



Co-funded by  
the European  
Union



## BC3 Inclusive Programme

**Ramps4Champs 2.0 Училищно издание:  
Изграждане на по-приобщаваща среда в училище чрез BC3**



**Име на проекта: Ramps4Champs 2.0 Училищно издание: Изграждане на по-приобщаваща среда в училище чрез ВСЗ**

**Акроним на проекта: Ramps4Champs 2.0 – Училищно издание**

**Интелектуален Резултат: Програма за приобщаване ВСЗ (ВСЗ ПП)**

**Номер на Интелектуалният Резултат : D3.3 – Програми за приобщаване ВСЗ**

**Работен пакет: РПЗ – Разработване на образователни материали и програма за приобщаване**

**Отговорен партньор (водещ бенефициент): Асоциация за развитие на българския спорт (АРБС), България**

**Партньори, участващи в проекта:**

- Асоциация за развитие на българския спорт (АРБС), България
- Rescue Training International CY Ltd (RTI), Кипър
- LOUD Art & Inclusion, Гърция
- Aetoi Thessaloniki, Гърция
- „Mine Vaganti“ NGO (MVNGO), Италия
- Полска асоциация по боче (РВА), Полша
- Associacao dos Profissionais de Educacao Fisica (APEF), Португалия
- Federacao Portuguesa de Desporto para Pessoas (FPDD), Португалия – координатор на проекта

**Код на проекта: 101183506**

**Програма: Еразъм+ Спорт – Партньорство за сътрудничество (ERASMUS-SPORT-2024)**

**Дата на подаване: май 2026 г.**

**Краен срок: 18 месец (M18)**

**Ниво на разпространение: Публично (П)**

**Версия: Чернова**

**Отказ от отговорност**

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения принадлежат единствено на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА могат да бъдат държани отговорни за тях.



## Съдържание

1. Въведение .....	5
2. Цел на Програмата за приобщаване ВСЗ .....	6
3. Методологическа рамка .....	8
3.1 Подход Обучение чрез спорт (ОЧС) .....	8
3.2 Принципи на неформалното образование.....	9
3.3 Приобщаваща педагогика и подход, фокусиран върху участника .....	9
3.4 Адаптивност и диференциация .....	10
3.5 Роля на учителите и системата за подкрепа .....	10
3.6 Рефлексия и интегриране на ученето .....	11
3.7 Създаване на приобщаващи учебни среди .....	11
4. Целеви групи .....	11
4.1 Основна целева група: Ученици .....	11
4.2 Вторична целева група: учители, треньори и обучители .....	12
4.3 Подкрепящи роли: асистенти и Връстници.....	12
4.4 Непреки целеви групи.....	13
4.5 Инклузивността като межгусекторно принцип .....	13
5. Учебни цели .....	13
5.1 Цели за знания .....	14
5.2 Цели за умения.....	14
5.3 Цели, свързани с нагласите .....	15
5.4 Учене чрез опит и размисъл.....	16
5.5 Инклузивното учене като непрекъснат процес .....	16
6. Структура на инклузивната програма ВСЗ.....	16
6.1 Обща структура на програмата .....	17
6.2 Модулен подход, основан на сесии .....	17
6.3 Стандартен ход на сесията .....	17
6.4 Прогресивен път на учене .....	19
6.5 Гъвкавост и адаптация.....	19
6.6 Състав и динамика на групата .....	19
6.7 Осигуряване на приобщаващо участие .....	20



7. Описание на модулите на програмата .....	20
8. Подход „Образование чрез спорт“ (ETS) .....	105
9. Принципи на „Move & Learn“ в програмата .....	109
10. Насоки за прилагане .....	111
11. Мерки за адаптация и приобщаване .....	115
12. Ролята на учителите, учителите и асистентите .....	118
13. Инструменти за оценка и отчет .....	121
14. Очаквани резултати и резултати от обучението .....	124
15. Препоръки за местно прилагане .....	127
16. Автори и декларация за отказ от отговорност .....	130
17. Приложения .....	131
<b>Приложение 1: Шаблон за планиране на сесии .....</b>	<b>131</b>
<b>Приложение 2: Лист за наблюдение и оценка .....</b>	<b>133</b>
<b>Приложение 3: Ръководство за обсъждане .....</b>	<b>134</b>
<b>Приложение 4: Чеклист за адаптиране на приобщаването .....</b>	<b>135</b>
<b>Приложение 5: Шаблон за обратна връзка от участниците .....</b>	<b>136</b>
<b>Приложение 6: Формуляр за самооценка на учителя .....</b>	<b>137</b>





## 1. Въведение

Ramps4Champs 2.0 Училищно издание: Изграждане на по-приобщаваща среда в училище чрез ВСЗ е европейска инициатива за сътрудничество, съфинансирана по програма Еразъм+ на Европейския съюз. Проектът обединява осем партньорски организации от цяла Европа, които споделят общата си ангажираност към насърчаването на приобщаването, равните възможности и участието в спорта и образованието за всички.

В основата на проекта стои амбицията в училищната среда да се въведе и утвърди Боце ВСЗ – изключително приобщаващ параолимпийски спорт. За разлика от много традиционни спортове, ВСЗ е специално разработен, за да даде възможност за участие на хора с тежки физически увреждания, включително такива с ограничен двигателен контрол, чрез използването на помощни средства като рампи и подкрепата на асистенти. В същото време инициативата създава уникална възможност за пълноценно взаимодействие с връстници без увреждания, като насърчава сътрудничеството, емпатията и взаимното разбиране.

Ramps4Champs 2.0 Училищно издание се основава на предишен опит от проекта и отговаря на ясно идентифицираната празнина в образователните и спортните системи: макар приобщаването да е широко признато като основна ценност, неговото ежедневно практическо приложение в училище често остава ограничено, фрагментирано или зависи от индивидуални инициативи. Училищата често не разполагат с подходящи методологии, обучен персонал и адаптирани инструменти за ефективно включване на ученици с увреждания в спортните дейности.

В този контекст, проектът има за цел да предостави конкретни, достъпни и приложими в по-широк мащаб решения, като разработи цялостен набор от образователни ресурси, включително Формат за обучение, Наръчник за безопасно прилагане на ВСЗ и Програма за приобщаване ВСЗ. Тези резултати са предназначени да подпомагат учители, треньори и обучители по време на процеса по изграждане на структурирана, безопасна, ангажираща и приобщаваща спортна среда в училищата.

Фундаментален принцип, ръководещ всички дейности по проекта, е признаването на разнообразието сред участниците. Програмата за приобщаване ВСЗ е специално разработена за смесени групи ученици, включително такива с физически увреждания, както и такива с интелектуални или образователни затруднения. Това разнообразие не се разглежда като предизвикателство, а като сила и възможност за учене за всички участници. Следователно всички дейности в рамките на програмата са изградени върху гъвкавост, адаптивност и подходи, фокусирани върху участниците.



Особено внимание се обръща на това всички сесии да бъдат достъпни, безопасни и значими за всеки участник. Обучители, учители и асистентите се насърчават да адаптират непрекъснато дейностите към индивидуалните нужди, способности и темпо на учениците, като същевременно поддържат позитивна, подкрепяща и приобщаваща среда. Това изисква не само технически познания за спорта, но и чувствителност, осъзнатост и добър педагогически подход.

Чрез своята методология проектът съчетава подходите Обучение чрез спорт и Неформално образование, като целта е не само да се развият двигателните умения, но и да се укрепят социалните компетенции, комуникацията, работата в екип и самочувствието. Ангажирайки учениците в споделени преживявания, програмата допринася за преодоляването на бариерите, премахването на стереотипите и изграждането на по-приобщаващи училищни общности.

Ramps4Champs 2.0 Училищно издание се стреми да демонстрира, че приобщаването не е допълнителен компонент на образованието, а съществено измерение на качествено обучение. Чрез интегрирането на Боче ВСЗ в училищната среда проектът предлага практически път към по-приобщаващи и подкрепящи среди, в които всеки ученик има възможност да участва, да допринася и да се чувства част от общността.

## 2. Цел на Програмата за приобщаване ВСЗ

Програмата за приобщаване ВСЗ (ВСЗ ПП) е основният практически компонент на проект Ramps4Champs 2.0 Училищно издание. Нейната основна цел е да предостави структурирана, адаптивна и достъпна рамка за провеждане на приобщаващи спортни дейности в училищна среда, като използва Боче ВСЗ като централен инструмент за ангажираност, учене и социално приобщаване.

Програмата е разработена, за да отговори на критичната празнина, идентифицирана в партньорските държави: макар приобщаващото образование и равноправното участие да са широко признати като приоритети, все още липсват конкретни методологии, които да позволяват на учители, треньори и обучители ефективно да включват ученици с увреждания в часовете по физическо възпитание и спорт. По-специално, учениците с тежки физически увреждания, както и тези с интелектуални или образователни затруднения, често биват изключвани – пряко или косвено – от активно участие поради липсата на адаптирани подходи, оборудване или увереност сред педагозите.

В този контекст Програмата за приобщаване ВСЗ има за цел да превърне приобщаването от теоретична концепция в практическа, ежедневна реалност в училищата. Тя предоставя план на педагозите и обучителите за разработване и провеждане на приобщаващи сесии, които активно включват всички ученици, независимо от техните способности.



Основната цел на програмата е да предостави **смислено участие**. Приобщаването не се ограничава до физическото присъствие, а се простира до активното ангажиране, вземането на решения и чувството за принадлежност. Чрез Боче ВСЗ учениците с тежки физически увреждания са поставени в центъра на дейността, тъй като спортът е специално разработен за техните нужди. В същото време в процеса се интегрират и техни връстници без увреждания, които влизат в ролята на съотборници, асистенти или помощници, създавайки споделено преживяване, което насърчава взаимното разбиране и уважение.

Друга ключова цел на програмата за приобщаване ВСЗ е да подкрепи **развитието на приобщаващи компетенции сред педагозите и учителите**. Провеждането на приобщаващи спортни дейности изисква повече от технически познания; то изисква адаптивност, емпатия, комуникативни умения и способност да се отговаря на разнообразни нужди в реално време. Програмата предоставя практически инструменти, насоки и структурирани сесии, които позволяват на професионалистите да се чувстват уверени при работата си с групи с разнообразни възможности, включително участници както с физически, така и с интелектуални затруднения.

Програмата има за цел да насърчи и развитието на **социални и лични умения сред учениците**. Чрез внимателно разработени дейности, основани на подходите Обучение чрез спорт и Неформално образование, участниците се насърчават да развиват своята емоционална интелигентност и умения за сътрудничество, комуникация и решаване на проблеми. Тези умения са особено важни за приобщаващите среди, тъй като подпомагат създаването на положителна групова динамика и намаляват потенциалните бариери между учениците.

Отличителна черта на Програмата за приобщаване ВСЗ е силният акцент върху **адаптивността и гъвкавостта**. Признавайки, че няма две еднакви групи, програмата не налага строги структури, а предлага рамка, която може да се адаптира според контекста, наличните ресурси и специфичните нужди на участниците. Учителите се насърчават да наблюдават, размишляват и адаптират непрекъснато своя подход, като гарантират, че всяка дейност остава достъпна и ангажираща за всички.

Специално внимание се обръща на участниците с **интелектуални или образователни затруднения**, които е възможно да се нуждаят от допълнителна подкрепа при разбирането на инструкциите, поддържането на концентрацията или участието в груповата динамика. Програмата насърчава използването на ясна комуникация, визуални помощни средства, повторения и опростени правила, където е необходимо, като по този начин гарантира, че всички участници могат да следват и да се включат в дейностите. Този приобщаващ подход засилва принципа, че разнообразието в групата подобрява учебния опит за всички.

Програмата за приобщаване ВСЗ допринася и за създаването на **приобщаваща училищна култура**. Чрез ежедневното прилагане на приобщаващи спортни практики в училищата се променят и нагласите и възприятията сред учениците,



учителите и по-широката училищна общност. Насърчава се признаването на способностите, а не на ограниченията, както и културата на уважение, сътрудничество и споделена отговорност.

От по-широка перспектива програмата има за цел също да подкрепи и **дългосрочната устойчивост на приобщаващите практики**. Предоставяйки практически инструменти на педагозите и изграждайки техния капацитет, Програмата за приобщаване ВСЗ гарантира, че приобщаващите спортни дейности могат да продължат и след приключването на проекта. Използването на адаптивно оборудване, като например рампи, в съчетание с ясни методологични насоки, прави подхода приложими в по-широк мащаб и в различни контексти.

Целта на Програмата за приобщаване ВСЗ е да покаже, че приобщаващият спорт не само е възможен, но и е изключително полезен за всички участници. Тя предлага конкретен модел за интегриране на ученици с различни способности в общи дейности, създавайки среда, в която всеки може да участва, да учи и да се развива заедно с останалите. Поставяйки приобщаването в центъра както на методологията, така и на практиката, програмата допринася за изграждането на по-справедливи, подкрепящи и сплотени училищни общности, в които на всеки ученик се дава възможност да бъде активен, да се включва и да бъде ценен.

### 3. Методологическа рамка

Програмата за приобщаване ВСЗ се основава на всеобхватна методологична рамка, която съчетава Обучение чрез спорт (ОЧС), принципите на неформалното образование и приобщаващата педагогика. Този интегриран подход гарантира, че всички дейности са не само физически ангажиращи, но и образователни, ориентирани към участниците и адаптирани към разнообразните нужди на учениците, включително тези с физически и образователни затруднения.

В основата си методологията признава, че приобщаването не се постига чрез една единствена дейност или инструмент, а чрез **целенасочен и непрекъснат процес на адаптация, фасилитиране и рефлексия**. Програмата за приобщаване ВСЗ предоставя гъвкава структура, която подпомага учителите при разработването и провеждането на сесии, които са достъпни, смислени и ангажиращи за всички участници.

#### 3.1 Подход Обучение чрез спорт (ОЧС)

Програмата се основава на принципите на Обучение чрез спорт, които използват спорта и физическата активност като средство за учене и личностно развитие. В рамките на този подход акцентът не е поставен единствено върху постиженията или състезанията, а върху развитието на ключови компетенции като работа в екип, комуникация, решаване на проблеми, емпатия и самочувствие.



Боце ВСЗ служи като идеален инструмент в рамките на ОЧС, тъй като по естествен начин насърчава сътрудничеството, стратегическото мислене и взаимодействието между участници с различни способности. Дейностите са разработени така, че да надхвърлят техническото изпълнение, като включват моменти за размисъл и дискусия, които позволяват на участниците да свържат своите преживявания на терена с по-широки социални и лични резултати от ученето.

### 3.2 Принципи на неформалното образование

Програмата за приобщаване ВСЗ следва принципите на неформалното образование, като изгражда учебна среда, която е основана на участие и преживявания и поставя учащия се в центъра на процеса. Участниците са активно ангажирани в образователния процес и се насърчават да изразяват себе си, да вземат решения и да размишляват върху своите преживявания.

Ключовите елементи на неформалното образование в рамките на програмата включват:

- Учене чрез практика посредством практически дейности
- Безопасна и подкрепяща среда, която насърчава участието
- Гъвкавост при адаптиране на дейностите към динамиката на групата
- Непрекъсната обратна връзка и размисъл (обсъждане)
- Признание на индивидуалните темпове на учене и напредъка

Този подход е особено важен при работа с групи с различни способности, тъй като позволява на всеки участник да участва със собствено темпо и според собствените си способности.

### 3.3 Приобщаваща педагогика и подход, фокусиран върху участника

Централен стълб на методологията е приобщаващата педагогика, която гарантира, че всички участници – независимо от техните физически, когнитивни или социални способности – могат активно да се включат в дейностите.

Програмата възприема **подход, ориентиран към участника**, което означава, че дейностите са разработени и адаптирани въз основа на нуждите, възможностите и предпочитанията на групата. Обучителите се насърчават да:

- Наблюдават и разбират индивидуалните нужди
- Адаптират инструкциите, правилата и ролите
- Предоставят различни начини за участие
- Насърчават автономността, като същевременно предлагат подходяща подкрепа

Специално внимание се обръща на участниците с **физически увреждания**, като на тях се осигурява достъпност чрез адаптирано оборудване (като рампи), подходящо позициониране и помощ. Същевременно участниците с **интелектуални или**



**образователни затруднения** получават подкрепа чрез опростени инструкции, визуални указания, повторения и структурирани рутинни дейности.

Целта е да се изгради среда, в която всички участници да се чувстват сигурни, ценени и способни да допринесат.

### 3.4 Адаптивност и диференциация

Отчитайки разнообразието на училищните среди и профилите на участниците, Програмата за приобщаване ВСЗ е проектирана да бъде силно адаптивна. Дейностите не са фиксирани, а служат като шаблони, които могат да бъдат модифицирани въз основа на:

- Обема и състава на групата
- Вида и степента на уврежданията
- Наличното пространство и оборудване
- Времеви ограничения
- Опитът на учителя

Стратегиите за диференциация са вградени в програмата, което позволява на учителите да адаптират нивото на сложност, интензивност и подкрепа. Това гарантира, че всеки участник може да се включи по начин, който е едновременно предизвикателен и постижим.

### 3.5 Роля на учителите и системата за подкрепа

Успехът на методологичната рамка зависи до голяма степен от ролята на учителите, учителите и асистентите. Тяхната роля се простира отвъд преподаването и обхваща фасилитиране, медиация и подкрепа.

От учителите се очаква да:

- Създават положителна и приобщаваща атмосфера
- Осигуряват безопасност и достъпност по всяко време
- Насърчават сътрудничеството и взаимното уважение
- Подкрепят участниците, без да ограничават тяхната автономност
- Насочват процесите на размисъл и учене

Асистентите играят особено важна роля в дейностите на ВСЗ, особено за участници с тежки физически увреждания. Въпреки това, тяхното участие е внимателно структурирано, за да се запази автономността на участника, в съответствие с принципите на спорта.



### 3.6 Рефлексия и интегриране на ученето

Съществен компонент на методологията е интегрирането на рефлексията чрез структурирано обсъждане. След всяка дейност участниците се насърчават да размишляват върху своя опит, да обсъждат предизвикателствата и успехите и да открият връзката между дейността и по-широките теми като приобщаване, работа в екип и уважение.

Този процес на размисъл превръща физическата активност в смислено образователно преживяване и подсилва развитието на социални и емоционални компетенции.

### 3.7 Изграждане на приобщаващи учебни среди

Методологичната рамка има за цел да подкрепи изграждането на приобщаващи учебни среди в училищата. Това надхвърля рамките на отделните сесии и допринася за по-широка културна промяна, при която се приема разнообразието и на всички ученици се предоставят равни възможности за участие.

Чрез съчетаването на спорт, образование и приобщаване, Програмата за приобщаване ВСЗ предлага практичен и приложим в по-широк мащаб модел, който може да бъде интегриран в училищните системи, подкрепяйки дългосрочното въздействие и устойчивостта.

## 4. Целеви групи

Програмата за приобщаване ВСЗ е предназначена да ангажира разнообразен кръг от участници в училищната екосистема, като поставя специален акцент върху приобщаването на учениците с увреждания. Програмата възприема многопластов подход, като се обръща както към **преките целеви групи**, които активно участват в дейностите, така и към **непреките целеви групи**, които се възползват от изпълнението и резултатите на програмата.

### 4.1 Основна целева група: Ученици

Основните бенефициенти на Програмата за приобщаване ВСЗ са учениците в училищна среда, като специален акцент се поставя върху **групите с различни способности**, които включват:

- **Ученици с физически увреждания**, включително тези с тежки двигателни увреждания, които може да се нуждаят от помощни средства като рампи (класификация ВСЗ), както и тези с умерени физически ограничения
- **Ученици с интелектуални или образователни затруднения**, които може да се нуждаят от адаптирана комуникация, структурирано насочване и допълнителна подкрепа, за да се включат пълноценно в дейностите



- **Ученици без увреждания**, които участват заедно със своите съученици с увреждания, допринасяйки за създаването на приобщаваща среда

Програмата е разработена така, че да гарантира, че всички ученици не само присъстват, но и **активно участват** в дейностите. Участието е структурирано по начин, който позволява на всеки ученик да поеме значима роля, било то като играч, асистент, съотборник или помощник.

За учениците с увреждания програмата предоставя възможност да се занимават със спорт по начин, който зачита техните способности, насърчава автономността и повишава самочувствието. За учениците без увреждания тя насърчава емпатията, разбирането и развитието на социална отговорност.

## 4.2 Вторична целева група: учители, треньори и обучители

Педагозите, учителите по физическо възпитание и спорт, спортните треньори и младежките работници представляват ключова целева група, тъй като те са отговорни за реализирането на програмата и осигуряването на нейната устойчивост.

Чрез Програмата за приобщаване ВСЗ тези професионалисти:

- Придобиват практически инструменти и методологии за провеждане на приобщаващи спортни дейности
- Развиват компетенции за работа с групи с различни способности
- Повишават увереността си в адаптирането на дейностите към разнообразни нужди
- Засилват разбирането си за приобщаването като динамичен и непрекъснат процес

Особено внимание се обръща на подкрепата на педагози, които може да имат ограничен предишен опит в работата с ученици с увреждания, като им се предоставят достъпни и лесни за прилагане насоки.

## 4.3 Подкрепящи роли: асистенти и връстници

Важен компонент от методологията на ВСЗ е ролята на асистентите и връстниците, особено при подкрепата на участници с тежки физически увреждания. Асистентите могат да включват:

- Съученици, действащи като помощници
- Асистенти на преподаватели или помощен персонал
- Доброволци или обучени обучители

Тяхната роля е да осигуряват **практическа подкрепа, като същевременно запазват автономността на участника**, в съответствие с принципите на Боче ВСЗ. Тази



динамика насърчава сътрудничеството и укрепва ценностите на приобщаването в рамките на групата.

В същото време участието на връстниците укрепва социалните връзки и насърчава култура на взаимна подкрепа и уважение.

#### 4.4 Непреки целеви групи

Освен преките участници, Програмата за приобщаване ВСЗ има по-широко въздействие върху училищната и обществената среда, като достига до:

- **Училищното ръководство и администраторите**, които играят ключова роля в интегрирането на приобщаващите практики в училищните политики
- **Семействата и лицата, полагащи грижи**, които се възползват от повишената осведоменост и възможностите за децата им да участват в приобщаващи дейности
- **Местните общности и заинтересованите страни**, включително спортни организации, НПО и местни власти, които могат да възприемат и възпроизведат програмата
- **Образователните системи и политиките**, чрез разпространението на резултатите и препоръките от проекта

#### 4.5 Приобщаването като междусекторен принцип

За всички целеви групи приобщаването се разглежда като **междусекторен принцип**, което не се ограничава до конкретна категория участници. Програмата признава, че разнообразието съществува в много форми, включително физически, когнитивни, социални и емоционални измерения. Поради това всички дейности са разработени с разбирането, че:

- Участниците могат да имат различна скорост на учене и стил на общуване
- Някои може да се нуждаят от допълнително време, подкрепа или адаптирани инструкции
- Груповата динамика трябва да се управлява внимателно, за да се гарантира равното участие

Този подход гарантира, че програмата остава **гъвкава и зачита индивидуалните различия**, създавайки среда, в която всеки участник се чувства ценен и включен.

### 5. Образователни цели

Програмата за приобщаване ВСЗ е разработена, за да подкрепи цялостното развитие на участниците чрез комбинация от обучение чрез спорт, социално взаимодействие и рефлексивна практика. Образователните цели са структурирани така, че да обхващат три взаимосвързани измерения: **знания, умения и нагласи**, като по този начин се гарантира балансиран и всеобхватен образователен ефект.



Тези цели важат както за **учениците, участващи в дейностите**, така и за **педагозите и обучителите, които провеждат програмата**, допринасяйки за развитието на приобщаващи компетенции на всички нива.

## 5.1 Цели

Програмата има за цел да повиши разбирането на участниците за приобщаващия спорт, осведомеността за уврежданията и ролята на Боче ВСЗ като инструмент за участие и ангажираност. До края на програмата се очаква участниците да:

- Разбират основните принципи и правила на Боче ВСЗ, включително използването на помощно оборудване, като рампи
- Разпознават различните видове увреждания, включително физически увреждания и интелектуални затруднения, и да разбират тяхното отражение върху спорта и ежедневието
- Развият осведоменост за приобщаването като концепция, която надхвърля участието и обхваща равните възможности, достъпността и уважението
- Разбират важността на адаптацията в спорта и обучението, включително промяна на правилата, комуникацията и средата
- Придобият знания за безопасни и приобщаващи практики в условията на физическа активност

За преподаватели и обучители програмата предлага:

- Практически познания за приобщаващите методологии в спорта и образованието
- Разбиране за това как да се разработват и реализират дейности за групи с различни способности
- Осъзнаване на значението на структурираната рефлексия и обсъждането в процеса на учене

## 5.2 Целеви умения

Програмата за приобщаване ВСЗ подкрепя развитието на широк спектър от практически, социални и когнитивни умения, които са от съществено значение за участието в приобщаващи среди.

Спортни и гвигателни умения

- Развитие на координация, прецизност и контрол чрез дейностите на ВСЗ
- Умение за използване на адаптирано оборудване и помощни средства, където е приложимо
- Разбиране на позиционирането, стратегията и играта в ВСЗ

Социални и комуникационни умения



- Ефективна комуникация в разнообразни групи, включително вербално и невербално взаимодействие
- Активно слушане и уважение към гледните точки на другите
- Сътрудничество и работа в екип в среда с различни способности

#### Лични и когнитивни умения

- Решаване на проблеми и вземане на решения по време на дейности
- Адаптивност и гъвкавост в променящи се ситуации
- Самоувереност и желание за участие
- Емоционална регулация и устойчивост

#### Умения за фасилитиране и включване (за педагози)

- Способност за адаптиране на дейностите към различни нужди и способности
- Използване на ясни и достъпни методи за комуникация
- Наблюдение и оценка на ангажираността на участниците
- Управление на приобщаващата групово динамика

Тези умения се развиват постепенно чрез активно участие, насочена подкрепа и непрекъсната рефлексия.

### 5.3 Цели, свързани с нагласите

Ключова цел на Програмата за приобщаване ВСЗ е да насърчава положителни нагласи към приобщаването, разнообразието и участието. Чрез споделяне на общи преживявания участниците се насърчават да:

- Развиват емпатия и разбиране към хората с увреждания
- Изграждат уважение към индивидуалните различия и способности
- Преодоляват стереотипите и предразсъдъците, свързани с уврежданията
- Подхранват чувство за принадлежност и взаимна подкрепа в рамките на групата
- Ценят сътрудничеството пред конкуренцията

За участниците без увреждания програмата създава възможности да:

- Изпитат на практика приобщаващата среда
- Поемат подкрепящи роли и отговорности
- Размишляват върху справедливостта, достъпността и равенството

За участниците с увреждания програмата има за цел да:

- Укрепи самочувствието и увереността
- Насърчава активното участие и автономността



- Насърчава чувството за признание и принадлежност

За преподавателите и обучителите програмата допринася:

- Развитието на приобщаващо мислене
- По-голяма чувствителност и осведоменост при работа с разнообразни групи
- Преминаване от подход, ориентиран към резултатите, към подход, ориентиран към участието

## 5.4 Учене чрез опит и рефлексия

Всички учебни цели в рамките на Програмата за приобщаване ВСЗ се постигат чрез комбинация от **опит и рефлексия**. Дейностите са разработени не само да ангажират участниците физически, но и да ги насърчат да размишляват върху своите преживявания, взаимодействия и емоции. Структурираната рефлексия (обсъждане) играе ключова роля при:

- Консолидирането на резултатите от ученето
- Насърчаването на самосъзнанието
- Свързването на спортните дейности с реални ситуации

Този подход гарантира, че ученето е смислено, приложимо и релевантно извън контекста на програмата.

## 5.5 Приобщаващото обучение като непрекъснат процес

Програмата признава, че ученето не е еднообразно и не протича с една и съща скорост за всички участници. Ето защо целите се разглеждат като **непрекъснат и гъвкав процес**, който позволява индивидуален напредък и адаптация. Обучителите се насърчават да:

- Поставят реалистични очаквания въз основа на състава на групата
- Признават и отбелязват малките постижения
- Подкрепят всеки участник според индивидуалния му път на учене

Това гарантира, че всички участници, включително тези с физически и интелектуални увреждания, могат да се възползват от програмата по начин, който е подходящ и значим за тях.

## 6. Структура на Програмата за приобщаване ВСЗ

Програмата за приобщаване ВСЗ е разработена като структуриран, но гъвкав образователен път, който съчетава спорт, Неформално образование и приобщаваща педагогика. Тя осигурява ясна рамка за изпълнение, като същевременно позволява на обучителите да адаптират дейностите според



конкретните нужди на своите групи, включително участници с физически и интелектуални затруднения.

Структурата на програмата осигурява баланс между **последователност и адаптивност**, като предлага формат на сесиите, който може да се повтаря, наред с постепенно развитие на ученето във времето.

## 6.1 Обща структура на програмата

Програмата за приобщаване ВСЗ се реализира в рамките на период от приблизително **два месеца** и се състои от:

- **10 сесии (модула)**
- **Продължителност на всяка сесия: 5 часа**
- **Обща продължителност на програмата: 50 часа**

Занятията са предназначени за провеждане в училищна или обществена среда, като фитнес зали, спортни зали или подходящи закрити/открити пространства. Всяко занятие надгражда предходното, създавайки постепенна учебна програма, която подпомага развитието както на спортни, така и на социални умения.

## 6.2 Модулен подход, основан на сесии

Програмата следва **модулна структура**, при която всяка сесия представлява самостоятелен модул с конкретни цели, като същевременно допринася за постигането на общите цели на обучението. Този подход позволява:

- Гъвкавост при планирането и реализацията
- Адаптиране към различни групови динамики и контексти
- По-лесно възпроизвеждане и пренасяне в други условия

Всеки модул включва:

- Тренировка по Боче ВСЗ
- Приобщаващи групови дейности
- Елементи от методологията Обучение чрез спорт
- Размисъл и дискусии

## 6.3 Стандартен ход на сесията

За да се гарантира последователност и качество при всички партньори, всяка сесия следва **стандартна структура**, като същевременно позволява адаптации въз основа на нуждите на участниците.

1. Въведение (около 30 минути)



- Дейности за разчупване на леда
- Мобилизиране на групата
- Създаване на позитивна и приобщаваща атмосфера
- Определяне на целите на сесията

## 2. Развитие на умения и практически ВСЗ упражнения (около 90 минути)

- Въвеждане или затвърждаване на техниките на ВСЗ
- Използване на адаптирано оборудване (напр. рампи)
- Диференцирани дейности в зависимост от нивото на умения
- Индивидуална и групова тренировка

## 3. Обучение чрез спортна дейност (около 90 минути)

- Неформална учебна дейност, свързана с конкретна тема (напр. доверие, сътрудничество, комуникация)
- Приобщаващи упражнения, предназначени за участници с различни способности
- Акцент върху взаимодействието и споделяния опит

## 4. Игра или симулация за включване (около 60 минути)

- Прилагане на уменията в контекста на игра
- Смесени отбори, включващи участници с и без увреждания
- Реална или адаптирана игра ВСЗ
- Насърчаване на сътрудничеството и стратегията

## 5. Рефлексия и обсъждане (около 30 минути)

- Дискусия относно сесията
- Споделяне на чувства, предизвикателства и наблюдения
- Свързване на дейността с по-широки концепции като приобщаване и работа в екип

## 6. Заключение (около 30 минути)

- Обобщение на основните изводи
- Връзка с реални ситуации
- Обратна връзка от участниците

Този структуриран поток гарантира, че всяка сесия съчетава **физическа активност, социално взаимодействие и рефлексия**, което я прави значима и приобщаваща за всички участници.



## 6.4 Прогресивно обучение

Програмата е разработена така, че да следва **логиката на прогресивното обучение**, при което участниците постепенно развиват компетентности с течение на времето. Прогресията включва:

- От основно разбиране за приобщаването до активно участие в приобщаващи среди
- От прости умения за ВСЗ до по-сложни стратегии и механизми на игра
- От насочено взаимодействие към по-автономна работа в екип и вземане на решения

Това постепенно развитие е особено важно за участниците с увреждания, тъй като им позволява да изградят увереност и компетентност в свой собствен ритъм.

## 6.5 Гъвкавост и адаптация

Макар структурата да осигурява ясна рамка, програмата е умишлено проектирана да бъде **гъвкава**. Обучителите се насърчават да се адаптират:

- Продължителността на дейностите
- Нивото на сложност
- Вида на предоставяната подкрепа
- Използваните методи за комуникация

Това е от съществено значение при работа с групи, в които има участници с:

- Тежки физически увреждания, изискващи помощни средства
- Интелектуални затруднения, изискващи опростени инструкции и структурирани насоки

Адаптирането не се разглежда като изключение, а като **основен елемент от методологията**.

## 6.6 Състав и динамика на групата

Програмата се основава на **работа в групи със смесени способности**, където участници с и без увреждания се включват заедно в общи дейности. Ключовите принципи са:

- Балансиран състав на групата
- Равни възможности за участие
- Ротация на ролите (играч, асистент, наблюдател, обучител)
- Насърчаване на взаимната подкрепа



Обучителите играят ключова роля в управлението на груповата динамика, за да гарантират, че всички участници се чувстват включени, уважавани и подкрепени.

## 6.7 Осигуряване на приобщаващо участие

Централен елемент от структурата на програмата е гарантирането, че всички участници са еднакво ангажирани. Това включва:

- Предоставяне на различни начини за участие
- Предлагане на адаптирани роли в рамките на дейностите
- Осигуряване на достъпност на пространството и оборудването
- Предоставяне на допълнително време, когато е необходимо
- Използване на ясна и приобщаваща комуникация

Целта е да се премине от пасивно включване към **активно и смислено участие**.

## 7. Описание на модулите от програмата

Програмата за приобщаване ВСЗ е структурирана в **10 модула**, всеки от които съответства на една сесия с продължителност около 5 часа. Модулите са разработени така, че да осигуряват **плавен преход в обучението**, съчетаващ спортна практика, социална практика и рефлексия.

Всеки модул се фокусира върху конкретна тема, като поддържа последователна структура, която включва практически дейности ВСЗ, приобщаващи групови активности и рефлексия. Последователността на модулите подпомага постепенното развитие на компетенциите на участниците – от първоначалното осъзнаване и формиране на групата до активното участие и самостоятелното ангажиране в приобщаващите среди.

Модулите са разработени така, че да бъдат адаптивни, което позволява на обучителите да приспособят дейностите според нуждите на участниците, включително тези с физически и интелектуални затруднения.

- Модул 1: Въведение в приобщаването и ВСЗ
- Модул 2: Изграждане на доверие и сплотеност в групата
- Модул 3: Разбиране на разнообразието и справедливото участие
- Модул 4: Въведение в уменията на ВСЗ
- Модул 5: Стратегия, прецизност и вземане на решения
- Модул 6: Комуникация и сътрудничество в ВСЗ
- Модул 7: Практическо приложение на работата в екип
- Модул 8: Преодоляване на бариерите
- Модул 9: Лидерство, участие и мини турнир
- Модул 10: Заключително събитие, рефлексия и празнуване



## 7.1 Съображения при провеждането на модулите

Всички модули са разработени така, че да:

- бъдат адаптирани към различни нива на способности
- осигурят активно участие на всички участници
- съчетават спортни и образователни цели
- включват структурирана рефлексия

Обучителите се насърчават да адаптират дейностите към:

- Нуждите на участниците с физически увреждания (напр. използване на рампи, позициониране, помощ)
- Нуждите на участниците с интелектуални затруднения (напр. опростени инструкции, повторение, визуална подкрепа)

## 7.2 Разработване на модулите на програмата

След представянето на общата структура на Програмата за приобщаване ВСЗ, следващият раздел предоставя подробно описание на всеки модул. Тези модули представляват основния практически компонент на програмата и са предназначени да подпомагат учителите, педагозите и треньорите при провеждането на приобщаващи спортни активности по структуриран и ефективен начин.

Всеки модул е разработен като цялостен план, основан на принципите на **Обучението чрез спорт (ОЧС)** и неформалното образование. Занятията следват последователна педагогическа логика, която съчетава:

- **обучение чрез опит, спорт и физическа активност**
- **структурирана рефлексия (дискусия) като основен елемент на ученето**
- **пренасяне на наученото в реални ситуации**

В съответствие с подхода на ОЧС, спортът се използва като **инструмент за обучение**, а не като цел сама по себе си. Дейностите са специално разработени, за да насърчават развитието на **социални, лични и граждански компетенции**, като същевременно осигуряват **активно и пълноценно участие на всички участници**.

Силен акцент се поставя върху **участието във всички модули**. От учителите се очаква непрекъснато да адаптират дейностите, за да отговорят на нуждите на участниците с:

- **физически увреждания**, включително такива, изискващи помощни средства като рампи (ВСЗ)
- **интелектуални или образователни затруднения**, изискващи опростена комуникация, повторения, визуални подсказки и структурирани рутинни дейности



Всеки модул включва:

- ясен фокус и цели на обучението
- поетапни описания на дейностите
- подробни указания за прилагане
- възможни адаптации
- структурирани въпроси за обсъждане и методи за рефлексия

Модулите са разработени така, че да бъдат както **практични, така и адаптивни**, което позволява на партньорите да ги прилагат в различни училищни контексти, като същевременно запазват основните образователни и приобщаващи принципи на програмата.

### **Модул 1: Въведение в приобщаването и ВСЗ**

Първият модул поставя основите на цялата програма. Неговата цел е да изгради **безопасна, приветлива и приобщаваща среда**, в която участниците могат да започнат да взаимодействат, да изграждат доверие и да разберат, че хората могат да участват в една и съща дейност по различни начини.

Вместо да представя приобщаването като теоретична концепция, сесията позволява на участниците да **го изпитат директно чрез практиката**. Същевременно Боче ВСЗ се дава като конкретен пример за спорт, който позволява пълноценно участие, независимо от физическите способности на отделното лице.

Акцентът през цялата сесия е поставен върху **участието, сътрудничеството и осведомеността**, а не върху представянето.

Наименование на дейността: **Всеки играе по свой начин**

Продължителност: **5 часа**

#### **Общ преглед на сесията**

- Въведение и формиране на групи – 30 мин
- Идентифициране на разликите – 60 мин
- Въведение в ВСЗ и практически упражнения – 75 мин
- Приобщаване в екипите – 45 мин
- Обратна връзка и рефлексия – 45 мин
- Консолидиране и трансфер – 30 мин
- Заключение – 10 мин

#### **Подготовка на сесията**

Обучителят предварително подготвя пространството, като организира три ясно определени зони: зона за дискусия в кръг, отворена зона за физическа активност и зона за практикуване на ВСЗ с вече подготвено оборудване.



Всички материали трябва да са достъпни, видими и готови за употреба. Придвижването между зоните трябва да е безопасно и без препятствия. Ако участниците се нуждаят от подкрепа, ролите на асистентите и педагозите трябва да бъдат изяснени преди началото на сесията.

## Провеждане на сесията

### 1. Пристигане, посрещане и представяне (30 минути)

**Дейност:** Кръг за представяне и себеизразяване

**Цел:** Да се създаде безопасна и приветлива среда, да се подпомогне първоначалното взаимодействие и да се даде възможност на участниците да се изразят по различни начини.

**Изпълнение:** Участниците се подреждат в кръг. Всеки участник казва името си и прави движение, жест или израз. Групата го повтаря.

**Бележки за учителя:** Учителят прави демонстрация и задава позитивен тон. Участието трябва да е доброволно и гъвкаво. Акцентът е върху комфорта, а не върху представянето.

**Адаптации:** Участниците могат да:

- останат седнали
  - използват минимални жестове
  - общуват невербално
- Подкрепа може да бъде оказана от колеги или асистенти.

### 2. Изпитване на разликите в практиката (60 минути)

#### Дейност 1: Различни начини, една и съща цел (20 минути)

**Цел:** Да се помогне на участниците да усетят как една и съща задача може да се изпълни по различен начин в зависимост от условията и способностите.

**Изпълнение:** Участниците изпълняват проста задача (насочване на топка към цел) при различни условия, като например:

- използване на една ръка
- седнали
- с помощта на партньор

Групите се редуват между условията на всеки 4–5 минути.

**Бележки за учителя:** Всяка вариация трябва да бъде ясно обяснена и демонстрирана. Учителят активно наблюдава, подкрепя участниците и осигурява безопасността по всяко време.

**Адаптации:** Трудността на задачата може да се регулира чрез:

- намаляване на разстоянието
- отделяне на повече време
- оказване на физическа или вербална подкрепа

#### Дейност 2: Следвай ме (20 минути)

**Цел:** Да се развият наблюдателност, адаптивност и разбиране, че действията могат да се изпълняват по различни начини.



**Изпълнение:** Участниците се разделят по двойки, като за предпочитане е да се комбинират различните нива на способности. Всяка двойка получава по една топка. Един от участниците започва, като изпълнява просто действие с топката (например: търкаляне, бутане или насочване в определена посока). Вторият участник наблюдава и след това изпълнява същата задача по начин, който отговаря на собствените му способности. След около 5–7 минути участниците сменят ролите си.

**Бележки за учителя:** Преди да започне, учителят демонстрира дейността с доброволец и ясно обяснява, че:

- целта не е да се копира точно
- целта е действието да се адаптира

По време на дейността учителят трябва да се движи между двойките и активно да наблюдава дали:

- и двамата участници са ангажирани
- един от участниците доминира
- участниците разбират задачата

Ако двойките са объркани, учителят трябва да спре за кратко и да демонстрира отново. Ако един от участниците е пасивен, учителят трябва да насърчи размяната на ролите или да предложи по-проста задача.

#### **Адаптации**

- Движенията могат да бъдат опростени (късо разстояние, по-бавна скорост)
- Участниците могат да останат седнали
- При необходимост могат да се използват помощни средства (рампи)
- Партньорът може да дава вербални или физически указания

#### Кратка рефлексия (20 минути)

**Цел:** Да се помогне на участниците да осъзнаят активността и да се подготвят за следващата фаза.

**Изпълнение:** Участниците се връщат в кръга и отговарят на прости въпроси, свързани с активността.

**Бележки за учителя:** Дискусията трябва да бъде кратка и достъпна. Насърчавайте различни форми на изразяване и избягвайте прекалените обяснения.

**Адаптации:** Използвайте визуални помощни средства или позволете невербални методи, когато е необходимо.

#### 3. Въведение в Боче ВС3 (75 минути)

##### Дейност 3: Станции за откриване на ВС3 (30 минути)

**Цел:** Участниците да се запознаят с ВС3 на практика и да им се даде възможност да изпробват различни начини на игра.

**Изпълнение:** Участниците се редуват между три станции:

- хвърляне/търкаляне



- използване на рампа
- прицелване

Всяка станция трае приблизително 10 минути.

**Бележки за учителя:** Инструкциите трябва да са кратки и подкрепени с демонстрация. Учителя се уверява, че всеки участник изпробва всички станции.

**Адаптации:** Проверете:

- разстоянието до мишената
- вида на оборудването
- необходимата помощ

#### Дейност 4: Игра с помощник (20 минути)

**Цел:** Да се проучи връзката между играч и асистент и да се развият комуникацията и доверието.

**Изпълнение:** Участниците работят по двойки. Единият е играч, а другият – асистент. Ролите се сменят в средата на упражнението.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да подчертае, че асистентът подкрепя, но не взема решения. Това трябва да бъде подчертано.

**Адаптации:** Двойките могат да общуват вербално или невербално. При необходимост може да се предостави допълнителна подкрепа.

#### Дейност 5: Най-близо до целта (25 минути)

**Цел:** Да се приложат основните умения от ВСЗ в едно просто и мотивиращо предизвикателство.

**Изпълнение:** Участниците се опитват да поставят топката си възможно най-близо до целта.

**Бележки за учителя:** Акцентът е върху участието и усилието, а не върху състезанието. Насърчавайте многократните опити и положителната обратна връзка.

**Адаптации:** Променяйте разстоянието и позволете многократни опити, за да гарантирате успех за всички участници.

#### 4. Приобщаване в екипната среда (45 минути)

#### Дейност 6: Предизвикателство за приобщаващ отбор

**Цел:** Да се приложат принципите на приобщаването в групова среда и да се развият сътрудничеството и споделяната отговорност.

**Изпълнение:** Участниците се разделят на малки отбори с различни способности (3–5 участници в група). На всеки отбор се дава проста колективна задача (например: да се поставят всички топки възможно най-близо до целта или да се изпълни последователност от действия заедно).

В рамките на всеки отбор участниците поемат различни роли, като например:

- играч
- асистент
- наблюдател

Ролите трябва да се сменят на всеки 10–15 минути, така че всеки участник да изпита различните отговорности.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва ясно да обясни, че:



- целта не е да се спечели, а да се включат всички
- всяка роля е важна за екипа

По време на дейността учителя трябва да наблюдава:

- дали всички участници са активно ангажирани
- дали някои участници са изключени
- дали някой участник поема контрола

Ако се забележи дисбаланс, учителя трябва да се намеси, като:

- напомни на екипите да сменят ролите
- разпредели ролите по-ясно
- насърчава по-тихите участници да вземат участие

#### **Адаптации:**

- Ролите могат да бъдат адаптирани в зависимост от способностите (например ролята на наблюдател за участници, които се нуждаят от почивка)
- Задачите могат да бъдат опростени или разделени на по-малки стъпки
- На някои участници може да се предостави допълнително време
- Екипите могат да бъдат реорганизирани, ако е необходимо, за да се подобри балансът

#### 5. Обратна връзка и рефлексия (45 минути)

**Цел:** Активността да бъде образователна и да се свърже с реални ситуации.

**Изпълнение:** Участниците се събират в кръг. Учителя ръководи дискусията чрез поредица от въпроси.

**Бележки за учителя:** Дайте време за отговор и насърчавайте участието на всички. Избягвайте да правите заключения; вместо това подкрепяйте участниците да изразят собственото си разбиране.

**Адаптации:** използвайте визуални помагала, опростен език или помощ от колеги, когато е необходимо.

#### 6. Консолидиране и трансфер (30 минути)

**Цел:** Да се затвърдят ключовите моменти от обучението и да се свържат с ежедневието.

**Изпълнение:** Учителя обобщава ключовите идеи и кани участниците да помислят как могат да ги приложат извън сесията.

**Бележки за учителя:** Нека тази фаза е по-проста и фокусирана. Насърчавайте участниците да дават конкретни примери.

#### 7. Заключение (10 минути)

**Цел:** Сесията да приключи положително и да се подготвят участниците за следващия модул.

**Организация:** Учителя благодари на участниците, подчертава усилията и сътрудничеството им и накратко представя какво следва.

**Бележки за учителя:** Уверете се, че всички участници си тръгват с чувство за постижение и приобщаване.

#### Очаквани резултати



До края на сесията се очаква участниците да:

- се чувстват комфортно и част от групата
- разберат какво е приобщаване чрез пряк опит
- се запознаят с ВСЗ като приобщаващ спорт
- проявят готовност за сътрудничество и съпричастност
- признаят, че участието може да има различни форми

## **Модул 2: Изграждане на доверие и сплотеност в групата**

Вторият модул се основава на първоначалното формиране на групата, установено в Модул 1, и се фокусира върху укрепването **на доверието, комуникацията и груповата сплотеност** сред участниците.

На този етап от програмата участниците вече се познават и са преминали през първата си среща с приобщаващото взаимодействие. Този модул има за цел да **задълбочи тези връзки**, като създаде ситуации, които изискват сътрудничество, взаимна подкрепа и споделена отговорност.

**Доверието се представя като централен елемент на приобщаващите среди.** Участниците се насърчават да разчитат един на друг, да общуват открито и да разберат, че смисленото участие често зависи от другите. Чрез ръководени дейности те започват да осъзнават, че приобщаването не се изразява само в „присъствието“, а в **това да бъдеш подкрепян и да подкрепяш другите.**

Модулът продължава да използва Боце ВСЗ като практически инструмент за взаимодействие и поставя по-силен акцент върху **динамиката на взаимоотношенията, отколкото върху индивидуалните постижения.** Дейностите трябва постепенно да увеличават взаимозависимостта между участниците чрез ситуации, в които насоките, помощта и комуникацията стават съществени за успеха.

**Безопасната и спокойна среда са ключови в този модул.** Участниците трябва да се чувстват комфортно да участват, да правят грешки и да изразяват себе си, без да се страхуват от осъдителни погледи. Обучителите трябва внимателно да наблюдават динамиката в групата и да гарантират, че всички дейности, основани на доверие, се провеждат по уважителен и подкрепящ начин.

Модулът въвежда и по-структурирани задачи за сътрудничество, при които участниците трябва да работят заедно за постигане на обща цел. Тези активности засилват идеята, че **приобщаването е колективен процес**, при който всеки участник има роля и отговорност в рамките на групата.

Наименование на дейността: **Да изградим доверие заедно**

Обща продължителност: 5 часа



## Общ преглед на сесията

- Въведение и изграждане на атмосфера на доверие – 30 мин
- Успешни индивидуални преживявания – 60 мин
- Боце и умения за самоувереност – 75 мин
- Сътрудничество и групова сплотеност – 45 мин
- Обратна връзка и рефлексия – 45 мин
- Консолидиране и трансфер – 30 мин
- Заключение – 10 мин

## Подготовка на сесията

Обучителя трябва предварително да подготви пространството по структуриран и целенасочен начин, като се увери, че организацията на средата е пряко съобразена с целите на сесията и дейностите, които ще се проведат. Организацията на пространството трябва да улеснява педагогическата работа по време на целия модул, като позволява естествен преход между моментите на индивидуална работа, развитие на умения и групова работа.

Пространството трябва да бъде организирано в три основни зони: зона за обсъждане в кръг, предназначена за посрещане, дискусии и рефлексия; отворено пространство за провеждане на активности за изграждане на увереност; и специфична зона за Боце, където ще бъдат разположени станциите за умения, които ще се използват по време на цялата сесия. Тези зони трябва да са близо една до друга, като позволяват плавно, безопасно и безпрепятствено придвижване.

Зоната за практическа дейност трябва да позволява изпълнението на задачи с различни нива на трудност, както е предвидено в индивидуалните дейности. Целите трябва да бъдат организирани по ясно разграничени нива, вариращи по разстояние и размер, за да се улесни изборът на участниците и да се насърчи постепенното напредване. Тази организация трябва да бъде визуално проста и интуитивна и да насърчава автономността и вземането на решения.

Зоната за Боце трябва да бъде подготвена според теста за умения, като се зададат задачи с ясни цели, възможност за повторение и незабавна обратна връзка. Станциите трябва да бъдат предварително организирани, за да се улесни работата върху различни компоненти като прецизност, ориентация и контрол на силата. Когато е възможно, организацията трябва да се доближава до реалните условия на състезанието, като се спазва идеята за прогрес, точност и непрекъснатост дори при грешки.

Материалите трябва да са на разположение от началото на сесията, включително топки, мишени и, в случая на играчи от ВСЗ, подходящо подбрани парашути, каски и острилки. Подготовката трябва също така да позволява бързи адаптации, което ви дава възможност да коригирате нивото на трудност, без да прекъсвате динамиката на дейността.



Накрая, от съществено значение е да се гарантира, че всички заинтересовани страни разбират своята роля, особено асистентите, които трябва да подкрепят изпълнението, без да се намесват в процеса на вземане на решения, като същевременно зачитат развитието на автономността и увереността на играча.

### Провеждане на сесията

#### 1. Пристигане, посрещане и представяне (30 минути)

##### **Дейност 1:** Кръг на доверието

**Цел:** Да се създаде безопасна среда, да се насърчи първоначалния контакт и да се започне изграждането на доверие в групата.

**Изпълнение:** Участниците се подреждат в кръг, като е важно всеки да може да вижда и чува останалите. Разстоянието трябва е малко и без физически бариери, като по този начин се насърчава равенството и включването. Всеки участник, поред или доброволно, казва името си и споделя нещо, което умее да прави добре.

Групата се насърчава да реагира положително (жест, повторение или потвърждение), създавайки от самото начало динамика на взаимно признание. Обучителя може да е пръв, за да даде пример и да помогне за намаляване на първоначалната тревожност.

**Бележки за учителя:** Подкрепяйте положително всеки участник, избягвайте сравненията и ценете малките постижения, създавайки безопасна емоционална среда.

**Адаптации:** Позволяват се невербални отговори, подкрепа от връстници и алтернативна комуникация

#### 2. Индивидуален успешен опит (60 минути)

##### **Дейност 2:** Аз мога (30 минути)

**Цел:** Насърчаване на успешни преживявания, съобразени с нивото на всеки участник.

**Изпълнение:** Участниците се разпределят по определените станции с различни нива на трудност, организирани по прогресивен начин (от най-лесните към най-трудните). Всеки участник свободно избира нивото, от което иска да започне, като има възможност да наблюдава колегите си, преди да вземе решение.

Дейността се провежда в отворен формат, което позволява на всеки участник да направи няколко опита в свой собствен ритъм. Обучителя може да предложи промяна на нивото, когато прецени, че са налице условия за напредък или е необходимо опростяване.



Когато е възможно, участниците се насърчават да наблюдават и подкрепят близки колеги, като насърчават прости взаимодействия, като стратегии за мотивация или споделяне.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да се увери, че всички участници започват дейността с висок шанс за успех, като коригира задачата, когато е необходимо. Напредъкът трябва да се насърчава постепенно, като се зачита индивидуалният ритъм и се избягват сравненията. Обратната връзка трябва да се фокусира върху усилията, старанието и подобрението, като насърчава положителното възприемане на компетентността и намалява страха от провал.

### **Дейност 3: Прогресиращо предизвикателство (30 минути)**

**Цел:** Изграждане на увереност чрез самоусъвършенстване.

**Изпълнение:** Всеки участник остава в работната зона или станция, продължавайки предишната дейност, но сега с цел да подобри собственото си представяне. Можете да запишете предишните си резултати мислено или с да кажете на някого (вербално или невербално).

Пространството и материалите остават същите, но фокусът сега е върху повторението с цел подобрене. Учителя може да предложи малки индивидуални предизвикателства или да коригира целите.

Когато е уместно, могат да се сформират двойки, в които единият участник наблюдава другия и дава проста обратна връзка, насърчавайки ангажираността и взаимодействието.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да насърчава логиката на самоусъвършенстването, като окуражава участниците да си поставят прости и постижими цели. Напредъкът трябва да се гради върху предишния успех, като грешките се приемат като част от процеса. Обратната връзка трябва да бъде индивидуализирана и насочваща, като подсилва малките подобрения и насърчава постоянството. Когато е необходимо, задачата трябва да се коригира, за да се поддържа баланс между предизвикателството и успеха.

### 3. Боче и самоувереност (75 минути)

#### **Дейност 4:** Станции за адаптирани умения (40 минути)

**Цел:** Да се изгради увереност чрез усвояване на конкретни компетенции, вдъхновени от теста за умения.

**Изпълнение:** Участниците се разпределят по различни станции, всяка с конкретна цел (прецизност, ориентация или контрол на силата). Станциите трябва да бъдат организирани по ясен и функционален начин, позволяващ на участниците бързо да разберат задачата.



### Станция 1: Точност – Право в целта

Задача: Поставете топката в целта (кръгла подложка или очертана зона на пода).

Адаптиране на нивата:

- Лесно ниво → близка мишена
- Средно ниво → мишена на средно разстояние
- Трудно ниво → най-далечна мишена

### Станция 2: Ориентиране – посока на топката

Задача: Насочване на топката, за да удари конкретна цел (напр. цилиндър или топка).

Адаптиране на нивата:

- Единична, изолирана цел (лесно)
- Две цели с възможност за избор (средно)

### Станция 3: Контрол на силата – Спиране в зоната

Задача: Топката да се спре в определена зона (напр. квадрат или маркирана зона).

Адаптиране на нивата:

- Дълга зона
- Средна зона
- По-малка площ

### Станция 4 (по избор): Комбинирано действие

Задача: Комбинирайте две действия (например, контрол на силата + насочване или точност и след това уцелване на целта).

Участниците могат да работят индивидуално или в малки групи, като се осигурява достатъчно време за упражнения на всяка станция. Ротацията между станциите трябва да бъде гъвкава, като се зачита темпото на всеки участник, но се гарантира, че всеки се сблъсква с различни предизвикателства.

Когато е възможно, участниците трябва да бъдат насърчавани да:

- Наблюдават колегите си
- Споделят стратегии
- Подпомагат организацията



Оценяването на станциите за умения има форматен и непрекъснат характер, като се фокусира върху наблюдението на процеса на участие, индивидуалното развитие и качеството на взаимодействията, вместо върху техническия резултат.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да гарантира, че всяка станция поддържа ясна логика на действие, позволяваща на участника лесно да разбере целта и да повтори задачата няколко пъти. Структурата на станциите трябва да благоприятства непрекъснатостта, позволявайки на участника да опита отново след всяко изпълнение, независимо от резултата.

Трудността на задачите трябва да се коригира непрекъснато, като се гарантира, че всички участници могат да постигнат успех поне в един от опитите. Както и при теста за умения, участникът трябва да може да продължи дейността дори след неуспех, което насърчава упоритостта и ангажираността.

Учителя трябва да насочи вниманието на участника към ключовите елементи на всяка станция:

- Прецизност → управление и изравняване
- Ориентация → избор на цел
- Скорост на топката → контрол на силата

Когато е възможно, това трябва да се помогне на участника да разбере какво е нужно да коригира при изпълнението, като по този начин се насърчава осъзнаването и контролът върху действието.

Повторението трябва да бъде централен елемент на ученето, като участникът се насърчава да експериментира с различни начини за изпълнение на задачата, докато не се постигне по-голяма ефективност. Обратната връзка трябва да се фокусира върху процеса и да се подобрява постепенно.

Следва да се насърчава и взаимодействието между участниците, като се стимулира наблюдението и окуражаването сред колегите, без да се превръща дейността в състезание. Това допринася за развитието на сплотеност и положителна среда за учене.

В случая с практикуващите ВСЗ учителя трябва да се увери, че асистентът изпълнява правилно ролята си, осигурявайки техническа подкрепа при изпълнението, но зачитайки автономността на играча при вземането на решения.

**Дейност 5:** Повторете, за да успеете (20 минути)

**Цел:** Укрепва увереността чрез успешно повторение.

**Изпълнение:** Участниците избират една от предишните задачи и я повтарят, като се фокусират върху подобряване на изпълнението. Изборът може да бъде насочен от учителя или направен от самия участник, което засилва автономността.



Дейността се провежда непрекъснато, като се позволяват няколко последователни опита без прекъсвания. Средата трябва да бъде стабилна и предвидима, благоприятстваща концентрацията и контрола върху действието.

Участниците могат да работят в тясно сътрудничество помежду си, което улеснява наблюдението и взаимното насърчаване.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да разглежда повторението като стратегия за учене, като избягва да оказва натиск и насърчава постепенното усъвършенстване. Акцентът трябва да бъде върху последователността и контрола върху действията.

**Дейност 6:** Най-доброто ми хвърляне (15 минути)

**Цел:** Да се засили усещането за компетентност.

**Изпълнение:** Всеки участник избира задача или ситуация, в която се чувства най-уверен, и изпълнява хвърляне, което счита за най-добро. Останалите участници могат да наблюдават, създавайки момент на колективна оценка.

Учителя може да организира малки групи или да поддържа групата активна, като се увери, че всеки има възможност да участва и да бъде оценен.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да подкрепя положително представянето, като помага на участника да оцени способностите си и да изгради увереност.

4. Предизвикателство за групова сплотеност (45 минути)

**Дейност 7:** Предизвикателство за изграждане на сътрудничество чрез Боче

**Цел:** Развиване на сътрудничество, комуникация и групова сплотеност.

**Изпълнение:** Участниците се организират в малки хетерогенни групи (ВСЗ, с увреждания и без увреждания), като е желателно да има разнообразие на функционалните профили. Всяка група се стреми да достигне определен брой точки в теста за компетентност.

В рамките на всяка група се разпределят роли (играч, асистент, наблюдател), които се сменят по време на дейността. Организацията трябва да гарантира, че всички участници изпълняват различни роли и допринасят за крайния резултат.

Пространството трябва да позволява на отборите да работят самостоятелно, но да е достатъчно близо, за да се поддържа обща групова атмосфера.

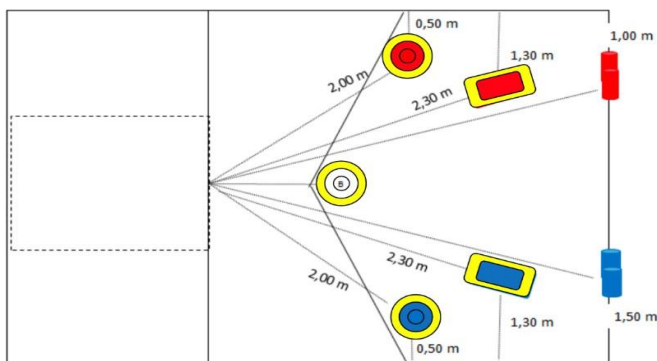
Състезанието се провежда в зоната за игра, отбелязана на изображението по-долу.



Няма предварително определена последователност за хвърляне към мишените, с изключение на бялата топка, която трябва да бъде хвърлена към бялата кръгла мишена при първото хвърляне.

Ако топката не остане върху мишената, участникът ще има още два (2) опита. Ако след общо три (3) хвърляния топката не остане върху мишената, тя ще бъде изтеглена и играчът ще може да продължи състезанието. При хвърляне към мишените е достатъчно да съборите една от двете, за да бъде хвърлянето валидно.

За всяко изпълнено действие състезателят получава една (1) точка. Общо състезателят може да получи максимум седем (7) точки.



**Забележка:** Дизайнът на тестовете за умения не е в мащаб, а е само информативен, за да се намери точното място за поставяне

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да насърчава участието на всички, да стимулира комуникацията и да осигурява баланс в ролите. Акцентът трябва да бъде върху групата и сътрудничеството, като се избягват доминиращи поведения и се подчертава важността на всеки елемент.

**Адаптации:** Прецизирани функции, опростени задачи и подкрепа за всички.

## 5. Обратна връзка и рефлексия (45 минути)

**Цел:** Свързване на практическия опит с изграждането на доверие и сплотеност.

**Изпълнение:** Участниците се подреждат в кръг, като осигуряват близост и визуален контакт между всички, за да се насърчи безопасна и приобщаваща среда за споделяне. Учителя насочва рефлексията чрез прости и плавни въпроси, започвайки с индивидуалните преживявания и преминавайки към груповата динамика.

Дискусията трябва да бъде гъвкава, като се допускат както вербални, така и невербални методи за комуникация. Когато е необходимо, могат да се използват визуални помагала или конкретни примери от проведените дейности, за да се помогне на участниците да си спомнят и изразят своя опит.

Учителя може също да се възползва от моментите на споделяне в малки групи или по двойки преди обсъждането в голяма група, като улеснява участието на всички.

Примерни въпроси:



- Кога се чувствахте най-уверени?
- Какво ви помогна да се подобрите?
- Как ви помогна екипът?
- Как той помогна на другите?

**Бележки за учителя:** Оценявайте всички отговори, насърчавайте споделянето и подкрепяйте извличането на смисъл от опита.

Обучителя трябва да насочва размисъла, за да помогне на участниците да признаят собствените си постижения, дори и малки, като засилва усещането за компетентност и прогрес през цялата сесия.

Въпросите трябва да бъдат формулирани по прост и конкретен начин, позволяващ на участниците да идентифицират:

- Моментите на успех
- Стратегиите, които са използвали
- Преодолените трудности

Постепенно учителя трябва да насочи дискусията към колективното измерение, като насърчи участниците да признаят ролята на колегите, получената подкрепа и значението на сътрудничеството.

Важно е да се оценяват всички мнения, като се избягват съжденията или директните корекции и се позволява на самите участници да извлекат смисъл от сесията. Обучителя трябва да се погрижи да бъдат чути различни гледни точки, като насърчава особено по-сдържаните участници.

#### 6. Консолидиране и трансфер (30 минути)

**Цел:** Пренос на наученото в други контексти.

**Изпълнение:** Участниците могат да останат в кръга или да се организират в малки групи, което улеснява споделянето на идеи. Обучителя прави кратко обобщение на наученото, като резюмира конкретните ситуации, преживени по време на сесията.

Дейността трябва да включва моменти, в които участниците определят как могат да приложат наученото в други контексти, като училище или ежедневни ситуации.

Обсъдете:

- Увереност извън спорта
- Работа в група в училище/живота

**Бележки за учителя:** Обучителя трябва да помогне на участниците да затвърдят наученото, като подсили идеята, че доверието се изгражда чрез практика, повторение и постепенно преодоляване на трудности.

Той трябва да насърчи участниците да назоват ситуации извън сесията, в които могат да приложат:

- Упоритост



- Управление на грешките
- Сътрудничество с другите

Въпросите трябва да са насочени към трансфера на умения, като например:

- „Къде можеш да използваш тази увереност?“
- „Как можеш да помогнеш на колега извън това място?“

Обучителя трябва да подкрепя конкретните примери, представени от участниците, като това прави обучението по-смислено и приложимо в реални ситуации.

### 7. Заключение (10 минути)

**Цел:** Сесията да приключи положително.

Изпълнение: Групата остава събрана в кръг за кратко финално обобщение. Обучителя провежда заключението по позитивен начин, като се уверява, че всички участници присъстват.

Може да се включи малък символичен момент, като заключителни думи, колективен жест или групово послание, за да се засили чувството за принадлежност.

**Бележки за учителя:** Обучителя трябва да приключи сесията, като похвали усилията, участието и развитието на участниците, като оцени както индивидуалния напредък, така и груповата динамика.

Важно е да се подчертае:

- Увереността (опит, упоритост, преодоляване на страховете)
- Сплотеност (подкрепа, комуникация, сътрудничество)

Обратната връзка трябва да бъде обща и да избягва изтъкването само на няколко участници. Важно е да се насърчава идеята, че всеки е допринесъл за успеха на групата.

Обучителя може също така накратко да представи следващия модул, като по този начин създава приемственост и поддържа ангажираността.

**Очаквани резултати:**

В края на сесията се очаква участниците да:

- Изградят увереност в способностите си
- Постигнат успех при адаптираните задачи
- Проявят повишена мотивация за участие
- Развият положителни взаимоотношения с колегите си
- Участват активно в групата
- Разберат значението на сътрудничеството
- Се чувстват като неразделна част от групата

**Модул 3: Разбиране на разнообразието и справедливото участие**



Третият модул се основава на доверието и груповата сплотеност, развити в Модул 2, и пренасочва фокуса към **разбирането на разнообразието и осигуряването на равноправно участие в групата.**

На този етап участниците вече са изградили сътрудничество и свързаност помежду си. Модулът сега има за цел да им помогне да задълбочат осъзнатостта си относно разликите между хората, включително различните способности, нужди и начини на участие. Вместо да третира разнообразието като предизвикателство, сесията насърчава участниците да го приемат като **естествен и ценен елемент от груповата динамика.**

**Разнообразието се опознава чрез опит, а не чрез обяснения.** Участниците се включват в дейности, при които стават видими разликите в способностите, възприятията и комуникацията, което им позволява да разберат, че равното участие не винаги означава идентични роли или условия.

Ключова концепция, въведена в този модул, е **справедливостта срещу равенството.** Участниците ще разберат, че третирането на всички по един и същ начин не винаги води до приобщаване и че често е необходимо адаптиране, за да се гарантира смислено участие за всички.

Боче ВСЗ продължава да се използва като практически инструмент за демонстриране на тези принципи. Дейностите трябва да подчертават как правилата, ролите и условията могат да бъдат адаптирани, за да се създаде балансирано и приобщаващо участие.

**Обучителите играят важна роля в насочването на рефлексията и в подпомагането на участниците да разпознават тези разлики по конструктивен начин.** Целта не е да се категоризират или етикетират участниците, а да се изгради осведоменост, уважение и способност за адаптация в рамките на групата.

Модулът засилва идеята, че приобщаването изисква съзнателни усилия, гъвкавост и разбиране, и че справедливото участие се постига, когато на всеки участник се дава възможност да допринесе според своите способности.

Наименование на дейността: Честна игра, уважение и приобщаващо участие чрез Боче

Обща продължителност: 5 часа

#### **Общ преглед на сесията**

- Посрещане и мобилизиране на групата – 15 мин
- Демонстрация на разнообразието – 75 мин
- Адаптирана тренировка по ВСЗ – 70 мин
- Предизвикателство за справедливо участие – 45 мин
- Обратна връзка и рефлексия – 20 мин



- Консолидиране и трансфер – 20 мин
- Заключение – 5 мин

### Подготовка на сесията

Мястото на провеждане на сесията е напълно достъпно, безопасна училищна спортна зала с равна, нехлъзгава повърхност, разделена на достъпни зони: зона за двигателна активност, зона за рефлексия, зона ВСЗ (обозначена с лента/конуси и с вече разположено оборудване). Подредбата позволява на ползвателите на инвалидни колички да се движат и обръщат безпроблемно. Няма препятствия по пътя. Дейностите в рамките на модула не изискват резки движения или тичане.

Всички материали са безопасни, достъпни, видими и готови за работа от седнало положение. Рампите за Боче са стабилни и асистентите ги наблюдават, когато се използват. Обучителя трябва да разполага и с топки за Боче/комплекти за Боче.

### Провеждане на сесията

#### 1. Приветствие и мобилизиране на групата

**Цел:** Да се създаде приобщаваща атмосфера и да се представи темата за разнообразието и честната игра.

**Изпълнение:** Участниците се подреждат в кръг. Обучителя ги пита 1) за общите им впечатления относно приобщаването и какво им е необходимо, за да се чувстват приобщени в часа по физическо възпитание и спорт, 2) как могат да допринесат за провеждането на сесията.

**Бележки за учителя:** Някои ученици може да имат затруднения с говора, изразяването на емоции или жестовете (тези, които използват помощни средства за придвижване).

**Адаптации:** 1) подреждане на кръга и пътеките – да бъдат достатъчно широки за ползвателите на инвалидни колички, смесено сядане – за да се почувстват всички участници равни; 2) подкрепа при говорене – учителя може да подкрепи учениците с езикови затруднения, като започне изречението, например: „Имам нужда от помощ с...“, „Мога да допринеса за провеждането на сесията, като...“, 3) в случай на ученици с физически и образователни затруднения, учителя може да се наложи да определи съученик/асистент, който да им помага да изразяват мненията си, като ги преформулира или тълкува, 4) да се добави допълнително време в плана на сесията, за да може всеки да помисли и да се изкаже.

#### 2. Демонстрация на разнообразието

**Цел:** Да се даде възможност на участниците да усетят как различните способности влияят върху движенията, да участват в екипна работа, да общуват с групата, да



развият емпатия, да осъзнаят, че съучениците им се движат и участват по различен начин, да се насърчи взаимната подкрепа в групата.

#### **Изпълнение:**

#### **Блок А – Различни начини на движение, 3 дейности (30 минути):**

##### *Дейност 1, Изследване на различни движения (10 минути)*

Учениците се движат из терена по различни начини въз основа на указанията на учителя: „Движете се само по прави линии“, „Движете се възможно най-бавно“, „Движете се, като търкаляте топка пред себе си“ (ако това не е възможно – „Движете се, като държите топката в ръка или на коленете си“, „Движете се само напред“, „Движете се с помощта на партньора ви“).

##### *Дейност 2, Упражнения по двойки (10 минути)*

Участниците се разделят по двойки, които трябва да изпълнят различни задачи, например да подадат топката, да се придвижат заедно от точка А до точка Б, да се придвижват около препятствия. Всяка двойка избира едно ограничение, например единият не може да говори, единият трябва да остане седнал, единият не може да използва ръцете си.

##### *Дейност 3, Кратка рефлексия (10 минути)*

Обучителя пита участниците: какво беше лесното при в двете активности, какво беше най-трудното? Как се подкрепяхте един друг? Какво научихте за разликите в движенията и участието? Как да бъдем справедливи, когато способностите са различни?

**Бележки за учителя:** Обучителя може да зададе тона преди започването на сесията, като използва позитивен език, описващ различията като нормални и ценни, вместо да използва думи или изрази, изразяващи съжаление, сравнение и ограничения. Той/тя ясно подчертава избора (не задължава участниците да изпълняват задачи, които ги карат да се чувстват неудобно), не класира учениците (като пита кой е бил първи/най-бърз и т.н.), показва различни вариации на упражненията (например в седнало положение, по-бавно темпо) за да нормализира адаптациите.

**Адаптации:** Учениците трябва да могат да избират сами ограниченията си, без да бъдат задължавани. Обучителя може да направи ясна и проста демонстрация на упражненията. За да подкрепи автономността в групата, да намали евентуалната тревожност и да предложи решения. Обучителя може да използва карти с движения и различни техни варианти, което позволява на участниците да изберат карта в съответствие с тяхното ниво на комфорт и физическа подготовка. Ако има ученици, които не могат или предпочитат да не се движат из терена, учителя



може да предложи варианти, които не изискват придвижване, например да се търкаля топка на място, да се използва лента, за да се покаже движение.

***(Почивка 5 минути)***

**Блок Б – Приобщаваща работа в екип преди провеждането на сесията по Боче ВСЗ (45 минути)**

*Дейност 1, Сформиране на отбори (5 минути)*

*Дейност 2, Отборни предизвикателства (30 минути)*

Упражнения:

Пренасяне на топки – преместване на 5 топки от точка А до точка Б, като се използват само дадените средства (конуси, въжета за скачане, обръчи)

Планиране на маршрут без да се говори

Предизвикателство за прецизност – да се хвърли/претърколи топка в целта, без да се стъпва в зоната на вратата

Фигури – да се създадат различни фигури (по указания на учителя) с помощта на собственото тяло, столовете и оборудването

*Дейност 3, Кратка колективна рефлексия с(10 минути)*

Обучителя пита какво са направили или биха могли да направят учениците, за да направят дейностите по-достъпни за всички членове на екипа, каква е била ползата от екипната работа при упражненията от този блок, какво би помогнало на участниците да се чувстват по-сигурни при изпълнението на задачите.

***(Почивка 5 минути)***

**3. Адаптирана тренировка по ВСЗ**

**Цел:** ВСЗ предоставя на всички участници възможност не само да придобият знания по Боче, но и да докоснат до този приобщаващ спорт и да повишат своята осведоменост и емпатия към различни физически умения и свързаните с тях стилове на игра, като същевременно подобряват уменията си за работа в екип.

**Изпълнение:**

*Дейност 1, Въведение в ВСЗ – обща идея, правила, основни движения (45 минути)*

Обучителя накратко обяснява идеята и основните правила на Боче, представя оборудването (топки, рампи) и подредбата, демонстрира как се играе Боче и как се използва рампата. След това участниците (в групи по 3) се упражняват да се прицелват към различни мишени (писта, обръч, точки в пространството,



определено от учителя), като сменят ролите си (наблюдател и събирач на топки, играч, асистент на рампата). В края на дейността учителя провежда кратка дискусия и пита какво е било предизвикателно за участниците и как са се почувствали, изпълнявайки различните роли.

**(Почивка 20 минути)**

*Дейност 2, Въведение в ВСЗ – прецизност, разнообразие в стиловете на игра и стратегиите, работа в екип (25 минути)*

Участниците, вече в по-големи отбори от 4-5 души, се опитват да вкарат топките в 3 различни цели (кошове, разположени на различни места и носещи различен брой точки). Към ролите в отбора, представени в предишната дейност, учителя добавя ролята на стратег. Ролите се сменят след всеки рунд. В края учителя пита участниците какво им е харесало най-много в дейността и как биха могли да използват различните способности в отбора, за да направят стратегията ефективна.

**Бележки за учителя:** Учителя може да обясни какво означават различните термини (еднакво условие за всички участници и предоставяне на адаптации) и да представи как тази концепция се прилага към ВСЗ – като обясни, че някои ученици може да се нуждаят от рампа или по-достъпна цел. Самата промяна на ролите в екипа при упражненията за точност позволява на всички членове на отбора да дадат своя принос. Освен това, учителя трябва да използва приобщаващ език и да не представя адаптациите като нещо специално и необичайно, а по-скоро като начин да се осигурят равни възможности за всички.

**Адаптации:** Учителя може да посъветва учениците какъв метод на хвърляне да изберат. В началото той/тя може да използва по-големи или по-лесни мишени. Участниците могат да избират ролите си, вместо да им се налага роля, която не съответства на техните способности или ги кара да се чувстват неудобно. Учителя може да осигури табло, на което да се записват резултатите на всеки отбор (не с цел състезание, а по-скоро с информационна цел).

4. Предизвикателство за справедливо участие

**Цел:** Участниците формират отбори със смесени способности, което им позволява да се запознаят по-добре с разнообразието и справедливостта. Предизвикателството им показва, че в часът по физическо възпитание и спорт не са важни само физическите/интелектуалните способности и представянето, а социалната идея, че всеки човек може да допринесе, независимо от нивото си на физическа подготовка. Благодарение на тази дейност те могат да разпознават разликите, да подкрепят колегите си и да адаптират различни упражнения, за да се отчете усилието на всеки човек. Това води до изграждането на по-приобщаваща училищна среда.



Важно е да се подчертае, че честната игра по време на сесията могат да пренесат и в ежедневието си (например като избягват негативни сравнения, ценят усилията, а не само резултатите, и осъзнават, че всеки има нещо ценно, което да предложи).

#### **Изпълнение:**

##### *Дейност 1, Боце и честна игра (20 минути)*

Участниците се разделят на отбори от по 4 души. В отборите те избират роли (спортист, оператор на рампата, асистент – тактик, наблюдател за феърплей). Обучителя подчертава, че всички роли са значими и важни. Задачата е да се играе мач по Боце срещу друг отбор и да се приложат няколко правила за феърплей: 1) всеки участник да допринесе, 2) приобщаваща комуникация между членовете на отбора, 3) вземане на съвместно решение преди хвърлянето на топката. Наблюдателят за феърплей следи съотборниците и при необходимост прави коментари, за да направи играта по-приобщаваща, проверява дали някой не е игнориран или се чувства несигурен. Тук точките се броят с цел състезание.

##### **(Почивка 5 минути)**

##### *Дейност 2, Боце и честна игра – още по-приобщаващо (25 минути)*

Отборите от предишната дейност остават същите, но участниците се редуват и сменят ролите си. Целта също е да се изиграе мач с друг отбор. Обучителя обаче добавя няколко модификации: отборите могат да спечелят точка както като резултат от играта, така и от допълнителни точки за 1) креативност, 2) стратегическа и уважителна комуникация в отбора, 3) работа в екип (помагане един на друг, предлагане на идеи, насърчаване на членовете на отбора). Тези моменти на феърплей се наблюдават и събират от наблюдателя за феърплей, който след мача обявява на глас кои отбори заслужават допълнителни точки.

**Бележки за учителя:** Когато някои ученици предпочитат задачи, които не включват хвърляне, но ходът на сесията изисква промяна на ролите в отбора, учителя трябва да им позволи да повторят ролята си от предишните дейности. Той/тя също така трябва да наблюдава дали никой ученик не е изолиран и не знае какво да прави и как да бъде полезен (с цел изграждане на емоционална сигурност).

В контекста на разпознаването на дисбаланса и възможните интервенции може да се случи, особено по време на играта, някои ученици да започнат да доминират (например при вземането на решения, при разпределянето на роли в екипа), да изключват другите (дори неволно) и да запазват някои роли само за себе си, възприемайки се като физически по-способни. Или пък може да се случи някои ученици да се почувстват претоварени, изключени, объркани от задачите или да не желаят да поемат определена роля.



В такива случаи, особено когато подобни ситуации включват конфликт и учениците не са в състояние да разрешат проблема сами, учителя може да прекъсне играта и да попита например: „Виждам, че някои от вас не са имали възможност да използват рампа – можем ли да поправим това?“, „Харесва ли ви настоящата роля в това упражнение?“, „Кой има нужда да смени ролята си?“, „Справедливи ли сме в това упражнение?“, „Да си разменим ли ролите?“. Учителя може също да окуражава отборите, подчертавайки положителните моменти в тях: „Добра работа в екип!“, „Страхотно сътрудничество и ротация на ролите!“ и т.н.

**Адаптации:** Учителя трябва да подчертае, че всички роли са равни, като например, че ролята на наблюдателя за феърплей е еднакво важна като тази на този, който хвърля. Участниците трябва да избират ролите сами, а учителя трябва да ги разпределя само когато отборът има проблем с това. Ако някои участници усещат, че играта е бърза и това ги претоварва, учителя може да забави темпото. Учителя трябва да следи за признаци на дисбаланс в отборите (например изключване, фрустрация) и да насочва учениците, вместо да ги коригира.

#### 5. Обратна връзка и рефлексия

**Цел:** Участниците трябва да помислят върху това как вече разбират разнообразието, когато става въпрос за час по физическо възпитание и спорт в контекста на различните движения и умения, които те и техните колеги могат да добавят към сесията. Те трябва да разберат също какво означава духа на честната игра и да осъзнаят, че адаптациите оказват влияние върху включването и общата атмосфера. Сега те могат да оценят резултата от собственото си поведение по време на дейностите в модула и по-ранните часове по физическо възпитание и спорт – дали то е било подкрепящо по отношение на справедливостта или по-скоро предизвикателно. Участниците трябва да са наясно с разликата между думите „равен“ и „справедлив“.

#### **Изпълнение:**

##### *Дейност 1, Честната игра и аз – 10 мин*

Разположени в кръг, участниците един по един споделят своето мнение по 4 теми:

1. Как мога да допринеса за честната игра? 3 любими примера от сесията.
2. Моментът от сесията, в който си казах „О, ето какво означава честна игра“, е ...
3. Най-голямото препятствие за честната игра, което сега смятам, че може да бъде преодоляно чрез адаптации, е ...
4. Усещах, че съм част от екип, особено когато ...

##### *Дейност 2, Честна игра или равна игра – 10 мин*



Обучителя изказва различни твърдения, а учениците отговарят дали става въпрос за справедливост или за равенство. Примери:

- Всеки ученик има еднакво време да хвърли топката.
- Никой не може да получава помощ от съучениците си.
- В упражненията по ВСЗ се редувахме в отборите, за да може всеки да смени ролята си.
- Когато сме в отбори при упражненията по Боче, всички се редуват, за да преминат през всяка от ролите.
- Възможно е да се използва рампа по време на дейностите по Боче.

#### **Бележки за учителя:**

- Използвайте приобщаващ език, без да съдите (избягвайте изрази като „Х беше най-ефективен/най-бърз и т.н. в отбора“), оценявайте усилията на отбора и постигнатото по време на сесията
- Не говорете за опитите да направите урока справедлив като за проблеми, а по-скоро като за възможности за развитие и по-добра работа в екип
- Не казвайте, че дейностите от сесията са специални и изключителни, а че те могат да се превърнат в част от редовния урок по физическо възпитание и спорт, както и от ежедневието
- Избягвайте да се фокусирате върху личните недостатъци, а по-скоро върху силните страни. Обърнете внимание на моментите на честна игра по време на сесията, а не върху „по-слабите моменти“, когато не всичко е минало по план.

#### Възможни въпроси

- Какво направи днешната сесия различна от типичния урок по физическо възпитание и спорт, в който сте участвали, в контекста на приобщаването, разнообразието и честната игра?
- Какви бяха адаптациите, които позволиха на всеки ученик да участва в днешните дейности?
- Въз основа на опита от миналото, какво се променя, когато позволите на участниците сами да сменят ролята си, а не в резултат на решение на учителя?
- Дали изравняването на правилата на дейността за всички е окуражаващо и приобщаващо?
- Могат ли участниците сами да направят дейностите справедливи или това изисква насоки от учителя?

#### 6. Консолидиране и трансфер



**Цел:** Целта е да се обобщят резултатите от модула в областта на приобщаването, справедливото участие и разнообразието, както и начините за пренос на знанията, придобити по време на модула, към часовете по физическо възпитание и спорт, извънкласните дейности, не само свързани с Боце и другите ежедневни дейности в училище и в личния им живот.

**Изпълнение:**

*Дейност 1, Справедлив час по физическо възпитание и спорт – 10 минути*

Участниците в групи от 3-5 души обсъждат различни сценарии, с които те или техните съученици могат да се сблъскат в училище, и предлагат решения, които могат да направят тези ситуации по-справедливи и адаптирани за всички.

**Примери:**

- Един участник не може да хвърли топката на голямо разстояние.
- Един от членовете на отбора не иска да има активна роля, а по-скоро да наблюдава, особено в началото на дадена дейност.
- Един от членовете на отбора е в инвалидна количка, а друг се нуждае от повече време, за да се изрази.
- Един участник казва, че топката е твърде тежка/твърда за него.
- Един от участниците има много добра физическа подготовка и лидерски нагласи и предпочита да играе конкретна роля в отбора.

*Преход, дейност 2, Справедлив час по физическо възпитание и спорт – резултати от груповите дискусии – 10 минути*

Групите представят накратко своите решения за това как да направят часовете по физическо възпитание по-приобщаващи.

**Бележки за учителя:**

- Предложете на участниците примерни сценарии, които не са абстрактни, а са взети от реалността в училище, с която те могат да се идентифицират, и след това използвайте предложените решения.
- Помолете участниците да дадат примери, ориентирани към действие, а не общи като „трябва да променим нещо“,
- Обяснете на участниците, че не само възрастните вземат решения за това училищната среда да бъде по-приобщаваща и, че те също имат роля чрез ежедневните си действия.
- Не претоварвайте участниците със стратегии и възможни системни решения, а им кажете, че всяка промяна има значение, дори нещо малко като ротацията на ролите по време на дадена дейност и това да не доминират по време на екипната работа.

7. Заключение



**Цел:** Основна цел е учениците да напуснат сесията с чувство за постижение, отборен дух, положителни емоции към работата в екип и приобщаването, както и с готови идеи за бъдещите уроци по физическо възпитание и спорт. Те трябва да останат с впечатлението, че решението да направят уроците по физическо възпитание и спорт и училищната среда приобщаващи и справедливи е тяхно.

**Изпълнение:**

*Дейност 1, Какво означаваше този урок за мен – 5 минути*

Участниците, разположени в кръг, споделят с една дума, изречение или без думи какво им е харесало най-много в днешния урок. Водещият прави обобщение.

**Бележки за учителя:** Учителя описва накратко какво е било съдържанието на урока и защо включването е важно както в училищна среда, така и в ежедневието.

Очаквани резултати

След завършване на модула участниците ще могат да:

- Разбират и демонстрират честна игра на практика
- Разпознават и ценят различните умения в класа
- Участват в приобщаващи дейности, използвайки оборудване за Боче
- Общуват и да си сътрудничат със съучениците си по уважителен и подкрепящ начин
- Свързват моментите на разнообразие и справедливо участие, с реални ситуации от живота.

**Модул 4: Въведение в уменията на ВСЗ**

Четвъртият модул бележи преход в програмата, като запознава участниците по-систематично с **техническите аспекти на Боче ВСЗ**, като същевременно запазва приобщаващия и образователен фокус, установен в предишните модули.

На този етап участниците са развили сплотеност, доверие и имат първоначално разбиране за разнообразието и справедливото участие. Този модул надгражда тази основа, като се фокусира върху развитието на **фундаментални умения за ВСЗ**, включително контрол на топката, посока, позициониране и основно разбиране на играта.

**Акцентът остава върху ученето чрез опит, а не върху техническото съвършенство.** Целта не е да се постигне високо ниво на представяне, а да се гарантира, че всички участници се чувстват уверени в работата с оборудването и основните механизми на спорта.



BC3 се представя както като спорт, така и като инструмент за приобщаване. Участниците се насърчават да проучват различни начини на игра, включително хвърляне, търкаляне и използване на помощни средства като рампи. Чрез този процес те започват да разбират, че **уменията могат да се развиват по различни начини в зависимост от индивидуалните способности.**

Особено внимание се обръща на **постепенното учене и адаптиране**. Дейностите трябва да бъдат структурирани по начин, който позволява на участниците да преминават от прости към по-сложни задачи, като същевременно се гарантира, че всеки може да се включи в свой собствен ритъм.

**Обучителите играят ключова роля в балансирането на техническото обучение.** Демонстрациите трябва да бъдат ясни и прости, инструкциите трябва да бъдат адаптирани към групата, а на участниците трябва да се даде достатъчно време за практика и проучване.

Модулът също така засилва сътрудничеството чрез дейности, основани на умения, като насърчава участниците да се подкрепят взаимно, да споделят наблюдения и да учат колективно.

Като цяло целта на този модул е да предостави на участниците увереността и основните компетенции, необходими за активно участие в дейностите по BC3, като същевременно се поддържа силен фокус върху приобщаването, достъпността и положителната групова динамика.

Наименование на дейността: Съвместно проучване на уменията по BC3

Обща продължителност: 5 часа

#### **Общ преглед на сесията**

- Посрещане и мобилизиране на групата – 30 мин
- Въведение в основните умения в BC3 – 50 мин
- Индивидуална практика на уменията – 50 мин
- Упражнения по двойки или в малки групи – 50 мин
- Провеждане на приобщаваща игра – 50 мин
- Обратна връзка и рефлексия – 30 мин
- Консолидиране и трансфер – 20 мин
- Заключение – 20 мин

#### **Подготовка на сесията**

Теренът за BC3 трябва да бъде организиран по ясен, структуриран и достъпен начин, позволяващ на участниците да се включат безопасно и ефективно във всички дейности. Пространството трябва да бъде разделено на отделни зони, включително зона за тренировка, зона за общи упражнения и пространство за групово дискусия и рефлексия.



В рамките на теренът за ВСЗ трябва да бъдат разположени няколко станции, които да подпомагат постепенното развитие на уменията. Те могат да включват:

- Мишени на различни разстояния (къси, средни, дълги)
- Ясно обозначени линии за хвърляне/претъркулване
- Обособени зони с рампи за участници, използващи помощни средства
- Открито пространство за индивидуална и групова тренировка

Разстоянията и мишените трябва да бъдат регулируеми, за да се приспособят към различните нива на способности. Безопасността трябва да бъде гарантирана чрез освобождаване на пътеките, избягване на препятствията и осигуряване на достатъчно пространство за ползвателите на инвалидни колички и участниците със затруднена мобилност.

Цялото необходимо оборудване трябва да бъде подготвено предварително и да бъде лесно достъпно за участниците. Това включва:

- Топки за ВСЗ (пълен комплект или адаптирани комплекти, ако е необходимо)
- Рампи за участници, които се нуждаят от помощни средства
- Конуси или маркировки на пода за определяне на зони и разстояния
- Маркери за цели (напр. обръчи, конуси или визуални цели)
- Допълнителни визуални помощни средства, ако е необходимо (напр. цветни зони, символи)

Оборудването трябва да бъде организирано по начин, който позволява плавен преход между дейностите и намалява времето за чакане.

Достъпността трябва да бъде осигурена през цялата сесия. Обучителите трябва да:

- Осигурят безпрепятствен достъп до всички зони на пространството
- Осигурят достатъчно място за движение и позициониране на инвалидни колички
- Позволяват гъвкаво позициониране (участие в седнало или изправено положение)
- Подготвят алтернативно оборудване или адаптирани конфигурации, ако е необходимо
- Да гарантират, че всички участници могат ясно да виждат демонстрациите и инструкциите

Специално внимание трябва да се обърне на участниците с интелектуални или образователни затруднения, като се гарантира, че средата не е прекалено натоварваща и че инструкциите могат лесно да бъдат следвани.

Необходима е специфична подготовка за демонстрациите на умения. Обучителите трябва да:



- Планират прости и ясни демонстрации на всяко основни умение от ВСЗ (посока, контрол, сила, позициониране)
- Структурират дейностите постепенно, преминавайки от по-прости към по-сложни задачи
- Подготвят вариации на всяка дейност, подходящи за различни нива на способности
- Предвидят възможните предизвикателства и да подготвят адаптациите предварително
- Определят ясни роли (например играч, асистент, наблюдател), където е необходимо

Демонстрациите трябва да се виждат от всички участници и да са подкрепени с практически примери, а не с дълги обяснения.

### Провеждане на сесията

#### 1. Приветствие и мобилизиране на групата

**Цел:** Да се установи връзка между участниците, да се активизира групата и да се създаде положителна и приобщаваща атмосфера. Тази фаза има за цел да подготви участниците физически и психически за сесията, като същевременно укрепят сплотеността и гарантира, че всички се чувстват комфортно и са готови да се включат.

#### **Изпълнение:**

#### **Дейност 1:** „Предай движението“ (10–15 минути)

Участниците образуват кръг (прави или седнали). Един участник започва, като прави просто движение с топка за ВСЗ (например, търкаляне, леко подхвърляне или подаване на топката по определен начин). Следващият участник повтаря движението и добавя малка вариация (например, различна посока, скорост или позиция на тялото).

Дейността продължава по кръга, като всеки участник допринася със своя собствена вариация. След един кръг учителя може да въведе втори кръг, в който участниците се насърчават да си взаимодействат повече (например да подават на някого от другата страна на кръга или да комбинират движението с очен контакт или сигнал).

Обучителя накратко обобщава дейността, като подчертава, че има различни начини за изпълнение на едно и също действие, свързвайки тази идея с предстоящия фокус върху уменията по ВСЗ.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да:

- Се увери, че всички участници са включени и се чувстват комфортно



- Наблюдава енергията на групата и готовността ѝ за участие
- Насърчава участието без натиск
- Подкрепя участниците, които може да се колебаят или да се чувстват несигурни
- Поддържа позитивен и приобщаващ тон

Важно е дейността да бъде проста, динамична и достъпна. Целта е активиране, а не представяне.

**Адаптации:** Дейността може да бъде адаптирана, за да отговаря на различни физически и когнитивни способности, като позволява на всички участници да се включат пълноценно според своите нужди:

- Участниците могат да останат седнали или да използват минимални движения
- Топката може да се подава на къси разстояния, ако е необходимо
- Движенията могат да бъдат опростени (например, търкаляне вместо хвърляне)
- Участниците могат да избират степента си на участие (активно/пасивно)
- При необходимост може да се осигури подкрепа от колеги или асистенти
- Насърчава се невербалната комуникация (например жестове, зрителен контакт)

## 2. Въведение в основните умения на ВСЗ

**Цел:** Да запознае участниците с основните умения в ВСЗ, включително контрол на топката, посока, сила (усилие) и позициониране. Тази фаза има за цел да изгради първоначално разбиране за това как топката може да се манипулира по различни начини, като същевременно гарантира, че всички участници се чувстват уверени при опознаването на основните механизми на ВСЗ, независимо от техните способности.

**Изпълнение:** Обучителя представя уменията за ВСЗ чрез комбинация от демонстрация и упражнения под негово ръководство.

### 1. Демонстрация на основни умения (10–15 минути)

Водещият демонстрира ключовите умения едно по едно:

- Как се контролира топката (меко срещу силно пускане)
- Как топката се насочва към целта
- Как се регулира силата в зависимост от разстоянието
- Основно позициониране (изравняване на тялото, ръката или рампата)



Всяка демонстрация трябва да бъде кратка, ясна и видима за всички участници.

## 2. Ръководено запознаване с основните умения (15–20 минути)

Участниците изпробват всяко умение индивидуално:

- Претъркулване или хвърляне на топката към обща цел
- Експериментиране с различна сила и посока
- Изпробване на различни позиции на тялото или техники

Обучителя се движи из залата, като предоставя индивидуална подкрепа и кратка обратна връзка.

## 3. Мини задачи с цел (15–20 минути)

4. Обучителя въвежда кратки, прости задачи, фокусиращи се върху едно умение, като например:

- „Опитайте се топката да спре близо до линията“ (контрол)
- „Насочете се към определен конус“ (посока)
- „Постигнете по-далечната цел“ (сила)

Участниците се редуват между задачите, което позволява повторение и постепенно подобрение.

### **Бележки за учителя: Учителя трябва да:**

- Използва прост и ясен език, избягвайки техническата терминология
- Демонстрира бавно и от различни ъгли, ако е необходимо
- Провери дали участниците са разбрали, преди да започнат
- Избягва да дава твърде много инструкции наведнъж
- Отдели време за проучване, вместо да коригира всяко действие
- Насърчава усилието и участието, вместо точността

**Адаптации:** За да се гарантира равното участие, демонстрациите и инструкциите могат да бъдат адаптирани, както следва:

- Демонстрациите могат да се повтарят или да се разделят на по-малки стъпки
- Визуалната демонстрация има предимство пред устното обяснение
- Участниците могат да използват различни техники (претъркулване, бутане, рампа)
- Разстоянията и целите могат да се коригират според способностите
- Участниците могат да останат седнали или да използват помощни средства
- По време на упражнението може да се осигури подкрепа от колега или асистент



- Инструкциите могат да бъдат опростени или подкрепени с жестове и визуални сигнали

### 3. Упражнение на индивидуалните умения

**Цел:** Да се даде възможност на участниците да изследват и развиват основни умения по ВСЗ в свой собствен темп, като се фокусират върху личното усъвършенстване, увереността и разбирането на движението. Тази фаза насърчава експериментирането с контрола на топката, посоката и силата, като същевременно подкрепя индивидуалните пътища на учене.

#### **Изпълнение:**

Дейност 2: „Моят път към целта“

Обучителя подготвя индивидуални станции за упражнения, което позволява на участниците да работят самостоятелно върху конкретни умения.

Участниците заемат места в ясно определени коридори или пространства. Всеки участник тренира индивидуално, като използва топка и цел.

#### 1. Фаза на свободна тренировка (15–20 минути)

Участниците упражняват:

- Претъркулване или хвърляне на топката
- Регулиране на силата и посоката
- Различни техники

Целите могат да включват:

- Линия на пода
- Конуси
- Обозначени зони

#### 2. Упражнения, фокусирани върху уменията (20–25 минути)

Обучителя въвежда прости индивидуални предизвикателства, като например:

- Поставяне на топката възможно най-близо до целта
- Спиране на топката в рамките на маркирана зона
- Достигане до цели на различни разстояния

Участниците повтарят опитите, като се фокусират върху подобряването, а не върху успеха.

#### 3. Фаза на самостоятелно усъвършенстване (10–15 минути)



Участниците се насърчават да:

- Избират разстоянието
- Корирират техниката си
- Поставят лични цели (напр. „по-близо от преди“)

Обучителя подпомага размисъла чрез кратки подсказки (напр. „Какво се получи по-добре този път?“).

**Бележки за учителя:** Обучителя трябва да:

- Наблюдава ангажираността и техниката на всеки участник
- Дава проста, индивидуална обратна връзка, когато е необходимо
- Избягва да коригира всяко действие, за да даде възможност за самостоятелно подобрене
- Насърчава участниците да пробват различни подходи
- Подкрепя увереността и намалява страха от провал

Акцентът трябва да бъде върху напредъка и участието, а не върху точността или сравнението.

**Адаптации:** За да се гарантира приобщаването, дейността може да бъде адаптирана, както следва:

- Разстоянията могат да бъдат съкратени или удължени в зависимост от способностите
- Целите могат да бъдат направени по-големи или по-видими
- Участниците могат да останат седнали или да използват рампи
- Могат да се използват алтернативни техники (претъркулване, бутане)
- Може да се даде допълнително време
- Асистентите или съотборниците могат да помагат при позиционирането или изпълнението
- Визуални подсказки (цветове, линии, символи) могат да подпомогнат разбирането

#### 4. Упражнения по двойки или малки групи

**Цел:** Да се развие сътрудничеството и комуникацията чрез практикуване на основни умения от ВСЗ. Тази фаза насърчава участниците да работят заедно, да се подкрепят взаимно и да споделят отговорността по време на дейностите, като по този начин се засилва приобщаващото взаимодействие в групи с различни способности.

**Изпълнение:** Дейност „Работете заедно, за да достигнете целта“



Участниците се разделят по двойки или малки групи (2–4 участници), като в идеалния случай се смесват различни нива на способности.

### 1. Упражнения за координация по двойки (15–20 минути)

Участниците работят по двойки:

- Един участник изпълнява действието (претъркулване/хвърляне/използване на рампа)
- Другият дава указания (например посока, сила, позициониране)

След няколко опита ролите се разменят.

### 2. Предизвикателство с обща цел (20–25 минути)

Участниците се делят на малки групи и им се поставя колективна цел, като например:

- Поставяне на всички топки в целта
- Поне една топка да се доближи до целта

Участниците трябва да:

- Комуникират преди всеки опит
- Решат заедно как да действат
- Да се подкрепят взаимно по време на изпълнението

### 3. Ротация на ролите (10–15 минути)

Участниците сменят ролите си в групата:

- Играч
- Асистент/помощник
- Наблюдател (по избор)

Това гарантира, че всеки ще опита различни начини на участие.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да:

- Насърчава участниците да общуват и да се изслушват взаимно
- Наблюдава дали всички участници са активно ангажирани
- Подкрепя равномерното участие в групите
- Се намеси, ако един участник доминира или другите са изключени
- Подчертава идеята, че сътрудничеството е по-важно от представянето

Акцентът трябва да бъде поставен върху взаимодействието, подкрепата и споделения успех.



**Адаптации:** За да се гарантира приобщаващо участие, ролите и взаимодействието могат да бъдат адаптирани, както следва:

- Ролите могат да се коригират в зависимост от способностите (например наблюдател, асистент, играч)
- Комуникацията може да бъде вербална или невербална
- Задачите могат да бъдат опростени (по-къси разстояния, по-големи цели)
- Може да се даде допълнително време за вземане на решения
- Асистентите или съотборниците могат да подпомагат участниците, когато е необходимо
- Размерът на групата може да се адаптира, за да се гарантира комфорт и ангажираност

#### 5. Приложение на играта за включване

**Цел:** Да се приложат основни умения от ВСЗ в контекста на проста и приобщаваща игра, която позволява на участниците да изпитат удоволствието от играта, като същевременно се засилват сътрудничеството, увереността и активното участие. Акцентът е върху ангажираността и споделения опит, а не върху състезанието или представянето.

**Изпълнение:** Дейност: „Най-близо до целта – приобщаваща версия“

Участниците се разделят на малки групи с различни умения (3–5 души в група). Всяка група играе опростена ВСЗ игра.

##### 1. Подготовка на играта (5–10 минути)

- На подходящо разстояние се поставя цел (топка или конус).
- Всеки участник има 1–2 топки
- Отборите или отделните участници се редуват

##### 2. Игра (30–35 минути)

Участниците се редуват да поставят топката си възможно най-близо до целта.

Правилата са опростени:

- Всеки участник има равен брой ходове
- Помощта е разрешена (подкрепа от съотборници или асистент)
- Насърчава се общуването в групата преди всеки опит

Допълнителна вариация:

- Отборите решават заедно кой ще играе след това
- Участниците могат да се подкрепят взаимно при вземането на решения



### 3. Няколко кръга (10–15 минути)

Играта се повтаря с малки вариации:

- Различни разстояния
- Различни позиции
- Въвеждане на прости предизвикателства (напр. „достигни целта с 2 опита“)

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да:

- Набляга на участието, усилията и удоволствието, а не на победата
- Насърчава положителното взаимодействие и взаимната подкрепа
- Гарантира, че всички участници имат равни възможности да играят
- Избягва воденето на строги резултати, ако това създава напрежение
- Подкрепя участниците, които може да се чувстват по-малко уверени
- Насърчава сътрудничеството и споделения успех

Атмосферата трябва да остане подкрепяща, приобщаваща и без напрежение.

**Адаптации:** За да се гарантира равенството, играта може да бъде адаптирана, както следва:

- Разстоянията могат да бъдат съкратени или удължени в зависимост от способностите
- Целите могат да бъдат по-големи или по-видими
- Участниците могат да използват рампи или алтернативни техники
- Правилата могат да бъдат опростени (например по-малко топки, без строг ред на ходовете)
- Точкуването може да бъде по избор или да се замени с групови предизвикателства
- Участниците могат да играят по двойки (играч + асистент)
- Може да се даде допълнително време за всеки ход

### 6. Обратна връзка и рефлексия

**Цел:** Да се насърчат участниците да помислят върху опита си, развитието на умения и нивото на участие, както и да им се помогне да разберат как са се включили в дейностите. Тази фаза има за цел да свърже практическия опит с ученето, като се фокусира върху усилията, сътрудничеството и включването.

**Изпълнение:** Участниците се събират в кръг (седнали или прави) в спокойно и удобно пространство. Учителя води дискусията, използвайки прост и структуриран подход:

#### 1. Фаза на описване на сесията (5–10 минути)



Участниците накратко описват какво са правили по време на дейностите.

### 2. Фаза на размисъл (10–15 минути)

Участниците споделят как са се чувствали, докато са играли:

- Какво им е харесало
- Какво им се е сторило трудно

### 3. Фаза на обучение (10–15 минути)

Участниците определят какво са научили за:

- Уменията за ВСЗ
- Работа с другите
- Участие в групата

Участниците могат да отговорят устно, чрез жестове или с помощта на свои съотборници или асистенти.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да:

- Използва прост и ясен език
- Дава време на участниците да помислят и да отговорят
- Насърчава всички участници да дадат своя принос, без да ги притиска
- Приема различни форми на изразяване (вербални и невербални)
- Приема всички отговори положително
- Избягва да дава „правилни отговори“, като вместо това насърчава личната рефлексия
- Постава акцент върху създаването на безопасна и подкрепяща среда, в която участниците да се чувстват комфортно да споделят.

### **Възможни въпроси**

- Какво ви хареса най-много по време на активностите?
- Какво ви беше трудно?
- Какво ви помогна да подобрите уменията си?
- Как работихте с другите?
- Чувствахте ли се включени по време на активностите? Защо?

### 7. Консолидиране и трансфер

**Цел:** Да се консолидира наученото от участниците, като се затвърди напредъкът им и се свърже развитието на уменията по ВСЗ с увереността, участието и ситуациите от реалния живот. Тази фаза има за цел да помогне на участниците да признаят своето подобрение и да разберат как могат да приложат наученото извън сесията.

**Изпълнение:** Участниците остават в кръг или се разделят на малки групи за кратка, дискусия.



Обучителя насърчава участниците да размишляват върху напредъка си и бъдещото приложение чрез прости подсказки:

### **1. Признаване на напредъка (10 минути)**

Участниците се приканват да помислят върху това:

- Какво могат да правят сега в сравнение с началото на сесията
- Как са се подобрили техните умения или самочувствие

Обучителя може да помоли участниците да демонстрират или опишат едно нещо, в което са се подобрили.

### **2. Връзка с реални ситуации (5–10 минути)**

Участниците размишляват върху това как наученото може да се приложи в други контексти, като например:

- Участие в спортни дейности
- Работа с другите в училище
- Подкрепа на съученици

Участниците могат да споделят примери.

### **3. Личен ангажимент (по избор, 5 минути)**

Участниците се насърчават да изразят едно просто намерение, като например:

- „Ще опитам отново“
- „Ще подкрепям другите“
- „Ще участвам по-активно“

**Бележки за учителя:** Обучителя трябва да:

- Подчертава индивидуалния напредък, а не представянето
- Насърчава участниците да признават малките постижения
- Използва позитивен и мотивиращ език
- Подкрепя всички участници да изразяват себе си
- Прави връзки с реални ситуации, които са прости и с които участниците могат да се идентифицират

Целта е да се изгради увереност и мотивация, като се помогне на участниците да се почувстват способни да продължат участието си и след края на сесията.

### **8. Заключение**



**Цел:** Целта е положителна сесия, която да засили чувството за постижение, участие и принадлежност към групата на участниците. Заключението има за цел да остави участниците мотивирани, уверени и готови да продължат да се ангажират в бъдещи дейности.

**Изпълнение:** Участниците се събират в кръг за кратка заключителна дейност.

Обучителя:

- Благодарни на участниците за усилията и участието им
- Накратко подчертава ключовите моменти от сесията (напр. сътрудничество, подобрене, приобщаване)
- Признава приноса на всички участници

Може да се използва проста заключителна дейност, като например:

#### **„Една положителна дума“**

Всеки участник споделя една дума или прави жест, който описва неговия опит (напр. „забавно“, „по-добро“, „заедно“). Участието може да бъде вербално или невербално.

Обучителя може също така накратко да представи следващата сесия/модул.

**Бележки за учителя:** Обучителя трябва да:

- Създаде топла и окуражаваща атмосфера
- Се увери, че всички участници се чувстват признати и ценени
- Подчертава усилията, а не резултатите
- Направи заключението просто и положително
- Наблюдава емоционалното състояние на участниците преди да приключи сесията

Целта е участниците да си тръгнат с чувство за успех и мотивация.

#### **Очаквани резултати**

До края на сесията се очаква участниците да:

- Демонстрират основни умения по ВСЗ, като контрол, точност и позициониране
- Покажат повишена увереност при използването на оборудването за ВСЗ и участието в дейности
- Активно да се включват както в индивидуални, така и в групови дейности
- Сътрудничат и общуват с другите по подкрепящ начин
- Осъзнаят, че различните способности могат да допринесат за участието в спорта



- Се чувстват приобщени и мотивирани да продължат да участват в ВСЗ и подобни дейности

## Модул 5: Стратегия, прецизност и вземане на решения

Петият модул се основава на основните умения за ВСЗ, представени в Модул 4, и се фокусира върху развитието на умения за **стратегия, прецизност и вземане на решения** в рамките на приобщаващата спортна среда.

На този етап участниците вече са запознати с основните механизми на ВСЗ, включително контрола над топката и основните игрови елементи. Модулът въвежда по-задълбочено ниво на ангажираност, като насърчава участниците да размишляват върху **това как и защо се извършват действията**, а не просто да ги изпълняват.

**Стратегията се въвежда по опростен и достъпен начин.** Участниците проучват как позиционирането, посоката и силата влияят върху изхода от играта. Те се насърчават да правят избори, да изпробват различни подходи и да размишляват върху резултатите от действията си.

Прецизността се развива чрез структурирани дейности, които изискват от участниците да се съсредоточат върху точността и контрола. Акцентът обаче остава върху **напредъка и индивидуалното усъвършенстване**, а не върху сравнението или състезанието.

Вземането на решения е интегрирано през цялата сесия. Участниците се поставят в ситуации, в които трябва да избират между различни опции, да обмислят възможните резултати и да адаптират действията си съответно. Тези дейности подпомагат развитието на **увереност, автономност и умения за решаване на проблеми**.

**Включването остава в центъра на всички дейности.** Обучителите трябва да гарантират, че всички участници, независимо от способностите си, могат да участват в процесите на стратегическо мислене и вземане на решения. Това може да изисква адаптиране на задачите, опростяване на изборите или осигуряване на допълнителна подкрепа.

Модулът също така насърчава участниците да започнат да работят по-съзнателно по двойки или малки групи, където комуникацията и съвместното вземане на решения стават част от дейността.

Целта на този модул е да подкрепи участниците в преминаването от основно участие към **по-целенасочено и обмислено ангажиране**, като същевременно се поддържа положителна, приобщаваща и подкрепяща среда.

Наименование на дейността: Изберете си цел!



Обща продължителност: **5 часа**

### **Общ преглед на сесията**

- Посрещане и мобилизиране на групата – 30 мин
- Дейности, фокусирани върху прецизността – 75 мин
- Въведение в основната стратегия – 60 мин
- Вземане на решения – 60 мин
- Сценарии за приобщаващи игри – 75 мин
- Обратна връзка и рефлексия – 30 мин
- Консолидиране и трансфер – 20 мин
- Заключение – 10 мин

### Подготовка на сесията

Теренът за ВСЗ ще бъде организиран в ясно определени зони, за да подпомогне постепенното учене. Пространството ще включва:

- Зона за удар в целта (позициониране на топката)
- Зони за прецизност, маркирани с конуси или лента за пода (различни разстояния и ъгли)
- Зони за стратегия (зони за блокиране, защитни позиции)
- Игрище, подготвено за мачове

Необходимо оборудване:

- Топки за ВСЗ (пълен комплект)
- Рампи
- Топки „Джак“
- Конуси / маркировки за пода / лента
- Мишени

Нивата на трудност ще бъдат определени чрез:

- Променящо се разстояние до целите
- Регулиране на размера на целевите зони
- Разрешаване на различен брой опити
- Предлагане на игра с помощ или самостоятелна игра

Достъпността и включването ще бъдат осигурени чрез:

- Осигуряване на рампи и помощ от асистент
- Разрешаване на седнало или алтернативно положение
- Използване на прости, ясни инструкции (визуални + вербални)
- Предоставяне на допълнително време и гъвкави роли
- Осигуряване на активна роля за всички участници



## Провеждане на сесията

### 1. Приветствие и мобилизиране на групата

**Цел:** Да се създаде безопасна и приветлива среда, да се насърчи възстановяването на връзката в групата, да се стимулират вниманието и паметта и да се насърчат участниците да се изразяват по различни начини.

**Изпълнение:** Участниците образуват кръг. Един участник започва, като хвърля топката възможно най-близо до друг играч.

Играчът, който получи топката, казва името на човека, който я е подал. След това, след като чуе името си, играчът, който е хвърлил топката, споделя нещо, което е направил или научил по време на предишната сесия.

Дейността продължава, докато всички вземат участие.

**Бележки за учителя:** Учителя демонстрира пръв и задава позитивен и приобщаващ тон. Участието трябва да остане доброволно и гъвкаво. Акцентът е върху взаимодействието, вниманието и активирането на паметта, а не върху представянето.

**Адаптации:** Общувайте вербално или невербално

### 2. Дейности, насочени към прецизност

**Цел:** Да се развият контрол, точност и последователност в действията на ВСЗ.

**Изпълнение:**

- Дейност 1: Целеви зони

Участниците се стремят да поставят топката в различни маркирани зони с различна степен на трудност.

- Дейност 2: Упражнение за повторение

Участниците повтарят един и същ удар многократно, опитвайки се да подобрят последователността.

- Дейност 3: Контрол на разстоянието

Участниците се стремят да спрат топката на определени разстояния (късо, средно, дълго).



**Бележки за учителя:** Насърчавайте концентрацията и подобряването, а не съвършенството. Давайте положителна обратна връзка и позволявайте многократни опити.

**Адаптации:**

- Променете разстоянието и размера на зоната
- Позволете допълнителни опити
- Давайте физически или вербални указания
- Използвайте рампи за подпомагане на прецизността

**3. Въведение в основната стратегия**

**Цел:** Да се усъвършенства основното стратегическо мислене за ВСЗ, включително позициониране, планиране и предвиждане на резултати, по прост и практичен начин.

**Изпълнение:** Представят се три различни игрови ситуации, които варират по: 1) брой на наличните топки; 2) брой оставащи края; 3) текущ резултат; 4) брой на топките на противника в игра

Във всяка ситуация участниците трябва първо да обяснят решението си (например да се приближат към топката, да блокират противника, да премахнат топките на противника, да играят дефанзивно).

Едва след като обяснят намерението си, те изпълняват удара.

След всеки опит учителя води кратка дискусия върху взетото решение и резултата, като насърчава сравнението между различните стратегии

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да поддържа ситуацията прости и ясни, като се фокусира върху една променлива наведнъж, когато е възможно.

Насърчавайте участниците да изразят намерението си с думи, преди да действат, като подкрепяте стратегическото мислене.

Избягвайте прекомерното усложняване – представяйте 2–3 възможни избора за всяка ситуация.

Процеса на вземане на решения е по-важен от крайния резултат.

**Адаптации:**

- Давайте насоки чрез прости въпроси (напр. „Искате ли да атакувате или да се защитавате?“)
- Използвайте визуални подсказки (например, маркировки на игрището или позициониране на топката)



- Осигурете допълнително време за обяснение и изпълнение на решението

Сложността на ситуациите може да се коригира (по-малко променливи, по-малко топки, по-прости сценарии) според нивото на групата.

#### 4. Вземане на решения на практика

**Цел:** Създайте реалистична игрова ситуация с два или три възможни варианта, от които участниците трябва да изберат най-добрия. Трябва да променяме броя на наличните топки, а те трябва да вземат решения според това.

#### **Изпълнение:**

1. Първо, ситуация, включваща откриване и пренасяне
2. Второ, ситуация, включваща поставяне или отваряне
3. Трето, ситуация, включваща защита или откриване

#### **Бележки за учителя:**

- Задавайте отворени въпроси:
  - „Какво виждате?“
  - „Какви са вашите възможности?“
  - „Коя е най-добрата възможност и защо?“
- Насочете вниманието:
  - „Къде е топката?“
  - „Колко топки ти остават?“
- Насърчавайте мисленето за резултата:
  - „Какво ще стане, ако се получи? А ако не се получи?“
- Фокусирайте се върху вземането на решения, а не само върху резултатите:
  - „Добро решение“ вместо „добър удар“
- Оставете време за размисъл (не бързайте)
- След играта, обмислете:
  - „Бихте ли направили същото отново?“

#### **Адаптации:**

- Намалете вариантите (2 избора вместо 3)



- Използвайте визуални указания (посочете областите или мишените)
- Използвайте по-прости/затворени въпроси, ако е необходимо
- Предоставете допълнително време и ясни инструкции
- Променете трудността (разстояние, позициониране)
- За напреднали играчи: Увеличете сложността или ограничете времето за вземане на решение

## 5. Сценарии за приобщаващи игри

**Цел:** Сформирайте групи от по трима. Насърчавайте дискусията и вземането на решения.

**Изпълнение:** Играят се един или два рунда (в зависимост от оставащото време на сесията), по време на които треньорът/преподавателят може да се намеси и да даде някои предизвикателства на участниците: Защо решихте да направите този ход, а не друг?

### **Бележки за учителя:**

- Наблегнете на процеса, а не на победата: Насърчавайте добрите решения, работата в екип и комуникацията
- Задавайте въпроси, които провокират размисъл: „Защо избрахте това?“ / „Какви бяха вашите опции?“
- Насърчавайте групова дискусия преди всяка игра
- Сменяйте ролите, така че всички да участват (играч, наблюдател, вземащ решения)
- Подкрепяйте положителните поведения (усилие, сътрудничество, решаване на проблеми)
- Избягвайте сравняването на групите; фокусирайте се върху индивидуалното и екипното усъвършенстване

### **Адаптации:**

- Променете ролите: определете ясни роли във всяка група (например този който ще хвърля, стратег, асистент)
- Модифицирайте правилата: ограничете броя на топките на играч; изисквайте всички играчи да допринесат с нещо, преди да се отбележи точка
- Адаптирайте отбелязването на точки: давайте точки за добри решения или работа в екип, а не само за резултати
- Балансирайте отборите (смесете нивата на умения)
- Осигурете допълнително време или подкрепа, където е необходимо

## 6. Обратна връзка и рефлексия



**Цел:** Да се разсъждава върху вземането на решения, стратегията и индивидуалния напредък.

**Изпълнение:** Участниците седят в кръг и споделят опит, водени от въпросите на учителя.

**Бележки за учителя:** Насърчавайте всички участници да изразят мнението си. Приемайте различни форми на комуникация.

Предложени въпроси:

- Какво ви помогна да вземете добро решение?
- Беше ли лесно или трудно да изберете какво да направите? Защо?
- Коя стратегия работи най-добре за вас?
- Как вашият екип подкрепи вашите решения?
- Как тези умения могат да ви помогнат извън играта?

## 7. Консолидиране и трансфер

**Цел:** Да се свърже наученото с реални ситуации, свързани с вземане на решения, решаване на проблеми и емоционален контрол.

**Изпълнение:** Участниците назовават ситуации от ежедневието, в които:

- Трябва да вземат решения
- Планират действия
- Работят с други хора
- Справят се с натиска или стреса

Насърчавайте ги да свързват Боце с реални ситуации, като подчертавате, че:

- Менталното усилие, използвано при вземането на решения в играта, може да се приложи към ежедневните предизвикателства
- Прецизността в Боце е силно свързана с психологическия контрол
- Спортът често създава напрежение и стрес, което помага на играчите да се научат как да се справят с тях
- Тези умения (концентрация, спокойствие, вземане на решения) могат да се пренесат в ежедневието (например в училище, на работа, в социални ситуации)

**Бележки за учителя:**

- Прилагайте практичен и достъпен подход.
- Насърчавайте прости, реални примери.
- Задавайте насочващи въпроси:



- „Кога се чувствате под напрежение, подобно на това докато играете Боце?“
- „Как запазвате спокойствие по време на трудна игра?“
- „Къде бихте могли да приложите това в ежедневието си?“

## 8. Заключение

**Цел:** Сесията да приключи положително и да се затвърди наученото.

**Изпълнение:** Кратка групова дискусия, в която всеки участник споделя:

- Едно нещо, което е научил

или

- Едно нещо, което му е харесало

**Бележки за учителя:** Оценявайте усилията, а не резултатите. Уверете се, че всеки си тръгва с чувство за постижение.

## Очаквани резултати

До края на сесията се очаква участниците да:

- Подобряват прецизността и контрола при действията в ВСЗ
- Разберат и прилагат основни стратегически концепции
- Развият умения за вземане на решения в игрови ситуации
- Повишат увереността си при вземането на самостоятелни решения
- Укрепят комуникацията и сътрудничеството в рамките на отборите
- Демонстрират приобщаващо поведение и уважение към различните способности

## **Модул 6: Комуникация и сътрудничество в ВСЗ**

Шестият модул надгражда развитието на умения за съставяне на стратегия, прецизност и вземане на решения от Модул 5 и пренасочва фокуса към **комуникация и сътрудничество в рамките на приобщаващата спортна практика.**

На този етап участниците вече са в състояние да се включат в ВСЗ на базово техническо и стратегическо ниво. Модулът поставя по-силен акцент върху **взаимодействието между участниците**, като подчертава важността на комуникацията като ключов елемент за успешното участие и приобщаване.

**Комуникацията се разглежда в различните ѝ форми**, включително вербална, невербална и асистирана комуникация. Участниците се насърчават да изразяват идеи, да дават и получават обратна връзка и да координират действията си с



другите. Модулът признава, че комуникацията може да приема различни форми в зависимост от индивидуалните способности и че всички форми на изразяване са еднакво валидни в рамките на групата.

Сътрудничеството се развива чрез структурирани дейности, които изискват от участниците да работят заедно за постигане на общи цели. Тези дейности са предназначени да насърчават **взаимната подкрепа, разпределението на роли и колективната отговорност**.

ВСЗ се използва като практически контекст, в който комуникацията и сътрудничеството стават от съществено значение. Участниците се поставят в ситуации, в които трябва да:

- обсъждат и да се споразумяват за действията
- подкрепят съотборниците си по време на изпълнението
- се адаптират към нуждите на другите
- споделят отговорността за резултатите

**Обучителите играят централна роля в създаването на възможности за смислено взаимодействие.** Те трябва да насърчават участието, да гарантират, че всички гласове се чуват, и да подкрепят участниците, които може да се нуждаят от алтернативни начини за комуникация.

Силно се набляга на **приобщаващата комуникация**, като се гарантира, че участниците с физически и/или интелектуални затруднения са активно включени в груповите процеси. Това може да включва опростяване на езика, използване на визуални подсказки, предоставяне на повече време за отговор или подкрепа на комуникацията чрез връстници или асистенти.

Модулът засилва идеята, че ефективното участие в приобщаващи среди зависи не само от индивидуалните способности, но и от способността на човек да **общува, да си сътрудничи и да се адаптира към другите**.

Наименование на дейността: **Съвместна игра в приобщаваща ВСЗ среда**

Обща продължителност: 5 часа

**Общ преглед на сесията**

- Посрещане и мобилизиране на групата – 45 мин
- Дейности за повишаване на осведомеността относно комуникацията – 45 мин
- Упражнения за сътрудничество в ВСЗ – 40 мин
- Отборни предизвикателства – 45 мин
- Приложение на приобщаващата игра – 45 мин
- Обратна връзка и рефлексия – 30 мин
- Консолидиране и трансфер – 40 мин



- Заключение – 5 мин

### Подготовка на сесията

Сесията има за цел да насърчи взаимодействието, приобщаването и активното участие на всички участници, включително тези с различни способности. Пространството е организирано така, че да позволява както групова, така и работа по двойки, като се осигурява гъвкавост и достъпност.

Мястото на провеждане трябва да бъде равно и закрито, подходящо за адаптирани спортни дейности като Боче ВСЗ, с достатъчно място за движение и взаимодействие в малки групи. Препоръчва се да има зони за почивка, за да се улеснят моментите за рефлексия и дискусия.

Използват се различни материали в подкрепа както на физическата активност, така и на комуникацията. Те включват топки и рампи за Боче, конуси и маркери за организиране на дейностите, превръзки за очи за сензорните упражнения и визуални помощни средства като флипчартове, лепящи се бележки и карти за комуникация. Тези инструменти помагат на участниците да се включат активно, независимо от техните комуникативни или физически способности.

Комуникацията се подкрепя от визуални подсказки, опростени инструкции и ясно разпределение на ролята в рамките на дейностите. Обучителите се грижат инструкциите да са достъпни и при необходимост да бъдат адаптирани, като по този начин насърчават разбирането и участието на всички.

Сесията изисква и специфична подготовка за дейностите за сътрудничество. Задачите са разработени така, че да насърчават работата в екип, споделяната отговорност и подкрепата между участниците. Дейностите са структурирани по начин, който позволява на всеки участник да допринесе според своите способности.

Достъпността е ключов фактор. Мястото на провеждане трябва да осигурява достъп без стъпала, с достъпни тоалетни, ясна сигнализация и, където е необходимо, адаптирани материали. Трябва да има и тихо място за участниците, които може да се нуждаят от почивка или по-малко сензорна стимулация.

Сесията се провежда от поне един водещ учител и един събучител, за да се осигури адекватна подкрепа, надзор и индивидуално внимание по време на дейностите

### Провеждане на сесията

#### 1. Приветствие и мобилизиране на групата



**Дейност:** Снимка на комуникацията

**Цел:** Тази начална фаза представя сесията, като същевременно задава тона за безопасно и приобщаващо пространство за обучение. Тя служи за повторно ангажиране на участниците, насърчава ранното взаимодействие и установява връзка с темата за комуникацията в контекста на приобщаващия спорт. Същевременно подготвя групата за активно участие в следващите дейности.

**Изпълнение:** Обучителя открива сесията, като приветства участниците и представя основната ѝ тема, подчертавайки ролята на комуникацията за насърчаване на приобщаването, сътрудничеството и пълноценното участие в спорта.

За да се стимулира ангажираността от самото начало, се провежда кратка интерактивна дейности. Участниците се канят да се представят накратко, като споделят името си заедно с дума или кратък пример, който описва комуникацията според собствения им опит, като например „предизвикателство“, „работа в екип“ или „неразбирателство“.

Този прост обмен помага да се разчупи ледът, насърчава участието и създава незабавна връзка между личните преживявания и темата на сесията. Когато е уместно, учителя може също да се позове на предишни сесии, създавайки приемственост в рамките на пътя на учене.

**Бележки за учителя:** По време на тази фаза учителя наблюдава как групата започва да взаимодейства, обръщайки внимание на моделите на участие, динамиката на комуникацията и общото ниво на комфорт. Полезно е да се забележи кой говори с лекота, кой изглежда по-сдържан и как участниците реагират един на друг.

Създаването на приветлива атмосфера е от съществено значение на този етап. През цялото време трябва да се използва ясен и достъпен език, като участието трябва да се насърчава, без да се оказва натиск върху отделните лица.

**Адаптации:** За да се гарантира достъпност, дейността може да бъде адаптирана според комуникационните предпочитания и нужди на участниците. Например, участниците могат да отговарят невербално, като пишат или използват визуални средства, или могат първо да обменят идеи по двойки, преди да ги споделят с по-широката група.

Предоставянето на конкретни примери, опростяването на езика и отпускането на допълнително време могат допълнително да подпомогнат ангажираността. Целта е да се гарантира, че всеки може да допринесе по начин, който е удобен и подходящ за него.

## 2. Дейности за повишаване на осведомеността относно комуникацията

**Дейност:** Предизвикателство „Отвъд думите“



**Цел:** Тази фаза се фокусира върху засилване на осъзнаването на участниците относно това как комуникацията функционира при различни условия. Особено внимание се обръща на яснотата, доверието и адаптивността, особено когато обичайните канали за комуникация са променени. Като преживяват тези промени директно, участниците могат по-добре да разберат как взаимодействието и сътрудничеството разчитат на нещо повече от просто вербален обмен.

**Изпълнение:** Обучителя представя дейността, като обяснява, че участниците ще изследват комуникацията отвъд визуалните сигнали чрез практическа задача, основана на опит. Акцентът се поставя върху слушането, яснотата на инструкциите и ролята на доверието.

Участниците се разделят по двойки. Във всяка двойка на единия участник се завързват очите, а другият му дава указания, като използва само вербални инструкции, и помага на партньора си да премине по прост маршрут, маркиран с конуси или препятствия.

След като първият кръг приключи, участниците сменят ролите си. Изпитването и на двете перспективи им позволява да разберат по-добре предизвикателствата, свързани както с даването, така и с получаването на информация при ограничени условия.

След активността двойките отделят време, за да обмислят заедно преживяното. Те разглеждат срещнатите трудности, стратегиите, които са се оказали ефективни, и ролята, която доверието е изиграло в тяхното взаимодействие.

След това сесията преминава в групова дискусия, където участниците споделят своите наблюдения и свързват преживяното с реални ситуации. Обучителя подпомага този размисъл, като подчертава ключови елементи като ясни инструкции, активно слушане и използване на алтернативни комуникационни стратегии, особено в приобщаващи среди.

**Бележки за учителя:** По време на цялата активност учителя трябва да обръща внимание на това как ограниченията формират комуникацията. Наблюдението на начина, по който се дават инструкциите, как се тълкуват и как участниците реагират емоционално, предоставя ценни прозрения.

Моментите на несигурност, увереност или неудовлетвореност могат да се използват като отправни точки за размисъл. Съществено е тези преживявания да се свържат с приобщаващата практика, като се демонстрира как комуникационните бариери могат да повлияят на участието и как те могат да бъдат преодоленни.

Подкрепящата, неосъдителна среда е от решаващо значение, за да се чувстват участниците спокойни, когато споделят както успехите, така и трудностите си.



**Адаптации:** Дейността може да бъде адаптирана по няколко начина, за да отговори на различни нужди. Например, вместо да се използват превръзки за очи, могат да бъдат въведени други форми на ограничение, като ограничаване на вербалната комуникация. Нивото на трудност може да бъде коригирано чрез опростяване на маршрута или намаляване на препятствията.

Демонстрациите преди започването на задачата могат да подпомогнат разбирането, а участниците могат да бъдат насърчавани да използват различни комуникационни стратегии, включително жестове или повторение. При необходимост може да се предостави допълнително насочване от страна на учителя, за да се гарантира, че всеки може да участва безопасно и комфортно.

### 3. Отборни предизвикателства ВСЗ

**Дейност:** Комуникация под натиск

**Цел:** Този етап е предназначен да развие способността на участниците да си сътрудничат при различни условия на комуникация, като същевременно повиши осведомеността за това как ограниченията влияят върху работата в екип, решаването на проблеми и включването. Насърчава се адаптивността, гъвкавостта и споделяната отговорност в рамките на груповата динамика.

**Изпълнение:** Дейността се развива чрез поредица от екипни предизвикателства, при които правилата за комуникация се променят от един кръг към друг.

Работейки в малки групи от четири до пет члена, участниците трябва да изпълнят съвместни задачи, които включват координация и решаване на проблеми. Задачите могат да включват колективно преместване на предмети, изпълнение на упражнения, основани на координация, или решаване на прости групови проблеми. Във всеки случай участниците трябва да се организират, да си разпределят ролите и непрекъснато да се адаптират към ограниченията в комуникацията. Всеки кръг въвежда различно ограничение. Например, един кръг може да разчита изцяло на невербална комуникация, изискваща използването на жестове и език на тялото, докато друг може да ограничи взаимодействието до един говорител, което налага по-структурирана комуникация. Друг кръг може да включва различни цели по двойки в рамките на една и съща група.

След като завършат предизвикателствата, групите ще рефлектират върху своите преживявания, като сравняват различните кръгове, идентифицират ефективни стратегии и обсъждат своите емоционални реакции. Окончателната синтеза помага да се свържат тези наблюдения с реалните приобщаващи среди, като се подчертава важността на адаптирането на комуникацията.

**Бележки за учителя:** Груповата динамика трябва да се наблюдава внимателно, докато се развива. Полезно е да се обърне внимание на това как комуникационните стратегии се променят при ограничения, как възникват роли и колко активно допринася всеки участник.



Моментите на затруднение или неудовлетворение, както и успешното сътрудничество, могат да се използват за насърчаване на рефлексията. Подкрепата на приобщаващото участие остава от съществено значение, като се гарантира, че никой не е изключен и че работата в екип се възприема като гъвкав и адаптивен процес.

**Адаптации:** За да се гарантира достъпност, съставът и размерът на групата могат да бъдат коригирани, за да се създаде по-балансирана динамика. Ограниченията в комуникацията също могат да бъдат адаптирани в зависимост от нуждите и нивото на увереност на участниците.

Визуалните подпомагащи средства или демонстрациите могат да помогнат за изясняване на задачите, а при необходимост може да се предостави допълнително време. Алтернативните средства за комуникация – като визуални сигнали или писмени елементи – могат допълнително да подпомогнат взаимодействието, а за улесняване на включването във всяка група могат да бъдат въведени конкретни роли.

#### 4. Приложение на приобщаващата игра

**Дейност:** Игра за изготвяне на съвместна стратегия

**Цел:** Тази фаза се фокусира върху пренасянето на комуникационни и кооперативни умения в ситуация на игра, засилвайки работата в екип, осъзнаването на ролите и приобщаващото участие. Акцентът остава върху процеса на взаимодействие, а не върху състезанието.

**Изпълнение:** Въз основа на предишните дейности участниците се канят да се включат в приобщаващата игра ВСЗ, в която активно се прилагат комуникационни стратегии.

Създават се отбори, които участват в структуриран игрови сценарий, целящ да даде приоритет на сътрудничеството и съвместното вземане на решения. В рамките на всеки отбор се насърчават различни роли, като играч, асистент или наблюдател, което позволява на участниците да допринесат по начини, съответстващи на техните способности, и да изпитат различни гледни точки.

През цялата игра комуникацията играе централна роля. Участниците се насърчават да обменят информация, да се подкрепят взаимно и да адаптират стратегиите си колективно. Могат да бъдат въведени промени в правилата или в хода на играта, за да се запази фокусът върху включването и активното участие.

**Бележки за учителя:** Дейността трябва да остане фокусирана върху ученето и сътрудничеството. Наблюдението на това как се развива комуникацията в екипите, как се разпределят ролите и как участниците се подкрепят взаимно, може да предостави ценна информация.



Позитивните поведения като насърчаване, уважение и активно слушане трябва да се подкрепят. Когато е необходимо, лекото насочване може да помогне за поддържане на баланса и да гарантира, че всички участници са включени.

**Адаптации:** Гъвкавостта в ролите позволява на участниците да се включват според своите способности и предпочитания, докато ротацията гарантира равностойно участие във времето.

Правилата и целите могат да бъдат коригирани, за да се намали конкурентният натиск, а играта може да бъде опростена, ако е необходимо. Трябва да се насърчава използването на алтернативни методи за комуникация и може да се предостави допълнителна подкрепа, за да се насочат участниците, които може да се нуждаят от нея.

## 5. Обратна връзка и рефлексия

**Дейност:** Кръг за колективна рефлексия

**Цел:** Целта на тази фаза е да се предостави пространство на участниците да размишляват върху своя опит, като се фокусират върху комуникацията, сътрудничеството и груповото взаимодействие. Тя подпомага затвърждаването на наученото и насърчава връзките с реални приобщаващи контексти.

**Изпълнение:** След играта се отделя време за структуриран процес на рефлексия, който започва индивидуално и постепенно преминава в групова дискусия.

Участниците се приканват да обмислят своя опит и след това да споделят своите гледни точки с останалите. Насочващите въпроси могат да помогнат за фокусиране на дискусията върху ключови аспекти, като ролята на комуникацията, качеството на сътрудничеството и приобщаващия характер на дейността.

Разглеждат се както положителните преживявания, така и предизвикателствата, заедно със стратегиите, които са подпомогнали ефективното взаимодействие. Дискусията се обобщава, като приносите на участниците се свързват с по-широки концепции, свързани с приобщаването, работата в екип и комуникацията в ежедневни ситуации.

**Бележки за учителя:** Подкрепящата и отворена атмосфера е от съществено значение за насърчаване на искрената рефлексия. Гарантирането, че се чуват различни гласове, особено тези на по-тихите участници, спомага за създаването на по-балансиран обмен.

Вместо да направлявате дискусията, вашата роля тук е да улеснявате и насочвате, като помагате на участниците да изразят своите идеи и да разпознаят връзките между опита и практиката.



## Предложени въпроси

- Кои комуникационни стратегии бяха най-ефективни?
- Как сътрудничеството повлия на цялостното преживяване?
- Какво според вас може да се подобри в бъдещите сесии?

## 7. Консолидиране и трансфер

**Дейност:** От практиката към реалния живот

**Цел:** Целта на тази фаза е да помогне на участниците да приложат уменията за комуникация и сътрудничество, развити по време на сесията, в реални ситуации, включително в училище, в спорта и в ежедневните социални взаимодействия. Това засилва практическата стойност и приложимостта на тези компетенции.

**Изпълнение:** Вниманието се пренасочва към прилагането на преживяното в реални житейски ситуации.

Участниците работят индивидуално или в малки групи, за да идентифицират ситуации, в които комуникацията и сътрудничеството са от значение, като например училищна среда, спортни дейности или ежедневни взаимодействия. Те размишляват върху настоящите си подходи, предизвикателствата, с които се сблъскват, и стратегиите, които биха могли да подобрят приобщаването и сътрудничеството.

За подпомагане на този процес могат да се използват различни форми на изразяване, включително устно споделяне, бележки или визуални средства. Чрез насочена дискусия тези размисли се превръщат в конкретни и реалистични действия, като се подчертава как малки промени в комуникацията могат да повлияят положително на динамиката в групата.

**Бележки за учителя:** Акцентът трябва да бъде поставен върху това преносът да бъде практичен и смислен. Позоваването на познати ситуации помага за затвърждаване на размислите, докато насърчаването на конкретни и постижими действия увеличава тяхната значимост.

Трябва да се приветстват различни методи на изразяване, за да се гарантира приобщаващо участие, като се поддържа подкрепяща среда за споделяне на опит.

## 8. Заключение

**Дейност:** Ключови изводи и заключителен кръг

**Цел:** Финалната фаза има за цел да обобщи ключовите идеи от сесията, да засили значението на комуникацията в приобщаващата практика и да приключи преживяването с чувство за споделено разбиране и сплотеност.



**Изпълнение:** Сесията завършва с дискусия, която обединява основните изводи.

Кратко се припомнят ключовите идеи, свързани с комуникацията, сътрудничеството и приобщаването, а участниците се приканват да споделят извод под формата на дума, кратко размишление или лично прозрение. Това може да се направи устно, в кръг, или чрез прости писмени или визуални методи.

Заклучителният момент също така подчертава как разгледаните умения могат да бъдат приложени в различни контексти, включително в спорта, образованието и работната среда, и завършва с положително и ориентирано към бъдещето послание.

**Бележки за учителя:** Създаването на усещане за приключване и признание е от съществено значение. Насърчаването на приносите на всички участници, признаването на различните гледни точки и подчертаването на напредъка на групата допринасят за положителния финал.

Гарантирането, че всеки участник се чувства ценен, укрепва сплотеността на групата и оставя конструктивно впечатление от преживяването.

### **Очаквани резултати**

До края на сесията участниците ще могат да:

- Демонстрират по-голяма осведоменост относно различните комуникационни стратегии в приобщаващата спортна среда;
- Прилагат ефективни комуникационни техники за подкрепа на сътрудничеството и участието;
- участват в и размишляват върху съвместни дейности, които насърчават работата в екип и споделяната отговорност;
- Идентифицират често срещани комуникационни бариери и предлагат стратегии за преодоляването им;
- допринесат за приобщаващата групова динамика, като адаптират комуникацията към различните нужди;
- разработват прости спортни дейности, които интегрират принципите на комуникацията и приобщаването.

### **Модул 7: Практическо приложение на работата в екип**

Седмият модул обединява ключовите елементи, разработени в предишните модули, и се фокусира върху **прилагането на приобщаващата работа в екип на практика**.

На този етап участниците са придобили основни умения по ВСЗ, проучили са стратегиите и вземането на решения и са развили способности за комуникация и сътрудничество. Този модул предоставя възможности за **интегриране на тези компетенции в по-автономни и структурирани групови ситуации**.



Фокусът се измества към **работата в екип като динамичен и приобщаващ процес**, в който всеки участник допринася според своите способности. Участниците се насърчават да поемат роли в екипа, да се подкрепят взаимно и да се ангажират в съвместно планиране и изпълнение.

**Работата в екип не се представя като еднообразно участие, а като допълващ принос.** Дейностите трябва да подчертават, че различните роли, способности и начини на участие са от съществено значение за успеха на групата.

BC3 се използва като основен инструмент за създаване на ситуации, в които е необходима работа в екип. Участниците се включват в дейности в малки екипи и игрови сценарии, които изискват:

- координация на действията
- съвместно вземане на решения
- комуникация в рамките на екипа
- адаптиране към нуждите на съотборниците

Модулът въвежда по-високо ниво на автономност. Участниците се насърчават да се организират сами, да вземат решения като група и да обмислят колективно своето представяне.

**Обучителите постепенно преминават от пряко ръководство към подкрепящо наблюдение.** Тяхната роля е да създадат условия за работа в екип, да следят за включването и да се намесват само когато е необходимо, за да подкрепят участието и баланса в групата.

Силно се набляга на това всички участници, включително тези с физически и/или интелектуални затруднения, да имат **ясна и значима роля в екипа**.

Модулът засилва идеята, че приобщаващите среди се изграждат чрез сътрудничество, уважение и споделена отговорност.

Наименование на дейността: Работа в екип чрез практика на BC3

Обща продължителност: 5 часа

#### Общ преглед на сесията

- Посрещане и мобилизиране на групата – 45 мин
- Формиране на екип и проучване на ролите – 45 мин
- Обща тренировка по BC3 – 60 мин
- Предизвикателства за отбори – 60 мин
- Игра с участието на целия отбор – 45 мин
- Обратна връзка и рефлексия – 20 мин
- Консолидация и трансфер – 20 мин
- Заключение – 5 мин



### Подготовка на сесията

Екипите се организират така, че да се гарантира балансирано участие и включване, като в идеалния случай се комбинират участници с различни способности. Този подход подкрепя взаимното учене, взаимната подкрепа и активното участие във всяка група.

Мястото на провеждане е подредено така, че да могат да се провеждат отборни дейности, така и дейности по групи. Централната зона за дискусии се използва за инструкции и рефлексия, а 2–3 зони за ВСЗ игри, което позволява на малки групи да работят едновременно. Създадена е и специална зона за игра за приобщаващи сценарии на мачове, с ясно обособени и достъпни пътеки между всички зони.

Сесията изисква оборудване за ВСЗ (топки и рампи), както и конуси или маркери за определяне на зоните за дейности и подпомагане на организацията. Могат да се използват и прости визуални или физически елементи за изясняване на ролите и насочване на участниците по време на задачите.

Ролите и отговорностите се представят ясно и се подкрепят през цялата сесия. Участниците се насочват да разберат ролята си в екипа и се насърчават да я сменят в последствие, за да изпитат различни гледни точки и нива на отговорност.

Приобщаването се гарантира чрез достъпна комуникация, адаптиране на задачите и гъвкаво участие. Това може да включва опростени инструкции, визуални помощни средства, допълнително време и насърчаване на алтернативни методи за комуникация. Насърчава се подкрепата между връстниците, за да се засили сътрудничеството и ангажираността.

Мястото на провеждане трябва да бъде напълно достъпно, включително с достъп без стъпала, повърхности, подходящи за инвалидни колички, достъпни тоалетни, ясна сигнализация и подходящо осветление. Трябва да има възможности за сядане, а ако е възможно, да се осигури и тихо място.

Сесията се провежда от водещ учител, подпомаган от помощник-учител, с допълнителен асистент за подкрепа, ако има такъв. Екипът осигурява ефективна организация, достъпност и подходяща подкрепа за всички участници.

### Провеждане на сесията

#### 1. Приветствие и мобилизиране на групата

**Цел:** Началото на сесията е предназначено да създаде положителна и приобщаваща атмосфера, като помага на участниците постепенно да се свържат отново с идеята за работа в екип в рамките на практиката на ВСЗ. То служи също



така за стимулиране на първоначалната рефлексия чрез свързване на лични преживявания с концепцията за сътрудничество в приобщаващи спортни среди.

**Изпълнение:** Сесията започва с кратко въведение и приветствие, където приобщаващата работа в екип се представя като централен елемент от практиката на ВСЗ. Обръща се внимание на важноста на допълващите се роли, съвместното вземане на решения и приноса на всеки участник в групата.

За да се активира ангажираността, участниците се молят да отговорят на въпросите „Какво прави екипната работа приобщаваща?“ и „Кога екипната работа не е приобщаваща?“. Всеки човек записва една идея на бележка, черпейки от преживявания в спорта, училището или ежедневни групови ситуации.

След това всички бележки се събират и се провежда неформална дискусия, засягаща темите за комуникация, роли, подкрепа и вземане на решения. Това позволява колективно прочитане на идеите на групата и насърчава участниците да разпознават сходствата и разликите в гледните точки.

Активността приключва с кратко обобщение, което свързва тези размисли с предстоящата практическа работа по ВСЗ, като засилва ключовите принципи, които ще направляват сесията.

**Бележки за учителя:** Тази първа фаза предлага първоначален поглед върху това как участниците разбират работата в екип и приобщаването. Полезно е да се наблюдава кой се включва без проблем, как се формулират идеите и дали участието е балансирано в цялата група.

Създаването на безопасна и уважителна среда е от съществено значение от самото начало. Приносите трябва да се признават без осъждане и трябва да се обърне внимание на това, никой глас да не доминира в дискусията. Основното послание, което трябва да се засили, е, че различните форми на участие и принос имат еднаква стойност в контекста на екипа.

**Адаптации:** Различните стилове на комуникация трябва да се приветстват, като се дава възможност на участниците да изразяват идеите си устно, писмено или чрез визуални представяния. При необходимост могат да се дадат примери, за да се подпомогне разбирането.

Може да се предостави допълнително време за размисъл, а участниците могат първо да обменят идеи по двойки, преди да ги споделят с по-широката група. Приоритетът е да се гарантира, че всеки участник разполага с удобен и достъпен начин да даде своя принос.

## 2. Формиране на екип и проучване на ролите

**Цел:** Тази фаза представя вътрешната структура на екипната работа в рамките на дейностите на ВСЗ, като се фокусира върху това как различните роли



взаимодействат и допринасят за общата цел. Целта е да се подчертае, че ефективната екипна работа разчита на допълващи се отговорности, а не на еднообразно участие. Участниците усещат как всяка роля – спортист, оператор на рампа/асистент и треньор – има отделна функция и как резултатите произтичат от тяхната координация и взаимозависимост, а не от това, че правят едни и същи неща.

**Изпълнение:** Дейността започва с разделяне на участниците на малки групи от трима или четирима души. Всяка група представлява отбор по ВСЗ и включва състезател, оператор на рампата и треньор, като е възможно да се добави и наблюдател. За да се гарантира баланс и да се избегне припокриване на отговорностите, учителя разпределя ролите в началото.

Преди да се премине към практическата фаза, учителя накратко представя отговорностите, свързани с всяка роля. Спортистът е отговорен за вземането на окончателното решение относно изстрела, операторът на рампата е отговорен за изпълнението на движението с помощта на рампата, а треньорът е отговорен за наблюдение на ситуацията и предлагане на стратегия. Участниците се насърчават да разглеждат тези роли като различни, но еднакво важни, и да признаят, че никоя от тях не може да функционира ефективно сама.

След това на отборите се дават няколко минути да се организират. През това време те изясняват как ще подхождат към задачата, кой е отговорен за всеки аспект от процеса на вземане на решения и как ще поддържат съгласуваност като група. Този начален момент е важен за установяване на общо разбиране за отговорностите.

Същността на дейността се състои от поредица от практически рундове, в които отборите се опитват да поставят топките си възможно най-близо до джака в рамките на ограничен брой опити. Структурата на рундовете е проектирана така, че постепенно да подчертава взаимозависимостта на ролите.

В първия кръг ролите са ясно определени и трябва да се спазват. Всеки участник действа строго в рамките на своята отговорност: треньорът дава насоки, спортистът взема окончателното решение, а операторът на рампата изпълнява удара. Тази фаза позволява на участниците да се запознаят с ролята си и да усетят как индивидуалните отговорности допринасят за представянето на отбора.

Във втория кръг се въвеждат конкретни ограничения, за да се подчертаят ролите. Например, треньорът може да дава насоки само в началото, от спортиста може да се изисква да взема по-бързи решения, или операторът на рампата може да изпълни изстрела, без да прави корекции, след вече е нагласен. Тези ограничения не са предназначени да затруднят задачата в технически смисъл, а да помогнат на участниците да забележат как ограниченията в една роля влияят на целия отбор.

В третия кръг структурата се променя чрез намаляване или временно премахване на една роля. Например, екипът може да трябва да продължи без съвети от треньора или с ограничено вземане на решения от страна на спортиста. Тази



вариация насърчава участниците да размишляват върху това какво се случва, когато липсва една част от системата, и как това се отразява на баланса в екипа.

След приключването на тези кръгове участниците сменят ролите си в рамките на своите екипи. Всеки човек поема различна отговорност и завършва кратък допълнителен кръг. Тази ротация е ключов елемент от дейността, тъй като позволява на участниците да развият по-дълбоко разбиране за предизвикателствата и приноса, свързани с всяка роля.

Дейността завършва с насочена рефлексия. Обучителя кани участниците да помислят за своя опит, като задава въпроси като: Каква е била конкретната им отговорност?; Кога екипът е функционирал най-ефективно и какво се е променило, когато дадена роля е била ограничена или премахната?. Участниците се насърчават също да размишляват върху това как се е променило възприятието им за задачата, след като са изпитали различна роля.

**Бележки за учителя:** При фасилитирането на тази дейност е важно да се обърне внимание на състава на екипите. Балансираното разпределение на умения, нива на увереност и личности помага да се гарантира, че всички участници могат да се включат пълноценно. Обучителя трябва също така да следи дали ролите остават ясно определени през цялата дейност, като нежно насочва участниците обратно към техните отговорности, ако те започнат да се припокриват прекалено много.

Друг ключов аспект е засилването на идеята, че всички роли са еднакво ценни. В някои случаи участниците могат да възприемат определени роли като по-важни от други, и ролята на учителя е да оспори това възприятие, като подчертае, колко важен е всеки принос за крайния резултат.

Вместо да предоставя директни решения, учителя трябва да подпомага ученето чрез рефлексия, като задава въпроси, които да помогнат на участниците да оценят динамиката на собствения си екип. Наблюдението на това кой поема инициативата, кой се колебае и как се вземат решенията може да предостави полезни прозрения, които да бъдат включени във фазата на обсъждане.

**Адаптации:** Тази дейност може да бъде адаптирана по няколко начина, за да отговори на различни нужди и контексти. Сложността на задачата може да бъде коригирана чрез промяна на разстоянието до конуса, броя на използваните топки или наличното време. За участници с различни двигателни способности, настройката на рампата може да бъде адаптирана или може да бъде предоставена допълнителна подкрепа по време на изпълнението.

Ако е необходимо, структурата на ролите може да бъде опростена, особено за групи, за които може да е трудно да се справят с няколко отговорности едновременно. В някои случаи ролите могат да бъдат разпределени между двама участници, за да се насърчи включването и сътрудничеството.



Нивото на трудност може да се увеличава постепенно, като се започне с ясно определени роли и постепенно се въвеждат ограничения или вариации, когато участниците придобият повече увереност.

### 3. Упражнения за сътрудничество

**Цел:** Тази фаза се фокусира върху укрепването на координацията и сътрудничеството в рамките на отборите чрез структурирани ВСЗ дейности. Акцентът се поставя върху това как съвместното планиране, ефективната комуникация и вземането на общи решения допринасят за постигането на обща цел.

**Изпълнение:** Екипите се запознават със задачата, която включва поставянето на топки в определени целеви зони. Задачата се представя като колективно усилие, при което успехът зависи от координацията и комуникацията, а не от индивидуалните постижения.

Преди да започнат, на екипите се дава време да се организират и да обсъдят възможни стратегии. По време на този етап участниците определят ролите си и се споразумяват за последователността на действията, като се уверяват, че всеки е включен в процеса на планиране.

След това се провежда дейността, като екипите изпълняват общия си план. Акцентът се поставя върху това как участниците си сътрудничат по време на изпълнението, как ролите взаимодействат на практика и как решенията се коригират в реално време.

Във втория кръг се въвежда последователна структура, при която всеки участник изпълнява задачата си според договорената стратегия. Това подчертава важността на синхронизацията, сътрудничеството и взаимното осъзнаване в рамките на групата.

Фазата завършва с кратка екипна рефлексия, фокусирана върху това как планирането и комуникацията са повлияли както на процеса, така и на крайния резултат.

**Бележки за учителя:** Вместо да направлява процеса, учителя подкрепя работата в екип, като насърчава участниците да се организират и да комуникират самостоятелно. Намесата трябва да остане минимална, ограничена до насочване на размисъла или изясняване на задачите, когато е необходимо.

Наблюдението на това как екипите структурират планирането си и как се споделят решенията може да даде полезна представа за динамиката на групата. Особено внимание трябва да се обърне на баланса в участието и взаимодействието между ролите.



Поддържането на подкрепяща среда е от съществено значение, тъй като това позволява на участниците да експериментират, да вземат решения колективно и да коригират стратегиите си без натиск.

**Адаптации:** Задачите могат да бъдат коригирани чрез промяна на разстоянията, целите или нивата на сложност, за да съответстват на способностите на участниците. Ролите също могат да бъдат опростени или преразпределени, за да се гарантира активното участие на всички членове.

Комуникацията може да бъде подпомогната чрез визуални сигнали, демонстрации или опростени инструкции. При необходимост може да се предостави допълнително време за планиране и координация.

#### 4. Отборни предизвикателства

**Цел:** Тази фаза има за цел да укрепи работата в екип чрез решаване на проблеми и колективни задачи. Акцентът се поставя върху това как групите си сътрудничат, за да постигнат обща цел, като използват комуникация, координация и гъвкаво разпределение на ролите.

Участниците се насърчават да работят заедно, за да решават структурирани предизвикателства, при които успехът зависи от сътрудничеството, а не от индивидуалните постижения.

**Изпълнение:** Участниците се разделят на малки отбори от 4 до 6 души с различни способности. Всеки отбор работи с топку за Боче и рампи (използвани като общи инструменти за приобщаващ спорт, а не за официална игра), за да изпълни поредица от отборни предизвикателства.

В първото предизвикателство отборите трябва колективно да се опитат да позиционират обектите възможно най-близо до целта, отбелязана на пода. Преди всеки опит групата трябва да се споразумее за общ план, като заедно реши посоката, силата и стратегията. Един участник може да изпълни действието, използвайки рампата, ако е необходимо, докато другите поемат активни роли като анализиране на разстоянието, даване на предложения или наблюдение на резултатите. Целта е непрекъснато групово приспособяване, а не индивидуален успех.

Във второто предизвикателство всяка група получава ограничен брой топку за Боче и трябва да планира как да ги използва, за да постигне целта. Може да се покрият определени зони или да се достигане до множество цели на пода. Всеки участник трябва да допринесе с поне една идея или решение, преди да бъде предприето каквото и да е действие, като по този начин се гарантира, че планирането е изцяло отборно.



При третото предизвикателство отборите повтарят задачата, но при променящи се условия на комуникация. В някои рундове е позволена само невербална комуникация; в други само един определен „говорител“ може да дава инструкции, докато останалата част от отбора трябва да слуша и да тълкува. Това насърчава адаптивността, вниманието и общото разбиране в рамките на групата.

След всяко предизвикателство екипите провеждат кратка рефлексия, фокусирана върху това как са взети решенията, колко ефективно са комуникирали и как са осигурили участието на всички членове.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да създаде подкрепяща и неконкурентна среда, в която акцентът е ясно поставен върху сътрудничеството и приобщаването. Важно е да се гарантира, че всички участници са активно ангажирани както във фазата на вземане на решения, така и във фазата на изпълнение.

Следва да се обърне внимание на груповата динамика, особено за да се балансира участието и да се предотврати доминиране от страна на един-единствен играч. Учителя може да се намеси с насочващи въпроси, за да преразпредели ролите или да насърчи по-тихите участници да дадат своя принос.

Моментите за рефлексия са от съществено значение и трябва да се използват за подчертаване на поведението, характерно за работата в екип, като слушане, адаптивност и уважение към различните гледни точки.

**Адаптация:** Използването на оборудване за Боче ВСЗ позволява високо ниво на приобщаване, но могат да се приложат и допълнителни адаптации в зависимост от групата. Задачите могат да бъдат опростени чрез намаляване на разстоянията, увеличаване на размера на целта или забавяне на темпото на дейностите.

Участниците могат да използват различни форми на комуникация, включително вербални, жестове или визуални средства. Ролите в екипите трябва да останат гъвкави, така че всеки участник да може да се включи според своите силни страни.

При необходимост задачите могат да бъдат разделени на по-малки стъпки, за да се подпомогне разбирането, като се гарантира, че всички членове остават активно ангажирани през цялото време.

Ролите в екипите трябва да бъдат гъвкави и да могат да се споделят или да се редуват, за да се гарантира, че всички участници могат да допринесат според своите способности. Участниците могат да се включат по различен начин – вземане на решения, наблюдение или практическа подкрепа.

Визуалните помагала, демонстрациите и ясните инструкции могат да се използват при въвеждането на нови ограничения. Адаптацията трябва винаги да запазва основната цел на дейността, като гарантират, че всички участници остават активно



ангажирани в решаването на проблеми, комуникацията и груповото взаимодействие.

### 5. Отборна игра

**Цел:** Тази фаза се фокусира върху прилагането на работата в екип, комуникацията и стратегията в рамките на адаптирана игра ВСЗ. Тя има за цел да засили приобщаването чрез съвместно вземане на решения и координирани действия.

**Изпълнение:** Участниците играят адаптирани мачове по ВСЗ, които гарантират, че всички членове на отбора имат активна роля. Дейността е структурирана така, че работата в екип да има предимство пред състезанието.

Преди началото на играта на отборите се дава време за подготовка. По време на този етап участниците разпределят първоначалните си роли като играч, асистент, стратег и наблюдател и се споразумяват за общия си подход.

След това отборите провеждат кратки мачове, в които комуникацията и сътрудничеството са от съществено значение. Участниците работят заедно непрекъснато, за да коригират стратегиите и да се подкрепят взаимно по време на играта.

В средата на активността ролите се сменят, за да могат участниците да изпитат различни отговорности в рамките на отбора. Това подпомага възприемането на различни гледни точки и засилва стойността на всеки принос.

Фазата завършва с кратко обсъждане, фокусирано върху динамиката на екипната работа, комуникационните стратегии и приобщаващия характер на играта.

**Бележки за учителя:** Учителя гарантира, че играта е балансирана и че всички членове са активно ангажирани. Обръща се внимание на динамиката в групата, по-специално на начина, по който се вземат решения, и на това как протича комуникацията в екипите.

Насърчаването трябва да се фокусира върху сътрудничеството, а не върху конкуренцията, като се засилва идеята, че приобщаващата игра дава приоритет на участието и споделяния опит.

**Адаптации:** Правилата, системите за точкуване и ролите могат да бъдат коригирани, за да се гарантира достъпност и справедливост. Това може да включва опростяване на играта, адаптиране на разстоянията или намаляване на времето.

Ротацията на ролите може да бъде гъвкава, за да се гарантира комфорт и пълноценно участие на всички играчи. При необходимост може да се въведе допълнителна подкрепа.

### 6. Обратна връзка и рефлексия



**Цел:** Тази фаза насърчава участниците да размишляват върху своя опит, като се фокусира върху работата в екип, комуникацията и включването. Тя помага за затвърждаване на наученото и свързването му с практически контексти.

**Изпълнение:** Рефлексията започва с кратко въведение, което пренасочва вниманието към основните теми на сесията.

Участниците първо размишляват индивидуално и определят един ключов момент от наученото, който записват на бележка.

След това тези размисли се споделят в малки групи, което позволява на участниците да сравнят своите преживявания и да идентифицират общите идеи.

Следва обща дискусия, в която мненията се групират по по-широки теми като работа в екип, комуникация и приобщаване. Това помага да се подчертае общото научено от цялата група.

Фазата завършва със синтез, който свързва тези прозрения с приложенията им в реалния живот в училищна и спортна среда.

**Бележки за учителя:** Учителя подкрепя рефлексията, без да я направлява прекалено, като гарантира, че участниците остават в центъра на процеса.

Трябва да се поддържа уважителна среда, в която се ценят различните гледни точки и всички участници се чувстват комфортно да дават своя принос.

Следва да се обърне внимание на балансирането на участието и свързването на индивидуалните прозрения с груповото учене.

#### Предложени въпроси

- Какво научихте за работата в екип с различни роли?
- Как комуникацията повлия на сътрудничеството ви по време на дейностите?
- Какво помогна на вашата група да включи всички членове в задачите?
- Какво бихте подобрили в работата си в екип следващия път?

#### 7. Консолидиране и трансфер

**Цел:** Тази фаза свързва опита от работата в екип с реални ситуации, като помага на участниците да разберат как комуникацията, сътрудничеството и разпределението на ролите могат да се приложат извън контекста на ВСЗ.

**Изпълнение:** Участниците се насърчават да помислят как опитът от работата в екип по време на сесията се отнася към ситуации от ежедневието, като училище, спорт или социални взаимодействия.



Работейки индивидуално или в малки групи, те идентифицират примери, в които работата в екип играе важна роля, и анализират как комуникацията и разпределението на ролите са повлияли на груповата динамика в тези контексти.

След това участниците споделят идеите си, което им позволява да сравнят опита си и да идентифицират повтарящи се модели в различни среди.

Дискусията помага да се преодолее различието между структурираните дейности и ситуациите в реалния живот, като подчертава значението на приобщаващата работа в екип.

**Бележки за учителя:** Учителя насърчава участниците да правят конкретни връзки между сесията и преживяванията от реалния живот, подкрепяйки размисъла, без да налага интерпретации.

Примери от познати контексти могат да помогнат преносът да стане по-смислен и достъпен.

Следва да се обърне внимание на това, всички участници да могат да допринесат, независимо от стила си на комуникация.

## 8. Заключение

**Цел:** Тази заключителна фаза има за цел да приключи сесията, като затвърди ключовите резултати от обучението и засили осъзнаването на участниците за екипната работа, комуникацията и приобщаването като общи постижения. Тя също така подпомага положителния край на груповата дейност.

**Изпълнение:** Сесията приключва с кратък колективен момент, в който накратко се преразглеждат основните идеи, разгледани по време на дейностите. Обръща се внимание на ключовите аспекти на работата в екип, комуникацията и сътрудничеството, основано на ролите, които се очертаха през цялата сесия.

Участниците се насърчават да споделят едно последно послание от преживяването, което може да бъде изразено с една дума, кратко размишление или лично прозрение. Това може да бъде споделено устно или чрез прости писмени или визуални приноси, като се гарантира достъпност за всички участници.

Заключителният момент се използва, за да се подчертае връзката между индивидуалните приноси и цялостното представяне на групата, като се засилва идеята, че успешната работа в екип зависи от сътрудничеството и включването.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да използва тази фаза, за да засили чувството за групова идентичност и споделен успех. Акцентът трябва да бъде поставен върху признаването на колективните усилия, а не върху индивидуалните постижения.



Важно е да се признаят различните приноси и да се подчертае стойността на ролята на всеки участник в груповия процес. Трябва да се поддържа позитивен и приобщаващ тон, за да се гарантира, че участниците напускат сесията с чувство на увереност, принадлежност и постижение.

#### Очаквани резултати

До края на сесията участниците ще могат да:

- Разбират и описват основните принципи на приобщаващата работа в екип в дейностите по ВСЗ
- Участват ефективно в задачи, базирани на екипна работа, като използват различни роли и отговорности
- Общуват и да си сътрудничат с членовете на екипа в структурирани и адаптирани игрови ситуации
- Допринасят за съвместното вземане на решения в екипи с различни способности
- Адаптират поведението и комуникацията си, за да подкрепят приобщаването и груповото сътрудничество
- Размишляват върху опита си от работата в екип и да го свързват с училищния или спортния контекст

#### **Модул 8: Преодоляване на бариерите**

Осмият модул надгражда работата в екип и сътрудничеството, развити в Модул 7, и се фокусира върху **идентифицирането и преодоляването на бариерите пред участието в приобщаващи среди.**

На този етап участниците вече работят ефективно в екипи и са запознати с приобщаващите практики в спорта. Този модул ги насърчава да направят още една стъпка напред, като признаят, че участието не винаги е еднакво достъпно за всички и че **бариерите могат да съществуват под различни форми.**

Тези бариери могат да бъдат:

- физически (пространство, оборудване, мобилност)
- свързани с комуникацията (разбиране на инструкции, изразяване на идеи)
- социални (самоувереност, групова динамика, изключване)
- организационни (правила, структура, време, роли)

**Бариерите се изследват чрез опит, а не чрез теория.** Участниците участват в дейности, в които се въвеждат определени ограничения или пречки, което им позволява да разберат как тези бариери влияят на участието и как могат да бъдат преодолені.



Модулът прилага подход, насочен към решаване на проблеми, при който участниците се насърчават да работят заедно, за да **идентифицират предизвикателствата и да намерят решения**. Този процес подпомага развитието на емпатия, адаптивност и колективна отговорност.

ВСЗ се използва като практическа рамка, в която бариерите могат да бъдат симулирани и преодолявани. Участниците могат да експериментират с адаптирането на правила, роли и условия, за да направят дейностите по-приобщаващи.

**Обучителите играят ключова роля в насочването на този процес по деликатен и конструктивен начин.** Целта не е да се създаде чувство на неудовлетвореност, а да се изгради осведоменост, която да насърчи участниците да допринесат активно за намирането на по-приобщаващи решения.

Силно се набляга на **съвместното решаване на проблеми**, при което участниците работят заедно, за да премахнат или намалят бариерите и да гарантират, че всеки може да участва пълноценно.

Модулът засилва идеята, че приобщаването е активен процес, който изисква осведоменост, гъвкавост и съвместни усилия.

Наименование на дейността: **Заедно без бариери – създаваме приобщаване, а не илюзия**

Обща продължителност: **5 часа**

#### Общ преглед на сесията

- Посрещане и мобилизиране на групата – 40 мин
- Идентифициране на бариери – 50 мин
- Идентифициране на предизвикателствата и решенията – 55 мин
- Адаптирана практика ВСЗ – 50 мин
- Упражнение за решаване на проблеми в приобщаваща среда – 50 мин
- Обратна връзка и рефлексия – 20 мин
- Консолидиране и трансфер – 20 мин
- Заключение – 15 мин

#### Подготовка на сесията

#### **Организация на пространството**

Мястото на провеждане на събитието ще бъде разделено на три зони:

- Кръг (дискусии и рефлексия),
- Физическа активност (отборни упражнения),



- И ВСЗ (упражнения с рампи и мишени)

Пространството ще бъде адаптирано, за да позволи безопасното участие на участниците с различни нужди, включително с двигателни, сензорни и интелектуални затруднения. Ще има достатъчно място за движение, ясна сигнализация и тихо място за отдих и почивка.

### **Необходимо оборудване**

Ще се използват ВСЗ рампи, топки за Боче маркери за мишени, конуси, лента за маркиране на пространството, дъска или флипчарт, карти с роли, визуални материали (картинки/пиктограми, подпомагащи комуникацията), хронометри и всякакви адаптивни материали (например опростени инструкции, по-големи маркери, контрастни маркировки за хора със зрителни увреждания).

### **Въведени бариери или ограничения**

Ще бъдат умишлено въведени различни бариери, за да се отразят реалните трудности при участието, например ограничения в движението (необходимост от използване на рампа или ограничена подвижност), комуникационни бариери (липса на пълни вербални инструкции, използване само на жестове или картинки), сензорни ограничения (намален брой стимули или, обратно, затруднено възприемане) и когнитивни бариери (променени или опростени правила).

### **Безопасност и емоционален комфорт**

Безопасността ще бъде гарантирана чрез ясни и повтарящи се инструкции, визуална подкрепа и постоянен надзор от страна на инструкторите. Нуждите на хората със сензорна чувствителност ще бъдат покрити чрез осигуряване на тихи почивки. Темпото на занятията ще бъде индивидуално адаптирано, за да се избегне претоварване или фрустрация.

### **Подкрепа за приобщаването**

Приобщаването ще бъде насърчавано чрез разнообразна работа в екип, ротация на ролите и адаптиране на задачите към способностите на участниците. Акцент ще бъде поставен върху сътрудничеството между хора с различни нужди (моторни, комуникационни, когнитивни), така че всеки да може активно да участва и да изпита успех в задачата.

### Провеждане на сесиите

#### 1. Приветствие и мобилизиране на групата

**Цел:** Целта на тази фаза е участниците да се ангажират отново в групова дейност, да им се припомнят принципите на сътрудничеството и да се подготвят за



дейности, свързани с идентифициране на бариерите пред приобщаването (Модул 8).

**Изпълнение:** Кратка дейност за изграждане на екип, като например „кръг на сигналите“, при която всеки участник жестикулира или избира картинка, която представя как се чувства и с какво допринася за екипа. След това се прави кратък преглед на правилата за сътрудничество и въведение в темата за бариерите пред дейността.

**Бележки за учителя:** Важно е да се обърне внимание на нивото на ангажираност, готовността за сътрудничество и груповата динамика (дали участниците си взаимодействат, затворени са в себе си или са доминиращи). Също така е важно да се улови настроението на групата и евентуалните комуникационни или социални затруднения.

**Адаптации:** За хората с комуникационни затруднения могат да се използват картинки, символи или жестове. За хората с интелектуални затруднения могат да се използват опростени въпроси и повтарящ се модел на дейност. За хората с ограничена подвижност може да се предложи възможност за участие в седнало положение. За хората със сензорна свръхчувствителност може да се използва спокойно темпо и ограничени стимули.

## 2. Идентифициране на бариерите

**Цел:** Целта на тази фаза е да се даде възможност на участниците да изпитат различни видове бариери в контролирана и безопасна среда, за да се повиши осведомеността им относно трудностите при участието и значението на включването.

**Изпълнение:** Участниците се включват в дейности, които въвеждат ограничения и пречки, като промяна на правилата на играта (само невербална комуникация), ограничаване на мобилността (използване на рампа или изпълнение на задача с една ръка), намаляване на времето за изпълнение на задачата или промяна на ролите в екипа. Задачите се редуват, така че всеки да може да изпита различни видове бариери (моторни, комуникационни, когнитивни и социални).

**Бележки за учителя:** От решаващо значение е да се гарантира, че опитът е обогатяващ, а не фрустриращ. Важно е да се наблюдават емоционалните нива на участниците, реакциите им към предизвикателствата и груповата динамика (дали има изключване, стрес или оттегляне). Учителя трябва да се намеси, ако задачата стане прекалено трудна или демотивираща.

**Адаптации:** Препятствията не трябва да се въвеждат по начин, който пречи на участието – винаги трябва да има алтернатива за изпълнение на задачата. Лицата с двигателни увреждания могат да се възползват от пълна подкрепа с оборудване (напр. ВСЗ). Лицата с когнитивни затруднения могат да спазват опростени правила



и да получават визуална подкрепа. Лицата със сензорни затруднения могат да ограничат стимулите или да изберат по-лека версия на задачата.

### 3. Идентифициране на предизвикателствата и решенията

**Цел:** Целта е да се помогне на участниците да се научат да разпознават бариерите, с които се сблъскват, и да развият способността да намират начини за преодоляването им чрез сътрудничество.

**Изпълнение:** След приключване на дейността участниците се връщат в кръга и обсъждат своите преживявания. Като група те анализират какво е затруднило участието им в дейностите и предлагат възможни промени (напр. промяна на правилата, оборудването, комуникацията или ролите), които биха могли да подобрят достъпността на дейността за всички.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да води дискусиата по конструктивен и опитен начин и да не бъде осъдителен. Важно е да се насърчават конкретни предложения за решения и да се поддържа балансирано изразяване на мнения в групата (така че всеки да има възможност да се изкаже).

**Адаптации:** Хората с комуникационни затруднения могат да бъдат подпомогнати с картички, списък с готови варианти или да работят по двойки. За участниците с интелектуални затруднения се използват прости въпроси и примери. Хората с говорни затруднения могат да отговарят чрез рисуване или посочване на символи.

### 4. Адаптирана практика ВСЗ

**Цел:** Целта е да се приложат предварително разработени решения чрез адаптиране на дейностите по ВСЗ по такъв начин, че да се намалят или премахнат срещаните бариери и да се увеличи достъпността за всички участници.

**Изпълнение:** Участниците предлагат свои идеи за промени в играта ВСЗ, като например промяна на правилата за точкуване, разстоянията, ролите в отборите, начините за комуникация или използването на рамките. След това те изпробват тези промени на практика, като наблюдават как те се отразяват на участието на различните играчи.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да насърчава експериментирането и да подчертава, че няма едно единствено „правилно“ решение. Важно е да се насърчава гъвкавото мислене, отвореността към промени и оценяването на всяко предложение, което повишава приобщаването.

**Адаптации:** Всички участници трябва да имат възможност да допринесат с идеи – устно, визуално (например чрез картички) или чрез действие. Хората с ограничена подвижност могат да поемат активни стратегически роли или да използват



помощно оборудване, а на тези с когнитивни затруднения се предоставят опростени варианти за избор на промени.

#### 5. Упражнение за разрешаване на проблеми в приобщаваща среда

**Цел:** Целта е да се укрепи работата в екип и да се развият умения за съвместно решаване на проблеми, като се отчитат принципите на приобщаването.

**Изпълнение:** Групата получава задача да планира и реализира съвместно дейност по ВСЗ с налични ограничения. Участниците трябва да идентифицират предизвикателствата (например, свързани с комуникацията, мобилността или организацията) и да намерят начин да ги преодолеят чрез разпределяне на роли, промяна на правилата или адаптиране на оборудването.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да насърчава сътрудничеството и да гарантира равното участие на всички участници. Важно е да модерира дискусията, така че никой да не доминира в групата и по-малко активните участници да бъдат насърчавани да участват.

**Адаптации:** Задачата може да бъде опростена, като се раздели на по-малки стъпки, като се използват визуални помагала или като се работи по двойки. Ролите в групата могат да бъдат адаптирани към способностите на участниците (напр. планиращ, изпълнител, поддръжник на комуникацията).

#### 6. Обратна връзка и рефлексия

**Цел:** Целта е да се помисли върху препятствията, процеса на включване и ролята на сътрудничеството и груповата отговорност.

**Изпълнение:** Участниците се връщат в кръга и споделят своите чувства и заключения. Дискусията може да бъде подпомогната от насочващи въпроси, карти с думи или кратки изрази като „какво беше трудно“, „какво помогна“ или „какво бих променил в дейността“.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да създаде безопасна атмосфера за дискусия и да насърчи споделянето на преживявания без осъждане. Важно е активното слушане и обобщаването на ключовите заключения на групата.

Участниците могат да изразят своите размисли по различни начини – устно, като посочват картинки, рисуват или избират предварително определени отговори. Хората с комуникационни затруднения могат да отговарят по двойки или с помощта на асистент.

#### Предложени въпроси

- С какви пречки се сблъскахте по време на дейността и как те повлияха на вашето участие?



- Кои модификации или промени помогнаха дейността да бъде по-приобщаваща за всички?
- Как работата в екип ви помогна да преодолеете предизвикателствата, с които се сблъскахте?
- Забелязахте ли различни видове бариери (физически, комуникационни, социални или организационни) по време на сесията?
- Какво бихте променили, за да направите дейността още по-достъпна и приобщаваща за всички участници?

## 7. Консолидиране и трансфер

**Цел:** Целта е да се свържат преживяванията от сесията с реални ситуации, така че участниците да разберат по-добре значението на приобщаването и бариерите в ежедневието.

**Изпълнение:** Участниците обсъждат в група къде биха могли да срещнат подобни бариери в ежедневието си, например в училище, спорта, транспорта и различни социални дейности. След това те търсят решения, които биха могли да бъдат приложени, за да се повиши достъпността и участието за всички.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да насочи разговора към практични, реални примери, с които участниците могат да се идентифицират. Важно е да се подчертае, че приобщаването не се отнася само до часовете в клас, а и до ежедневни ситуации, и да се насърчат конкретни размисли и примери.

## 8. Заключение

**Цел:** Целта на тази фаза е да се обобщят дейностите, да се затвърдят положителните преживявания и да се консолидират ключовите заключения относно включването и бариерите.

**Провеждане:** Сесията завършва с кратко обсъждане в кръг. Участниците могат да споделят една дума, жест или кратко разсъждение за това, което са научили. Учителя подчертава ключови елементи, свързани със сътрудничеството и включването.

**Бележки за учителя:** Важно е сесията да приключи с положителна и мотивираща нагласа, която да засили чувството за овластяване на участниците. Също така е важно да се признае ангажираността на групата и да се подчертае стойността на сътрудничеството и отвореността.

## Очаквани резултати

- Повишена осведоменост относно различните видове бариери (физически, комуникационни, социални и организационни)



- Развити умения за разпознаване и анализ на пречките пред участието
- Повишени компетенции в съвместното решаване на проблеми
- Развита емпатия и разбиране към хора с различни нужди
- Повишена готовност за адаптиране на дейностите с цел подкрепа на приобщаването
- Укрепени умения за работа в екип и споделена отговорност за групата

### **Модул 9: Лидерство, участие и мини турнир**

Деветият модул се основава на опита в работата в екип, комуникацията и преодоляването на бариери, придобит в предишните модули, и се фокусира върху **лидерството, активното участие и споделената отговорност в приобщаващата среда.**

На този етап участниците са запознати с ВСЗ, способни са да работят в екип и са развили желание за приобщаване и справедливо участие. Този модул им предоставя възможности да **поемат по-активна роля в организирането, ръководенето и участието в дейностите.**

Лидерството се представя по приобщаващ и достъпен начин. Участниците се насърчават да разберат, че лидерството не се ограничава до даване на инструкции, а включва **подкрепа на другите, улесняване на участието, вземане на решения и поемане на отговорност за групата.**

Модулът предоставя възможност на участниците да проявяват инициатива, да имат избор и да допринасят за организирането на дейностите. Това може да включва определяне на роли, подкрепа на съученици или съдействие при структурирането на отделни части от сесията.

Централен елемент на модула е организирането на **мини турнир по ВСЗ**, който служи като практически контекст, в който участниците могат да приложат своите умения за работа в екип, комуникация и разбираня за приобщаването.

**Акцентът се поставя върху участието и приобщаването, а не върху състезанието.** Турнирът трябва да бъде организиран по начин, който гарантира:

- равни възможности за участие
- значими роли за всички участници
- подкрепящо и уважително взаимодействие
- гъвкави и приобщаващи правила

Участниците се насърчават да поемат отговорност не само като играчи, но и в организационни роли като отчитане на времето, отбелязване на точки, подпомагане или подкрепа на съотборници.



**Обучителите постепенно се оттеглят**, позволявайки на участниците да поемат по-голяма отговорност за процеса, като същевременно продължават да гарантират, че приобщаването и безопасността са налице.

Модулът засилва идеята, че приобщаващите среди се поддържат, когато хората поемат отговорност, подкрепят другите и активно допринасят за групата.

Наименование на дейността: Битката на лидерите: издание „Мини турнир“

Обща продължителност: 5 часа

### Общ преглед на сесията

- Приветствие и мобилизиране на групата – 30 мин
- Въведение в лидерските роли – 30 мин
- Подготовка за мини турнира – 40 мин
- Мини турнир ВСЗ – 120 мин
- Обратна връзка и рефлексия – 40 мин
- Консолидиране и трансфер – 30 мин
- Закриване – 10 мин

### Подготовка на сесията

Обучителя подготвя пространството предварително, като организира две ясно определени зони: зона за дискусия в кръг и зона за практикуване на ВСЗ с оборудване, което трябва да бъде подредено.

Всички материали трябва да са достъпни, видими и готови за употреба. Придвижването между зоните трябва да е безопасно и без препятствия. Ако участниците се нуждаят от подкрепа, ролите на асистентите или помощниците трябва да бъдат изяснени преди началото на сесията.

### Провеждане на сесията

#### 1. Приветствие и мобилизиране на групата

**Цел:** Да подготви участниците за организиране и участие в мини турнир по Боче ВСЗ, като активира комуникацията, сътрудничеството и разбирането за различните роли, които се изпълняват.

**Изпълнение:** Застанете в кръг и проведете активността „Симулация на турнир“:

- Всеки участник (с асистент, ако е приложимо) временно поема роля (играч, съдия, отбелязващ точките, асистент)
- Симулира се кратка игра (например начало на мач, отчитане на точки, вземане на решения по време на игра)



- Участниците упражняват комуникация, специфична за ВСЗ (даване на инструкции на асистента, вземане на решения, спазване на правилата).

**Бележки за учителя:** Наблюдавайте дали участниците разбират различните роли и са в състояние да комуникират ясно. Насърчавайте активното участие на всички, включително асистентите.

#### **Адаптации:**

- Опростете ролите (напр. съдията, помощникът за отбелязване на точките)
- Правете демонстрации
- Работете в малки групи
- Отделете допълнително време за вземане на решения и общуване

### 2. Въведение в лидерските роли

**Цел:** Да се представи лидерството като нещо достъпно за всеки, като се покаже, че има различни начини да се допринесе (организиране, комуникация, мотивиране, подкрепа).

**Изпълнение:** Учителя накратко обяснява различните роли (напр. лидер, организатор, мотиватор, отговорник за времето) с помощта на прости примери. Участниците избират или изпробват дадена роля и я прилагат по време на дейността, като получават постоянна подкрепа.

**Бележки за учителя:** Осигурете балансирано участие, насърчавайте създаването на безопасна среда и подчертавайте, че всички роли са важни. Подкрепяйте различни стилове на лидерство и се намесвайте, ако е необходимо.

**Адаптации:** Адаптирайте ролите към нивото на доверие (напр. помощник лидер, помощник), позволете работа в двойки, използвайте прости инструкции и дайте възможност за смяна на ролите.

### 3. Подготовка на мини турнир

**Цел:** Да се организират отбори, да се определят роли и да се структурира мини турнир.

**Изпълнение:** Участниците формират отбори, разпределят роли (напр. капитан, съдия, отговорник за времето) и определят основни правила с помощта на учителя. Групата участва в подготовката на турнира (напр. график, отчитане на резултатите, организация на играта).

**Бележки за учителя:** Подкрепете процеса, без да поемате контрола, задавайте насочващи въпроси и се уверете, че всички разбират правилата и структурата. Уверете се, че всичко е ясно, преди да започнете.



**Адаптации:** Уверете се, че всеки има роля (играе или организира), позволете споделяне на функции, адаптирайте правилата към възможностите на групата и осигурете допълнителна подкрепа на тези, които се нуждаят от нея.

#### 4. Мини турнир по ВСЗ

**Цел:** Да се приложат развитите умения в структуриран, динамичен и ангажиращ контекст.

**Изпълнение:** Турнирът се провежда въз основа на предварително определената структура (отбори, игри, правила и време). Всички участници имат активна роля, като играят или изпълняват организационни функции (например съдийство, отчитане на резултатите, управление на времето).

**Бележки за учителя:** Насърчавайте приобщаваща и позитивна среда, като поощрявате честната игра, сътрудничеството и уважението. Наблюдавайте динамиката на групата и се намесвайте, за да осигурите балансирано участие и подкрепа сред участниците.

**Адаптации:** Адаптирайте правилата, продължителността на играта и ролите според нуждите, за да гарантирате, че всички участват справедливо и се чувстват комфортно.

#### 5. Обратна връзка и рефлексия

**Цел:** Да се разсъждава върху лидерството, участието и груповия опит.

**Изпълнение:** Рефлексията се извършва по групи (или двойки) чрез разговор, ръководен от учителя. Участниците споделят преживяванията си относно ролите, предизвикателствата и наученото по време на турнира.

**Бележки за учителя:** Насърчавайте всички да участват, като цените както ролите в игрите, така и организационните задачи. Създайте безопасна среда, в която всеки да се чувства комфортно да споделя.

#### **Предложени въпроси:**

- Какво научихте за лидерството по време на дейността?
- Как допринесохте за екипа или организацията?
- Какво беше най-голямото предизвикателство във вашата роля?
- Как групата гарантира участието на всички?
- Какво бихте направили по друг начин следващия път?

#### 6. Консолидиране и трансфер

**Цел:** Да се помисли върху опита от организирането и участието в мини турнир по ВСЗ, като се свържат придобитите умения с други ситуации от реалния живот.



**Изпълнение:** Проведете дискусия, в която участниците да определят какво е било необходимо за успешното провеждане на турнира, като например:

- Организиране на мачове и графици
- Разпределяне на роли
- Комуникация между играчите и асистентите
- Спазване на правилата и решенията

След това помолете участниците да помислят за ситуации от реалния живот, в които могат да приложат тези умения, като например:

- Организиране на групова дейност
- Сътрудничество при изпълнение на училищни задачи
- Подкрепа на връстници или членове на семейството

Всеки участник може да сподели (устно или с помощ) една конкретна идея за приложение.

**Бележки за учителя:** Подчертайте, че организирането на турнир изисква отговорност, сътрудничество и планиране. Оценете както ролите на играчите, така и организационните роли (отчитане на времето, отбелязване на точките, съдийство).

## 7. Заключение

**Цел:** Да се приключи мини-турнирът по положителен начин, като се признаят усилията, организацията и участието на всички участници.

**Изпълнение:** Отбележете края на турнира със символичен момент:

- Отдайте признание на всички участници (не само на победителите)
- Връчете символични сертификати, аплодисменти или похвали (напр. за най-добра комуникация, отборен дух, феърплей)
- Проведете кратка заключителна дискусия за преживяването от турнира

Завършете с колективен жест (напр. всички изпълняват символично хвърляне или синхронизирани групови аплодисменти).

**Бележки за учителя:** Подчертайте, че успехът на турнира е зависел от приноса на всички – играчи, асистенти и организатори. Наблегнете на уважението, приобщаването и работата в екип, а не на състезателните резултати.

## Очаквани резултати

До края на сесията се очаква участниците да:



- Демонстрират разбиране за различните роли, свързани с организирането на мини турнир по Боче ВСЗ (напр. играч, асистент, съдия, отбелязващ резултатите, отговорник за времето)
- Покажат по-голяма отговорност и инициатива в подкрепата на подготовката и провеждането на турнира (напр. поддръжане на оборудването, управление на ходовете, подпомагане на съотборниците)
- Прилагат ефективни комуникационни стратегии, особено в рамките на взаимоотношенията между играч и асистент, за вземане на решения и изпълнение на играта
- Допринесат за гладкото протичане на турнира, като спазват правилата, графиците и споделените отговорности
- Насърчават приобщаваща, уважителна и подкрепяща среда, в която всички участници имат значими роли
- Размишляват върху опита си в организирането и участието в турнира и да определят как тези умения могат да бъдат приложени в други групови или ежедневни ситуации

#### **Модул 10: Заключение събитие, рефлексия и празнуване**

Десетият модул представлява кулминацията на Програмата за приобщаване ВСЗ и обединява всички ключови елементи, разработени в предишните модули. Той се фокусира върху **финалното участие, рефлексията и празнуването**, като предоставя на участниците възможност да демонстрират своя напредък и да отбележат края на програмата.

На този етап участниците са развили умения за комуникация, сътрудничество, работа в екип, решаване на проблеми и приобщаващо участие. Модулът е предназначен да укрепи тези компетенции чрез **заключително приобщаващо събитие**, където участниците активно се ангажират както със спортни, така и с организационни роли.

Финалното събитие не е замислено като състезателна демонстрация, а като **празник на участието, напредъка и приобщаването**. То създава пространство, в което участниците могат да изразят себе си, да се подкрепят взаимно и да изпитат чувство на постижение и принадлежност.

Силно се набляга на **рефлексията**, което позволява на участниците да погледнат назад към своя път, да признаят своето развитие и да изразят своите преживявания. Този процес е от съществено значение за затвърждаване на наученото и гарантиране, че въздействието на програмата се простира отвъд самите дейности.

**Обучителите поемат подкрепяща и насочваща роля**, което позволява на участниците да поемат отговорност за събитието, като същевременно гарантират, че приобщаването, безопасността и положителното взаимодействие се поддържат.



Модулът завършва с колективно празненство, което укрепва груповата идентичност и признава усилията и приноса на всички участници.

Наименование на дейността: Заключително събитие за приобщаване

Обща продължителност: 5 часа

### Общ преглед на сесията

- Посрещане и мобилизиране на групата – 20 мин
- Подготовка на заключителното събитие – 60 мин
- Заключително приобщаващо събитие ВСЗ – 120 мин
- Обратна връзка и рефлексия – 60 мин
- Консолидация и трансфер – 30 мин
- Закриване и празнуване – 30 мин

### Подготовка на сесията

Обучителя подготвя сесията, като обръща внимание както на **организацията, така и на атмосферата**, за да гарантира, че последният модул е смислен и добре структуриран.

Пространството трябва да бъде организирано по следния начин:

- зона за игра за ВСЗ (едно или повече игрища в зависимост от големината на групата)
- зона за обратна връзка и дискусия
- пространство за закриване и празнуване

Необходими материали:

- Оборудване за ВСЗ (топки, рампи, мишени, ако е необходимо)
- Листи за отбелязване на резултатите или прости инструменти за проследяване
- Визуални материали (ако се използват за рефлексия)
- По желание – сертификати или символични награди

Обучителя трябва да:

- подготви прост и приобщаващ формат на събитието (ротации, мини-игри или кратки мачове)
- гарантира, че всички участници имат **активни роли** (играчи, асистенти, организатори)
- инструктира асистентите или поддържащия персонал
- планира процеса на рефлексия предварително

Достъпността и включването трябва да бъдат гарантирани във всички аспекти на сесията.

### Провеждане на сесията



### 1. Приветствие и мобилизиране на групата (20 минути)

**Цел:** Да се възстанови връзката в групата, да се създаде положителна атмосфера и да се подготвят участниците за заключителната сесия.

**Изпълнение:** Обучителя събира участниците в кръг и започва с кратка, лека дейност, която насърчава взаимодействието и движението. Това може да включва енърджайзър, при който участниците се поздравяват, споделят с една дума как се чувстват или се включват в кратка активност. Обучителя накратко представя структурата на сесията, като обяснява, че това е последният модул и че акцентът ще бъде върху участието, рефлексията и празнуването.

**Бележки за учителя:** Тонът трябва да бъде положителен и окуражаващ. Обучителя трябва да отбележи пътя, който групата е изминала, и да създаде усещане за очакване на заключителното събитие.

**Адаптации:** Уверете се, че всички участници могат да вземат участие в енърджайзъра, като го адаптирате според нуждите.

### 2. Подготовка на заключителното събитие (60 минути)

**Цел:** Участниците да се включат в организирането на заключителното събитие и разпределянето на ролите и отговорностите.

**Изпълнение:** Участниците се насочват да подготвят заедно структурата на заключителното събитие. Обучителя разделя участниците на малки групи и им възлага или им позволява да изберат роли като:

- играчи
- асистенти (например, помагачи с рамките или позиционирането)
- отговорници за времето
- отбелязващи резултатите
- организатори или координатори

Обучителя обяснява структурата на събитието (например кратки мачове, система на ротация, смесени отбори) и помага на участниците да разберат своите роли. На участниците се дава време да:

- организират отбори
- изяснят ролите
- разберат хода на събитието

**Бележки за учителя:** Обучителя трябва да направлява процеса, без да поема контрола. Важно е участниците да се чувстват ангажирани, като същевременно се гарантира яснота и включване. Особено внимание трябва да се обърне на това всички участници да имат **значима и активна роля**.



**Адаптации:** Ролите трябва да бъдат адаптирани към индивидуалните способности. Участниците с различни нужди трябва да бъдат подкрепени при поемането на роли, които съответстват на техните способности и интереси.

### 3. Заключително приобщаващо събитие ВСЗ (120 минути)

**Цел:** Да се предостави на участниците възможност да приложат всички научени компетенции в приобщаваща и ангажираща среда.

**Изпълнение:** Събитието има проста и гъвкава структура, като например:

кратки мачове с ротация между отборите

- съвместни предизвикателства
- смесени отбори, за да се гарантира включването

Обучителя гарантира, че:

- всички участници са активно ангажирани
- ролите се зачитат и подкрепят
- атмосферата остава положителна и приобщаваща

Участниците се редуват между ролите, където е възможно, което им позволява да изпитат различни аспекти на събитието.

**Бележки за учителя:** Акцентът трябва да остане върху участието, удоволствието и приобщаването, а не върху състезанието. Обучителя трябва да наблюдава:

- взаимодействието между участниците
- приобщаването на всички членове на групата
- комуникацията и сътрудничеството

Намесата трябва да бъде минимална, но да се осъществява, когато е необходимо, за да се поддържат баланс и справедливост.

**Адаптации:** Правилата, разстоянията и времето могат да бъдат коригирани, за да се гарантира справедливо участие. Трябва да се осигури подкрепа за участниците, които се нуждаят от помощ, включително физическа подкрепа или подкрепа при комуникацията.

### 4. Обратна връзка и рефлексия (60 минути)

**Цел:** Да се разсъждава върху цялостното преживяване от програмата и заключителното събитие.

**Изпълнение:** Участниците се събират в кръг за обща рефлексия. Обучителя насърчава участниците да споделят своите преживявания, като се фокусира върху:

- това, което са научили
- как са се чувствали по време на програмата



- какво им е харесало най-много
- с какви предизвикателства са се сблъскали

Участниците могат да се изразят устно или чрез алтернативни форми на комуникация.

#### Предложени въпроси

- Какво научихте по време на програмата?
- Кой беше най-важният момент за вас?
- Как се чувствахте, докато работехте с другите?
- Какво научихте за приобщаването?
- Какво би искал да продължиш да правиш в бъдеще?

**Забележки за учителя:** Учителя трябва да създаде безопасна и подкрепяща среда, в която всички участници да се чувстват комфортно да споделят. Всички мнения трябва да бъдат отбелязвани и ценени.

**Адаптации:** Въпросите трябва да бъдат адаптирани по отношение на езика и сложността. При необходимост могат да се използват визуални или алтернативни методи за комуникация.

#### 5. Консолидация и трансфер (30 минути)

**Цел:** Да се свърже опитът от програмата с бъдещото участие в спорта и ежедневието.

**Изпълнение:** Учителя кани участниците да помислят как могат да приложат наученото извън програмата. Това може да включва:

- продължаване на участието в спорта
- подкрепа на другите
- насърчаване на приобщаването в тяхната среда

Участниците могат да споделят идеите си индивидуално или в малки групи.

**Бележки за учителя:** Учителя трябва да наблегне на непрекъснатостта и да насърчи участниците да останат активни и ангажирани.

#### 6. Закриване и празнуване (30 минути)

**Цел:** Да се отпразнува участието, да се признаят постиженията и да се осигури положителен край.

**Изпълнение:** Сесията завършва с колективно празнуване. Това може да включва:

- отличие на участниците (сертификати, символични награди или устно признание)
- момент на благодарност от групата



- заключителна групова дейност или снимка

Обучителя благодари на участниците за ангажираността им и поздравява напредъка им.

**Бележки за учителя:** Закриването трябва да бъде емоционално, положително и приобщаващо. Всеки участник трябва да се чувства признат и ценен.

**Адаптации:** Уверете се, че всички участници могат да вземат участие в заключителните дейности.

### Очаквани резултати

До края на сесията се очаква участниците да:

- Проявяват увереност при участието си в приобщаващи спортни дейности
- Поемат отговорност в групова среда
- Помислят върху личното си развитие и обучение
- Разберат важността на приобщаването и сътрудничеството
- Изпитват чувство на постижение и принадлежност
- Бъдат мотивирани да продължат да участват в спортни и приобщаващи дейности

Десетте модула, представени по-горе, формират последователен и прогресивен път за развиване на приобщаващи компетенции чрез спорт, съчетаващ практически опит, размисъл и личностно развитие. Заедно те предоставят на учителите структурирана, но гъвкава рамка, която подкрепя активното участие на всички лица, включително тези с физически и интелектуални затруднения.

Макар модулите да предлагат конкретни насоки за прилагане, тяхната ефективност зависи от добре обмисленото им провеждане, адаптирането към местния контекст и непрекъснатия ангажимент към приобщаването. Следователно следващите раздели на това издание се фокусират върху предоставянето на допълнителни насоки, инструменти и препоръки в подкрепа на учителите, учителите и организациите при прилагането на Програмата за приобщаване ВСЗ по смислен, безопасен и устойчив начин.

## 8. Подход Обучение чрез спорт (ОЧС)

Програмата за приобщаване ВСЗ се основава на принципите на **Обучението чрез спорт (ОЧС)** – педагогически подход, който използва спорта и физическата активност като инструмент за учене и личностно развитие.

В рамките на този подход спортът не се разглежда като цел сам по себе си, а като **средство за развитие на ключови компетенции**, включително социални, емоционални и когнитивни умения. Чрез внимателно разработени дейности участниците се насърчават да научат не само как да изпълняват задачи, но и как да



взаимодействат, да размишляват и да пренасят опита си в реални житейски ситуации.

ОЧС е тясно свързано с **неформалното образование**, където ученето се осъществява чрез опит, активно участие и размисъл. В този контекст учителите насочват участниците през структуриран процес на обучение, който съчетава действие и размисъл, като гарантират, че всяка дейност допринася за по-широка образователна цел.

Централен принцип на ОЧС е, че **ученето се осъществява чрез действие и рефлексия**. Дейностите са разработени така, че да създават значими преживявания, които след това се анализират чрез насочена дискусия (обсъждане). Този процес помага на участниците да разберат какво са преживели, защо се е случило и как може да се приложи в други контексти.

### Спортът като инструмент за учене: от, за и чрез спорта

Методологията „Move & Learn“ разграничава три допълващи се начина за разбиране на ролята на спорта в образователния контекст:

#### Обучение от спорт

Образованието *от спорт* се отнася до естественото учене, което се случва просто чрез участието в спортни дейности.

Участниците развиват умения като дисциплина, работа в екип и постоянство в резултат на ангажираността си със спорта. Тези резултати често са имплицитни и не са непременно планирани или насочвани от учителя.

Макар тази форма на учене да е ценна, тя често е **неструктурирана и зависи от самата дейност**, без ясна образователна цел.

#### Обучение за спорт

Обучението *за спорт* се фокусира върху развиването на специфични за спорта умения и компетенции.

Основната цел е да се подобрят резултатите, техниката и разбирането за спорта. Дейностите са предназначени да помогнат на участниците да станат по-умели и ефективни в играта.

При този подход акцентът се поставя върху **техническото развитие и представянето**, което може да ограничи по-широкия образователен потенциал, ако не се комбинира с други елементи.

#### Обучение чрез спорт



Обучението *чрез спорт* е сърцевината на подхода ОЧС и е в основата на Програмата за приобщаване ВСЗ.

В този модел спортът се използва целенасочено като **средство за постигане на образователни цели, които надхвърлят самата дейност**. Всяка дейност е разработена с ясна цел, свързана с личностното и социалното развитие, като например:

- приобщаване и уважение
- комуникация и сътрудничество
- решаване на проблеми и вземане на решения
- емпатия и разбиране към другите

Обучителите играят активна роля в насочването на образователния процес, като осигуряват време за размисъл върху резултатите от обучението.

Този подход превръща спорта в **среда за учене**, в която участниците не само са физически активни, но и когнитивно и социално ангажирани.

#### Ключови принципи на подхода Обучение чрез спорт

За да прилагат ефективно ОЧС в рамките на Програмата за приобщаване ВСЗ, учителите трябва да имат предвид следните принципи:

##### 1. Целенасочено проектиране на обучението

Всяка дейност трябва да има ясна цел, която надхвърля физическото изпълнение. Учителите трябва да определят какво се очаква да научат участниците и да проектират дейностите съответно.

##### 2. Активно участие

Всички участници трябва да бъдат активно включени в процеса на учене. Дейностите трябва да бъдат приобщаващи и адаптивни, като се гарантира, че всеки може да допринесе и да се ангажира по смислен начин.

##### 3. Рефлексията като основен елемент

Рефлексията (обсъждането) е съществен компонент на ОЧС. Тя позволява на участниците да:

- анализират своя опит
- разберат своите действия и взаимодействия
- свържат наученото с реални ситуации

Без рефлексия образователната стойност на дейността се намалява значително.

##### 4. Адаптация и включване



Дейностите трябва да бъдат гъвкави и адаптивни към нуждите на участниците, включително тези с физически и интелектуални затруднения. Това включва:

- адаптиране на правилата и условията
- опростяване на инструкциите
- предоставяне на алтернативни начини за участие
- осигуряване на достъпност и безопасност

## 5. Пренос на знания

Участниците трябва да бъдат подкрепяни при пренасянето на наученото в други контексти, като училище, спорт и ежедневието.

Обучителите трябва активно да насочват този процес, като задават подходящи въпроси и насърчават размисъла върху възможните приложения в реалния живот.

### Приложение в рамките на Програмата за приобщаване ВСЗ

В контекста на Програмата за приобщаване ВСЗ подходът на ОЧС се прилага чрез:

- структурирани модули, съчетаващи спортни дейности и рефлексия
- постепенно развитие на компетенциите чрез сесиите
- последователни дискусии, с цел затвърждаване на наученото
- адаптиране на дейностите, за да се гарантира включването и достъпността

Боце ВСЗ служи като **практическа рамка**, чрез която се осъществява ученето. Спортът предоставя възможности за взаимодействие, сътрудничество и решаване на проблеми, което го прави ефективен инструмент за приобщаващо образование.

Обучителите се насърчават да излязат извън чисто инструкторската си роля и да действат като **лидери в процеса на учене**, подпомагайки участниците в разбирането на техните преживявания и развиването на нови компетенции.

Подходът Обучение чрез спорт предоставя мощна рамка, която съчетава физическата активност със смислено учене. Използвайки спорта като инструмент за приобщаване, комуникация и личностно развитие, Програмата за приобщаване ВСЗ създава възможности за участниците да се развиват не само като играчи, но и като личности и членове на общността.

Нейният успех зависи от способността на обучителите да проектират, адаптират и провеждат дейности по начин, който е целенасочен, приобщаващ и рефлексивен, като гарантират, че всеки участник има възможност да учи, да даде своя принос и да успее.



## 9. Принципи на „Move & Learn“ в програмата

Програмата за приобщаване ВСЗ интегрира ключови елементи от методологията „Move & Learn“, за да гарантира, че дейностите са не само ангажиращи, но и **структурирани, смислени и приложими в реалния живот**.

Докато подходът Обучение чрез спорт (ОЧС) определя общата педагогическа рамка, „Move & Learn“ предоставя **практически насоки за това как ефективно да се разработват и провеждат дейности**, като се гарантира ясната връзка между движението, опита и ученето.

В рамките на тази програма принципите на „Move & Learn“ се прилагат, за да подпомогнат учителите при изготвянето на сесии, които са **достъпни, динамични и образователно съгласувани**, като същевременно остават адаптивни към различни групи и контексти.

### Структурирано проектиране на дейности

Всяка дейност в рамките на програмата следва ясна вътрешна логика, която подкрепя както участието, така и ученето. Учителите се насърчават да разработват дейности с:

- ясна цел
- определена структура (начало, развитие, заключение)
- логична последователност от прости към по-сложни задачи

Тази структура помага на участниците да разберат какво се очаква от тях и позволява на учителите да водят сесията по-ефективно.

### Яснота на инструкциите

Ключов принцип на „Move & Learn“ е, че инструкциите трябва да бъдат **ясни, кратки и адаптирани към групата**. Учителите трябва да:

- обясняват задачите, използвайки прост и достъпен език
- демонстрират дейностите, когато е възможно
- проверяват дали участниците са разбрали, преди да започнат
- повтарят или преформулират инструкциите, когато е необходимо

Това е особено важно при работа с участници с интелектуални или образователни затруднения, където яснотата пряко влияе върху участието.

### Учене чрез опит

Дейностите са предназначени да създадат ситуации, в които участниците могат **да изпитат концепциите директно**, вместо да получават теоретични обяснения. Чрез движение и взаимодействие участниците изследват:

- сътрудничество
- комуникация



- вземане на решения
- включване

Обучителите трябва да позволят на участниците да се включат в дейността, преди да дадат обяснения, като им предоставят пространство за изследване и открития.

#### Постепенно нарастваща сложност

Програмата прилага постепенно увеличаване на сложността, което позволява на участниците да изграждат увереност и компетентност с течение на времето. Дейностите трябва:

- да започват с прости и достъпни задачи
- постепенно да въвеждат нови елементи или предизвикателства
- да позволяват различни нива на участие в рамките на една и съща дейност

Този подход гарантира, че всички участници могат да се включат, независимо от своето ниво, като в същото време продължават да се предизвикват.

#### Гъвкавост и адаптация

Move & Learn подчертава важността на адаптирането на дейностите в зависимост от нуждите на участниците и динамиката на групата. Обучителите трябва да бъдат подготвени да:

- променят правилата или условията
- коригират продължителността или интензивността на дейностите
- променят формациите на групите
- оказват допълнителна подкрепа, когато е необходимо

Гъвкавостта е от съществено значение за поддържане на приобщаването и гарантиране, че всички участници могат да вземат пълноценно участие.

#### Активно участие на всички

Дейностите трябва да бъдат планирани по начин, който избягва пасивните роли и насърчава **непрекъснатото участие**. Това може да се постигне чрез:

- организиране на участниците в малки групи или ротации
- разпределяне на роли и отговорности
- гарантиране, че времето за изчакване е сведено до минимум

Активното участие е особено важно в приобщаващите среди, където участието трябва да бъде достъпно и значимо за всички.

#### Ролята на учителя

В рамките на подхода „Move & Learn“ учителя е не само инструктор, но и **организатор, наблюдател и поддръжник на процеса на учене**. От учителите се очаква да:

- ръководят протичането на дейностите



- наблюдават динамиката в групата
- подкрепят участниците, когато е необходимо
- създават позитивна и приобщаваща среда

Те трябва да балансират структурата с гъвкавостта, като позволяват на участниците да изследват, но в същото време гарантират, че дейностите остават целенасочени.

#### Свързване на опита с ученето

Съществен елемент на „Move & Learn“ е връзката между дейността и ученето. Учителите трябва да помагат на участниците да осмислят своя опит, като:

- подчертават ключовите моменти по време на дейностите
- насърчават участниците да размишляват върху случилото се
- свързват преживяванията с ежедневни ситуации

Това гарантира, че ученето не се ограничава само до самата дейност, а става приложимо и извън рамките на сесията.

#### Приложение в рамките на Програмата за приобщаване ВСЗ

В Програмата за приобщаване ВСЗ принципите на „Move & Learn“ подпомагат практическото прилагане на всички модули, като гарантират, че:

- дейностите са ясно структурирани и лесни за следване
- сесиите са прогресивни и адаптивни
- участниците остават активно ангажирани
- включването е заложено в дизайна и провеждането на всяка дейност

Прилагайки тези принципи, учителите са по-добре подготвени да провеждат сесии, които са не само добре организирани, но и смислени и достъпни за всички участници.

Методологията „Move & Learn“ предоставя практическа рамка, която подпомага учителите при превръщането на образователните цели в ефективни дейности. Като се фокусира върху яснота, структура, прогресия и адаптивност, тя гарантира, че обучението чрез спорт остава достъпно, ангажиращо и релевантно.

Когато се прилагат последователно, тези принципи допринасят за създаването на приобщаващи среди, в които всички участници могат активно да вземат участие, да развият компетенции и да изпитат колко ценно е ученето чрез движение.

## 10. Насоки за прилагане

Успешното прилагане на Програмата за приобщаване ВСЗ зависи от способността на учителите, учителите и организациите да превърнат предложените модули в **безопасна, приобщаваща и добре структурирана практика.**



Макар програмата да предоставя ясна рамка, нейната ефективност зависи от **добре обмислената подготовка, адаптивното провеждане и непрекъснатото наблюдение на нуждите на участниците**. Настоящите насоки имат за цел да подпомогнат практикуващите при провеждането на сесиите по последователен и висококачествен начин, като същевременно позволяват гъвкавост спрямо различните местни контексти.

### Планиране и подготовка

Ефективното изпълнение започва с внимателно планиране. Преди всяка сесия учителите трябва да:

- прегледат структурата и целите на модула
- подготвят предварително цялото необходимо оборудване и материали
- организират пространството, за да осигурят достъпност и безопасност
- предвидят възможни предизвикателства, свързани с груповата динамика или индивидуалните нужди

Мястото на провеждане на сесиите трябва да бъде подредено по начин, който позволява **лесно придвижване, добра видимост и безопасно участие** за всички участници, включително тези, които използват помощни средства като рампи ВСЗ или инвалидни колички.

Препоръчително е също така да се планират алтернативни варианти, в случай че се наложат промени по време на сесията.

### Създаване на приобщаваща среда

Приобщаването трябва да се създава и поддържа активно през цялата сесия. Учителите трябва да:

- гарантират, че всички участници се чувстват добре дошли и уважавани
- използват приобщаващ език и позитивна комуникация
- насърчават сътрудничеството, а не конкуренцията
- насърчават взаимната подкрепа сред участниците

Специално внимание трябва да се обърне на участниците с физически и/или интелектуални затруднения, като се гарантира, че те не само присъстват, но и **участват активно и пълноценно**.

Приобщаването включва и признаване на различията и правилна реакция, вместо прилагане на един и същ подход към всички.

### Улесняване на участието

Активното участие е ключово условие за ученето. Учителите трябва да гарантират, че:

- всички участници имат възможност да се включат
- дейностите са организирани така, че да се сведе до минимум времето за изчакване



- ролите са разпределени по балансиран начин
- участниците се насърчават да се включат според собствените си способности

Важно е да се избягват ситуации, в които някои участници доминират, докато други остават пасивни. Учителите трябва активно да наблюдават участието и да коригират дейностите, когато е необходимо.

### Комуникация и инструкции

Ясната и ефективна комуникация е от съществено значение за успешното изпълнение. Учителите трябва да:

- дават прости и структурирани инструкции
- демонстрират дейностите, когато е възможно
- проверяват дали участниците разбират какво се очаква от тях
- адаптират комуникацията към нуждите на групата

Когато се работи с участници с интелектуални затруднения, инструкциите трябва да бъдат разбити на по-малки стъпки и подкрепени с визуални или практически примери, когато е възможно.

### Адаптация по време на сесията

Гъвкавостта е ключов елемент за ефективното изпълнение. Учителите трябва да бъдат подготвени да адаптират дейностите в реално време, като:

- променят правилата или условията
- коригират обема на групите или ролите
- променят нивото на трудност
- предоставят допълнителна подкрепа или насоки

Адаптирането не трябва да се разглежда като отклонение от програмата, а като необходима мярка за осигуряване на **приобщаващо и пълноценно участие**.

### Осигуряване на безопасност

Безопасността, както физическата, така и емоционалната, трябва да се има предвид по всяко време. Учителите трябва да:

- проверяват дали средата е свободна от опасности
- гарантират, че оборудването се използва правилно
- наблюдават участниците по време на дейности, свързани с движение
- избягват дейности, които могат да причинят дискомфорт, стрес или риск

При дейности, свързани с доверие, сътрудничество или симулирани ограничения, трябва да се обърне специално внимание, за да се гарантира, че участниците се чувстват в безопасност и подкрепени.

### Управление на груповата динамика



Груповата динамика може да повлияе на успеха на сесията. Обучителите трябва да:

- наблюдават взаимодействията между участниците
- се занимават с изключването или дисбаланса в групата
- насърчават уважително поведение и комуникация
- подкрепят участниците, които може да се чувстват по-малко уверени

Създаването на положителна групова атмосфера е от съществено значение както за участието, така и за ученето.

#### Ролята на помощния персонал и асистентите

Когато са на разположение, асистентите и подкрепящият персонал играят важна роля за улесняване на включването. Те могат да:

- подкрепят участниците по време на дейностите
- помагат при комуникацията
- помагат с оборудването или позиционирането

Обучителите трябва ясно да определят ролята си и да гарантират, че подкрепата се предоставя по начин, който насърчава независимостта, а не зависимостта.

#### Управление на времето

Всеки модул е проектиран като 5-часова сесия със структурирана поредица от дейности. Обучителите трябва да:

- управляват времето ефективно, за да гарантират, че всички фази са завършени
- предоставят достатъчно време за размисъл и обсъждане
- бъдат гъвкави, ако са необходими корекции

Важно е да не се пропуска рефлексията поради ограничения във времето, тъй като тя е ключова част от процеса на учене.

#### Мониторинг и непрекъснато усъвършенстване

Приложението на сесиите трябва да се разглежда като динамичен процес, който може да се подобрява с течение на времето. Обучителите се насърчават да:

- размишляват върху всяка сесия след нейното провеждане
- идентифицират какво е работило добре и какво може да бъде подобро
- събират обратна връзка от участниците, когато е възможно

Този процес подпомага непрекъснатото развитие както на учителите, така и на самата програма.

#### Адаптиране към местния контекст

Програмата за приобщаване ВСЗ е проектирана така, че да може да се адаптира към различни среди и контексти. Партньорите може да се наложи да коригират:



- наличните пространства и съоръжения
- размера и състава на групата
- културната и социалната динамика
- наличните ресурси и оборудване

Въпреки това всички адаптации трябва да останат в съответствие с основните принципи на програмата, по-специално **включването, участието и ученето чрез опит**.

Прилагането на Програмата за приобщаване ВСЗ изисква баланс между структура и гъвкавост. Въпреки че модулите предоставят ясни насоки, техният успех зависи от способността на учителите да се адаптират, да наблюдават и да отговарят на нуждите на участниците.

Следвайки тези насоки, практикуващите могат да гарантират, че занятията се провеждат по начин, който е безопасен, приобщаващ и ползотворен, като позволяват на всички участници да извлекат полза от програмата и да се включат активно в процеса на учене.

## 11. Мерки за адаптация и приобщаване

Програмата за приобщаване ВСЗ е разработена, за да гарантира **активното и ползотворно участие на всички лица**, включително участниците с физически увреждания и интелектуални или образователни затруднения.

Приобщаването в рамките на тази програма не се ограничава до достъпа, а се простира до **ангажираността, приноса и ученето**. Това изисква учителите активно да адаптират дейностите, комуникацията и средата, за да отговорят на нуждите на всеки участник.

Следните мерки предоставят практически насоки за осигуряване на приобщаващо провеждане на всички модули.

### Подход, фокусиран върху личността

Участниците могат да имат различни способности, нужди и начини на ангажиране с дейностите. Учителите трябва да възприемат **подход, ориентиран към личността**, като отчитат, че:

- участниците учат с различно темпо
- способностите могат да варират значително в рамките на групата
- нуждите от подкрепа могат да се различават от една дейност към друга

Вместо да прилагат един и същ подход към всички участници, учителите трябва да наблюдават и да се адаптират, като гарантират, че всяко отделно лице има възможност да се включи по подходящ и смислен начин.

### Адаптиране на физическите активности



Физическите активности трябва да бъдат адаптирани, за да се гарантира достъпност и участие за всички. Това може да включва:

- коригиране на разстоянията, целите или позиционирането
- модифициране на изискванията за движение
- намиране на алтернативни начини за изпълнение на активността (напр. търкаляне вместо хвърляне)
- използване на помощни средства като рампи ВСЗ

Акцентът трябва да бъде поставен върху **участието и ангажираността**, а не върху представянето или прецизността.

#### Използване на помощни средства и подкрепа

ВСЗ предоставя естествени възможности за интегриране на помощни средства в дейността. Обучителите трябва да:

- гарантират, че участниците, които използват рампи или други помощни средства, са напълно интегрирани в дейностите
- подкрепят правилното използване на оборудването
- да насърчават сътрудничеството между играчите и асистентите

Помощните средства трябва да се представят като **инструменти за участие**, а не като ограничения.

#### Адаптиране на комуникацията

Ефективната комуникация е от съществено значение за включването, особено за участници с интелектуални затруднения. Обучителите трябва да:

- използват прост, ясен и структуриран език
- разделят инструкциите на по-малки стъпки
- повтарят и преформулират, когато е необходимо
- използват визуални демонстрации или подсказки
- предоставят достатъчно време за разбиране и отговор

Невербалната комуникация, жестовете и подкрепата от връстници също могат да играят важна роля за улесняване на разбирането.

#### Гъвкави роли и участие

Приобщаващите дейности трябва да позволяват **различни роли и нива на участие**. Участниците могат да допринесат по различни начини, включително:

- активно участие в активността или играта
- подкрепа на другите
- подкрепа на организацията (например отчитане на времето, отчитане на резултатите)
- участие във вземането на решения

Осигуряването на гъвкави роли гарантира, че всички участници могат да се включат, независимо от способностите си.



### Създаване на безопасна и подкрепяща среда

Безопасната среда е от съществено значение за приобщаващото участие.

Обучителите трябва да осигурят:

- физическа безопасност (подходящо пространство, безопасно използване на оборудването)
- емоционална безопасност (комуникация, основана на уважение, липса на осъждане)
- позитивна атмосфера, в която грешките се приемат като част от ученето

Участниците трябва да се чувстват комфортно да изразяват себе си и да се включват в дейностите, без да се страхуват от провал или изключване.

### Управление на разнообразието в групата

Групите могат да включват участници с широк спектър от способности и нужди.

Обучителите трябва да:

- създават балансиранни групи, които насърчават сътрудничеството
- насърчават взаимната подкрепа между участниците
- избягват изолирането или прекомерната защита на лица със специфични нужди
- насърчават взаимодействието и споделянето на опит

Разнообразието трябва да се разглежда като сила, която обогатява груповия опит.

### Постепенно развитие и диференциация

Дейностите трябва да бъдат проектирани така, че да позволяват **различни нива на трудност в рамките на една и съща сесия**. Обучителите могат да:

- предоставят по-прости и по-сложни версии на една и съща задача
- позволят на участниците да изберат нивото на предизвикателство
- постепенно да увеличават сложността в зависимост от готовността на групата

Това гарантира, че всички участници могат да се включат на подходящо ниво, като продължават да се развиват.

### Насърчаване на автономността и увереността

Приобщаването включва и подкрепа на участниците в развиването на **независимост и увереност**. Обучителите трябва да:

- насърчават участниците да вземат решения
- предоставят възможности за проява на инициатива
- избягват прекомерната помощ
- признават усилията и напредъка

Изграждането на доверие е от съществено значение за дългосрочното участие и ангажираността.



### Сътрудничество с подкрепящи лица

Когато участниците са придружени от асистенти, учители или подкрепящ персонал, сътрудничеството е от съществено значение. Обучителите трябва да:

- изяснят ролите и отговорностите
- гарантират, че подкрепата насърчава участието, а не зависимостта
- поддържат комуникация с лицата, осигуряващи подкрепа, по време на цялата сесия

Подкрепата трябва да бъде координирана по начин, който е от полза за участника, като същевременно се запазва неговата автономност.

### Непрекъснато наблюдение и адаптиране

Приобщаването е непрекъснат процес, който изисква постоянно внимание. Обучителите трябва да:

- наблюдават ангажираността и реакциите на участниците
- идентифицират потенциални пречки по време на дейностите
- се адаптират в реално време, за да гарантират участието
- остават отзивчиви и гъвкави

Няма фиксиран модел за приобщаване – то изисква постоянна адаптация в зависимост от групата.

Адаптацията и включването са в основата на Програмата за приобщаване на ВСЗ. Чрез прилагането на тези мерки обучителите могат да гарантират, че всички участници не само присъстват, но и активно участват и получават подкрепа през целия процес на обучение.

Приобщаващата практика изисква осведоменост, гъвкавост и ангажираност. Когато тези елементи са налице, спортът се превръща в мощен инструмент за изграждане на среда, в която всеки може да участва, да допринесе и да успее.

## 12. Ролята на обучителите, учителите и асистентите

Ефективното провеждане на Програмата за приобщаване ВСЗ зависи от координираната работа на обучителите, учителите и асистентите. Всяка роля допринася за създаването на **безопасна, приобщаваща и добре структурирана среда за обучение**, в която всички участници получават подкрепа, за да се включат и развият.

Макар че отговорностите могат да варират в зависимост от контекста, от съществено значение е всички лица, участващи в провеждането на програмата, да споделят общо разбиране за своята роля и да работят съвместно, за да подкрепят участниците.

### Ролята на учителя



Обучителя е централната фигура в изпълнението на програмата и отговаря за ръководенето както **на процеса на дейностите, така и на учебния опит**. От учителите се очаква да:

- планират и подготвят всяка сесия въз основа на структурата на модула
- организират пространството и материалите
- дават ясни инструкции и демонстрации
- ръководят участниците през дейностите и преходите
- ръководят процесите на размисъл и обсъждане

Освен организационните задачи, учителите играят ключова роля в:

- създаването на приобщаваща и подкрепяща атмосфера
- наблюдаването на груповата динамика и индивидуалните нужди
- адаптирането на дейностите, за да се гарантира участието на всички
- насърчаването на взаимодействието, сътрудничеството и рефлексията

Обучителите трябва да възприемат **гъвкав и отзивчив подход**, като балансират структурата с адаптацията. Те не са само инструктори, но и **водачи на учебния процес**, като помагат на участниците да разберат и да размишляват върху своите преживявания.

#### Ролята на учителите

Учителите играят важна роля, особено в училищната среда, като подкрепят интегрирането на програмата в по-широката образователна среда. Тяхната роля може да включва:

- подкрепя на организацията на сесиите в училищния контекст
- помощ при управлението на групата и поддържането на положителна среда за учене
- помощ за укрепване на връзките между програмата и училищния живот
- подкрепя на комуникацията с участниците, особено с тези с допълнителни нужди

Учителите могат също да допринесат за наблюдение на развитието на участниците във времето и да предоставят ценна обратна връзка за техния напредък.

#### Ролята на асистентите и помощния персонал

Асистентите и помощния персонал са от съществено значение за да се гарантира, че участниците със специфични нужди могат да се включат пълноценно в дейностите. Тяхната роля може да включва:

- оказване на физическа подкрепа при необходимост (например позициониране, използване на оборудване)
- помощ при комуникацията и разбирането на инструкциите
- подкрепа на участниците по време на дейностите, без да поемат тяхната роля
- помощ за поддържане на безопасността и комфорта



Важно е асистентите да подкрепят участниците по начин, който **насърчава независимостта и участието**, а не създава зависимост.

#### Сътрудничество между ролите

Ефективното изпълнение изисква **ясна комуникация и сътрудничество** между учителите, учителите и асистентите. Преди и по време на всяка сесия е важно да се:

- изяснят ролите и отговорностите
- сподели информация относно за нуждите на участниците
- изясни нуждата от подкрепа по време на дейностите
- осигури последователност в комуникацията и подхода

Редовната комуникация помага за създаването на съгласувана и подкрепяща среда за участниците.

#### Подкрепа за приобщаващо участие

Всички замесени в провеждането на програмата, споделят отговорността за осигуряване на приобщаването. Това включва:

- насърчаване на участието на всички участници
- признаване и отговаряне на индивидуалните нужди
- насърчаване на уважението и положителното взаимодействие
- предотвратяване на изключването или дисбаланса в групата

Приобщаването трябва да бъде **споделена отговорност**, а не да се ограничава до една роля.

#### Наблюдение и обратна връзка

Учителите, учителите и асистентите трябва активно да наблюдават участниците през цялата сесия. Това включва:

- наблюдение на ангажираността и участието
- идентифициране на предизвикателства или бариери
- отчитане на напредъка и постиженията

Обратната връзка може да се споделя неформално по време на или след сесиите и може да подпомогне както развитието на участниците, така и подобряването на програмата.

#### Поддържане на положителна среда за учене

Всички замесени в провеждането на програмата трябва да допринесат за създаването на среда, която е:

- уважаваща и подкрепяща
- безопасна и структурирана
- окуражаваща и мотивираща



Това включва демонстриране на положително поведение, използване на приобщаващ език и подкрепа на конструктивно взаимодействие между участниците.

#### Професионални и етични съображения

Когато се работи с разнообразни групи, включително участници с увреждания, е важно да се прилага професионален и уважителен подход. Обучителите, учителите и асистентите трябва да:

- зачитат достойнството и индивидуалността на всеки участник
- гарантират поверителност, когато е необходимо
- избягват етикетирането или ограничаването на участниците въз основа на техните способности
- насърчават равните възможности за участие

Успешното изпълнение на Програмата за приобщаване ВСЗ зависи от способността на обучителите, педагозите и асистентите да работят заедно по координиран и подкрепящ начин.

Чрез ясното разбиране на своите роли и отговорности и чрез поддържането на обща ангажираност към приобщаването, всички замесени в провеждането на програмата могат да допринесат за създаването на среда за обучение, в която всеки участник е в състояние да се включи, да се развива и да успее.

### 13. Инструменти за оценка и отчет

Оценката и рефлексията са съществени компоненти на Програмата за приобщаване ВСЗ. Те позволяват на обучителите да разберат **процеса на учене, ангажираността на участниците и общата ефективност на дейностите**, като същевременно помагат на участниците да осмислят своите преживявания.

В рамките на тази програма оценяването не се ограничава до измерване на резултатите, а е интегрирано като **непрекъснат процес**, който се осъществява по време и след всяка сесия. Отчитането, в частност, играе централна роля в превръщането на преживяването в учене.

#### Цел на оценката

Процесът на оценка в рамките на Програмата за включване ВСЗ има за няколко цели:

- да оцени ангажираността и участието на участниците
- да се проследи развитието на ключови компетенции (например сътрудничество, комуникация, приобщаване)
- да идентифицира предизвикателствата и областите за подобрене
- да подпомогне обучителите при адаптирането на бъдещи сесии
- да предостави доказателства за въздействието с цел рефлексия и разпространение



Оценяването трябва да се разглежда като **подкрепящ и развиващ процес**, а не като формална или основаваща се на резултатите оценка.

### Непрекъснато наблюдение

Основният инструмент за оценка в тази програма е **непрекъснатото наблюдение**. Обучителите се насърчават да наблюдават участниците през цялата сесия, като се фокусират върху:

- нивото на участие и ангажираност
- взаимодействието с другите
- комуникацията и сътрудничеството
- способността на участниците да следват инструкции и да се адаптират
- признаци на увереност или колебание

Наблюдението трябва да бъде непрекъснато и неформално, което позволява на обучителите да коригират дейностите в реално време и да разберат по-добре нуждите на групата.

### Използване на прости показатели за оценка

За да подпомогнат последователността, обучителите могат да използват прости показатели при наблюдението на участниците, като например:

- участва активно / участва с подкрепа / ограничено участие
- общува ефективно / общува с подкрепа / ограничено общуване
- сътрудничи с другите / нуждае се от подкрепа, за да сътрудничи
- проявява увереност / проявява колебание

Тези показатели не трябва да се използват за етикетиране на участниците, а за **идентифициране на напредъка и нуждите от подкрепа**.

### Дискусията за обратна връзка като основен инструмент

Дискусията за обратна връзка е структуриран процес на размисъл, който се провежда в края на активностите или сесиите. Той е централен елемент на подхода Обучение чрез спорт и е от съществено значение за затвърждаване на наученото.

Чрез дискусията за обратна връзка участниците се насърчават да:

- размишляват върху преживяното
- изразяват своите мисли и чувства
- разберат какво са научили
- свържат преживяното с реални ситуации

Без рефлексия потенциалът на дейностите се намалява значително.

### Структура на дискусията

Обучителите могат да структурират дискусията, като използват проста последователност:



- Опит (Какво се случи?) – Участниците описват дейността и своя опит.
- Размисъл (Как се почувствахте?) – Участниците изразяват емоциите и реакциите си.
- Учене (Какво научихте?) – Участниците определят ключовите уроци, свързани с дейността.
- Приложение (Къде можете да използвате това?) – Участниците свързват преживяването с реални ситуации.

Тази структура помага на участниците да преминат от действие към разбиране по ясен и достъпен начин.

### Водещи въпроси

Обучителите трябва да подготвят прости отворени въпроси, които да подпомогнат рефлексията. Примери за такива въпроси:

- Какво ви хареса най-много по време на дейността?
- Какво ви беше трудно?
- Как работихте с другите?
- Какво ви помогна да успеете?
- Какво научихте за приобщаването?
- Как можете да приложите това в ежедневието си?

Въпросите трябва да бъдат адаптирани към нивото и нуждите на участниците.

### Приобщаващ обзор

Обобщението трябва да бъде достъпно за всички участници, включително за тези с комуникационни затруднения. Обучителите трябва да:

- използват прост и ясен език
- дават достатъчно време за отговор
- приемат различни форми на изразяване (вербални, жестове, визуални, подкрепени от връстници)
- насърчават участието без да прилагат натиск

Всеки принос трябва да бъде отбелязван и оценен.

### Обратна връзка от участниците

Обратната връзка от участниците е важен източник на информация. Обучителите могат да събират обратна връзка чрез:

- групови дискусии
- прости въпроси в края на сесията
- визуални методи (например чрез символи, жестове или прости скали)

Тази обратна връзка помага да се разберат по-добре преживяванията на участниците и да се подобрят бъдещите сесии.



### Самооценка на учителя

Обучителите се насърчават да помислят върху всяка сесия след нейното провеждане. Ключовите въпроси могат да включват:

- Бяха ли постигнати целите на сесията?
- Всички участници ли се включиха активно?
- Бяха ли дейностите приобщаващи и адаптивни?
- Какво се получи добре?
- Какво може да бъде подобро?

Самоанализът подпомага непрекъснатото усъвършенстване и професионалното развитие.

### Документиране и отчитане

Когато е необходимо, учителите могат да документират ключови наблюдения и резултати от сесията. Това може да включва:

- ниво на участие
- забележим напредък или предизвикателства
- обратна връзка от участниците
- промени, направени по време на сесията

Документацията трябва да бъде проста и практична, като същевременно предоставя полезна информация за оценка и отчет на програмата.

Оценката и отчитането са неразделна част от Програмата за приобщаване ВСЗ, като гарантират, че дейностите водят до ефективно обучение и непрекъснато усъвършенстване. Чрез съчетаване на наблюдение, размисъл и обратна връзка учителите могат по-добре да разберат преживяванията на участниците, да подкрепят тяхното развитие и да засилят цялостното въздействие на програмата.

## 14. Очаквани резултати и резултати от обучението

Програмата за приобщаване ВСЗ е разработена така, че да има както **незабавен, така и дългосрочен ефект** върху участниците, учителите и организациите, участващи в нейното изпълнение. Чрез съчетание на спорт, структурирани дейности и рефлексия програмата подпомага развитието на ключови компетенции, свързани с приобщаването, участието и личностното развитие.

Очакваните резултати са тясно свързани с целите на програмата и отразяват постепенното усъвършенстване на знанията, установено в десетте модула.

### Общи очаквани резултати

На ниво програма, Програмата за приобщаване ВСЗ има следните цели:

- създаване на приобщаващи среди, в които всички участници могат активно да се включват в спорта и ученето



- повишаване осведомеността и разбирането за приобщаването сред участниците
- насърчаване на положителни нагласи към разнообразието и различията
- подкрепа на развитието на социални и лични компетенции
- укрепване на сътрудничеството и взаимодействието между участници с различни способности
- да предостави на учителите практически инструменти за провеждане на приобщаващи спортни дейности

Програмата допринася и за по-широката цел за насърчаване на **равния достъп до спорт и практики за приобщаващо обучение**.

#### Резултати от обучението за участниците

До края на програмата се очаква участниците да демонстрират развитие в следните области:

##### Социални компетенции

Участниците ще:

- взаимодействат положително с другите в групова среда
- проявяват уважение към различията и разнообразието
- си сътрудничат и работят ефективно в екип
- подкрепят своите съученици и допринасят за груповите дейности

##### Комуникационни умения

Участниците ще:

- изразяват своите идеи и нужди по различни начини
- слушат и отговарят на другите
- използват ефективно вербалната и невербалната комуникация
- адаптират комуникацията си според контекста и нуждите на групата

##### Личностно развитие

Участниците ще:

- проявяват по-голяма увереност при участието си в дейности
- проявяват самостоятелност при вземането на решения
- поемат инициатива и отговорност в рамките на групата
- размишляват върху собствения си опит и наученото

##### Разбиране на приобщаването

Участниците ще:

- осъзнаят важността на приобщаването в спорта и ежедневието
- разберат, че различните хора могат да се нуждаят от различни форми на подкрепа
- идентифицират пречките пред участието и начините за преодоляването им
- допринесат за създаването на приобщаващи среди

##### Спортни компетенции (BC3)

Участниците ще:

- развият основни умения по BC3 (контрол, прицелване, позициониране)



- прилагат прости стратегии за вземане на решения по време на игра
- участват в индивидуални и отборни дейности по ВСЗ
- участват уверено в адаптирани и приобщаващи спортни контексти

#### Резултати от обучението за обучители и учители

От обучителите и учителите, участващи в програмата, се очаква да:

- подобрят способността си да разработват и провеждат приобщаващи спортни дейности
- прилагат на практика принципите на Обучението чрез спорт
- адаптират дейностите към разнообразните нужди на участниците
- улесняват процесите на рефлексия и обучение
- управление на груповата динамика в приобщаваща среда

#### Въздействие върху груповата динамика

В резултат на програмата се очаква групите да:

- демонстрират по-добри умения за сътрудничество и взаимодействие
- проявяват по-голямо разбиране на разнообразието
- създадат по-приобщаваща и подкрепяща групова среда
- намалят изключването и бариерите пред участието

#### Дългосрочно въздействие

След приключването на програмата се очакват следните дългосрочни резултати:

- повишена мотивация за продължително участие в спорт и физическа активност
- по-голяма осведоменост относно приобщаването в училищния и обществения контекст
- повишена увереност при взаимодействието с разнообразни групи
- пренасяне на приобщаващите практики към други дейности и среди

Програмата има за цел да допринесе за устойчива промяна, като насърчава участниците и обучителите да прилагат принципите на приобщаването и извън сесиите.

#### Измерване на резултатите

Постигането на очакваните резултати може да се отчита чрез:

- поведението и взаимодействието на участниците по време на дейностите
- отговорите по време на рефлексията и дискусията
- обратната връзка от участниците и обучителите
- наблюдаваните подобрения в участието и ангажираността

Оценката трябва да се фокусира върху **напредъка и развитието**, а не върху фиксирани показатели за ефективност. Очакваните резултати и резултатите от обучението на Програмата за приобщаване ВСЗ отразяват нейната основна цел: да използва спорта като инструмент за приобщаване, личностно развитие и социално



взаимодействие. Чрез подкрепата на участниците в развитието на ключови компетенции и насърчаването на приобщаваща среда, програмата създава значими учебни ползи, които се простират отвъд сесиите и допринасят за дългосрочно положително въздействие.

## 15. Препоръки за приложение на местно ниво

Програмата за приобщаване ВСЗ е разработена като гъвкава рамка, която може да бъде прилагана в различни контексти, включително училища, общностни и спортни среди. Въпреки че модулите предоставят структурирани насоки, успешното им прилагане зависи от способността на организациите да **адаптират програмата към местните условия, като същевременно запазват нейните основни принципи.**

Следните препоръки имат за цел да подпомогнат партньорите и учителите в ефективното прилагане на програмата, като гарантират, че тя остава приобщаваща, актуална и устойчива.

### Адаптиране към местния контекст

Всеки контекст на прилагане може да се различава по отношение на съоръжения, ресурси, профили на участниците и организационни структури. Учителите се насърчават да:

- адаптират дейностите към наличното пространство и оборудване
- вземат предвид обема и състава на групата
- вземат предвид културните и социалните фактори, които могат да повлияят на участието
- коригират темпото и сложността на сесиите в зависимост от нуждите на участниците

Въпреки че адаптациите са необходими, важно е да се запазят основните елементи на програмата, по-специално **включването, активното участие и рефлексията.**

### Осигуряване на достъпност

Достъпността е основно условие за участие. Организациите трябва да гарантират, че:

- съоръженията са достъпни за участници с физически увреждания
- оборудването е налице и е подходящо за провеждането на адаптирани активности (включително оборудване за ВСЗ и рампи, където е необходимо)
- дейностите са проектирани така, че да позволяват участие на различни нива

Когато пълната достъпност не е възможна веднага, трябва да се положат усилия за **намиране на алтернативи и постепенно подобряване на условията.**



### Набиране и ангажиране на участници

Успехът на програмата зависи от ангажирането на разнообразна група участници.

Организациите се насърчават да:

- популяризират програмата като приобщаваща и отворена за всички
- си сътрудничат с училища, организации на местната общност и мрежи за подкрепа на хора с увреждания
- осигуряват ясна комуникация с участниците и техните семейства
- създадат приветлива и подкрепяща среда от самото начало

Специално внимание трябва да се обърне на насърчаването на участието на лица, които могат да имат проблеми с достъпа.

### Обучение и подготовка на персонала

Обучителите, педагозите и асистентите трябва да бъдат добре подготвени преди провеждането на програмата. Това може да включва:

- запознаване със структурата и модулите на програмата
- разбиране на приобщаващите практики и стратегиите за адаптация
- подготовка на материали и дейности
- координация между членовете на екипа

Когато е възможно, трябва да се организират вътрешни обучения или подготвителни сесии, за да се гарантира последователност при провеждането.

### Партньорство и сътрудничество

Местните партньорства могат значително да подобрят изпълнението на програмата. Организациите се насърчават да сътрудничат с:

- училища и образователни институции
- спортни клубове и федерации
- организации, работещи с хора с увреждания
- местни власти и заинтересовани страни от общността

Такова сътрудничество може да подпомогне набирането на участници, споделянето на ресурси и дългосрочната устойчивост.

### Гъвкавост при провеждането

Въпреки че програмата е разработена като поредица от 10 модула, при нейното изпълнение може да се наложи гъвкавост. Организациите могат да:

- коригират графика на сесиите (например седмичен, интензивен формат)
- адаптират продължителността на определени дейности
- преразгледат или повторят модули, ако е необходимо

Гъвкавостта трябва да се използва за подобряване на участието и ученето, като се запазват общата структура и целите на програмата.



### Мониторинг и непрекъснато усъвършенстване

Провеждането на обучението трябва да се разглежда като динамичен процес. Организациите се насърчават да:

- събират обратна връзка от участниците и персонала
- анализират всяка сесия и да идентифицират областите, нуждаещи се от подобрение
- адаптират бъдещите сесии въз основа на опита
- споделят добри практики в рамките на партньорството

Този подход подпомага непрекъснатото усъвършенстване на програмата и нейното адаптиране към различни контексти.

### Насърчаване на устойчивостта

За да се гарантира дългосрочно въздействие, организациите трябва да обмислят как програмата може да продължи след първоначалното ѝ изпълнение. Това може да включва:

- интегриране на дейностите в редовните училищни или спортни програми
- обучение на още обучители
- поддържане на партньорства и мрежи
- организиране на последващи дейности или събития

Устойчивостта се засилва, когато програмата стане част от текущата местна практика.

### Видимост и разпространение

Организациите се насърчават да популяризират програмата и да споделят нейните резултати. Това може да включва:

- документиране на дейностите (снимки, видеоклипове, отворени дискусии)
- споделяне на резултатите чрез местните медии и канали за комуникация
- организиране на заключителни събития или демонстрации
- участие в дейности по разпространение на ниво проект

Видимостта спомага за повишаване на осведомеността относно приобщаващия спорт и подкрепя по-широкото въздействие на програмата.

Програмата за приобщаване ВСЗ предлага структурирана, но адаптивна рамка за насърчаване на приобщаването чрез спорт. Успешното ѝ изпълнение зависи от способността на организациите да отговорят на местните нужди, като същевременно поддържат ясен фокус върху участието, достъпността и обучението. Чрез прилагането на тези препоръки учителите могат да гарантират, че програмата се изпълнява по начин, който е смислен, приобщаващ и устойчив, допринасяйки за положителна промяна в техните общности.



## 16. Автори и отказ от отговорност

Програмата за приобщаване #Ramps4Champs е един от резултатите по проект 101183506 – Ramps4Champs 2.0 Училищно издание: Изграждане на по-приобщаваща среда в училище чрез ВСЗ, съфинансиран по програма Еразъм+ на Европейския съюз.

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения принадлежат единствено на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

За коментари по този документ, моля, свържете се с АРБС: [info@bulsport.bg](mailto:info@bulsport.bg)

В този Инструментариум са използвани материали от всички събития по проекта, както и публични източници и информация.

Възпроизвеждането е разрешено, при условие че източникът е посочен.

### Автори

Организация и държава	Автори
Асоциация за развитие на българския спорт, България	Йоанна Дочевска д-р Ивайло Здравков д-р Стефка Джобова д-р Ивелина Кирилова Емилия Пергелова



## 17. Приложения

Следните приложения предоставят практически инструменти в подкрепа на изпълнението, мониторинга и оценката на Програмата за приобщаване ВСЗ. Тези ресурси са предназначени да подпомагат обучителите, учителите и организациите при ефективното и последователно провеждане на модулите.

### Приложение 1: Шаблон за планиране на сесии

Този шаблон подпомага обучителите при подготовката на всяка сесия по структуриран и последователен начин.

**Заглавие на модула:**

**Заглавие на дейността:**

**Продължителност:**

**Цели на сесията:** (Какво се очаква да научат участниците)

**Описание на групата:** (Брой участници, възраст, специфични нужди)

**Материали и оборудване:**

**Организация на пространството:**

**Протичане на сесията:**

Фаза	Описание на дейността	Продължителност	Забележки
Добре дошли			
Основна дейност 1			
Основна дейност 2			
Рефлексия			
Заклучение			

**Адаптации:** (Как дейностите ще бъдат адаптирани за различните нужди)



Co-funded by  
the European Union



**Бележки на учителя:** (Ключови моменти, които трябва да се наблюдават или вземат предвид)



## Приложение 2: Лист за наблюдение и оценка

Този инструмент подпомага учителите при наблюдението на участието и развитието по време на сесиите.

**Модул:**

**Дата:**

**Обучител:**

**Наблюдение на участника:**

Индикатор	Да	Частично	Не	Коментари
Участва активно				
Общува с другите				
Сътрудничи в групови дейности				
Проявява увереност				
Следва инструкции				

Общи наблюдения

- Какво се получи добре:
- Наблюдавани предизвикателства:
- Направени адаптации:



### Приложение 3: Ръководство за рефлексия

Това ръководство подпомага учителите при провеждането на структурирани сесии за рефлексия.

Структура на дискусията

1. **Опит**
  - Какво направихме?
2. **Рефлексия**
  - Как се почувствахте?
3. **Знани<sup>1</sup>**
  - Какво научихте?
4. **Приложение**
  - Къде можете да приложите това?

Примерни въпроси

- Какво беше лесно или трудно?
- Как работихте с другите?
- Какво ви помогна да успеете?
- Какво научихте за приобщаването?



#### Приложение 4: Контролен списък за адаптиране на сесиите

Този контролен списък помага на учителите да гарантират, че сесиите са приобщаващи.

##### Преди сесията

- Пространството е достъпно
- Оборудването е подготвено и адаптивно
- Дейностите позволяват различни нива на участие

##### По време на сесията

- Инструкциите са ясни и адаптирани
- Всички участници са активно ангажирани
- Ролите са разпределени правилно

##### След сесията

- Всички участници имаха възможност да са полезни
- Адаптациите бяха ефективни
- Беше събрана обратна връзка



## Приложение 5: Шаблон за обратна връзка от участниците

Този прост инструмент може да се използва за събиране на обратна връзка от участниците.

Въпроси (могат да бъдат адаптирани)

- Хареса ли ви сесията?
- Какво ви хареса най-много?
- Какво беше трудно?
- Чувствахте ли се включени?
- Бихте ли искали да участвате отново?

Участниците могат да отговорят:

- устно
- с прости скали (например 😊 / 😐 / 😞 )
- чрез рисунки или жестове



## Приложение 6: Формуляр за самооценка на учителя

Този инструмент подпомага учителите в усъвършенстването на тяхната практика.

**Модул:**

**Дата:**

Въпроси за рефлексия

- Бяха ли постигнати целите?
- Всички участници ли се включиха?
- Какво се получи добре?
- Какво бих променил следващия път?
- Бяха ли дейностите приобщаващи и адаптивни?