подход

Ученици с увреждания:

Предлагане на варианти за движение с възможности за самостоятелно вземане на решения относно това какво трябва да се прави/упражнява

Ученици без увреждания:

Илюстриране на забавлението от съвместното движение и помощта/подкрепата, която учениците без увреждания могат да осигурят, като по този начин повишават техните социални умения и самочувствие

Какви дейности (упражнения) са подходящи за „всички ученици“ в задължителните практики

Ученици с увреждания:

- Игри за движение, танци
- Гимнастика на различни уреди – писти за уреди
- Основни упражнения в атлетиката

Ученици без увреждания:

- Игри за движение, танци
- Гимнастика на различни уреди – писти за уреди
- Основни упражнения в атлетиката

Това, което имам предвид, може да бъде пречка при изпълнение на упражнението

Ученици с увреждания:

- Видими подови маркировки
- Необходими допълнителни предпазни мерки
- Използване на алтернативни материали (например малки меки топки, балони и др.)
- Достатъчно време за самостоятелен опит и практика

Ученици без увреждания:

- Как учениците без увреждания могат да подкрепят ученици с увреждания?
- Кои упражнения/дейности са полезни в тандем/малка група?
- Достатъчно време за самостоятелен опит и практика

Кого трябва да информирам/ключа преди изпълнението?

Ученици с увреждания:

- Информативен разговор с родителите/лекарите за възможни опасности и рискове от нараняване

Получават съвети от опитни учители/професионалисти по обхващаните спортове

- Всички ученици в класа

Ученици без увреждания:

- Всички ученици в класа: изяснете потенциалните възможности и възможности за съвместно приобщаващо физическо възпитание

- Съвместно планиране на урока/похода по гимнастика и при необходимост адаптиране на правилата на играта

Ученици с увреждания:

- Ученици с увреждания, за да подчертаят потенциалните успехи и да ги използват като мотивиращ фактор

- Колеги, които също искат да приложат пробщавашото физическо възпитание

Ученици без увреждания:

- Ученици без увреждания да се изяснят потенциалните възможности за активно участие в приобщаващи спортни занимания за всички

Как/на кого да докладвам/споделяме положителното прилагане по-специално (какво да вземем предвид в него)

Съвети за индивидуални задачи с детето с увреждания

Даването на ясни инструкции на вашите ученици как трябва да извършват дейност им позволява да предвидят всяка фаза и да се подготвят за цялостната дейност. Уверете се, че сте определили броя на повторенията за всяко упражнение. Неяснотата в инструкциите може да разстрои децата и да затрудни обработката на информацията за ученик със специални нужди. Използвайте модел, за да ги насърчите, да създадете връзката между ума и тялото и да ги държите фокусирани върху дадена задача. Например: 10 скокове, 9 клякания или клякания на стол, 8 броя пълзене тип мечка, 7 прескачащи скока и т.н. Ученикът може сам да преброи упражненията или да има връстник, който да го подкрепя.

INEDU насоки за обхващане на VI-IX клас

В часовете по физическо възпитание за деца на възраст от 10 до 14 години разнообразните движение имат за цел да подкрепят тяхното личностно развитие, в допълнение към индивидуалната ангажираност, поемането на отговорност в екип и стремежа към значими цели в общността. Ценностите и нормите, научени в областта на спорта, ще укрепят и етичното поведение. В състезателния спорт успехът и честността, както и конкуренцията и солидарността не трябва да си противоречат и трябва да се оформят по спортно-педагогически начин. Преподаването на основни двигателни умения трябва винаги да взема предвид аспектите, насочени към здравето и насърчаването на моториката, както и индивидуалните здравословни и физиологични стимули. Готовността на децата да учат може да се увеличи чрез обхващане на света на децата и техния начин на движения към съответните спортни тенденции. Подготовката и участието в събития, демонстрации и състезания, ориентирани към младежта, както и спечелването на значки за постижения също могат да повишат мотивацията на децата да участват в спорта.

Целите на уроците по спорт за 10-14 годишни са:

- Обучение и по-нататъшно развитие на условните и координационни основи на движението, подобряване на индивидуалното представяне;
- Придобиване на основни и многобройни двигателни умения и създаване на възможности за откриване на предпочитания към определени форми на движение и включването им в личния начин на живот;
- Добиване на опит в разнообразни физически и двигателни дейности в различни ситуации и пространства, особено в основите на природните двигателни възможности;
- Способност за действие в сътрудничество, както и в конкуренция и да знае как да се справя с конфликти;
- Критично-конструктивна ангажираност (действие и знание) с явленията на културата на движението, особено с тези на съвременните трендови спортове, както и с нормите и ценностите на спорта.

Какво трябва да направя, за да мотивирам всички ученици да бъдат включени в приобщаващия подход

Ученици с увреждания:

Предлагане на р а з н о о б р а з н и възможности за физическа активност със самоопределен избор какво да правят/упражняват. Участие в спортни демонстрации и състезания.

Ученици без увреждания:

Илюстриране на забавлението от съвместното движение и помощта/подкрепата, която учениците без увреждания могат да осигурят, като по този начин повишават техните социални умения и самочувствие

Какви дейности (упражнения) са подходящи за „всички ученици“ в задължителните практики

Ученици с увреждания:

- Двигателни игри, танци
- Гимнастика на различни уреди – писти с уреди
- Основни упражнения по лека атлетика
- Състезания, спортни демонстрации
- Плуване
- Дейности на открито

Ученици без увреждания:

- Двигателни игри, танци
- Гимнастика на различни уреди – писти с уреди
- Основни упражнения по лека атлетика
- Състезания, спортни демонстрации
- Плуване
- Дейности на открито

Това, което имам предвид, може да бъде пречка при изпълнение на упражнението

Ученици с увреждания:

Ученици без увреждания:

- Видими подови маркировки
 - Необходими допълнителни предпазни мерки
 - Използване на алтернативни материали (например малки меки топки, балони и др.)
 - Достатъчно време за независим опит и практика
 - За дейности на открито: дали зоната е без бариери или лесно достъпна?
- Как учениците без увреждания могат да подкрепят ученици с увреждания?
 - Кои упражнения/дейности са полезни в тандем/ малка група?
 - Достатъчно време за самостоятелно изпробване и практикуване.

Кого трябва да информирам/включа преди изпълнението?

Ученици с увреждания:

Ученици без увреждания:

- Информативен разговор с родителите/лекарите за възможни опасности и рискове от нараняване

- Получават съвети от опитни учители/професионалисти по обхващаните спортове

- Всички ученици в класа

- Ако е необходимо, придружители (например за плуване, дейности на открито/походи)

- Всички ученици в класа: изяснете потенциалните възможности и възможности за съвместно приобщаващо физическо възпитание

- Съвместно планиране на урока/по гимнастика/писта с оборудване/поход, както и адаптиране на правилата на играта, ако е необходимо.


Как/на кого да докладвам/споделяме положителното прилагане по-специално (какво да вземем предвид в него)

- Ученици с увреждания, за да подчертаят потенциалните успехи и да ги използват като мотивиращ фактор

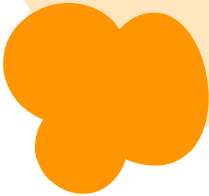
- Колеги, които също искат да приложат приобщаващото физическо възпитание

- Ученици без увреждания да се изяснят потенциалните възможности за активно участие в приобщаващи спортни занимания за всички

Съвети за индивидуални задачи с детето с увреждания



Партньорска задача, подходяща за ученици с различни видове увреждания или смесена група от 2: двама ученици държат голяма топка за упражнения като въздушна възглавница пред телата си. Те се опитват да се избутат един друг над маркирана линия в даден период от време. В началото и в края на всяко упражнение се ръкуват или изпълняват друг ритуал. Забележка: изпълнете с малка подготовка и кажете на учениците да са наясно с отскачането след удара.



Във

физическото

възпитание младите хора трябва да могат да развиват цялостни двигателни и спортни компетенции (предметни, методически, социални и личностни компетенции). Въз основа на двигателната и спортната специфика на средно ниво I и II, те трябва да могат да водят активен спортен начин на живот и да имат подходящо разбиране за движението, спорта и здравето. Като се вземат предвид предишните знания, двигателните умения и способности (ниво на умения), наклонностите и интересите, фокусът е върху целенасоченото развитие на двигателните способности и спортните умения чрез активно движение и придобиване на когнитивни умения, както и развитие на основните умения и отношение към движенията и спорта, също така отразяващ преглед на избраните изисквания за раздвижване.

Във

физическото

възпитание с

подрастващи ученици

функционалното

взаимодействие на

отговорността на учителя

и отговорността на ученика

е от решаващо значение:

дизайнът на уроците трябва

да бъде такъв, че учениците

да могат да допринесат със

своите способности и умения

(способност), своите знания

(знания), както и отношението

си (воля) към уроците

(отговорност на учениците),

така че учениците да могат

допълнително да развиват

своите компетенции чрез

преподавателските дейности.

Във физическото възпитание

Клас NN следните цели са

ръководни принципи.

Младите ученици трябва:

- Да се научат как реалистично да оценяват своите двигателни умения и способности и как могат да ги подобрят
- Да може да разпознават значението на упражненията и спорта за здравето и личното благополучие
- Да може да разпознават и да се справят по подходящ начин с всички рискове, свързани със спортните дейности
- Преживяват ситуации, в които могат самостоятелно да прилагат своите умения и знания в спортната практика и да ги пренасочат в нови ситуации
- Да бъдат предизвикани да придобият умения и нагласи, които им позволяват да действат отговорно и в екип
- Изпитват удовлетворение от движението, играта и спорта
- Способни да развиват гореспоменатите аспекти по такъв начин, че да са способни на по-нататъшно личностно развитие

Какво трябва да направя, за да мотивирам всички ученици да бъдат включени в приобщаващия подход

Ученици с увреждания:

Предлагане на разнообразни възможности за физическа активност със самоопределен избор какво да правят/упражняват. Участие в спортни демонстрации и състезания.

Ученици без увреждания:

Илюстриране на забавлението и удоволствието от съвместното движение и помощта/подкрепата, която учениците без увреждания могат да осигурят, като по този начин повишават техните социални умения и самочувствие.

Какви дейности (упражнения) са подходящи за „всички ученици“ в задължителните практики

Ученици с увреждания:

- Двигателни игри, танци
- Отборни игри
- Гимнастика на различни уреди – писти с уреди
- Лека атлетика
- Състезания, спортни демонстрации
- Плуване
- Дейности на открито

Ученици без увреждания:

- Двигателни игри, танци
- Отборни игри
- Гимнастика на различни уреди – писти с уреди
- Лека атлетика
- Състезания, спортни демонстрации
- Плуване
- Дейности на открито

Това, което имам предвид, може да бъде пречка при изпълнение на упражнението

Ученици с увреждания:

Ученици без увреждания:

- Видими подови маркировки
 - Необходими допълнителни предпазни мерки
 - Използване на алтернативни материали (например малки меки топки, балони и др.)
 - Достатъчно време за независим опит и практика
 - За дейности на открито: дали зоната е без бариери или лесно достъпна?
- Как учениците без увреждания могат да подкрепят ученици с увреждания?
 - Кой и упражнения/дейности са полезни в тандем/ малка група/екип?
 - Достатъчно време за самостоятелно изпробване и усъвършенстване на различни спортни умения и компетенции.

Кого трябва да информирам/включа преди изпълнението?

Ученици с увреждания:

Ученици без увреждания:

- Информативен разговор с родителите/лекарите за възможни опасности и рискове от нараняване

- Получават съвети от опитни учители/професионалисти по обхващаните спортове

- Всички ученици в класа

- Ако е необходимо, придружители (например за плуване, дейности на открито/походи)

- Всички ученици в класа: изяснете потенциалните възможности и възможности за съвместно приобщаващо физическо възпитание

- Съвместно планиране на урока/по гимнастика/писта с оборудване/поход, както и адаптиране на правилата на играта, ако е необходимо.


Как/на кого да докладвам/споделяме положителното прилагане по-специално (какво да вземем предвид в него)

- Ученици с увреждания, които да подчертаят потенциалните успехи и да ги използват като мотивиращ фактор.

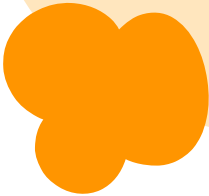
- Колеги, които също искат да прилагат приобщаващо физическо възпитание

- Ученици без увреждания да се изяснят потенциалните възможности за активно участие в приобщаващи спортни сесии за всички участници

Съвети за индивидуални задачи с детето с увреждания



Задача с гимнастически уреди: за да се насърчи сплотеността между всички ученици, опишете задачата на цялата група, покажете какво трябва да правят учениците, оставете партньор А да го направи, а партньор Б гледа, партньор А демонстрира и обяснява задачата на партньора Б, партньор Б изпълнява задачата и партньор А подкрепя/подпомага. Партньор А трябва да е наясно, че партньор Б има ограничения (увреждане), така че трябва да се адаптира към тях, когато насочва партньор Б.



Съвети за индивидуални задачи с детето с увреждания

Стрелбата с лък е един от малкото индивидуални спортове, в които включването може да бъде без ограничения и ежедневно. Той е за ученици с и без физически проблеми. Може да се играе в седнало или изправено положение, поради което между другото е много подходящо за лица на инвалидни колички клас 1 и клас 2. Спецификата е, че учениците с и без увреждания могат да се състезават помежду си, без да променят правилата. Друга особеност е гъвкавият избор на място чрез възможността да тренирате на закрито или на открито, като не е необходим партньор. Мишената в стрелбата с лък е снабдена с опора за мишена и има ринг. Той е разделен на 10 пръстена с цветовете златно, червено, синьо, черно и бяло. Всеки цвят е разделен на два пръстена. Ако стрелец улучи златото със стрелата, той/тя получава 9 или 10 точки за този изстрел. За червено е 7 или 8 точки, а за синьо 5 или 6 точки. В зависимост от вида на увреждането могат да се използват адаптации към лъка и специална защита на пръстите. Освен това разстоянието до целта може да варира.

Запознайте се с препоръчителната допълнителна литература:



Глава 3 – Как да приложим приобщаващо физическо възпитание с фокус върху екипни спортни дейности?

Основната цел е:

- Намиране на правилния спорт
- Осигуряване на равни възможности
- Нека всички участници се включат, преподават и наблюдават
- Да бъдете внимателни
- Всички участници да се обучават
- Адаптиране към нуждите на всеки
- Направете така че, всеки да повярва, че може да участва в отборни спортове.

Методическо описание на Баскетбол

Представяме всички дейности, съобразени с физическите характеристики и способности на учениците, както и тяхната възраст. Осигуряваме подходящо оборудване (малки топки, по-големи или по-ниски кошове и т.н.)

Избираме подходящото пространство и се стараем да не се случват инциденти с ученици с физически увреждания. Ние определяме правилата. При възможност предоставяме инвалидни колички или столове с колела за останалите наши ученици. Помощните колани могат да се използват за избягване на неприятни сблъсъци. За да включим ученици с физически увреждания във физическото възпитание и в екипното обучение, трябва да отбележим редица **фактори като:**

- Степента на трудност в двигателната функционалност по отношение на конкретното умение, в което ученикът ще бъде обучен
- Подбора на индивидуални умения (кинетични модели), които характеризират конкретната екипност в преподаването на спорт
- Модификация-адаптация на пространството, в което се провежда обучението в отборен спорт
- Промяна и коригиране на правилата при отборната игра
- Създаване на игри, базирани на конкретния отборен спорт и създаване на правила относно отчитането на резултата.

Инструкции стъпка по стъпка за учители как да организират спортни дейности в отбора за всички – Баскетбол

1 Прехвърляне на топката от кош в кош над голямо препятствие

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Прехвърляне на баскетболната топка от кош в кош над голямо препятствие
- Задаване посоката и показваме дейността
- Насочваме ученика кинетично, ако е необходимо

- Подготовка -оборудване
- Външно пространство (стадион или зала)
- Избор на подходящо фитнес оборудване, баскетболни топки, по-малки топки и големи конуси.

Стъпка 2

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Като цяло: укрепване, адаптивност за подпомагане на движението, променливост на движението
- Общителност -поведение: взаимоотношения, екипен дух, мултисензорна стимулация, предизвикателство

Стъпка 3

2 Дрибъл с топка

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Децата са разделени на групи по 3-ма. Първа група достига определена точка и се обръща. Останалите чакат своя ред. След това 2-ра и 3-та група правят същото.
- Тези, които чакат своя ред, тренират на груб, но равен терен.
- Асистент може да помогне на учениците с физически увреждания.
- Учениците в инвалидни колички правят абсолютно същото.

- Подготовка -оборудване
- На открито (стадион) на закрито (зала)
- Равна земя
- Изберете подходящи фитнес уреди, баскетболни топки в няколко размера
- Задаваме посоката и показваме дейността
- При необходимост насочваме учениците с физически увреждания

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: укрепване, адаптивност за подпомагане на движението, променливост на движението
- Общителност -поведение: взаимоотношения, екипен дух, мултисензорна стимулация, предизвикателство

3 Десет подавания

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- 6 ученици са разделени в 2 групи
- Даваме на всеки ученик номер от 1 до 3. Ученикът с увреждане принадлежи към група и взема номер като останалите
- Група започва да дава пасове, започвайки от 1 и т.н. Групата без топка се опитва да вземе топката от първата отборна група.
- Могат да залагат само след като ученикът с увреждане също вземе топката
- Учениците трябва да разменят десет паса
- Накрая играят без да отброяване

- Подготовка -оборудване
- На открито (стадион) или на закрито (зала)
- Равна земя
- Изберете подходящи фитнес уреди, баскетболни топки в няколко размера
- Задаваме посоката и показваме дейността
- При необходимост насочваме учениците с физически увреждания
- Меки топки

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и ритъм
- Кинетика: помощно оборудване, независимост, условия за адаптация/компетентност

4 *Подаване с гърди*

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Демонстрация на умения, при които и всеки ученик със своя топка удря в стената. За ученици с двигателни затруднения поставяме топката в специална мрежа с въже, завързано за инвалидната количка, за да може лесно и бързо да се извади (3 минути)

- Игра „Търсач“ 2-ма срещу 1. Основна цел: топката трябва да се удари в стената на мишената. Двамата съотборници се насочат към стената на мишената, за да ударят топката в определен момент. Третият играч се опитва да им попречи да играят ролята на защитник. Защитата е пасивна и постепенно става по-активна. Продължителност: 15 минути
- Финална игра с пасове 4 срещу 4 + 1 неутрален играч. Два отбора се опитват да направят 5 нон-стоп паса, за да спечелят 1 точка. Неутралният играч е 5-ият играч, който държи топката и не е маркиран. Предпоставка е да се подаде топката от неутралния играч. Ученикът с увреждания също пропуска всички постове. Продължителност: 15 минути

- Подготовка -оборудване
- На открито (стадион) на закрито (зала)
- Равна земя
- Изберете подходящите фитнес уреди, баскетболни топки в няколко размера
- Определяме посоката и демонстрираме дейността
- При необходимост насочваме учениците с физически увреждания
- Меки топки
- Помощни колани
- Инвалидни колички
- Специални мрежи

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и ритъм
- Кинетика: помощно оборудване, независимост, условия на адаптация

5 Стрелба

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Демонстрация. Учениците тичат свободно разпръснати по терена и по сигналите на свирката изпълняват удари практически без топка. (Продължителност: 3 минути)
- Всеки от учениците е с топка, и изпълнява изстрели във въздуха нагоре с определена техника. За ученика с физически увреждания поставяме топката в специална мрежа с въже, което е привързано към инвалидната количка, за да може да бъде върнато лесно, когато играча приключи . (3 минути)
- По двойки те стрелят по своите съотборници последователно. (4 минути)
- Те стрелят в коша от място и след това с последователни пасове със своя съотборник от центъра на терена/залата. (15 минути)
- Игра 3 на 3 с цел изстрелване на топката (15 минути)

- Подготовка -оборудване
- На открито (стадион) на закрито (зала)
- Баскетболни топки
- Специална мрежа

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогически-педагогически подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и ритъм
- Кинетика: помощно оборудване, независимост, адаптация

6

Музикални кръгове

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Около полето/двора рисуваме с тебешир кръгове за всеки играч. В ритъма на музиката те дриблират и всеки път, когато музиката спре, всеки ученик трябва да влезе в различен кръг.

- Подготовка -оборудване
- Стадион, двор
- Баскетболни топки
- Музика
- CD плейър

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогически-педагогически подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение на дейността
- Кинетика: помощно оборудване, независимост, адаптация,
- Напътстване на учениците с увреждания, ако е необходимо
- Лично подобрение без изключване и конкуренция
- Даване на обратна връзка
- Възнаграждение на усилията

7

Дрибъл в инвалидна количка (всички ученици)

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Ученикът в инвалидна количка се обучава на дриблиране, правилата за движение с топката са модифицирани. По-конкретно, ученикът се научава да движи инвалидната си количка в пространството и в няколко посоки, като топката е на колене.

- Другите ученици се обучават да дриблират с ръце, но седят в инвалидните колички или столове с колела, за да изпълняват дейността като свои връстници.
- Това е индивидуално упражнение, като учениците са разделени на групи по 5 и всеки чака своя ред. Студентът с увреждане е един от тях. Посоките на упражненията и движенията в пространството са еднакви за всички ученици.

- Подготовка -оборудване
- На открито (стадион) на закрито (зала)
- Изберете подходящите фитнес уреди, топки и големи конуси
- Задаваме посоката и показваме дейността
- Насочване на ученика кинетично, ако е необходимо
- Инвалидни колички
- Столове с колела



Стъпка 2



Стъпка 3

- Педагогически-педагогически подход
- Съвместна дейност
- Награждавайте усилията
- Конструктивна обратна връзка

8

Стреляне от инвалидна количка

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Ученикът в инвалидна количка се обучава да стреля. Има модификация на механиката на движението поради факта, че човек не може да движи крака си. Ученикът ще бъде обучаван на изстрел от по-ниска височина спрямо главата му и под различен ъгъл.
- Останалите ученици се обучават на стрелба в инвалидни колички или на столове с колела по същия начин.
- Упражнението е индивидуално и се изпълнява в подгрупи по 5: Подгрупите сменят позициите си в пространството.

- Подготовка -оборудване
- Външен (стадион) закрит (зала)
- Баскетболни топки
- Показваме посоката и дейността.
- Помагаме и насочваме ученика с увреждания, ако е необходимо
- Инвалидни колички
- Столове с колела

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогически-педагогически подход
- Съвместна дейност
- Овластяване/ даване на възможност
- Обратна връзка

9

Подаване от инвалидна количка

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Ученикът в инвалидна количка се обучава да хвърля топката с две ръце и с една ръка. Ученикът се обучава на пас от гърди, паса над главата и равен пас.
- Останалите ученици се обучават да преминават по същия начин; опитват се да подават и в инвалидни колички.
- Упражнението е индивидуално и се работи по двойки по двама или трима, подаващи топката един на друг.

- Подготовка -оборудване
- На открито (стадион) на закрито (зала)
- Баскетболни топки в различни размери
- Показване на посоката и дейността
- Водим ученика в инвалидна количка, ако е необходимо
- Инвалидни колички
- Столове с колела

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогически-педагогически подход
- Съвместна дейност
- Овластяване/даване на възможност
- Обратна връзка
- Всички ученици трябва да се опитат да изпълняват дейността в инвалидна количка или стол с колела

10

Състезателна игра с пас, дрибъл и удар

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Учениците ще бъдат разделени на 3 групи и поставени на финалната линия на игрището на 3 различни места - дясно, ляво и централно
- Всеки ученик ще дриблира хоризонтално до финалната линия и до определена точка. След това ще стрелят. Ученикът в инвалидна количка може да изпълни изстрела по-близо до точките. Веднага след като вземат топката с дрибъл, те ще застанат на друга точка срещу своя отбор и ще подадат топката на следващия съотборник.
- За всеки удар в коша отборът получава 1 точка. Когато отборът достигне 10 точки, той сменя позициите. Отборът, който достигне до първите 10 изстрела, е победител.
- Играта продължава по същия начин, докато трите отбора преминат трите предвидени позиции.
- В края общият резултат се брои от всяка позиция от всеки отбор и отборът с най-висок резултат е победител.

- Подготовка -оборудване
- На открито (стадион или двор) на закрито (зала)
- Задаваме посоката и показваме дейността с
- баскетболни топки в различни размери
- Водим ученика в инвалидна количка, ако е необходимо
- Инвалидни колички

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогически-педагогически подход
- Съвместна дейност
- Овластяване/ даване на възможност
- Обратна връзка
- Всички ученици трябва да се опитат да изпълняват дейността в инвалидна количка

Методическо описание за Волейбол

Представяме всички дейности, адаптирани към физическите характеристики, способности, възраст и вид увреждане на учениците. Целта трябва да бъде пълното обхващане на ученици в инвалидни колички, които могат да движат ръцете си.

Първо трябва поотделно да научим учениците с увреждания на умения за обслужване, поемане на топката (маншет), подаване, прехвърляне на топката над мрежата в противоположната зона на корта, както е дефинирана от централната линия.

След това ние индивидуално ги учим на еднакви умения. Всички ученици трябва да се опитат да практикуват в инвалидни колички или на столове с колела.

Накрая обучаваме учениците на състезателна игра, която включва сервис, посрещане, пас, преход.

- Избираме подходящото пространство, волейболно игрище.
- Коригираме правилата (хващане на топката преди хвърляне, с всички пръсти вместо сервис).
- Играем седнали на пода или на столове.
- Осигуряваме подходящото оборудване (меки топки, по-малки, по-леки). Избираме и топки, които осигуряват по-дълъг полет и увеличават времето за реакция.
- Ниска мрежа, но достатъчно висока, толкова че, никой да не може да достигне върха ѝ.
- По-големи групи.
- По-малка площ не използваме цялото поле.

Инструкции стъпка по стъпка за учители как да организират спортни дейности в отбора за всички – Волейбол

1 Фронтален пас с пръсти – седнал

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Демонстрираме техниката на паса с пръсти отгоре, като тренираме седнали.
- **Дейност 1:** по двойки един срещу друг на разстояние 2 м. Единият хвърля топката, а другият я хваща на височина на челото.
- **Дейност 2:** повторете предишното упражнение с малко движение преди хващане.
- **Дейност 3:** челен пас с пръсти, където подаващият прави първо вертикален пас и след това към съотборника, който хваща топката и прави същото.
- **Дейност 4:** повторете предишното упражнение смяна на пасове между мрежата.
- **Дейност 5:** образователен мач 3 срещу 3 в затворено пространство, чрез пас преди подаването на топката в полето на противника
- **Дейност 6:** финален мач 6 срещу 6. На игрището, което сме определили се прави задължителен пас преди подаването на топката към полето на противника.

- Подготовка -оборудване
- Волейболно игрище, зала
- Волейболни топки в различни размери
- Мрежа
- Поддържащ колан при необходимост за ученици с увреждания

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и ритъм
- Кинетика: поддържащо оборудване, независимост, адаптивни условия

2 *Сервис отгоре – седнало положение*

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Ние демонстрираме техниката за изпълнение на сервис отгоре с помощта на лека топка (напр. такава от пяна).

- **Дейност 1:** играчите работят индивидуално с топка пълна с пяна, всеки хвърляйки топката високо и изпълнявайки техниката за изпълнение на сервис отгоре без последния удар (вместо това те хващат топката и повтарят).
- **Дейност 2:** играчите работят индивидуално с дунапенова топка, като всеки хвърля топката високо, изпълнявайки техниката на сервиса отгоре и се насочва към стената. За ученици с двигателни затруднения поставяме топката в специална мрежа с въже, което е завързано за инвалидната количка, за да може лесно и бързо да бъде придърпана.
- **Дейност 3:** учениците работят по двойки. Те служат, като се целят един в друг.
- **Дейност 4:** учениците повтарят предишното упражнение, като се поставят от двете страни на мрежата. Топката трябва да премине над мрежата и да бъде насочена към целевия играч. Сервисът се бие право и диагонално.
- **Дейност 5:** финална игра 6 срещу 6 на корта, който сме поставили чрез хващане на топката след сервис и подаване към съотборника.

- Подготовка -оборудване
- Волейболно игрище, зала
- Волейболни топки в различни размери
- Мрежа
- Опорен колан, ако е необходимо
- Специална мрежа и въже, пригодени за инвалидната количка

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-учителски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и ритъм
- Кинетика: подкрепа, оборудване, независимост, адаптации

3

Захват с две ръце- пас

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Учениците, разделени на две групи, играят волейбол, като първо хващат топката с две ръце и след това правят пас. Учениците с патерици седят на стол или са подкрепени. След три различни подавания те подават топката към противниковото поле.

- Подготовка -оборудване
- Волейболно игрище
- Волейболни топки
- Мрежа
- Помощен колан, ако е необходимо
- Топки от пяна, ако е необходимо

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-учителски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение
- Обратна връзка
- Овластяване/ даване на възможност
- Кинетика: поддръжка, независимост от оборудването

4

Сервис от инвалидна количка

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Ученикът в инвалидна количка се обучава на сервис, правилата на играта се адаптират и променят. Сервисът се подава отдолу, като се използва само горната част на тялото. На ученикът е позволено да направи посрещане с пас отгоре. Има и промяна в размерите на игрището с предложените за мини волейбол от 4 (9x3, 4,5 x3 за всеки отбор и мрежата близо до 2 м.)
- Останалите ученици се обучават на сервис отдолу, като се включва цялото тяло
- Уражнението е индивидуално, учениците са разделени на подгрупи по 5, като всяка група чака своя ред. Ученик с двигателни увреждания е част от тях, като сервисът се практикува от различни точки на крайната линия.

- Подготовка -оборудване
- Волейболно игрище
- Волейболни топки
- Мрежа, ниска и висока мрежа
- Помощен колан

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-учителски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Общуване: разговор и обяснение
- Кинетика: поддържащо оборудване, независимост, адаптивност
- Обратна връзка
- Овластяване/даване на възможност

5

Посрещане на топката – маншет

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Ученикът в инвалидна количка ще бъде научен да посреща топката по същия начин като другите ученици. Ще има корекция на правилата и техниката на маншета; ще им бъде позволено да посрещат и подават с протегнати и съединени ръце с помощта на дланите. Следва и инструкция за движението на инвалидната количка в пространството.
- Упражнението се прави по двойки и всеки ученик хвърля топката, насочвайки се към другия, който е в позиция за посрещане и е готов да върне топката на партньора си.

- Подготвително оборудване
- Волейболно игрище
- Волейболни топки
- Мрежа, долна висока мрежа
- Помощен колан

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-учителски подход
- Съвместна дейност
- Обобщаване: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение
- Кинетика: поддържащо оборудване, независимост, адаптивност
- Обратна връзка
- Овластяване/ даване на възможност

6

Състезателна игра с използване на сервис, пас и хвърляне на топката към отсрещния корт

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Учениците ще бъдат разделени на групи по 3. Играч от единия отбор изпълнява сервис на другия отбор. Целта е да прехвърли топката при 3-то подаване в полето на съперника. Ако успеят, получават една точка. Играчите сменят позициите си с ротация.
- Играчът на сервиращия отбора ще продължи да играе във всеки от трите отборни смени и следващият играч ще сервира. Когато сервират и 3-мата от един отбор, тогава редът на отбора, който сервира, се променя.

- Отборът, който първи достигне 30 точки, ще бъде победител. Ученикът в инвалидна количка има право да сервира с две ръце.

- Подготовка -оборудване
- Волейболно игрище
- Волейболни топки
- Помощни колани

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение
- Кинетика: поддържащо оборудване, независимост, адаптивност
- Обратна връзка
- Овластяване/даване на избор

Методическо описание за хандбал

Основната цел е:

- Обхващане на ученици с двигателни увреждания
- Обхващане на ученици с увреждания, които имат контрол на ръцете и горната част на тялото
- Преподаване на индивидуални умения за дриблиране, подаване, стрелба
- Преподаване на състезателна игра, която включва дрибъл, пасове, изстрели

Инструкции стъпка по стъпка за учители как да организират спортни дейности в отбора за всички – Хандбал

1 Игра с топка

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Учениците се разделят на групи и образуват две линии на разстояние 3 м. След това си разменят пасове с противоположната линия. Те могат да ударят топката веднъж на земята или да я подадат директно.
- Оформят две линии от конуси на разстояние 3 м. Учениците работят по двойки и подават топката в слалом. Най-бързият печели точка. Победител е този, който спечели 5 точки.

- Подготвително оборудване
- Игрище, зала
- Топки за хандбал, различни размери
- Конуси
- Задайте посоката и покажете дейността
- Насочвайте ученика с увреждания, ако е необходимо
- Помощен колан

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Вариране в учебната цел. Това включва нови умения, съчетани с дейности, които вече са били изпълнени.
- Сътрудничество с упражнения, които имат продължителност, са интензивни и забавляват учениците
- Овластяване/даване на възможност

2

Обучение на пас, хвърляне на топката към целта

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Всеки играч трябва да достигне целите (обръчи), които са поставени на няколко разстояния
- За всяко постижение получава една точка.
- Във всеки кръг всеки ученик се стреми да постигне по-добър резултат от предишния си.

- Подготовка -оборудване
- Игрище, зала
- Топки за хандбал
- Обръчи
- Цели на различни разстояния
- Конуси
- Знаци
- Помощен колан

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-учителски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение
- Кинетика: поддържащо оборудване, независимост, адаптация
- Лично подобрене без изключване
- Обратна връзка
- Овластяване/даване на възможност

3 Дриблиране от инвалидна количка

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Ученикът в инвалидна количка се обучава да дриблира, като променя правилата за движение с топката. Ученикът се обучава да движи инвалидната количка в пространството и в различни посоки с топката на краката си.
- Останалите ученици се обучават да дриблират с ръце.
- Упражнението се изпълнява индивидуално и учениците се разделят на подгрупи по 5 и всеки чака своя ред. Посоката на упражнението и движенията в пространството са еднакви за всички ученици.

- Подготовка -оборудване
- Игрище, зала
- Топки за хандбал
- Помощен колан

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-учителски подход
- Работа в екип
- Общо: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение
- Кинетика: поддържащо оборудване, независимост, адаптация
- Лично подобрене без изключване
- Обратна връзка
- Овластяване/ даване на възможност

4

Подаване на пас от инвалидна количка

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Ученикът в инвалидна количка се обучава да хвърля топката с всяка ръка поотделно в различни посоки (странично, напред) по посоката на тялото му. Ученикът се обучава на пас над главата и на пас покрай тялото.
- Останалите ученици се обучават по същия начин.
- Упражнението е индивидуално, учениците работят в подгрупи по 3 или 4, като си подават пасове.

- Подготвително оборудване
- Игрище, зала
- Топки за хандбал
- Помощен колан

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-учителски подход
- Работа в екип
- Общо: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение на дейността
- Кинетика: адаптиране, поддържащо оборудване, независимост
- Лично подобрене без изключване
- Обратна връзка
- Овластяване/даване на възможност

5

Стрелба от инвалидна количка

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Учениците се разделят на два отбора, като се поставят на финалната линия на игрището. От всяка група се формират двойки, които ще се движат успоредно една на друга на разстояние 5 м. чрез размяна на пасове от точки, определени с конуси. (4 конуса, 4 подавания). След това от зоната на хвърляне ще бъде направен удар към вратаря на 2-ри отбор. Отборите участват в играта последователно по двойки, като вратарят непрекъснато се сменя, така че всеки да заема неговата позиция.
- Отборът, който първи направи 10 изстрела, е победител.

- Подготвително оборудване
- Игрище, зала
- Топки за хандбал
- Помощен колан

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-учителски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение
- Кинетика: поддържащо оборудване, независимост, адаптация
- Лично подобрене без изключване
- Обратна връзка
- Овластяване/даване на възможност

6

Състезателна игра с дрибъл, пас и стрелба

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Учениците се разделят на два отбора и се позиционират на финалната линия на игрището. От всяка група се формират двойки, които ще се движат успоредно една на друга на разстояние 5 метра чрез размяна на пасове от точки, които са определени с конуси. (4 конуса, 4 подавания). Изстрелите се изпълняват от зоната на хвърляне към вратаря на 2-рия отбор. Отборите участват в играта последователно, като двойките и вратарят непрекъснато се сменят, така че всеки да заема неговата позиция.
- Отборът, който първи направи 10 изстрела, е победител.

- Подготвително оборудване
- Игрище, зала
- Топки за хандбал
- Опорен колан, ако е необходимо
- Конуси


Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-учителски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение
- Кинетика: поддържащо оборудване, адаптивна независимост
- Лично подобрене без изключване
- Обратна връзка
- Овластяване/даване на възможност


Методическо описание по баскетбол хандбал, футбол и волейбол за глухи деца

За приобщаване на глухите ученици в уроците по физическо възпитание трябва да се използват алтернативни начини за общуване с тях за демонстриране на техники, разбиране на техните двигателни умения, запознаване с правилата на отборните спортове и постигане на по-добро сътрудничество със своите съученици.



При алтернативните начини на общуване учителят ще трябва да научи някои основни думи на жестомимичния език, да може да използва лицево изразяване и жестове за комуникация, да използва визуални сигнали, които ще показват началото и спирането на дадена дейност, и да говори бавно за да позволи четене по устни. По време на демонстрацията на индивидуалните техники ще е необходимо и индивидуално обучение на глухия ученик, последвано от демонстрация от страна на останалите съученици. Няма да е необходима адаптация-модификация в двигателните модели на индивидуалните умения, нито в правилата на спорта. Преподаването остава същото като при работа с типични ученици.

Всичко по-горе гарантира приобщаване в отборни спортове като баскетбол, волейбол и хандбал.



Методическо описание по баскетбол хандбал, футбол и волейбол за незрящи деца

В приобщаването на ученици с увредено зрение или незрящи следва да се отчетат трудностите при изпълнение на дейности, при които топка трябва да бъде хвърлена във въздуха и хваната след това. Въз основа на тези трудности дейностите по баскетбол, волейбол и хандбал, в които могат да бъдат включени слепи ученици, могат да бъдат ограничени и изолирани. За спортове, които използват топка, те трябва да имат вътрешен звук (метален звук на камбана).

Баскетбол

В баскетбола, незрящият ученик може да бъде обучен на дриблиране на място като по шаблон (познания в устната комуникация). За паса съучениците, които получават топката, ще трябва да заемат точно противоположна позиция и да посочат присъствието и готовността си с думи (хвърляне, даване и т.н.), аудио звуци или звуци от ритници/ръце. За изстрела целта трябва да е в точно противоположна позиция с регулирана височина (ниска - равна на ръста на ученика) и разстояние (най-малко 20-50 см). Трябва да бъдат дадени точни инструкции относно посоката на топката в пространството (нагоре-надолу, надясно-ляво) за подобряване на целите. За удара, когато топката намери целта, ще има звуков сигнал от самата нея за удара ѝ върху повърхност, която ще бъде поставена точно под коша.

Както в баскетбола, незрящият ученик може да бъде обучен на дриблиране на място, подаване с една ръка и стрелба, както и изстрелване по шаблон (опит в устнитезнания). Позициите на целите трябва да са точни и ясни от самото начало. Тук са необходими и звукови сигнали, които определят позицията и успеха на целта.

Хандбал

Волейбол

Във волейбола ученикът със зрително увреждане може да бъде обучен на сервис от долу и тук по шаблон (чрез устни умения). В отборната игра те могат да бъдат играчите, които сервират, а след това в играта след сервиса те могат да бъдат заменени от наблюдаващ съученик.

Инструкции стъпка по стъпка за учители как да организират екипни спортни дейности за всички

1

Подавания

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Учениците правят голям кръг с лице към центъра и единият застава в центъра без топка. Всеки ученик подава топката на този в центъра и тича да заеме позицията си. Ученикът, който е в центъра и държи топката, я подава на друг ученик и така нататък.

- Учениците с увредено зрение могат да имат партньор, който им помага или им дава слухов стимул, така че да разберат посоката на топката.
- Глухите ученици се нуждаят от зрителен стимул, напр. жест с ръка.

- Подготвително оборудване
- Външно пространство (стадион или зала)
- Баскетболни топки, по-малки топки
- Визуален стимул
- Слухов стимул

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: укрепване, адаптивност за подпомагане на движението, променливост на движението
- Общителност-поведение: взаимоотношения, екипен дух, мултисензорна стимулация, предизвикателство

2

Викове

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Децата правят голям кръг с лице към центъра
- В центъра се поставя обръч
- Децата са разделени на групи в четен и нечетен брой.
- Всеки отбор стреля.
- Победител е отборът с най-много изстрели в обръча.
- Асистент може да помогне на слепите ученици.
- Глухите ученици се нуждаят от зрителен стимул.

- Подготвително оборудване
- На открито (стадион) на закрито (зала)
- Равна земя
- Изберете подходящите фитнес уреди, баскетболни топки в няколко размера.
- Задаване на посоката и показваме дейността
- Баскетболни кошове

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: укрепване, адаптивност за подпомагане на движението, променливост на движението
- Общителност-поведение: взаимоотношения, екипен дух, мултисензорна стимулация, предизвикателство

3 Баскетбол включващ глухи деца

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Максимално 4 глухи ученици без проблеми в общуването.
- Разделете децата по двойки с топка. Единият държи топката с две ръце и бяга бавно, другият бяга отзад като сянка. Те се движат бавно, където искат в рамките на маркираната зона. След 10 м. те сменят ролите си. Акцентът е върху децата по двойки, които бягат бавно от друг; (Продължителност: 6 минути)

- Активност, подобна на описаната по-горе: сменете двойките след 10 м. Детето спира да бяга, навежда се и оставя топката пред тях, неподвижно на земята. Другото дете взема топката и я подава след 10 м. (Продължителност: 5 минути)
- След смяната на двойки децата се движат както в предишните две дейности с дрибъл. Със свирка и сигнал с ръка, така че глухите ученици да виждат, предното дете оставя топката да се търкаля пред него много бавно. Задното дете ускорява, хваща топката, дриблира и подава на първото, чакайки следващия звуков сигнал, за да направи същото. Наблегнете на същото и се опитайте да не насилвате изпускането на топката; (Продължителност: 5 минути)

- Подготвително оборудване
- Поне 12 баскетболни топки
- Баскетболно игрище

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Бягане
- Викане
- Дриблиране
- Независимост
- Сътрудничество

4

Баскетбол включващ глухи ученици

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Разпределете децата по двойки, с лице едно към друго на разстояние 4м, с топка. Те си подават един на друг, хвърлят топката чрез отскачане или без. Могат да хвърлят с 1 или 2 ръце. Подчертайте, че не са необходими силни пасове, обяснете, че топката трябва да отиде при съученика. Продължителност: 7 мин.
- Както в предишното упражнение имаме двойки с топка. Те се разминават в паралелно дриблиране на баскетболното игрище; Продължителност: 10 мин.
- Разделете децата на две групи, всяко дете има число от 1-6. 6-те деца от един отбор застават на средната линия на баскетболното игрище от лявата страна в редица едно зад друго на разстояние 1 м между тях и топката. Останалите 6 деца застават до тях от дясната страна с топка, всички отбори виждат един и същ кош.
- Чрез знак детето с номер 1, започва с дрибъл, за да стреля в избрания кош или рита с крак. След това учениците заедно хвърлят към коша. Ако пропуснат, отиват да си вземат топката и стрелят отново. Която и топка да влезе първа в коша, съответното дете и неговият отбор печелят точка и се връщат на линията, за да дадат ред на децата с номер. 2, които чакат да хвърлят също. По същия начин хвърлят топката последователно. Наблегнете на децата, че противниците играят по номер. в ред 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, след това играйте 1-2, 3-4, 5-6, 2-1, 4-3, 6- 5 сменяйте опонентите непрекъснато до края.

- Подготвително оборудване
- Открит (баскетболно игрище) закрит (зала)
- Баскетболни топки

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор
- Независимост, адаптация

5

Волейбол, включващ глухи и слепи ученици: Фронтален пас с ръце отгоре

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Демонстрирайте техниката на паса с ръце отгоре, тренировка от седнало положение.
- **Дейност 1:** по двойки един срещу друг на разстояние 2 м. Единият хвърля топката, а другият я хваща на височина на челото.
- **Дейност 2:** повторете предишното упражнение с малко движение, преди хващането
- Слепите ученици може да се нуждаят от асистент или слухов стимул
- Глухите ученици се нуждаят от зрителен стимул

- Подготовка -оборудване
- Волейболно игрище, зала
- Волейболни топки в различни размери
- Слухов стимул
- Визуален стимул

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и ритъм
- Кинетика: поддържащо оборудване, независимост, адаптивни условия

6

Волейбол, включващ глухи и слепи ученици: Захват с две ръце- пас

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Учениците прехвърлят топката над главата си, така че топката да отскочи от земята
- Учениците със зрителни увреждания може да се нуждаят от асистент или слухов стимул
- Глухите ученици се нуждаят от зрителен стимул

- Подготвително оборудване
- Волейболно игрище
- Волейболни топки
- Слухови стимули
- Визуален стимул

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение
- Обратна връзка
- Овластяване/даване на възможност
- Кинетика: независимост на поддържащото оборудване

7

Футбол с незрящи ученици

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- С гласно известяване децата с номер 1 започват да дриблират и стрелят към вратата от където преценят. Заедно ритат топките към вратата. Ако не влезе, те бягат да я вземат и стрелят отново. Всеки път, когато топката влезе във вратата, детето и отборът, отбелязал точка, след което се връщат на линията, за да дадат шанс на деца с номер. 2 също да вкарат гол. По същия начин те хвърлят топката последователно. Инструктирайте децата, че противниците играят по номерация в такъв ред: 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6. След това превключете: 1-2, 3-4, 5-6, 2-1, 4-3, 6-5. Продължете да сменяте опонентите до края на дейността.

- Подготвително оборудване
- Футболно игрище
- Специална топка за незрящи ученици
- Упражнения със специални топки със звънчета вътре или футболни топки, покрити с найлонови торбички
- 6 топки
- Обръчи за художествена гимнастика
- 2 въжета

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение
- Обратна връзка
- Овластяване/даване на възможност
- Кинетика: независимост на поддържащото оборудване

8

Футбол със слепи ученици (2)

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Разделете децата по двойки. Те бягат бавно един до друг. Едно дете държи 1 обръч. Със свирката детето с обръча го поставя на земята и другото влиза. Детето, в което е бил обръча, се опитва внимателно да го вземе от своя съученик (отдолу нагоре, към главата), без да докосва тялото на детето, което стои внимателно и неподвижно. След като го извади детето го дава на страничните наблюдатели и започват да бягат отново; Сега второто дете държи обръч. Децата работят в екип и всеки път, когато обръчът излезе без да докосва тялото на детето, печелят 1 точка като отбор. Повторете упражнението по същия начин, като редувате всеки път детето, което държи обръча; редуването става по двойки. (Продължителност: 10 минути)

- Децата застават по двойки, с топка, обърнати едно към друго, на 3м разстояние. Нека сами избират как да хвърлят топката, като си подават един друг. С една/две ръце, хвърляне на топката отдолу, търкаляне/ритане с крак и т.н. Подчертайте, че не искаме те да влагат твърде много сила в дейността и че искаме техният съученик да хване топката в определената зона. Често сменяйте двойки. (Продължителност: 10 минути)
- По двойки: едното дете има топка, другото обръч. Те стоят един срещу друг на 10м. Детето, което има топката, я рита към детето с обръча. То се придвижва към топката и поставя обръча перпендикулярно на земята, за да може топката да премине (все едно „ловите“ топката). Този, който е хвърлил топката, я преследва, хвърля я обратно към обръча повтаряйки упражнението откъдето я хване, след 1,5 минути си сменят ролите. (Продължителност: 10 минути)

- Подготовка -оборудване
- Футболно игрище
- Упражнения със специални топки със звънчета вътре или футболни топки, покрити с найлонови торбички
- 6 топки
- 6 обръча за художествена гимнастика
- 2 въжета

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение
- Кинетика: независимост, адаптиране
- Обратна връзка
- Овластяване/даване на избор

Хандбал: Включване на слепи или глухи ученици

- Обучение на индивидуални умения за дриблиране, подаване, стрелба
- Обучение в състезателна игра, която включва дриблиране, подаване, стрелба.

1

Научаване на пас, хвърляне на топката към целта

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Използвайте обръч и топка за двама играчи наведнъж. Във всеки обръч има топка. Учениците тичат между обръчите и всеки път, когато чуят

свирката, трябва да са в обръча/ да влязат в обръча и да хвърлят топката към някое от останалите деца. След това отново поставете топката в обръча и започнете отначало.

- Децата със зрителни увреждания имат партньор, който ги води и бяга заедно с тях.
- Глухите деца се нуждаят от зрителен стимул.

- Подготовка -оборудване
- Волейболно игрище, зала
- Топки за хандбал
- Обръчи
- Цели на различни разстояния
- Визуален стимул
- Слухов стимул



Стъпка 2



Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Работа в екип
- Общо: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение
- Кинетика: поддържащо оборудване, независимост, адаптиране
- Мрежа за лични подобрения без изключване
- Обратна връзка
- Овластяване/даване на възможност

2

Подавания/пасове

Стъпка 1

- Описание -изпълнение
- Демонстрирайте пасовете
- Учениците се разпределят в два отбора, от двете страни на игрището
- При звука на свирката едните хвърлят топката на другия отбор
- Всеки ученик, който направи добър пас, сядат на земята
- Победител е отборът, който седне първи
- Слепите ученици имат придружител, който ще ги вика по име, когато трябва да преминат, или ще им даде звуков сигнал
- Глухите ученици се нуждаят от зрителен стимул.

- Подготовка -оборудване
- Волейболно игрище, зала
- Топки за хандбал
- Обръчи
- Цели на различни разстояния
- Визуален стимул
- Слухов стимул

Стъпка 2

Стъпка 3

- Педагогико-преподавателски подход
- Съвместна дейност
- Обобщено: тренировка
- Комуникация: разговор и обяснение
- Кинетика: поддържащо оборудване, независимо адаптиране
- Лично подобрене без изключване
- Обратна връзка
- Овластяване/даване на възможност

Съвети за индивидуални задачи с детето с увреждания

Потенциалните трудности при включването на ученик с кинетични увреждания в отборните спортове са:

- Брой учащи в класа
- Свръхзащита
- Обезсърчаване
- Липса на човешки и финансови ресурси
- Недостатъчно гъвкави учебни програми
- Семейство
- Трудности в адаптацията
- Недоверие и неразбиране
- Липса на обучение на учители/неквалифицирани учители
- Липса на удобства
- Липса на подкрепа

Запознайте се с препоръчителната допълнителна литература:



Глава 4 – Как да подкрепим учащите се в приобщаващото физическо възпитание

Приобщаващото физическо възпитание се основава на модели на педагогика на интеграция/включване, както и на педагогика по физическо възпитание и се ръководи от насочващата цел за подпомагане на всички ученици - според наличните им потенциали и увреждания - в развитието на различни спортни двигателни умения и компетенции . Децата с физически и/или когнитивни увреждания, както и хронично болните деца трябва да бъдат интегрирани в редовното спортно обучение по смислен и безопасен начин. Съвместното спортуване в социалната структура на училищния клас дава на увредените/болни деца достъп до дейности за насърчаване на здравето и интегриране в социалната общност. Многобройните положителни ефекти от съвместните спортни дейности в училище върху физическото и психо социалното развитие на децата/юношите – със и без увреждания/ хронични заболявания – могат да се наблюдават непрекъснато.

Планирането и провеждането на приобщаващи спортни уроци често поставя предизвикателства за учителите. Също така, те не се чувстват достатъчно обучени, за да отговорят на разнообразните изисквания и нужди. Важна предпоставка за успешното педагогическо действие в приобщаващото физическо възпитание е ценящото отношение към „другостта“ на хората. Различните социални контексти и гледни точки за хората определят дали някой се възприема като „различен“ и каква оценка следва да върви ръка за ръка с това. Съответното разбиране за „да бъдеш различен“ дава възможност за поглед върху хората с техните индивидуални възможности, нужди и ограничения.

Учителите трябва непрекъснато да разсъждават върху личните си нагласи, за да дадат на всички ученици равни възможности за участие във физическото възпитание. Ако всички ученици – със и без физически/когнитивни увреждания/хронични заболявания – трябва да могат да участват активно във физическото възпитание, учителите трябва непрекъснато да разсъждават върху процесите на участие, възможностите и рисковете, за да проектират съответното физическо възпитание.

Учениците и техните характеристики

Предмет на преподаване/учене

Последици за средата и системата

Разсъжденията трябва да се провеждат от различни гледни точки:

Ученици: какви предпоставки, опит, предварителни знания, мотиви и интереси трябва да се вземат предвид? Какво е личното и социално положение на ученика?

Предмет на преподаване/учене: какво значение има предмета на обучение в учебната програма и колко сложен е той? Какви учебни цели трябва да бъдат постигнати?

Училището като институция и училищна система: какви са структурните, времеви и учителски условия? Достъпна ли е по всяко време гимназията/спортната площадка, има ли колеги/професионалисти, които могат да съветват/активно подкрепят приобщаващото физическо възпитание?

Учители/екипи: какъв предишен опит, знания и нагласи имат колегите/екипите? Кои теории/концепции и подходи се използват в общото физическо възпитание? Познават ли учениците с техните нужди и потенциал?

Концепцията за „**универсален дизайн за учене**“ (UDL), произхождаща от САЩ, разглежда всеки човек като индивид със специфични силни страни и нужди. Той показва на учителите възможности за действие в приобщаващото физическо възпитание, за да се даде възможност на всички ученици да участват наравно. Тази концепция предоставя на педагозите ценни предложения за това как хората с различни потенциали могат да бъдат насърчавани и подкрепяни заедно – не се фокусира върху специфична категория различия като увреждането. UDL трябва да насърчава учителите да предоставят гъвкави и различни опции в своята педагогическа работа, така че всички учащи да могат да постигнат напредък въз основа на индивидуалното си ниво на учене и развитие.

За приобщаващо физическо възпитание трябва да се вземат предвид следните принципи:

Приобщаващо отношение

Учебната среда се характеризира с оценяващо отношение към всички хора. Стигматизация и сегрегация на учениците не трябва да се случват.

Достъпност

Всички помещения като класната стая, спортната зала, спортното игрище, плавния басейн или детската площадка са без ограничения и следователно достъпни за всички потребители, независимо от техните физически възможности.

Учебна среда

Учебната среда - гимназия, спортна зала, външни условия - трябва да бъде адаптирана и към различните условия и нужди на разнородните групи ученици. По отношение на необходимите модификации на учебната среда, наред с други, трябва да се вземат предвид **следните аспекти**:

- Какво е осветлението/фоновия шум
- Стая с нисък стимул или по-скоро интензивна на стимули?
- Има ли структурни ограничения или препятствия ограничаващи мобилността?
- Има ли много други хора, които се движат в същото пространство?
- Има ли възможност лицата да се оттеглят?

Успешните съвместни спортни дейности на учениците в хетерогенна група могат да зависят от тези условия и да бъдат съответно адаптирани. Например, за образователни дейности с опит в природата, трябва да се направят промени, за да се даде възможност на всички ученици да има подобно пространство за движение. За туризъм/ориентиране маршрутите трябва да бъдат избрани по отношение на повърхността на пътеките, така че учениците в инвалидни колички да могат лесно да се движат по тези пътеки.

Образователни методи

Методите на преподаване са адаптирани към нуждите, интересите, специалните изисквания, умения, компетенции и възможни увреждания на учениците. Поради разнообразието на учениците, фокусът е върху различни методи. Например, съдържанието може да се преподава чрез обяснения, демонстрации, интерактивни медии или лично преживяване.

Ръководство на упражнения/задачи

Начинът, по който учителите по физическо възпитание преподават, също трябва да бъде адаптиран към нуждите на всички ученици. Устните инструкции трябва да бъдат на език, който всеки разбира: кратък, достъпен и добър избор на думи. Ако инструкцията не бъде разбрана от първия път, тя трябва да бъде повторена от учителя в друга форма. Ако е необходимо, инструкцията трябва да бъде придружена от демонстрация, която да я илюстрира. Учениците трябва да имат достатъчно време, за да разберат инструкциите.

Демонстрациите както от учителя, така и от учениците играят важна роля в учебния процес на децата и младите хора. Могат да се използват и снимки или видеоклипове. Освен всичко друго трябва да се внимава демонстрацията да се вижда добре от всички. Помощта е свързана с физическа близост, предоставяна от учителя според индивидуалните нужди. Ако горните подходи не са подходящи за отделни ученици, може да се използва „тактилно моделиране“. Това включва възможност на ученика да възприеме тактилно възприятие на извършено движение, например от друг ученик или учителя. Мястото и времето на докосването се определят точно във всеки отделен случай преди извършване на движението. Подобен подход може да бъде полезен за сляпо дете, например, за да разбере по-добре движението.

Учебни материали/пособия

В зависимост от задачата, учебният материал/пособия трябва да бъде адаптиран към разнородните ученици. От една страна може да се изберат пособия за детска площадка, които да се използват от всички ученици в класа. От друга страна, различните дизайни на част от пособията са възможности за диференциране, като например топки, които се различават по размер, цвят, летящи и подскачащи характеристики или звуците, които издават.

Взаимодействия

Учениците научават редица различни социални и форми на действие, които им позволяват да взаимодействат помежду си и/или с учителя по различни начини, например в партньорска или групова работа или в контекста на дискусия или работа на терен.

Правила

Промените в правилата, които се отнасят до добре познати спортни игри като футбол или баскетбол, чиито правила са познати на много деца и млади хора, често са трудни за изпълнение. Учениците искат да играят футбол „правилно“, а не да изпробват вариации на играта. Поради тази причина е много важно учителят в този контекст да създаде атмосфера на откритост и гъвкавост към новите правила и по този начин към нови начини на игра в училищния час.

Също така е важно да запомните, че промените в правилата могат да имат отрицателни последици. Ако головете се броят два пъти, ако са отбелязани от деца с физически увреждания, например, това запазва стигматизацията и противодейства на гледната точка, която оценява различията. В този контекст въвеждането на зони за игра (например в хоккей, футбол или баскетбол), в които играчи с приблизително еднаква сила играят един срещу друг, е много по-ефективно. За игри, които са непознати на обучаващата група или игри с движение, корекциите на правилата са относително лесни за правене. И в двата случая учениците нямат фиксирани идеи за съответните правила и следователно са отворени да влязат в процес на тяхното създаване.

Обратна връзка

Всички ученици получават обратна връзка според индивидуалните си дейности и напредъка в обучението.

Оценяване

Учениците могат да демонстрират придобитите си компетенции по различни начини, като се вземат предвид индивидуалните им потенциали, които се оценяват. Например, в допълнение към по-традиционните тестове за постижения, се оценяват и групова работа, портфолиа или презентации.

Приобщаващото физическо възпитание става възможно чрез разнообразие от адаптации в различни области, разнообразни възможности за движение, разнообразни стратегии за решение и индивидуални адаптации. Чрез дидактико-методически адаптации, споделен двигателен опит и отчитане на индивидуалните специални нужди на деца/юноши - със и без физически/когнитивни увреждания/хронични заболявания - всички ученици могат да бъдат подпомогнати в развитието на различни спортни двигателни умения и компетенции според техните нужди. Учениците могат да изпитат участие, самоефективност и успех в спортни дейности в приобщаващото физическо възпитание. Учениците разпознават общите черти и различните силни и слаби страни и по този начин се научават да приемат различните изисквания за обучение в рамките на класа.

Спортните уроци могат да се формират в различни двигателни упражнения. Не винаги всички дейности трябва да се извършват заедно. В зависимост от ситуацията дейностите могат да се извършват в отделни групи, по двойки или индивидуално. Предлагането на различни движения е от особено значение за учениците в приобщаващото физическо възпитание.

В приобщаващото физическо възпитание могат да се използват следните отношения на движение:

- Помощност – придвижване с подкрепа: формират се тандеми, помощникът се адаптира повече или по-малко към желанието/нуждите и изискванията на подкрепяния.
- Сътрудничество- движещи се един до друг: учениците се движат/гимнастика в една и съща стая, повече или по-малко независимо един от друг по обща тема (например пътека с уреди, урок по гимнастика с обръчи и др.)
- Съвместно – движещи се заедно: учениците създават заедно продукт (например парче от апаратура), с висока степен на свобода за индивидуално участие.
- Кооперативно – движещи се заедно: Учениците проектират заедно продукт (например пътека на апарати, дефиниране на правила за движение/отборна игра), с висока степен на ангажираност и координация.

Следните аспекти са допълнителни възможни адаптации и решения за приобщаващи спортни уроци:

Хомогенизиране

Формиране на групи и отбори със сравними, индивидуални възможности за движение (например: игра в зона).

Разпределение на ролите

Ролите и задачите се избират според индивидуалните способности и умения за движение (например: танц).

Компенсация

Различните изисквания за изпълнение се компенсират от партньора с помощни средства или подходящо оборудване, както и индивидуални адаптации на правилата (напр. Баскин, "Рафробол").

Използване на различията

Различията стават тема на движението и играта. Чрез съзнателната игра с различията се повишава съзнателно желанието за движение. Могат да се използват собствените силни страни (например в бадминтон, броят на ударите по тялото (нарушена подвижност - инвалидна количка)).

Шанс и късмет

Чрез използването на елементи на късмета, различията остават на заден план (напр.: голът се брои колкото точките на зарове).

Големите разлики в индивидуалните физически и когнитивни предпоставки могат да доведат по-бързо до по-ниско представяне или представяне повече от очакваното при приобщаващото физическо възпитание. Интензивността и разпределението на нато-варването, както и почивките трябва да бъдат добре планирани. Задачите за движение трябва да варират, всичко трябва постепенно да се променя; качеството на движението трябва да се поддържа. Могат да се използват различни ритуали, за да се осигури ясна структура в рамките на разнообразието от дейности. Модифицирането на различни дидактико-методологични аспекти на приобщаващото физическо възпитание, както е обяснено в тази глава, трябва да се ръководи най-много от **следните принципи**:

- Учениците се включват в процеса на модифициране.
- Предлагат се възможно най-много възможности за диференциация (например по отношение на материал, правила) и се дава избор.
- Ако се окаже, че една модификация не е полезна, тя трябва да бъде променена.
- На учениците с увреждания/хронични заболявания трябва да се даде възможност да изживеят същото разнообразие от спортни и физически упражнения ка-то тяхната група връстници без увреждания.
- Модификациите се предлагат непрекъснато.
- При планирането на часовете по физическо възпитание се вземат предвид специалните потребности на всички деца и младежи.

Необходима е специфична подготвителна работа при въвеждане на приобщаващ спорт в училище

**Подготвителна
работа по отношение
на училището
(декан/директор,
администратор, колеги,...)**

Въпросите относно удобния за хората дизайн на спортните съоръжения в училището и за подкрепата на персонала от учители със специални нужди, спортни учители с обучение по „Адаптирана физическа активност“ или други специалисти трябва да бъдат изяснени с ръководството на училището.

Могат да бъдат консултирани колеги, които вече имат опит с приобщаващо физическо възпитание: какъв опит и практически съвети има, какви спортни дидактически възможности да се препоръчат и т.н. Чрез обмяна на опит между колеги, евентуално все още преобладаващи лични страхове, несигурност и въпроси могат да бъдат намалени или изяснени.

Сформирайте екип с колеги, които имат опит във включването, напр. да планирате и оценявате заедно спортните уроци. Включете учител със специални нужди, отговорен за класа/училището или други специалисти.

Потърсете професионален съвет от подходящо обучени специалисти, ако е необходимо.

Посещавайте подходящи курсове за допълнително обучение по темата и/или образование със специални нужди.

Използвайте специализирана литература по темата и използвайте помощни средства за планиране за компетентно ориентирано планиране на приобщаващото физическо възпитание.

**Подготвителна
работа по отношение
на родителите**

Чрез провеждане на интервюта с родители, учителският персонал може да събере полезна информация за медицинското, психологическото и социалното положение на когнитивно и/или физически увредени/хронично болни деца/юноши.

**Подготвителна
работа по отношение
на учениците**

Деца трябва да се научат да осъзнават, че всички хора са различни и че всеки има различни силни и слаби страни, които са част от личността на всеки индивид. Те трябва да бъдат насърчавани да приемат предполагаеми слабости/увреди – на себе си и на другите.

Правилата за социално взаимодействие в спорта в училище трябва да бъдат определени със съвместни усилия.

Предстои да се обсъдят възможните трудности/проблеми в уроците по спорт и да се намерят целеви решения.

Фокусът трябва да бъде върху ориентиран към учене в сътрудничество.

Съображения:

**Подготвителна
работа по отношение
на инфраструктурата
(като спортно
оборудване, бани и др., но
също и транспорт до/от
тренировъчна зала)**

Какъв вид материали/ съоръжение и помощни средства са необходими, за да могат всички деца да се движат според съответното им състояние?

Необходими ли са материали (например топки, обръчи) в различни размери и цветове?

Необходими ли са/полезни ли са цветните маркировки на пода (например разделяне на зони) за урока по гимнастика?

Когато използвате някакво оборудване, напр. допълнителни помощни средства, необходими за осигуряване на безопасността на децата с увреждания? (напр. поставяне на щанга до дългата пейка, за да могат да се спрат и т.н.).

Душовете оборудвани ли са за деца с увреждания и достъпни ли са за всички?

Децата с физически увреждания имат ли нужда от помощ при обличане и/или къпане, как може да бъде предоставена такава помощ?

Лесно достъпна/достижима ли е фитнес залата/откритото спортно игрище за всички деца (включително хора в инвалидни колички)?

Планираните пешеходни маршрути без бариери и разумни ли са за хора с инвалидни колички или деца с физически увреждания?

— Ако трябва да се посещават спортни съоръжения извън училището (например плувен басейн, ледена пързалка и др.): как/с какви транспортни средства може да се стигне до спортното съоръжение? Ползване на градски транспорт, разходка и т.н. - възможно ли е това и за деца с физически увреждания?

Задачи:

Подготвителна работа по отношение на инфраструктурата (като спортно оборудване, бани и др., но също и транспорт до/от тренировъчна зала)

— Набавяне и осигуряване на необходимите помощни материали и оборудване

— Установяване на предпазни мерки

— При необходимост ангажирането на помощник, който да помага при обличане/събличане или къпане

— Ако е необходимо, ангажирането на придружители (за разходки/плуване и др.)

— Ако е необходимо, организира подходящи транспортни средства

Съображения:

Подготвителна работа по отношение на организационните аспекти (вкл. безопасност/сигурност)

— Какви предпазни мерки трябва да се вземат, за да се даде възможност на всички деца да имат различни двигателни упражнения без здравословни увреждания/злополуки/наранявания?

Какви допълнителни предпазни мерки трябва да се вземат, за да се даде възможност на деца с когнитивни и/или физически увредени деца да участват безопасно в урока по физическо възпитание?

Какви материали/оборудване не могат да се използват добре от деца с когнитивни и/или физически увредени и какви алтернативи има? (например използване на балони вместо топки, цветни топки/маркери на пода и др.).

Полезно ли е да се осигури на децата с увреждания помагач партньор? Полезни ли са допълнителни слухови стимули/иллюстративни обяснения/показващи упражнения и т.н.?

Задачи:

**Подготвителна
работа по по
отношение на
организационните
аспекти (вкл.
безопасност/сигурност)**

Осигурете или установете необходимите материали и оборудване за предпазни мерки

Дайте ясни, кратки и лесно разбираеми устни инструкции

Демонстрирайте упражнения, ако е необходимо

Приложете допълнителни акустични/визуални стимули, ако е необходимо

Създайте тандеми (например едно дете води дете с увредено зрение през курса и т.н.).

Съображения:

**Подготвителна
работа по отношение
на включването на
ученици с физически
затруднения в
приобщаващо физическо
възпитание и дейности**

Какви трудности/проблеми биха могли да възникнат при различни дейности с различно съоръжение/материали за деца с когнитивни и/или физически увредени?

Могат ли да възникнат здравни увреждания/наранявания/злополуки при деца с когнитивни и/или физически увредени?

Как могат да се адаптират упражненията, така че децата с когнитивни и/или физически увредени да могат да получат ценен опит при двигателни активности?

Какви алтернативни материали/съоръжения могат да се използват, за да се позволи на децата с когнитивни и/или физически увредени да участват активно във физическото възпитание?

Какви допълнителни предпазни мерки/инструкции за безопасност трябва да се вземат, за да се предпазят деца с когнитивни и/или физически увредени деца от възможни опасности/пропуски в уроците по физическо възпитание?

Кои промени в обучението могат да бъдат инициирани, за да осигурят на всички деца приятни и ориентирани към ученето активни дейности?

Задачи:

Подготвителна работа по отношение на включването на ученици с физически затруднения в приобщаващо физическо възпитание и дейности

Осигурете достатъчно количество от необходимите съоръжения/материали и помощни средства

Ако е необходимо, подгответе конкретни места за съоръжения с подходящи мерки за безопасност (например зонирание, цветно маркиране и др.).

Съображения:

Подготвителна работа по отношение на участието на други ученици в приобщаващо физическо възпитание и дейности

Как децата/младите хора с увреждания и без увреждания могат да се учат един от друг или да се подкрепят?

За кои упражнения има смисъл да се образуват тандеми/отбори?

Трябва ли да се създават тандеми/отбори/групи със сравними, индивидуални възможности за движение (напр. игра в зона)?

Могат ли да се избират роли и задачи за движение според индивидуалните способности и умения?

Задачи:

**Подготвителна
работа по отношение
на участието на други
ученици в приобщаващо
физическо възпитание и
дейности**

Децата трябва да бъдат мотивирани да участват в различни спортни учебни условия и да избират най-подходящите упражнения/задачи/станции за себе си.

Децата трябва да бъдат „гъвкави“ в адаптирането на правилата на играта, за да позволят справедливо участие на всички деца.

Децата трябва да възприемат съзнателната игра с различията (силни/слаби страни) като ценен синергичен басейн, в който могат да бъдат използвани техните собствени силни страни.

Подпомагането на деца с увреждания трябва да се възприема като нещо естествено – насърчаване на социалната компетентност.

Запознайте се с препоръчителната допълнителна литература:



Глава 5 – Резюме

Това „методическо ръководство“ е полезен работен документ за учители по физическо възпитание, които искат да прилагат и практикуват приобщаващо физическо възпитание в своята работа с деца и младежи. Какви са целите на приобщаващото физическо възпитание, как може да бъде интегрирано в редовното физическо възпитание, какви практически възможности за прилагане могат да се използват, за да се даде възможност на всички деца и млади хора - със или без физически/умствени увреждания и/или хронични заболявания - да са удовлетворени от физическото образование, което е съобразено с техните нужди и в което всички могат да участват активно.

Ръководството първоначално разглежда детайлно темата и идентифицира примери за най-добри практики от различни европейски страни, които вече предлагат и успешно прилагат приобщаващо физическо възпитание за деца и млади хора. Ръководството представя различни възможности за достъп, както и конкретни упражнения с различни вариации за различните увреждания. Тези инструкции могат да се използват във физическото възпитание в началните, прогимназиалните и гимназиалните училища. Той също така показва как приобщаващите спортни уроци в отборните спортове (баскетбол, хандбал, волейбол и футбол) могат да успеят и да осигурят на всички участници – със или без физически или умствени затруднения – обогатяващи и успешни спортни преживявания.

Учителите по спорт научават за средствата и вариациите, които могат да използват за проектиране на приобщаващи спортни уроци, така че всички деца и младежи да могат да бъдат придружавани и подкрепяни по най-добрия възможен начин. Тези методи гарантират, че както двигателните, така и социалните умения се подобряват. Приобщаващото физическо възпитание е от полза за всички участници и води до положителни, уважаващи и приобщаващи синергии, които имат мотивиращ и траен ефект върху съвместните уроци по физическо възпитание и динамиката на класа.

Речникът предлага преглед на различни централни термини на (приобщаващото) физическо възпитание, докато разделът с библиографията и допълнителните препоръки за четене предлага по-ориентирани към практиката източници за приобщаващо физическо възпитание за деца и млади хора.

Речник: Важни международно признати определения

А – Я Определения

Акустично/слухово възприятие

Акустично/слухово възприятие се отнася до сетивното възприятие за звукове – слух.

Атлетика

Леката атлетика се състои от множество дисциплини различни от бягане и други технически дисциплини.

Аутизъм

Аутизъм \детски аутизъм, аутистично разстройство, синдром на Аспергер е разстройство на развитието, което се основава на комплексни нарушения в централната нервна система – особено в областта на обработване на възприятията – започва по време на детството. В основата си се забелязват нарушения във взаимоотношенията и общуването.

Балансирани способности

Балансирането е способност за поддържане на тялото в състояние на равновесие или връщане в това състояние след многобройни движения на тялото. То е част от координационните умения.

Баскин

Баскин е приобщаващ спорт базиран на баскетбола но със своя собствена идентичност и структура.

Визуално възприемане

Визуалното възприятие е способността да се разпознават и различават визуални стимули и да се интерпретират чрез асоцииране с предишни преживявания.

Включване

Като социологически термин, понятието приобщаване описва общество, в което всеки човек е приет и може да участва в него на равни начала и по самоопределен начин - независимо от пол, възраст или произход, религиозна принадлежност или образование, всякакви увреждания или други индивидуални характеристики. В едно приобщаващо общество няма дефинирана нормалност, към която всеки член на това общество трябва да се стреми или да изпълнява. Нормален е само фактът, че има различия. Тези различия се разглеждат като обогатяване и не оказват влияние върху правото на хората да взимат участие. Задача на обществото е да създаде структури във всички области на живота, които да позволят на членовете на това общество да се движат в него без бариери.

Взаимодействие

То се отнася до взаимното взаимодействие на участниците или системите и е тясно свързано с разнообразните концепции за комуникация, действие и работа.

Дриблинг

Дриблингът е терминът, използван в различни спортове с топка, за да опише движението с топката. В зависимост от спорта трябва да се спазват специални правила. В хандбала и баскетбола това се нарича отскачане.

Диференциация в спорта

Терминът диференциация обхваща всички организационни и методически усилия, които имат за цел да отговорят на индивидуалните таланти, способности, наклонности и интереси на отделни ученици или групи от ученици в рамките на учебните часове.

Зрително увреждане

Зрителното увреждане е обикновено трайно масивно ограничение на способността за зрително възприятие.

Издръжливост

Издръжливостта е способността да се поддържа дадено представяне възможно най-дълго.

Изключване

Терминът изключване буквално означава да бъдеш отстранен от нещо. На образователен език той описва факта, че някой е изключен от проект или среща, от принадлежност към група или от социалния контекст.

Инвалиден стол

Инвалидната количка е стол с четири колела за хора, чиято способност за ходене е нарушена. Инвалидната количка позволява на тези хора да бъдат мобилни.

Канадска борба

Канадската борба е игра, която се играе с цел премерване на силите, защото това е силов спорт, който се практикува по правила.

Когнитивно увреждане

Когнитивно увреждане на мисловната дейност, което надхвърля възможностите определени за приемливи според възрастта и образованието на съответния човек.

Компетентност на ориентацията

Компетентността се ориентира върху това, което участниците научават в училище, на работа и в ежедневието си. Какво се очаква да направят участниците (не само съдържанието, с което трябва да се справят) е дадено в описанието на образователна дейност. Компетентната ориентация обикновено се представя по отношение на резултатите от обучението.

Компетентност на действието

Компетентността на действие се разбира като готовността и способността на индивида да се държи по подходящ и отговорен начин в професионални, социални и лични ситуации. Компетентността за действие включва професионална компетентност, лична компетентност и социална такава.

Координация

Координацията е способност за извършване на движения, които изискват бързи и целенасочени действия, по хармоничен и прецизен начин.

Колективен дух

Екипният дух е усещането за заедност.

Компетентност за самообучение

Компетентността за самообучение представлява способността да се инициира и организира самостоятелно учене, като се вземат предвид собствените силни и слаби страни.

Мултиперспективност

Мултиперспективността означава, че учениците изпитват и разбират как движението, играта и спортът могат да бъдат променени от различни цели чрез различни дидактически тематизации.

Овластяване

Овластяването се отнася до стратегии и мерки, които имат за цел да увеличат степента на автономия и самоопределение в живота на хората или общностите и да им позволят (отново) да представляват интересите си самостоятелно, по самоопределящ се и отговорен начин (самопомощ). Овластяването се отнася както до процеса на самостоятелно овластяване (еманципация), така и до професионалната подкрепа на хората за преодоляване на чувството за безсилие и липса на влияние („социално-политическо безсилие“) и за възприемане и използване на своя творчески обхват и ресурси.

Осъзнаване на тялото

Осъзнаване на тялото може да се определи като умствена оценка на собственото тяло\себепознаване\, двигателни способности и чувствителност.

Пас

В много отборни спортове пасът е преминаване на игралното оборудване ("пас") в рамките на отбора, за да покрие повърхността на игралното поле.

Потенциал за изпълнение

Потенциалът за изпълнение е съвкупност от наличните характеристики на дадено лице. Те се простират до множество отделни компоненти. Потенциалите за изпълнение са само предпоставки и възможности, които все още трябва да бъдат превърнати в реални умения и действия, за да станат ефективни изпълнения. Потенциалът за изпълнение първоначално се основава на способности, но също така може да бъде придобит или доразвит чрез процеси на обучение. Потенциалите, за които хората често не са наясно, трябва да бъдат ясни и активно използвани и развивани.

Предпоставки за обучение

Предпоставките за учене се отнасят до вече наученото, върху което могат да се градят новите учебни знания. Те са различни за всеки обучаем.

Приобщаваща педагогика

Приобщаващото образование описва подход, който по същество се основава на оценяване на разнообразието. В една приобщаваща образователна система хората със и без увреждания учат заедно от самото начало. Не се формират хомогенни и по този начин отделящи се учебни групи. Задача на образователната система е да осигури специална подкрепа и насърчаване на отделните учащи се чрез предоставяне на специални ресурси и методи. По този начин не индивидът трябва да се адаптира към определена система, а системата, трябва да вземе предвид нуждите на всички учащи се и да се адаптира, ако е необходимо.

Приобщаващо физическо възпитание

Приобщаващото физическо възпитание насърчава децата със и без увреждания. Създава изживяване при движение на ставите, без да пренебрегва специалните нужди на индивида.

Разнообразие

Разнообразието означава множество. Термините хетерогенност и различие често се използват като синоним на разнообразие. Терминът разнообразие се фокусира върху приликите и разликите между хората. Фокусът е върху исторически еволюираните обществени диференциации, които са създали социални неравенства.

Роли на пола

Ролята на пола в конкретен смисъл е съвкупност от поведения, които се считат за типични или приемливи за определен пол.

Самоопределяне

Самоопределянето означава автономия на личността по отношение на собственото си съществуване, свобода при формирането на лична воля или определяне на собственото Аз.

Самонасочено обучение

Самонасоченото учене се характеризира с факта, че обучаемият, като активен агент, определя и наблюдава собствените си учебни дейности, дали, какво, кога, как и кога се провежда обучението.

Скок с глава напред

Скокът с главата напред е скок във водата, при който обикновено ръцете се държат изпънати над главата, а скачащият се гмурка с главата напред във водата, като ръцете първо докосват водата, а главата се гмурка във водата преди краката.

Социално обучение

Социалното обучение има за цел изграждане на положителни взаимоотношения и способност за размисъл върху собствените си действия, както и приемане на себе си и другите. Социалното обучение допринася за зачитане на различията на другия и за отношение един към друг по признателен, внимателен и отговорен начин.

Социално обучение

Социалното обучение има за цел изграждане на положителни взаимоотношения и способност за размисъл върху собствените си действия, както и приемане на себе си и другите. Социалното обучение допринася за зачитане на различията на другия и за отношение един към друг по признателен, внимателен и отговорен начин.

Спастичност

Терминът спастичност произлиза от гръцката дума „спазмос“ („крамп“) и описва типично повишено присъщо напрежение на скелетните мускули, дължащо се на постоянно увреждане на главния и гръбначен мозък.

Специално образование

Специалното образование се занимава с хора, за които е установено, че имат специални нужди. Тази форма на обучение обикновено се провежда в специални или общообразователни училища от подходящи учители и специалисти. В областта на образованието със специални нужди се правят опити да се осигури на хората с увреждания съответно високо ниво на подкрепа чрез индивидуална помощ, услуги за подкрепа и т.н. Целта е да се даде възможност на хората с увреждания да постигнат висока степен на интеграция в училище и работа, участие в обществото и независим живот. Наличният потенциал трябва да бъде разпознат и активно използван.

Спортно състезание

Спортното състезание е битка за най-добро представяне, например в спорт, поезия, изкуство, музика, занаяти или други културни постижения.

Спортно възпитание/педагогика

Спортното образование се занимава с подпомагане на образователните процеси с помощта на движение, игра и спорт. Традиционно акцентът е върху организираните в училищата уроци по физическо възпитание и спорт, които преследват целта да насърчават развитието на децата и младите хора и да им позволяват да участват в културата на движението в различните й форми и начини на поставяне и организиране. Аналогично на социалното развитие, през последните години има нарастващ изследователски интерес към възможностите за конструктивно справяне със социалната, културната и свързаната с половата хетерогенност, както и с хората със специални нужди в рамките на приобщаващ начин на движение, игра и спорт предложения.

Справедливост

Справедливостта представлява равно отношение към хората. В игрите и спорта това означава да спазвате правилата на играта и да се уверите, че тези правила се спазват от всички, без изключения. Правилата и справедливостта разчитат на консенсус и равни условия за участниците. В контекста на спортните състезания справедливостта се демонстрира от усилията на спортистите да спазват последователно и съзнателно правилата (дори при трудни условия) и да зачитат противникът като човек и състезател (концепция за честна игра).

Стигматизация

Стигматизацията описва процес, при който индивиди или групи от други хора се поставят в определена (отрицателно оценена) категория. Това се прави чрез приписване на дискредитиращи характеристики и атрибути или чрез принижаване на вече съществуващи (видими) характеристики и атрибути.

Супервайзър

Супервайзърът подкрепя хората да оформят своите действия по целенасочен, ефективен и успешен начин. Целта е да се обмислят различни ситуации в индивидуални дискусии, в екип или в група и да се даде възможност на участниците да се справят конструктивно с проблемите и предизвикателствата, да разрешават конфликти и активно да управляват процеси.

Супервайзър

Супервайзърът подкрепя хората да оформят своите действия по целенасочен, ефективен и успешен начин. Целта е да се обмислят различни ситуации в индивидуални дискусии, в екип или в група и да се даде възможност на участниците да се справят конструктивно с проблемите и предизвикателствата, да разрешават конфликти и активно да управляват процеси.

Състезание

Конкуренцията се отнася до надпреварата между двама или повече конкуренти за класиране в конкуренция или (оскъдни) ресурси. Конкуренция означава „съперничество“ или „състезание“.

Сътрудничество

Сътрудничеството се разбира като взаимодействие на действия от двама или повече души за постигане на обща цел.

Упражнение

Упражнението е всяка дейност на скелета и мускулите, която води до по-висок разход на енергия от останалите. Упражнението е физическа активност и се случва, когато мускулите се свиват или напрягат.

Участие

Участието означава включване на хората в процесите на вземане на решения и влияние върху резултата. Участието означава съвместно определяне. Докато съвместното определяне представлява вземане на решения в общ контекст, самоопределянето означава възможността да решаваш въпроси от собствения си живот. Самоопределянето е основно условие за участие.

Учебна програма

Учебната програма е базирана на стандарти последователност от планирани преживявания, която позволява на учениците да учат, практикуват и прилагат нови умения.

Учител

Учителят е човек, който обучава другите в област, в която той/тя има умения, знания или опит. Учителите се наричат още „възпитатели“, като става ясно, че тяхната сфера на работа включва не само предаване на знания, умения и прозрения, но и преподаване на поведение и ценностни структури.

Фаул

В спорта фалът е неподходящо или нечестно действие на играч, определено от съдия, което обикновено води до нарушаване на правилата на спорта или играта.

Фитнес

Фитнесът описва взаимодействието на петте основни двигателни умения: издръжливост, сила, мобилност, скорост и координация.

Физическо увреждане

Физическо увреждане е индивидуален физически недостатък на дадено лице, физиологичен дефицит.

Физическо увреждане

Физическо увреждане е индивидуален физически недостатък на дадено лице, физиологичен дефицит.

Хетерогенност (педагогика)

Хетерогенността се отнася до нееднородността на елементите на набор за една или повече характеристики. В педагогическата дискуссия терминът хетерогенност се използва за учениците в учебна група. Той описва разликата между учениците в различни характеристики, които се оценяват като релевантни за ученето, напр. хетерогенност на академичното представяне или таланти според възрастта, пола и културната хетерогенност в учебната група. Хетерогенността е обратното на хомогенността.

Хомогенност

В педагогиката и теорията на преподаването хомогенността се отнася до група от учащи, които са сходни в определени аспекти за учебни или образователни цели. Хомогенността е обратното на хетерогенността.

Частичен дефицит на производителност

Частични дефицити на представяне или частични разстройства на представянето са дефицити ограничени в под-области като аритметика, четене, правопис, говорене или двигателни умения. Частичният дефицит на представяне може също да бъде свързан с нарушения на възприятието, дефицит на вниманието, затруднения при контакт и емоционални разстройства.

Приложения

Библиография

Глава 1

Seitz, S. (2012): Най-накрая ставаме нормални – включването като необходима иновация за училищата и преподаването. В: Sportunterricht, 2012, брой 6, стр. 163 - 167. получено на <https://www.sportfachbuch.de/pdf/archiv/sportunterricht/2012/sportunterricht-Ausgabe-Juni2012.pdf#page=2,07/27/2021>

Tiemann, H. (2012). Vielfalt im Sportunterricht – Herausforderung und Bereicherung. In: Sportunterricht, 2012, Heft 6, S. 168 – 172. received on <https://www.sportfachbuch.de/pdf/archiv/sportunterricht/2012/sportunterricht-Ausgabe-Juni2012.pdf#page=2,27.07.2021>

Възможности чрез включване в спорта. Импулс за физическо възпитание от 5 до 10 клас, като се вземат предвид емоционалните, социалните и интелектуалните потребности. Фонд за злополуки Берлин, 2015 г.; получено на <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3536,30.07.2021>

Zauner, N. (2016). Всички в движение?! Принципи и характеристики на приобщаващото физическо възпитание и физическо възпитание в началните и средните училища. В: Включване в конкретни термини. Проектиране на приобщаващи уроци. Серия публикации на БЗИБ, том 1. стр. 27-35. Линц: BZIB, получено на http://www.phoee.at/fileadmin/Daten_PHOEE/ebooks/Inklusion_Konkret/HTML/files/assets/common/downloads/InklusionKonkret.pdf,09.07.2021

Häusermann et al., (2019).

Включване в спорта в училище – въведение. mobilesport.ch 08/2019, Федерална служба за спорт FOSPO, Magglingen, получена на https://www.mobilesport.ch/assets/lbwpcdn/mobilesport/files/1566305443/mt_08_19_inklusion_d.pdf,09.07.2021

<https://circuit-training-dehnen-dr-klee.de/dehnen/definition-der-beweglichkeit>,
получено от 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Armdrücken>, received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Dribbeln>, received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Empowerment>, received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Exklusion>, received on 21.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Fairness>, received on 21.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Geschlechterrolle>, received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Gleichgewichtsfähigkeit>, received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Handlungskompetenz>, received on 01.09.2021

[https://de.wikipedia.org/wiki/Heterogenit_\(Pädagogik\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Heterogenit_(Pädagogik)), received on 01.09.2021

[https://de.wikipedia.org/wiki/Homogenit_\(Pädagogik\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Homogenit_(Pädagogik)), received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Interaktion>, received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kopfsprung>, received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Körperbehinderung>, received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Lehrer>, received on 21.09.2021

https://de.wikipedia.org/wiki/Leichte_kognitive_Beeinträchtigung, received on
01.09.2021

[https://de.wikipedia.org/wiki/Leistungspotenzial_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Leistungspotenzial_(Psychologie)), received on
21.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Lernvoraussetzungen>, received on 01.09.2021

[https://de.wikipedia.org/wiki/Pass_\(Sport\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Pass_(Sport)), received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Rollstuhl>, received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Sehbehinderung>, received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstlernkompetenz>, received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Spastik>, received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Teilleistungsschwäche>, received on 01.09.2021

<https://de.wikipedia.org/wiki/Wettkampf>, received on 01.09.2021

[https://en.wikipedia.org/wiki/Foul_\(sports\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Foul_(sports)), received on 01.09.2021

[https://erwachsenenbildung.at/themen/berufsfeld/berufsbild/funktionspro-
file/supervisorin.php](https://erwachsenenbildung.at/themen/berufsfeld/berufsbild/funktionsprofile/supervisorin.php), received on 21.09.2021

[https://erwachsenenbildung.at/themen/neue_lernformen/kompetenzorien-
tiertes_lernen.php](https://erwachsenenbildung.at/themen/neue_lernformen/kompetenzorientiertes_lernen.php), received on 01.09.2021

<https://institut-schmelz.univie.ac.at/abteilungen/sportpaedagogik-fachdidaktik-bewegung-und-sportsozial-und-zeitgeschichte-des-sports/sportpaedagogik>, получено от 21.09.2021

[https://it.wikipedia.org/wiki/Baskin_\(sport\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Baskin_(sport)), получено от 21.09.2021

<https://neueswort.de/konkurrenz/#wbounce-modal>, received on 01.09.2021

<https://neueswort.de/stigmatisierung>, получено от 01.09.2021

https://www.aok-bv.de/lexikon/c/index_00275.html, received on 01.09.2021

<https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=1050630>, получено от 01.09.2021

<https://www.inklumat.de/glossar/sonderpaedagogik-behindertenpaedagogik>, received on 21.09.2021

<http://www.inklusion-schule.info/inklusion/definition-inklusion.html>, получено от 21.09.2021

<https://www.minimed.at/medizinische-themen/bewegungsapparat/kondition>, received on 01.09.2021

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/sozialkompetenzen-kooperation>, received on 01.09.2021

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/sport-und-inklusion-das-in-spot-prinzip-ein-planungstool-fuer-deninklusiven-sportunterricht>, received on 01.09.2021

<https://www.netdoktor.de/anatomie/auditive-wahrnehmung>, received on 01.09.2021

<https://www.netzathleten.de/gesundheit/lexikon/257-koordination>, received on 01.09.2021

<https://www.netzathleten.de/gesundheit/lexikon/480-leichtathletik>, received on 01.09.2021

<http://www.oezeps.at/a187.html>, received on 01.09.2021

<https://www.oypc.com/MentorTraining/3/m3.html>, received on 21.09.2021

<https://www.ride.ri.gov/InstructionAssessment/Curriculum/CurriculumDefinition.aspx>, received on 01.09.2021

<https://www.safs-beta.de/fitness-lexikon/ausdauer.html>, received on 01.09.2021

<https://www.schulsport-nrw.de/schulsportpraxis-undfortbildung/rechtsgrundlagen/rahmenvorgaben/23-prinzipien-zur-gestaltung-desschulsports/mehrperspektivita%CC%88t.html>, received on 01.09.2021

<https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/koerperbewusstsein/37135>, received on 01.09.2021

<http://www.sportpaedagogik-online.de/differenzierung1.html>, received on 01.09.2021

<https://www.teamazing.at/was-ist-teamgeist>, received on 01.09.2021

<https://www.teilhabeberatung.de/woerterbuch/partizipation>, received on 21.09.2021

<https://www.treffpunkt-therapie.at/de/teilleistungen/visuelle-wahrnehmung>, received on 01.09.2021

<https://www.wortbedeutung.info/Selbstbestimmung>, received on 01.09.2021

Глава 2

Заунер, Н. (2016). Всички в движение?! Принципи и характеристики на приобщаващото физическо възпитание и физическо възпитание в началните и средните училища. В: Включване в конкретни термини. Проектиране на приобщаващи уроци. Серия публикации на БЗИБ, том 1. стр. 27-35. Линц: BZIB, получено на http://www.phoee.at/fileadmin/Daten_PHOEE/ebooks/Inklusion_Konkret/HTML/files/assets/common/downloads/InklusionKonkret.pdf, 09.07.2021

Häusermann et al., (2019). Включване в спорта в училище – въведение. [mobilesport.ch](https://www.mobilesport.ch) 08/2019, Федерална служба за спорт FOSPO, Magglingen; получено на https://www.mobilesport.ch/assets/lbwpcdn/mobilesport/files/1566305443/mt_08_19_inklusion_d.pdf, 09.07.2021

Федерално министерство на образованието, науката и научните изследвания: Задължителни предучилищни упражнения - упражнения и спорт, получени на https://www.bmbwf.gv.at/dam/jcr:7a9b3689-3d8c-48ae-865d51f84bfc35a8/vslpsechsterteilbewegungunds_14045.pdf, 13.07.2021

Федерално министерство на образованието, науката и изследванията:
Задължителни предмети в началното училище и началното училище в
горното ниво - движение и спорта

[https://www.bmbwf.gv.at/dam/jcr:06680d8ec2ba-4f3e-a8cb-7c8b0d9d8107/
lp_vs_sport_2012_23185.pdf](https://www.bmbwf.gv.at/dam/jcr:06680d8ec2ba-4f3e-a8cb-7c8b0d9d8107/lp_vs_sport_2012_23185.pdf), 13.07.2021

Федерална правна информация: RIS - Учебна програма на новото средно
училище, стр. 101-118, получена на [https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/
Bundesnormen/NOR40199276/NOR40199276.pdf](https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/Bundesnormen/NOR40199276/NOR40199276.pdf), 13.07.2021

Rechtsinformation des Bundes: RIS – Lehrplan – Bewegung und Sport AHS
(Oberstufe) u.a., received on [https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wx-
e?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10009684](https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10009684) 13.07.2021



Глава 3

Андрю Фулър - Трудни деца

Стив Бидъл и Шарън Бидъл - Още тайни на щастливите деца Проф.
Дина Ботева, д.м.н. Теодор Попов, д-р Ели Драголова - Педагогическа и
психологическа диагностика

Учебни материали от СОНИК СТАРТ - Методи, техники и подходи за работа
с деца с аутизъм. Специфика на играта и подбор на играчи за деца със
специални потребности - детска церебрална парализа, синдром на Даун,
аутизъм.

Учебни материали от СОНИК СТАРТ - Невербални и вербални техники за
установяване на доверие. Техники за ефективна комуникация. Разбиране
на невербалната комуникация.

Медицински център на Университета за хора с увреждания и младежи в Рочестър, Libro blanco del deporte Organização Mundial de Saúde
Проследяване на спортната практика от детството до юношеството и нейните асоциации в училищно проучване

УИЛЯМ ТЕБАР¹, РОМУЛО ФЕРНАНДЕС², ЕДНЕР ЗАНУТО³, ФЕРНАНД 4, ФЕРНАНД CATARINA SCARABOTTOLO⁶, ENIO VAZ RONQUE⁷, DIEGO CHRISTOFARO⁸ MAZZOCANTE, Rafaello Pinheiro et al.

Връзката на спортната практика с двигателното представяне, селективното внимание, когнитивната гъвкавост и скоростта на обработка при деца на възраст от 7 до 10 години. J. Hum. Растеж Dev. [на линия]. 2019, том 29, бр.3, стр. 365-372. ISSN 0104-1282. <http://dx.doi.org/10.7322/jhgd.v29.9534>.
Darido et al (2001 Diem С., публикувано онлайн на 30/3/2013 не Списание за здраве и физическо възпитание. Инвалидност и младежки спорт. Хейли Фицджералд. Тейлър и Франсис, 2009 г.



Глава 4

Gramespacher et al., (2019). Включване в спорта в училище – въведение. mobilesport.ch 08/2019, Федерална служба за спорт FOSPO, Magglingen; получено от https://www.mobilesport.ch/assets/lbwpcdn/mobilesport/files/1566305443/mt_08_19_inklusion_d.pdf, 09.07.2021

Häusermann, S: Спорт и приобщаване. Принципът InSpot - инструмент за планиране на приобщаващо физическо възпитание; получено от <https://www.mobilesport.ch/aktuell/sport-und-inklusion-das-inspotprinzip-ein-planungstool-fuer-den-inklusiven-sportunterricht>, 20.07.2021

Joeres, J и Seuser, A (2012). Fit For Life: Проект за подкрепа на приобщаващи действия във физическото възпитание. В: Sportunterricht, 2012, No 6, с. 178 - 180; получено от <https://www.sportfachbuch.de/pdf/archiv/sportunterricht/2012/sportunterricht-Ausgabe-Juni2012.pdf#page=2>, 20.07.2021

Tiemann, H: Концепции, модели и стратегии за приобщаващо физическо възпитание – международно и национално развитие и взаимоотношения, получени от <https://www.inklusiononline.net/index.php/inklusion-online/article/view/382/303>, 20.07.2021

Иновативна методология
за приобщаващо физическо
възпитание в училище

Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз



проект INEDU

Методическо ръководство
за приобщаващо физическо възпитание

