



Co-funded by  
the European  
Union



## **BC3 Inclusive Programme**

**Ramps4Champs 2.0 Edycja Szkolna:  
Budowanie bardziej inkluzywnego środowiska  
szkolnego poprzez BC3**



**Tytuł projektu: Ramps4Champs 2.0 School Edition: Budowanie bardziej inkluzywnego środowiska w szkole poprzez BC3**

**Akronim projektu: Ramps4Champs 2.0 – Edycja szkolna**

**Tytuł zadania: Program integracyjny BC3 (BC3 IP)**

**Numer zadania: D3.3 – Programy integracyjne BC3**

**Pakiet roboczy: WP3 – Opracowanie materiałów edukacyjnych i programów integracyjnych**

**Partner odpowiedzialny (beneficjent wiodący): Bulgarian Sports Development Association (BSDA), Bulgaria**

**Partnerzy wspierający:**

- Bulgarian Sports Development Association (BSDA), Bulgaria
- Rescue Training International CY Ltd (RTI), Cyprus
- LOUD Art & Inclusion, Greece
- Aetoi Thessaloniki, Greece
- Mine Vaganti NGO (MVNGO), Italy
- Polski Związek Bocci (PBA), Polska
- Associacao dos Profissionais de Educacao Fisica (APEF), Portugal
- Federacao Portuguesa de Desporto para Pessoas (FPDD), Portugal – Koordynator Projektu

**Kod projektu: 101183506**

**Program: Erasmus+ Sport – Partnerstwo Współpracy (ERASMUS-SPORT-2024)**

**Data złożenia: maj 2026**

**Termin: 18. miesiąc (M18)**

**Poziom rozpowszechniania: Publiczny (PU)**

**Wersja: Wersja robocza**

**Zastrzeżenie**

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



## Spis treści

1. Wprowadzenie.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
2. Cel Programu Integracyjnego BC3.....	6
3. Ramy metodologiczne.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
3.1 Podejście Edukacji Przez Sport (ETS).....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
3.2 Zasady uczenia się pozaformalnego .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
3.3 Pedagogika inkluzywna i podejście skoncentrowane na uczestniku .....	9
3.4 Adaptowalność i różnicowanie .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
3.5 Rola prowadzących i systemu wsparcia.....	10
3.6 Refleksja i integracja uczenia się .....	10
3.7 Tworzenie inkluzywnych środowisk edukacyjnych .....	10
4. Grupy docelowe .....	11
4.1 Główna grupa docelowa: uczniowie .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
4.2 Druga grupa docelowa: nauczyciele, trenerzy i prowadzący .....	12
4.3 Role pomocnicze: asystenci i rówieśnicy .....	12
4.4 Pośrednie grupy docelowe.....	12
4.5 Włączanie jako zasada przekrojowa .....	13
5. Cele edukacyjne .....	13
5.1 Cele z zakresu wiedzy.....	13
5.2 Cele z zakresu umiejętności.....	14
5.3 Cele podstawowe .....	15
5.4 Uczenie się poprzez doświadczanie i refleksję.....	15
5.5 Uczenie się włączające jako proces ciągły .....	16
6. Struktura Programu Integracyjnego BC3 .....	16
6.1 Ogólna struktura programu.....	16
6.2 Podejście modułowe oparte na sesjach .....	17
6.3 Standardowy przebieg sesji .....	17
6.4 Progresywna ścieżka kształcenia .....	18
6.5 Elastyczność i adaptacja .....	19
6.6 Skład i dynamika grupy.....	19
6.7 Zapewnienie włączającego uczestnictwa .....	19



7. Opis modułów programu.....	20
8. Edukacja Przez Sport (ETS) .....	100
9. Zasady programu „Ruch i Nauka” .....	103
10. Wytyczne dotyczące wdrożenia .....	106
11. Środki adaptacyjne i integracyjne .....	109
12. Rola prowadzących, nauczycieli i asystentów.....	112
13. Narzędzia ewaluacji i podsumowania.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
14. Oczekiwane rezultaty i efekty uczenia się.....	118
15. Rekomendacje dotyczące wdrożenia rezultatów na poziomie lokalnym .....	121
16. Autorzy i wyłączenie odpowiedzialności.....	124
17. Załączniki.....	125
Załącznik 1: Szablon planowania sesji .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Załącznik 2: Arkusz obserwacji i oceny .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Załącznik 3: Przewodnik po podsumowaniu .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Załącznik 4: Lista kontrolna adaptacji włączającej.....	128
Załącznik 5: Szablon ankiety dla uczestników .....	129
Załącznik 6: Formularz autorefleksji dla prowadzących.....	130





## 1. Wprowadzenie

Ramps4Champs 2.0 School Edition: Budowanie bardziej inkluzywnego środowiska szkolnego poprzez BC3 to europejska inicjatywa współpracy współfinansowana przez program Erasmus+ Unii Europejskiej. Projekt zrzesza osiem organizacji partnerskich z całej Europy, których wspólnym celem jest promowanie inkluzji, równych szans oraz uczestnictwa w sporcie i edukacji dla wszystkich.

Centralnym elementem projektu jest wprowadzenie i rozwijanie Bocci BC3 - wysoce inkluzyjnej dyscypliny paralimpijskiej - w środowisku szkolnym. W przeciwieństwie do wielu tradycyjnych sportów, BC3 zostało zaprojektowane specjalnie z myślą o osobach z poważnymi niepełnosprawnościami fizycznymi, w tym z ograniczoną kontrolą motoryczną, przy wykorzystaniu urządzeń wspomagających, takich jak rampy oraz wsparcie asystentów. Jednocześnie dyscyplina ta tworzy wyjątkową możliwość znaczącej interakcji z pełnosprawnymi rówieśnikami, wspierając współpracę, empatię i wzajemne zrozumienie.

Ramps4Champs 2.0 School Edition bazuje na wcześniejszych doświadczeniach projektowych i odpowiada na wyraźnie zidentyfikowaną lukę w systemach edukacji i sportu; chociaż inkluzja jest powszechnie uznawana za kluczową wartość, jej praktyczne wdrażanie w codziennym życiu szkolnym często pozostaje ograniczone, fragmentaryczne lub zależne od indywidualnych inicjatyw.

W tym kontekście projekt ma na celu dostarczenie konkretnych, dostępnych i możliwych do skalowania rozwiązań poprzez opracowanie kompleksowego zestawu zasobów edukacyjnych, w tym formatu edukacyjnego, podręcznika bezpieczniejszego wdrażania BC3 oraz Programu Integracyjnego BC3. Materiały te mają wspierać nauczycieli, trenerów i prowadzących w tworzeniu uporządkowanych, bezpiecznych i angażujących inkluzyjnych środowisk sportowych w szkołach.

Podstawową zasadą przyświecającą wszystkim działaniom projektowym jest uznanie różnorodności uczestników. Program Integracyjny BC3 został opracowany specjalnie dla grup mieszanych, w tym uczniów z niepełnosprawnościami fizycznymi, a także tych, którzy mogą doświadczać trudności intelektualnych lub trudności w uczeniu się. Ta różnorodność nie jest postrzegana jako wyzwanie, lecz jako siła i szansa na naukę dla wszystkich zaangażowanych. Dlatego wszystkie działania w ramach programu opierają się na elastyczności, adaptacji i podejściu skoncentrowanym na uczestnikach.

Szczególną uwagę przywiązujemy do zapewnienia, aby wszystkie sesje były dostępne, bezpieczne i wartościowe dla każdego uczestnika. Instruktorzy, nauczyciele i asystenci są zachęceni do ciągłego dostosowywania zajęć do indywidualnych potrzeb, możliwości i tempa uczniów, jednocześnie dbając o pozytywne, wspierające i inkluzywne środowisko. Wymaga to nie tylko wiedzy technicznej o danym sporcie, ale także wrażliwości, świadomości i silnego podejścia pedagogicznego.



Dzięki swojej metodologii projekt łączy w sobie podejście „Edukacja przez Sport”

z podejściem edukacji pozaformalnej, dążąc nie tylko do rozwoju umiejętności motorycznych, ale także wzmocnienia kompetencji społecznych, komunikacji, pracy zespołowej i pewności siebie. Angażując uczniów we wspólne doświadczenia, program przyczynia się do przełamywania barier, osłabiania stereotypów i budowania bardziej inkluzywnych społeczności szkolnych.

Ramps4Champs 2.0 Edycja Szkolna ma na celu udowodnienie, że inkluzja nie jest dodatkowym elementem edukacji, ale istotnym wymiarem wysokiej jakości nauczania. Integrując Boccie BC3 ze środowiskiem szkolnym, projekt oferuje praktyczną ścieżkę do bardziej inkluzywnego, partycypacyjnego i wspierającego środowiska, w którym każdy uczeń ma możliwość uczestnictwa, wnoszenia wkładu i przynależności.

## 2. Cel Programu Integracyjnego BC3

Program Integracyjny BC3 (BC3 IP) stanowi główny praktyczny element projektu Ramps4Champs 2.0 School Edition. Jego podstawowym celem jest zapewnienie uporządkowanych, elastycznych i dostępnych ram wdrażania inkluzywnych aktywności sportowych w środowisku szkolnym, z wykorzystaniem Bocci BC3 jako głównego narzędzia angażowania, uczenia się i integracji społecznej.

Program odpowiada na istotną lukę zidentyfikowaną w krajach partnerskich, mimo że edukacja włączająca oraz równe uczestnictwo są powszechnie uznawane za priorytety, wciąż brakuje konkretnych metodologii, które umożliwiłyby nauczycielom, trenerom i prowadzącym skuteczne włączanie uczniów z niepełnosprawnościami do zajęć wychowania fizycznego i sportu. W szczególności uczniowie z poważnymi niepełnosprawnościami fizycznymi, a także osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi lub trudnościami w uczeniu się, są często wykluczani - bezpośrednio lub pośrednio - z aktywnego uczestnictwa z powodu braku dostosowanych podejść, sprzętu lub pewności siebie po stronie edukatorów.

W tym kontekście Program Integracyjny BC3 ma przekształcać inkluzję z pojęcia teoretycznego w praktyczną, codzienną rzeczywistość szkolną. Zapewnia krok po kroku ścieżkę dla edukatorów i prowadzących, umożliwiając projektowanie i prowadzenie zajęć włączających wszystkich uczniów, niezależnie od ich możliwości.

Głównym celem programu jest **zapewnienie wartościowego uczestnictwa**. Integracja nie ogranicza się do fizycznej obecności, ale obejmuje aktywne zaangażowanie, podejmowanie decyzji i poczucie przynależności. Dzięki Bocci BC3 uczniowie z poważnymi niepełnosprawnościami fizycznymi znajdują się w centrum uwagi, ponieważ dyscyplina jest specjalnie zaprojektowana z myślą o ich potrzebach. Jednocześnie zdrowi rówieśnicy są włączani w proces jako koledzy z drużyny, asystenci lub współuczestnicy, tworząc wspólne doświadczenie, które promuje wzajemne zrozumienie i szacunek.



Kolejnym kluczowym celem Programu Integracyjnego BC3 jest wspieranie **rozwoju kompetencji inkluzywnych wśród edukatorów i prowadzących**. Prowadzenie integracyjnych zajęć sportowych wymaga nie tylko wiedzy technicznej; wymaga również adaptacji, empatii, umiejętności komunikacyjnych i umiejętności reagowania na zróżnicowane potrzeby w czasie rzeczywistym. Program zapewnia praktyczne narzędzia, wytyczne i struktury sesji, które dają profesjonalistom pewność siebie w pracy z grupami o zróżnicowanym poziomie sprawności, w tym z uczestnikami z niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną.

Program ma również na celu wspieranie **rozwoju umiejętności społecznych i osobistych wśród uczniów**. Dzięki starannie zaprojektowanym zajęciom opartym na koncepcji „Edukacji poprzez sport” oraz podejściu do uczenia się pozaformalnego uczestnicy są zachęceni do rozwijania umiejętności współpracy, komunikacji, rozwiązywania problemów oraz inteligencji emocjonalnej. W środowiskach sprzyjających integracji umiejętności te mają szczególne znaczenie, ponieważ pomagają tworzyć pozytywną dynamikę grupy i zmniejszać potencjalne bariery między uczniami.

Cechą charakterystyczną Programu Integracyjnego BC3 jest silny nacisk na **adaptowalność i elastyczność**. Uznając, że nie ma dwóch takich samych grup, program nie narzuca sztywnych struktur, lecz oferuje ramy, które można dostosować do kontekstu, dostępnych zasobów i specyficznych potrzeb uczestników. Organizatorzy są zachęceni do ciągłej obserwacji, refleksji i dostosowywania swojego podejścia, dbając o to, aby każde działanie było dostępne i angażujące dla wszystkich.

Szczególną uwagę poświęcamy uczestnikom z **niepełnosprawnością intelektualną lub trudnościami w uczeniu się**, którzy mogą wymagać dodatkowego wsparcia w rozumieniu instrukcji, utrzymywaniu koncentracji lub angażowaniu się w dynamikę grupy. Program promuje stosowanie jasnej komunikacji, pomocy wizualnych, powtarzania i uproszczonych zasad, tam gdzie to konieczne, zapewniając wszystkim uczestnikom możliwość śledzenia i czerpania korzyści z zajęć. To inkluzywne podejście wzmacnia zasadę, że różnorodność w grupie wzbogaca doświadczenie edukacyjne dla wszystkich.

Ponadto, Program Integracyjny BC3 przyczynia się do tworzenia **kultury inkluzywnej w szkołach**. Poprzez włączenie inkluzywnych praktyk sportowych w codzienne życie szkół, program pomaga zmienić postawy i percepcje uczniów, nauczycieli i szerszej społeczności szkolnej. Zachęca do uznawania zdolności, a nie ograniczeń, i promuje kulturę szacunku, współpracy i współodpowiedzialności.

W szerszej perspektywie program ma również na celu wspieranie **długoterminowej stabilności praktyk integracyjnych**. Zapewniając edukatorom praktyczne narzędzia i budując ich potencjał, Program Integracyjny BC3 gwarantuje, że inkluzywne zajęcia sportowe będą mogły być kontynuowane po zakończeniu projektu. Wykorzystanie niedrogiego, powtarzalnego sprzętu, takiego jak rampy, w połączeniu z jasnymi wskazówkami metodycznymi, sprawia, że podejście jest skalowalne i możliwe do przeniesienia na różne konteksty.



Ostatecznie celem Programu Integracyjnego BC3 jest udowodnienie, że sport inkluzywny jest nie tylko możliwy, ale i niezwykle korzystny dla wszystkich uczestników. Oferuje on konkretny model integracji uczniów o zróżnicowanych zdolnościach we wspólnych zajęciach, tworząc środowiska, w których wszyscy mogą uczestniczyć, uczyć się i wspólnie rozwijać. Umieszczając inkluzywność w centrum zarówno metodologii, jak i praktyki, program przyczynia się do budowania bardziej sprawiedliwych, wspierających i spójnych społeczności szkolnych, w których każdy uczeń ma możliwość aktywnego uczestnictwa, zaangażowania i bycia docenianym.

### 3. Ramy metodologiczne

Program Integracyjny BC3 opiera się na kompleksowych ramach metodologicznych łączących Edukację poprzez sport (ETS), zasady edukacji pozaformalnej oraz pedagogikę włączającą. Takie zintegrowane podejście zapewnia, że wszystkie działania są nie tylko angażujące fizycznie, lecz także edukacyjne, skoncentrowane na uczestniku i możliwe do dostosowania do zróżnicowanych potrzeb uczniów, w tym osób z niepełnosprawnościami fizycznymi i intelektualnymi.

U podstaw metodologii leży przekonanie, że inkluzja nie jest osiągnięta poprzez pojedyncze działanie lub narzędzie, lecz poprzez **świadomy i ciągły proces adaptacji, ułatwiania i refleksji**. Program zapewnia więc elastyczną strukturę wspierającą prowadzących w projektowaniu i prowadzeniu zajęć dostępnych, znaczących i angażujących dla wszystkich uczestników.

#### 3.1 Podejście Edukacji Przez Sport (ETS)

Program opiera się na zasadach Edukacji Przez Sport (ang. ETS), która wykorzystuje sport i aktywność fizyczną jako narzędzie uczenia się oraz rozwoju osobistego. W tym podejściu nacisk nie jest położony wyłącznie na wynik lub rywalizację, ale na rozwijanie kluczowych kompetencji, takich jak praca zespołowa, komunikacja, rozwiązywanie problemów, empatia i pewność siebie.

Boccia BC3 stanowi idealne narzędzie w ramach programu ETS, ponieważ w naturalny sposób zachęca do współpracy, myślenia strategicznego i interakcji między uczestnikami o różnych umiejętnościach. Ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby wykraczać poza techniczne wykonanie, włączając w to chwile refleksji i dyskusji, które pozwalają uczestnikom połączyć doświadczenia na boisku z szerszymi społecznymi i osobistymi efektami uczenia się.

#### 3.2 Zasady uczenia się pozaformalnego

Program Integracyjny BC3 opiera się na zasadach edukacji pozaformalnej, tworząc środowisko edukacyjne, które jest partycypacyjne, oparte na doświadczeniu i zorientowane na ucznia. Uczestnicy aktywnie uczestniczą w procesie uczenia się, są zachęceni do wyrażania siebie, podejmowania decyzji i refleksji nad swoimi



doświadczeniami. Kluczowe elementy pozaformalnego uczenia się w ramach programu obejmują:

- Uczenie się poprzez praktyczne działania
- Bezpieczne i sprzyjające środowisko, które zachęca do udziału
- Elastyczność w dostosowywaniu zajęć do dynamiki grupy
- Ciągłą informację zwrotną i refleksję (podsumowanie)
- Uwzględnianie indywidualnych ścieżek nauki i postępów

Podejście to jest szczególnie ważne podczas pracy z grupami o zróżnicowanym poziomie umiejętności, ponieważ pozwala każdemu uczestnikowi angażować się we własnym tempie i zgodnie ze swoimi możliwościami.

### 3.3 Pedagogika inkluzywna i podejście skoncentrowane na uczestniku

Podstawą tej metody jest pedagogika inkluzywna, która gwarantuje, że wszyscy uczestnicy – bez względu na ich zdolności fizyczne, poznawcze i społeczne – są w stanie aktywnie angażować się w zajęcia.

Program opiera się na **podejściu skoncentrowanym na uczestniku**, co oznacza, że zajęcia są projektowane i dostosowywane na podstawie potrzeb, możliwości i preferencji grupy. Zachęcamy prowadzących do:

- Obserwowania i zrozumienia indywidualnych potrzeb
- Odpowiedniego dostosowywania instrukcji, zasad i ról
- Zapewniania różnorodnych możliwości uczestnictwa
- Wspierania samodzielności przy jednoczesnym oferowaniu odpowiedniego wsparcia

Szczególną uwagę poświęcamy uczestnikom z **niepełnosprawnościami fizycznymi**, zapewniając im dostępność poprzez dostosowany sprzęt (taki jak rampy) oraz odpowiednie pozycjonowanie i pomoc. Jednocześnie uczestnicy z **niepełnosprawnością intelektualną lub trudnościami w uczeniu się** otrzymują wsparcie poprzez uproszczone instrukcje, wskazówki wizualne, powtarzanie i ustrukturyzowane programy.

Celem jest stworzenie środowiska, w którym wszyscy uczestnicy czują się bezpiecznie, doceniani i mają możliwość wniesienia swojego wkładu.

### 3.4 Adaptowalność i różnicowanie

Uwzględniając różnorodność środowisk szkolnych i profili uczestników, Program Integracyjny BC3 został zaprojektowany tak, aby był wysoce elastyczny. Zajęcia nie są stałe, lecz stanowią szablony, które można modyfikować w zależności od:



- Wielkości i składu grupy
- Rodzaju i stopnia niepełnosprawności
- Dostępnej przestrzeni i sprzętu
- Ograniczeń czasowych
- Doświadczenia prowadzącego

W programie wplecione są strategie różnicowania, które pozwalają prowadzącym na dostosowanie poziomu złożoności, intensywności i wsparcia. Dzięki temu każdy uczestnik może zaangażować się w sposób, który jest zarówno ambitny, jak i osiągalny.

### 3.5 Rola prowadzących i systemu wsparcia

Sukces ram metodologicznych w dużej mierze zależy od roli prowadzących, nauczycieli i asystentów. Ich rola wykracza poza instruktaż, obejmując prowadzenie, mediację i wsparcie.

Od prowadzących oczekuje się:

- Tworzenia pozytywnej i sprzyjającej integracji atmosfery
- Zapewnienia bezpieczeństwa i dostępności przez cały czas
- Wspierania współpracy i wzajemnego szacunku
- Wspierania uczestników bez ograniczania ich autonomii
- Kierowania procesami refleksji i uczenia się

Asystenci odgrywają szczególnie ważną rolę w zajęciach BC3, zwłaszcza w przypadku uczestników z poważnymi niepełnosprawnościami fizycznymi. Ich zaangażowanie jest jednak starannie zaplanowane, aby zachować autonomię uczestnika, zgodnie z zasadami tej dyscypliny sportu.

### 3.6 Refleksja i integracja uczenia się

Istotnym elementem tej metodologii jest integracja refleksji poprzez ustrukturyzowane podsumowanie. Po każdym ćwiczeniu uczestnicy są zachęceni do refleksji nad swoimi doświadczeniami, omówienia wyzwań i sukcesów oraz powiązania ćwiczenia z szerszymi tematami, takimi jak integracja, praca zespołowa i szacunek.

Ten proces refleksji przekształca aktywność fizyczną w wartościowe doświadczenie edukacyjne i wzmacnia rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych.

### 3.7 Tworzenie inkluzywnych środowisk edukacyjnych

Ostatecznie, ramy metodologiczne mają na celu wspieranie tworzenia inkluzywnych środowisk edukacyjnych w szkołach. Wykracza to poza pojedyncze sesje, przyczyniając się do szerszej zmiany kulturowej, w której różnorodność jest akceptowana, a wszyscy uczniowie mają równe szanse uczestnictwa.



Łącząc sport, edukację i integrację, program BC3 Inclusive oferuje praktyczny i skalowalny model, który można zintegrować z systemami szkolnymi, wspierając długoterminowy wpływ i zrównoważony rozwój.

## 4. Grupy docelowe

Program Integracyjny BC3 został zaprojektowany z myślą o zaangażowaniu szerokiego grona uczestników w ekosystemie szkolnym, ze szczególnym naciskiem na promowanie znaczącej integracji uczniów z niepełnosprawnościami. Program opiera się na wielowarstwowym podejściu, skierowanym zarówno do **bezpośrednich grup docelowych**, które aktywnie uczestniczą w działaniach, jak i do **pośrednich grup docelowych**, które odnoszą korzyści z wdrażania i rezultatów programu.

### 4.1 Główna grupa docelowa: uczniowie

Głównymi beneficjentami Programu Integracyjnego BC3 są uczniowie szkół, ze szczególnym naciskiem na **grupy o zróżnicowanych zdolnościach**, do których należą:

- **Uczniowie z niepełnosprawnością fizyczną**, w tym osób z poważnymi zaburzeniami motorycznymi, które mogą wymagać urządzeń wspomagających, takich jak rampy (klasyfikacja BC3), a także osób z umiarkowanymi ograniczeniami fizycznymi
- **Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną lub trudnościami w uczeniu się**, którzy mogą wymagać dostosowanej komunikacji, ustrukturyzowanych wskazówek i dodatkowego wsparcia, aby w pełni angażować się w zajęcia
- **Uczniowie pełni**, którzy uczestniczą w zajęciach wraz ze swoimi rówieśnikami z niepełnosprawnościami, przyczyniając się do tworzenia integracyjnego i opartego na współpracy środowiska nauki

Program został opracowany tak, aby wszyscy uczniowie nie tylko byli obecni, ale także **aktywnie angażowali** się w zajęcia. Uczestnictwo jest zorganizowane w taki sposób, aby każdy uczeń mógł pełnić znaczącą rolę – czy to jako zawodnik, asystent, kolega z drużyny, czy kibic.

Dla uczniów z niepełnosprawnościami program zapewnia możliwość uprawiania sportu w sposób, który szanuje ich możliwości, promuje autonomię i wzmacnia pewność siebie. U uczniów pełnosprawnych rozwija empatię, zrozumienie i rozwija odpowiedzialność społeczną.



## 4.2 Druga grupa docelowa: nauczyciele, trenerzy i prowadzący

Nauczyciele, instruktorzy wychowania fizycznego, trenerzy sportowi i pracownicy młodzieżowi stanowią kluczową grupę docelową programu, ponieważ odpowiadają za jego realizację oraz trwałość.

Program zapewnia tym specjalistom:

- Praktyczne narzędzia i metodologie prowadzenia sportu inkluzyjnego
- Rozwój kompetencji pracy z grupami o zróżnicowanych możliwościach
- Zwiększenie pewności siebie w dostosowywaniu aktywności do różnych potrzeb
- Pogłębienie rozumienia inkluzyjności jako procesu dynamicznego i ciągłego

Szczególną uwagę poświęcono wsparciu nauczycieli, którzy mogą mieć ograniczone doświadczenie w pracy z uczniami niepełnosprawnymi, zapewniając im dostępne i łatwe do zastosowania wskazówki.

## 4.3 Role pomocnicze: asystenci i rówieśnicy

Ważnym elementem metodologii BC3 jest rola asystentów i rówieśników, zwłaszcza w zakresie wspierania uczestników z poważnymi niepełnosprawnościami fizycznymi. Wśród asystentów mogą znaleźć się:

- Koledzy z klasy pełniący rolę rówieśniczych wsparcia
- Asystenci nauczycieli lub personel pomocniczy
- Wolontariusze lub przeszkoleni moderatorzy

Ich rolą jest zapewnienie **praktycznego wsparcia przy jednoczesnym zachowaniu autonomii uczestnika**, zgodnie z zasadami Bocci BC3. Taka dynamika sprzyja współpracy i umacnia wartości integracyjne w grupie.

Jednocześnie zaangażowanie rówieśników wzmacnia więzi społeczne oraz promuje kulturę wzajemnego wsparcia i szacunku.

## 4.4 Pośrednie grupy docelowe

Oprócz bezpośrednich uczestników Program Integracyjny BC3 wywiera szerszy wpływ na środowisko szkolne i lokalne:

- **Kierownictwo i administrację szkoły**, które odgrywają kluczową rolę we wdrażaniu praktyk integracyjnych do polityki szkolnej
- **Rodziny i opiekunów**, którzy zyskują dzięki zwiększonej świadomości i możliwościom uczestnictwa ich dzieci w zajęciach integracyjnych
- **Lokalne społeczności i interesariuszy**, w tym organizacje sportowe, organizacje pozarządowe i władze lokalne, które mogą wdrożyć i powielić program



- **Systemy edukacyjne i decydentów** politycznych poprzez rozpowszechnianie wyników projektu i zaleceń.

## 4.5 Włączanie jako zasada przekrojowa

We wszystkich grupach docelowych integracja traktowana jest jako **zasada przekrojowa**, nieograniczająca się do konkretnej kategorii uczestników. W programie uznaje się, że różnorodność przybiera wiele form, w tym wymiar fizyczny, poznawczy, społeczny i emocjonalny. W związku z tym wszystkie działania są opracowywane z uwzględnieniem następujących kwestii:

- Uczestnicy mogą uczyć się w różnym tempie i stosować różne style komunikacji
- Niektórzy mogą potrzebować więcej czasu, wsparcia lub dostosowanych instrukcji
- Należy starannie kierować dynamiką grupy, aby zapewnić równy udział wszystkich uczestników

Takie podejście gwarantuje, że program pozostaje **elastyczny, dostosowuje się do potrzeb i szanuje indywidualne różnice**, tworząc środowisko, w którym każdy uczestnik czuje się doceniony i włączony.

## 5. Cele edukacyjne

Program Integuracyjny BC3 ma na celu wspieranie holistycznego rozwoju uczestników poprzez połączenie nauki opartej na sporcie, interakcji społecznych i praktyki refleksyjnej. Cele edukacyjne są ustrukturyzowane tak, aby uwzględniać trzy powiązane ze sobą wymiary: **wiedzę, umiejętności i postawy**, zapewniając zrównoważony i kompleksowy wpływ edukacyjny.

Cele te odnoszą się zarówno do **uczniów biorących udział w zajęciach**, jak i do **edukatorów i prowadzących realizujących program**, przyczyniając się do rozwoju kompetencji inkluzywnych na wszystkich poziomach.

### 5.1 Cele z zakresu wiedzy

Celem programu jest pogłębienie wiedzy uczestników na temat sportu integracyjnego, świadomości w zakresie niepełnosprawności oraz roli Bocci BC3 jako narzędzia sprzyjającego uczestnictwu i zaangażowaniu. Oczekuje się, że po zakończeniu programu uczestnicy:

- Zrozumieją podstawowe zasady i reguły Bocci BC3, w tym sposób korzystania ze sprzętu wspomagającego, takiego jak rampy
- Będą rozpoznawać różne rodzaje niepełnosprawności, w tym niepełnosprawność fizyczną i intelektualną, oraz rozumieć ich konsekwencje w sporcie i życiu codziennym



- Rozwiną świadomość integracji jako koncepcji wykraczającej poza sam udział, obejmującej równe szanse, dostępność i szacunek
- Będą rozumieć znaczenie adaptacji w sporcie i edukacji, w tym modyfikacji zasad, komunikacji i otoczenia
- Zdobędą wiedzę na temat bezpiecznych i integracyjnych praktyk w środowiskach aktywności fizycznej

Program oferuje nauczycielom i prowadzącym:

- Praktyczną wiedzę na temat metodologii integracyjnych w sporcie i edukacji
- Zrozumienie zasad projektowania i realizacji zajęć dla grup o zróżnicowanym poziomie umiejętności
- Świadomość znaczenia ustrukturyzowanej refleksji i podsumowań w procesie uczenia się.

## 5.2 Cele z zakresu umiejętności

Program Integracyjny BC3 wspiera rozwój szerokiego zakresu umiejętności praktycznych, społecznych i poznawczych, które są niezbędne do uczestnictwa w środowiskach integracyjnych.

Sport i umiejętności motoryczne

- Rozwój koordynacji, precyzji i kontroli poprzez zajęcia w ramach BC3
- Umiejętność korzystania z dostosowanego sprzętu i urządzeń wspomagających w razie potrzeby
- Zrozumienie zasad ustawiania się na boisku, strategii i przebiegu gry w ramach BC3

Umiejętności społeczne i komunikacyjne

- Skuteczna komunikacja w zróżnicowanych grupach, w tym interakcja werbalna i niewerbalna
- Aktywne słuchanie i szacunek dla poglądów innych osób
- Współpraca i praca zespołowa w środowiskach o zróżnicowanym poziomie umiejętności

Umiejętności osobiste i poznawcze

- Rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji podczas zajęć
- Umiejętność dostosowania się i elastyczność w zmieniających się sytuacjach
- Pewność siebie i chęć do udziału
- Kontrola emocji i odporność psychiczna

Umiejętności w zakresie facylitacji i integracji (dla nauczycieli)

- Umiejętność dostosowywania zajęć do różnych potrzeb i możliwości
- Stosowanie jasnych i przystępnych metod komunikacji



- Obserwacja i ocena zaangażowania uczestników
- Zarządzanie integracyjną dynamiką grupy

Umiejętności te są rozwijane stopniowo poprzez aktywny udział, wsparcie pod okiem opiekuna oraz ciągłą refleksję.

### 5.3 Cele podstawowe

Głównym celem Programu Integracyjnego BC3 jest promowanie pozytywnego nastawienia do integracji, różnorodności i uczestnictwa. Dzięki wspólnym doświadczeniom uczestnicy są zachęceni do:

- Rozwijania empatii i zrozumienia wobec osób niepełnosprawnych
- Budowania szacunku dla indywidualnych różnic i możliwości
- Przełamywania stereotypów i uprzedzeń związanych z niepełnosprawnością
- Wzmacniania poczucia przynależności i wzajemnego wsparcia w grupie
- Cenienia współpracy ponad rywalizację

Dla uczestników pełnosprawnych program stwarza możliwości:

- Praktycznego doświadczenia środowisk sprzyjających integracji
- Podjęcia się ról i obowiązków związanych ze wspieraniem innych
- Refleksji nad sprawiedliwością, dostępnością i równością

Dla uczestników z niepełnosprawnościami program ma na celu:

- Wzmocnienie poczucia własnej wartości i pewności siebie
- Zachęcanie do aktywnego uczestnictwa i autonomii
- Promowanie poczucia uznania i przynależności

Dla edukatorów i prowadzących program wspiera:

- Rozwój postawy sprzyjającej integracji
- Większą wrażliwość i świadomość w pracy z różnorodnymi grupami
- Przejście od podejścia zorientowanego na wyniki do podejścia zorientowanego na uczestnictwo

### 5.4 Uczenie się poprzez doświadczanie i refleksję

Wszystkie cele edukacyjne Programu Integracyjnego BC3 są realizowane poprzez połączenie **doświadczenia i refleksji**. Zajęcia mają na celu nie tylko fizyczne zaangażowanie uczestników, ale także zachęcenie ich do przemyślenia swoich doświadczeń, interakcji i emocji. Ustrukturyzowana refleksja (podsumowanie) odgrywa kluczową rolę w:



- Utrwalaniu efektów nauczania
- Wspieraniu samoświadomości
- Łączeniu zajęć sportowych z sytuacjami z życia codziennego

Takie podejście gwarantuje, że nauka jest znacząca, ma zastosowanie w innych sytuacjach i jest istotna poza kontekstem programu.

## 5.5 Uczenie się włączające jako proces ciągły

Program uwzględnia fakt, że proces uczenia się nie przebiega w sposób jednolity i nie następuje w tym samym tempie u wszystkich uczestników. Dlatego też realizacja celów jest traktowana jako **ciągły i elastyczny proces**, umożliwiający indywidualny postęp i dostosowanie. Prowadzący są zachęceni do:

- Ustalania realistycznych oczekiwań w oparciu o skład grupy
- Dostrzegania i doceniania nawet najmniejszych osiągnięć
- Wspierania każdego uczestnika zgodnie z jego indywidualną ścieżką nauki

Gwarantuje to, że wszyscy uczestnicy, w tym osoby z niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną, mogą czerpać korzyści z programu w sposób odpowiedni i znaczący dla nich.

## 6. Struktura Programu Integracyjnego BC3

Program Integracyjny BC3 został zaprojektowany jako ustrukturyzowana, a jednocześnie elastyczna ścieżka edukacyjna, łącząca sport, naukę pozaformalną i pedagogikę inkluzywną. Zapewnia on jasne ramy wdrażania, jednocześnie umożliwiając prowadzącym dostosowywanie zajęć do specyficznych potrzeb grup, w tym uczestników z niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną.

Struktura programu zapewnia równowagę między **spójnością i elastycznością**, oferując powtarzalny format sesji przy jednoczesnym stopniowym rozwoju umiejętności w miarę upływu czasu.

### 6.1 Ogólna struktura programu

Program Integracyjny BC3 realizowany jest przez okres około **dwóch miesięcy** i składa się z:

- **10 sesji (modułów)**
- **Czas trwania każdej sesji: 5 godzin**
- **Całkowity czas trwania programu: 50 godzin**

Sesje są zaprojektowane tak, aby można je było przeprowadzać w środowisku szkolnym lub społecznym, np. w salach gimnastycznych, halach sportowych lub przystosowanych przestrzeniach wewnętrznych/zewnętrznych. Każda sesja opiera się



na poprzedniej, tworząc progresywną ścieżkę nauczania, która wspiera rozwój zarówno kompetencji sportowych, jak i społecznych.

## 6.2 Podejście modułowe oparte na sesjach

Program ma **strukturę modułową**, gdzie każda sesja stanowi samodzielny moduł o określonych celach, a jednocześnie przyczynia się do realizacji ogólnych celów edukacyjnych. Takie podejście pozwala na:

- Elastyczność w planowaniu i realizacji
- Dostosowanie do różnych dynamik grupowych i kontekstów
- Łatwiejsze powielanie i przenoszenie na inne środowiska

Każdy moduł obejmuje:

- Trening Bocci BC3
- Zajęcia grupowe sprzyjające integracji
- Elementy programu „Edukacja Przez Sport”
- Refleksję i podsumowanie

## 6.3 Standardowy przebieg sesji

Aby zagwarantować spójność i jakość wdrożeń realizowanych przez wszystkich partnerów, każda sesja przebiega według **standardowej struktury**, umożliwiając jednocześnie dostosowanie jej do potrzeb uczestników.

### 1. Wprowadzenie i ćwiczenia pobudzające (ok. 30 minut)

- Ćwiczenia integracyjne
- Aktywizacja grupy
- Tworzenie pozytywnej i integracyjnej atmosfery
- Określenie celów zajęć

### 2. Rozwój umiejętności i ćwiczenia BC3 (ok. 90 minut)

- Wprowadzenie lub utrwalenie technik BC3
- Korzystanie z dostosowanego sprzętu (np. ramp)
- Zróżnicowane ćwiczenia dostosowane do poziomu umiejętności
- Ćwiczenia indywidualne i grupowe

### 3. Edukacja poprzez aktywność sportową (ok. 90 minut)

- Nieformalne zajęcia edukacyjne powiązane z konkretnym tematem (np. zaufanie, współpraca, komunikacja)



- Ćwiczenia integracyjne zaprojektowane z myślą o uczestnikach o zróżnicowanych umiejętnościach
- Nacisk na interakcję i wspólne doświadczenia

#### 4. Gra integracyjna lub symulacja (ok. 60 minut)

- Zastosowanie umiejętności w kontekście gry
- Mieszane drużyny składające się z uczestników z niepełnosprawnościami i bez
- Prawdziwa lub dostosowana rozgrywka BC3
- Zachęcanie do współpracy i stosowania strategii

#### 5. Refleksja i podsumowanie (ok. 30 minut)

- Moderowana dyskusja na temat doświadczenia
- Dzielenie się odczuciami, wyzwaniem i spostrzeżeniami
- Powiązanie zajęć z szerszymi pojęciami, takimi jak integracja i praca zespołowa

#### 6. Zakończenie i podsumowanie (ok. 30 minut)

- Podsumowanie kluczowych wniosków
- Powiązanie z sytuacjami z życia codziennego
- Informacje zwrotne od uczestników

Ten uporządkowany przebieg sesji gwarantuje, że każda z nich łączy **aktywność fizyczną, interakcje społeczne i refleksyjną naukę**, dzięki czemu doświadczenie to jest znaczące i integracyjne dla wszystkich uczestników.

## 6.4 Progresywna ścieżka kształcenia

Program został opracowany zgodnie z **zasadą stopniowego uczenia się**, w ramach której uczestnicy z czasem stopniowo rozwijają swoje kompetencje. Proces ten obejmuje:

- Przejście od podstawowego zrozumienia idei integracji do aktywnego uczestnictwa w środowiskach sprzyjających integracji
- Przejście od prostych umiejętności w grze BC3 do bardziej złożonych strategii i rozgrywki
- Przejście od interakcji pod okiem prowadzącego do bardziej samodzielnej pracy zespołowej i podejmowania decyzji

Ten stopniowy rozwój ma szczególne znaczenie dla uczestników z niepełnosprawnościami, ponieważ pozwala im budować pewność siebie, oswajając się z nowymi sytuacjami i rozwijać kompetencje we własnym tempie.



## 6.5 Elastyczność i adaptacja

Chociaż struktura zapewnia jasne ramy, program został celowo zaprojektowany tak, by był **elastyczny**. Zachęca się prowadzących do dostosowania:

- Czasu trwania zajęć
- Poziomu złożoności
- Rodzaju udzielanego wsparcia
- Stosowanych metod komunikacji

Ma to zasadnicze znaczenie podczas pracy z grupami, w których znajdują się uczestnicy:

- z poważnymi niepełnosprawnościami fizycznymi wymagającymi urządzeń wspomagających
- z niepełnosprawnością intelektualną wymagającą uproszczonych instrukcji i ustrukturyzowanych wskazówek

Dostosowanie nie jest traktowane jako wyjątek, ale jako **podstawowy element metodologii**.

## 6.6 Skład i dynamika grupy

Program opiera się na pracy w grupach o **zróżnicowanym poziomie umiejętności**, w których uczestnicy z niepełnosprawnościami i bez nich wspólnie angażują się w te same zajęcia. Do kluczowych zasad należą:

- Zrównoważony skład grupy
- Równe szanse uczestnictwa
- Rotacja ról (uczestnik, asystent, obserwator, prowadzący)
- Wspieranie wzajemnego wsparcia

Prowadzący odgrywają kluczową rolę w kierowaniu dynamiką grupy, dbając o to, by wszyscy uczestnicy czuli się włączeni, szanowani i wspierani.

## 6.7 Zapewnienie włączającego uczestnictwa

Kluczowym elementem struktury programu jest zapewnienie aktywnego zaangażowania wszystkich uczestników. Obejmuje to:

- Zapewnienie różnorodnych możliwości uczestnictwa
- Oferowanie dostosowanych ról w ramach poszczególnych zajęć
- Zapewnienie dostępności przestrzeni i sprzętu
- Zapewnienie dodatkowego czasu w razie potrzeby
- Stosowanie jasnej i integracyjnej komunikacji



Celem jest przejście od biernej integracji do **aktywnego i znaczącego uczestnictwa**.

## 7. Opis modułów programu

Program BC3 Inclusive składa się z **10 modułów**, z których każdy odpowiada jednej sesji trwającej około 5 godzin. Moduły zostały zaprojektowane tak, aby zapewnić **progresywną ścieżkę nauki**, łączącą praktykę sportową, naukę społeczną i refleksję.

Każdy moduł skupia się na konkretnym temacie, zachowując jednocześnie spójną strukturę, która obejmuje ćwiczenia BC3, integracyjne zajęcia grupowe oraz podsumowanie. Kolejność modułów sprzyja stopniowemu rozwijaniu kompetencji uczestników, od początkowej świadomości i tworzenia grupy po aktywny udział i samodzielne angażowanie się w środowiskach sprzyjających integracji.

Moduły zostały zaprojektowane tak, aby można je było dostosowywać, co pozwala prowadzącym dostosowywać zajęcia do potrzeb uczestników, w tym osób z niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną.

- Moduł 1: Wprowadzenie do integracji i BC3
- Moduł 2: Budowanie zaufania i spójności grupy
- Moduł 3: Zrozumienie różnorodności i sprawiedliwego uczestnictwa
- Moduł 4: Wprowadzenie do umiejętności BC3
- Moduł 5: Strategia, precyzja i podejmowanie decyzji
- Moduł 6: Komunikacja i współpraca w BC3
- Moduł 7: Praktyczna praca zespołowa sprzyjająca integracji
- Moduł 8: Wspólne pokonywanie barier
- Moduł 9: Przywództwo, uczestnictwo i mini turniej
- Moduł 10: Wydarzenie końcowe, refleksja i świętowanie

### 7.1 Rozważania dotyczące implementacji modułu

Wszystkie moduły zostały zaprojektowane tak, aby:

- Można je było dostosować do różnych poziomów umiejętności
- Zapewniały aktywny udział wszystkich uczestników
- Łączyły cele sportowe z edukacyjnymi
- Obejmowały ustrukturyzowaną refleksję

Zachęca się prowadzących do dostosowywania ćwiczeń do:

- Potrzeb uczestników z niepełnosprawnością fizyczną (np. stosowanie podjazdów, odpowiednie ułożenie ciała, pomoc)
- Potrzeb uczestników z niepełnosprawnością intelektualną (np. uproszczone instrukcje, powtarzanie, wsparcie wizualne)



## 7.2 Rozwój modułów programu

Po przedstawieniu ogólnej struktury Programu Integracyjnego BC3, kolejna sekcja zawiera szczegółowy opis każdego modułu. Moduły te stanowią podstawowy, praktyczny element programu i mają na celu wspieranie prowadzących, nauczycieli i trenerów w prowadzeniu inkluzywnych zajęć sportowych w sposób ustrukturyzowany i skuteczny.

Każdy moduł jest opracowywany jako kompletny plan sesji, oparty na zasadach **Edukacji Przez Sport (ETS)** i edukacji pozaformalnej. Sesje są realizowane zgodnie ze spójną logiką pedagogiczną, która łączy:

- **Uczenie się przez doświadczenie poprzez sport i aktywność fizyczną**
- **Systematyczną refleksję (podsumowanie) jako podstawowy element procesu uczenia się**
- **Przenoszenie zdobytej wiedzy na sytuacje z życia codziennego**

Zgodnie z podejściem ETS sport traktowany jest jako **narzędzie uczenia się**, a nie cel sam w sobie. Zajęcia są celowo zaprojektowane tak, aby wspierać rozwój **kompetencji społecznych, osobistych i obywatelskich**, zapewniając jednocześnie **aktywny i znaczący udział wszystkich uczestników**.

**We wszystkich modułach kładzie się duży nacisk na integrację.** Od prowadzących oczekuje się ciągłego dostosowywania zajęć do potrzeb uczestników z:

- **Niepełnosprawnością fizyczną**, w tym wymagających urządzeń wspomagających, takich jak rampy (BC3)
- **Niepełnosprawnością intelektualną lub trudnościami w uczeniu się**, wymagających uproszczonej komunikacji, powtórzeń, wskazówek wizualnych i ustrukturyzowanych procedur.

Każdy moduł zawiera:

- Jasno określony cel nauczania i zadania
- Szczegółowe opisy ćwiczeń
- Szczegółowe wskazówki dotyczące realizacji
- Propozycje dostosowania do potrzeb uczniów o różnych potrzebach edukacyjnych
- Pytania podsumowujące oraz metody refleksji

Moduły zostały zaprojektowane tak, by były **zarówno praktyczne, jak i elastyczne**, co pozwala partnerom na wdrażanie ich w różnych środowiskach szkolnych przy jednoczesnym zachowaniu podstawowych zasad edukacyjnych i integracyjnych programu.

### **Moduł 1: Wprowadzenie do integracji i BC3**



Pierwszy moduł stanowi podwaliny całego programu. Jego celem jest stworzenie **bezpiecznego, przyjaznego i inkluzywnego środowiska**, w którym uczestnicy mogą nawiązać interakcje, zbudować zaufanie i zrozumieć, że ludzie mogą angażować się w tę samą aktywność na różne sposoby.

Zamiast przedstawiać integrację jako koncepcję teoretyczną, sesja pozwala uczestnikom **doświadczyć jej bezpośrednio poprzez praktykę**. Jednocześnie jako konkretny przykład sportu umożliwiającego pełnoprawne uczestnictwo niezależnie od sprawności fizycznej przedstawiona zostaje Boccia BC3.

W trakcie całej sesji nacisk kładziony jest na **uczestnictwo, współpracę i świadomość**, a nie na wyniki.

Temat zajęć: **Wszyscy gramy inaczej**

Czas trwania: **5 godzin**

### Struktura sesji

- Wprowadzenie i utworzenie grup – 30 min
- Doświadczenie różnic – 60 min
- Wprowadzenie do BC3 i ćwiczenia – 75 min
- Integracja w zespołach – 45 min
- Refleksja i podsumowanie – 45 min
- Utrwalenie i przeniesienie wiedzy – 30 min
- Zakończenie – 10 min

### Przygotowanie sesji

Prowadzący przygotowuje przestrzeń z wyprzedzeniem, organizując trzy wyraźnie wyznaczone obszary: obszar w kształcie koła do dyskusji, otwartą przestrzeń do ćwiczeń ruchowych oraz obszar do ćwiczeń BC3 z już przygotowanym sprzętem.

Wszystkie materiały powinny być dostępne, widoczne i gotowe do użycia. Przemieszczanie się między obszarami musi być bezpieczne i pozbawione barier. Jeśli uczestnicy potrzebują wsparcia, przed rozpoczęciem sesji należy wyjaśnić role asystentów lub nauczycieli.

### Przebieg sesji

#### 1. Przybycie, powitanie i wprowadzenie (30 minut)

**Ćwiczenie:** Krąg imion i gestów

**Cel:** Stworzenie bezpiecznej i przyjaznej atmosfery, wspieranie pierwszych interakcji oraz umożliwienie uczestnikom wyrażania siebie na różne sposoby.

**Organizacja:** Uczestnicy tworzą krąg. Każdy uczestnik podaje swoje imię i dodaje ruch, gest lub mimikę. Grupa to powtarza.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący najpierw pokazuje, jak to zrobić, i nadaje



pozytywny ton. Udział powinien być dobrowolny i elastyczny. Najważniejsze jest poczucie komfortu, a nie poprawność wykonania.

**Modyfikacje:** Uczestnicy mogą:

- Pozostać na miejscach
  - Używać minimalnej gestykulacji
  - Komunikować się niewerbalnie
- Wsparcie mogą zapewnić koledzy lub asystenci.

## 2. Doświadczanie różnic w praktyce (60 minut)

### Ćwiczenie 1: Różne sposoby, ten sam cel (20 minut)

**Cel:** Pomóc uczestnikom doświadczyć, jak to samo zadanie może być odczuwane inaczej w zależności od warunków i możliwości.

**Organizacja:** Uczestnicy wykonują proste zadanie (przeniesienie bili do celu) w różnych warunkach, takich jak:

- Używając jednej ręki
- Siedząc
- Pod okiem partnera

Grupy zmieniają warunki co 4–5 minut.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Każda odmiana zadania musi zostać jasno wyjaśniona i zademonstrowana. Prowadzący aktywnie obserwuje, wspiera uczestników i przez cały czas dba o bezpieczeństwo.

**Modyfikacje:** Poziom trudności zadania można dostosować poprzez:

- Zmniejszenie odległości
- Przedłużenie czasu
- Zapewnienie wsparcia fizycznego lub werbalnego

### Ćwiczenie 2: Naśladuj mnie (20 minut)

**Cel:** Rozwijanie umiejętności obserwacji, zdolności dostosowywania się oraz zrozumienia, że te same czynności można wykonywać na różne sposoby.

**Organizacja:** Uczestnicy dzielą się na pary, najlepiej łącząc osoby o różnym poziomie umiejętności. Każda para otrzymuje jedną piłkę. Jeden z uczestników rozpoczyna od wykonania prostej czynności z piłką (na przykład: toczenie, pchanie lub rzucanie w określonym kierunku). Drugi uczestnik obserwuje, a następnie wykonuje to samo zadanie w sposób odpowiadający jego własnym umiejętnościom. Po około 5–7 minutach uczestnicy zamieniają się rolami.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Przed rozpoczęciem prowadzący demonstruje ćwiczenie z ochotnikiem i jasno wyjaśnia, że:

- Celem nie jest dokładne naśladowanie
- Celem jest dostosowanie czynności

Podczas ćwiczenia prowadzący powinien poruszać się między parami i aktywnie obserwować:



- Czy obaj uczestnicy są zaangażowani
- Czy jeden z uczestników dominuje
- Czy uczestnicy rozumieją zadanie

Jeśli pary są zdezorientowane, prowadzący powinien na chwilę przerwać i ponownie zademonstrować ćwiczenie. Jeśli jeden z uczestników jest bierny, prowadzący powinien zachęcić do zamiany ról lub zaproponować prostsze zadanie.

### **Modyfikacje**

- Ruchy można uprościć (krótszy dystans, mniejsza prędkość)
- Uczestnicy mogą pozostać na miejscach
- W razie potrzeby można skorzystać z urządzeń wspomagających (rampy)
- Partner może udzielać wskazówek słownych lub fizycznych

### Krótką refleksja (20 minut)

**Cel:** Pomóc uczestnikom uświadomić sobie swoje doświadczenia i przygotować się do kolejnego etapu.

**Organizacja:** Uczestnicy wracają do kręgu i odpowiadają na proste pytania dotyczące swoich doświadczeń.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Dyskusja powinna być krótka i przystępna. Zachęcaj do różnych form wyrażania się i unikaj nadmiernego wyjaśniania.

**Modyfikacje:** W razie potrzeby użyj pomocy wizualnych lub zezwól na odpowiedzi niewerbalne.

### 3. Wprowadzenie do Bocci BC3 (75 minut)

#### Ćwiczenie 3: Stacje odkrywania BC3 (30 minut)

**Cel:** Zapoznanie uczestników z Boccią BC3 poprzez praktyczne ćwiczenia oraz umożliwienie im wypróbowania różnych metod gry.

**Organizacja:** Uczestnicy przechodzą kolejno przez trzy stacje:

- Rzucanie/toczenie bil
- Korzystanie z rampy
- Celowanie

Każda stacja trwa około 10 minut.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Instrukcje powinny być zwięzłe i poparte pokazem. Prowadzący dba o to, aby każdy uczestnik wypróbował wszystkie stacje.

**Modyfikacje:** Dostosuj:

- Odległość do celu
- Rodzaj sprzętu
- Poziom pomocy

#### Ćwiczenie 4: Gra z asystą (20 minut)

**Cel:** Zbadanie relacji między graczem a asystentem oraz rozwijanie komunikacji i zaufania.



**Organizacja:** Uczestnicy pracują w parach. Jedna osoba jest graczem, druga asystentem. W połowie ćwiczenia role się zamieniają.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący musi podkreślić, że asystent wspiera gracza, ale nie podejmuje za niego decyzji. Należy to wyraźnie zademonstrować.

**Modyfikacje:** Pary mogą komunikować się werbalnie lub niewerbalnie. W razie potrzeby można udzielić dodatkowych wskazówek.

#### Ćwiczenie 5: Jak najbliżej celu (25 minut)

**Cel:** Wykorzystanie podstawowych umiejętności BC3 w ramach prostego i motywującego zadania.

**Organizacja:** Uczestnicy próbują umieścić piłkę jak najbliżej wyznaczonego celu.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Nacisk kładziony jest na udział i wysiłek, a nie na rywalizację. Należy zachęcać do wielokrotnych prób i udzielać pozytywnych informacji zwrotnych.

**Modyfikacje:** Należy dostosować odległość i zezwolić na wielokrotne próby, aby zapewnić sukces wszystkim uczestnikom.

#### 4. Integracja w kontekście pracy zespołowej (45 minut)

#### Ćwiczenie 6: Wyzwanie integracyjne dla zespołów

**Cel:** Zastosowanie zasad integracji w pracy grupowej oraz rozwijanie współpracy i wspólnej odpowiedzialności.

**Organizacja:** Uczestnicy zostają podzieleni na małe zespoły o zróżnicowanym poziomie umiejętności (3–5 osób w grupie). Każdy zespół otrzymuje proste zadanie do wykonania wspólnie (na przykład: umieszczenie wszystkich piłek jak najbliżej celu lub wspólne wykonanie sekwencji ruchów).

W ramach każdego zespołu uczestnicy przyjmują różne role, takie jak:

- Gracz
- Asystent
- Obserwator

Role powinny być zmieniane co 10–15 minut, tak aby każdy uczestnik doświadczył różnych obowiązków.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien jasno wyjaśnić, że:

- Celem nie jest wygrana, ale włączenie wszystkich
- Każda rola jest ważna dla zespołu

Podczas ćwiczenia prowadzący powinien obserwować:

- Czy wszyscy uczestnicy aktywnie angażują się w zadanie
- Czy niektórzy uczestnicy są wykluczeni
- Czy jeden z uczestników przejmuje kontrolę

W przypadku zauważenia braku równowagi prowadzący powinien interweniować poprzez:

- Przypomnienie zespołom o rotacji ról
- Przydzielając role w bardziej przejrzysty sposób
- Zachęcając cichszych uczestników do udziału

**Modyfikacje:**



- Role można dostosować w zależności od możliwości (np. rola obserwatora dla uczestników potrzebujących odpoczynku)
- Zadania można uprościć lub podzielić na mniejsze etapy
- Niektórym uczestnikom można zapewnić dodatkowy czas
- W razie potrzeby zespoły można przeorganizować, aby poprawić równowagę

#### 5. Refleksja i podsumowanie (45 minut)

**Cel:** Przekształcenie doświadczenia w wiedzę i powiązanie go z sytuacjami z życia codziennego.

**Organizacja:** Uczestnicy ustawiają się w kręgu. Prowadzący prowadzi dyskusję, zadając serię pytań, przechodząc od odczuć do zrozumienia.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Daj czas na odpowiedzi i zachęcaj wszystkich do udziału. Unikaj podawania gotowych wniosków; zamiast tego wspieraj uczestników w wyrażaniu własnego zrozumienia.

**Modyfikacje:** w razie potrzeby korzystaj z pomocy wizualnych, uproszczonego języka lub wsparcia rówieśników.

#### 6. Podsumowanie i zastosowanie (30 minut)

**Cel:** Utrwalenie kluczowych zagadnień i powiązanie ich z codziennym życiem.

**Organizacja:** Prowadzący podsumowuje główne idee i zachęca uczestników do zastanowienia się, jak mogą je wykorzystać poza sesją.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Ta faza powinna być prosta i skoncentrowana na temacie. Zachęcaj uczestników do podawania konkretnych przykładów.

#### 7. Zakończenie (10 minut)

**Cel:** Pozytywne zakończenie sesji i przygotowanie uczestników do kolejnego modułu.

**Organizacja:** Prowadzący dziękuje uczestnikom, podkreśla ich wysiłek i współpracę oraz krótko przedstawia, co będzie dalej.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Upewnij się, że wszyscy uczestnicy opuszczają spotkanie z poczuciem spełnienia i przynależności.

#### Oczekiwane rezultaty

Pod koniec sesji uczestnicy powinni:

- Czuć się swobodnie i akceptowani w grupie
- Rozumieć ideę integracji poprzez bezpośrednie doświadczenie
- Zapoznać się z Boccia BC3 jako dyscypliną sportową sprzyjającą integracji
- Wykazać się początkową współpracą i empatią
- Zrozumieć, że uczestnictwo może przybierać różne formy

#### **Moduł 2: Budowanie zaufania i spójności grupy**

Drugi moduł opiera się na początkowej strukturze grupy ustalonej w module 1 i skupia się na wzmacnianiu **zaufania, komunikacji oraz spójności grupy** wśród uczestników.



Na tym etapie programu uczestnicy znają się już nawzajem i mają za sobą pierwsze doświadczenia z interakcją opartą na integracji. Celem tego modułu jest **pogłębienie tych więzi** poprzez tworzenie sytuacji wymagających współpracy, wzajemnego wsparcia i wspólnej odpowiedzialności.

**Zaufanie jest przedstawiane jako centralny element środowisk sprzyjających integracji.** Uczestnicy są zachęceni do polegania na sobie nawzajem, jasnej komunikacji oraz zrozumienia, że znaczące uczestnictwo często zależy od innych. Dzięki ćwiczeniom z przewodnikiem zaczynają doświadczać, że integracja to nie tylko „bycie obecnym”, ale także otrzymywanie wsparcia i wspieranie innych.

W ramach tego modułu nadal wykorzystuje się Boccie BC3 jako praktyczne narzędzie interakcji, kładąc jednak większy nacisk na **dynamikę relacji międzyludzkich niż na indywidualne wyniki**. Ćwiczenia powinny stopniowo zwiększać wzajemną zależność między uczestnikami, obejmując sytuacje, w których wskazówki, pomoc i komunikacja stają się niezbędne do osiągnięcia sukcesu.

**Kluczowe znaczenie w tym module ma bezpieczne środowisko emocjonalne.** Uczestnicy powinni czuć się swobodnie, biorąc udział w zajęciach, popełniając błędy i wyrażając swoje opinie bez obawy przed oceną. Prowadzący muszą uważnie obserwować dynamikę grupy i dbać o to, by wszystkie ćwiczenia oparte na zaufaniu były realizowane w sposób pełen szacunku i wsparcia.

Moduł wprowadza również bardziej ustrukturyzowane zadania oparte na współpracy, w których uczestnicy muszą wspólnie dążyć do osiągnięcia wspólnego celu. Doświadczenia te utrwalają przekonanie, że **integracja jest procesem zbiorowym**, w którym każdy uczestnik ma swoją rolę i odpowiedzialność w grupie.

Temat zajęć: **Budowanie zaufania razem**

Całkowity czas trwania: **5 godzin**

### Struktura sesji

- Wprowadzenie i budowanie atmosfery zaufania – 30 min
- Udane doświadczenia indywidualne – 60 min
- Boccia i umiejętności związane z pewnością siebie – 75 min
- Współpraca i spójność grupy – 45 min
- Refleksja i podsumowanie – 45 min
- Konsolidacja i transfer – 30 min
- Zakończenie – 10 min

### Przygotowanie sesji

Prowadzący musi z wyprzedzeniem przygotować przestrzeń w sposób uporządkowany i przemyślany, dbając o to, by jej aranżacja była bezpośrednio dostosowana do celów sesji oraz planowanych ćwiczeń. Układ przestrzeni powinien sprzyjać pedagogicznej



progresji w trakcie całego modułu, umożliwiając naturalne przejście między momentami indywidualnych eksperymentów, rozwijania umiejętności a pracy w grupie.

Przestrzeń powinna być podzielona na trzy główne obszary: obszar okrągły, przeznaczony do powitania, refleksji i dzielenia się; otwartą przestrzeń do wczesnych doświadczeń i ćwiczeń budujących pewność siebie; oraz specjalny obszar do gry w Boccie, gdzie zostaną ustawione stanowiska do ćwiczeń, które będą wykorzystywane podczas sesji. Obszary te powinny znajdować się blisko siebie, umożliwiając płynne, bezpieczne i bezbarierowe przemieszczanie się.

Obszar ćwiczeń praktycznych powinien umożliwiać wykonywanie zadań o różnym stopniu trudności, zgodnie z założeniami ćwiczeń indywidualnych. Zadania powinny być zorganizowane według wyraźnie rozróżnionych poziomów, różniących się odległością i rozmiarem, aby ułatwić uczestnikom wybór i sprzyjać stopniowemu postępowi. Taka organizacja powinna być prosta i intuicyjna wizualnie, wspierając samodzielność i podejmowanie decyzji.

Obszar do gry w Boccie powinien być przygotowany w oparciu o logikę testu kompetencji, zapewniając zadania o jasnych celach, możliwość powtórzenia i natychmiastową informację zwrotną na temat wyników. Stacje muszą być wstępnie zmontowane, co pozwala na pracę nad różnymi elementami, takimi jak precyzja, orientacja i kontrola siły. W miarę możliwości organizacja powinna zbliżać się do rzeczywistych warunków zawodów, respektując ideę postępu, oceny i ciągłości nawet w obliczu błędów.

Materiały powinny być dostępne od początku sesji, w tym bile, cele. Przygotowanie powinno również pozwalać na szybkie dostosowania, umożliwiając regulację poziomu trudności bez zakłócania dynamiki zajęć.

Wreszcie należy zadbać o to, by wszystkie zainteresowane strony rozumiały swoją rolę, zwłaszcza asystenci BC3, którzy muszą wspierać realizację programu bez ingerowania w proces decyzyjny, jednocześnie szanując rozwój autonomii i pewności siebie praktykującego

## **Przebieg sesji**

### 1. Przybycie, powitanie i przedstawienie się (30 minut)

#### Ćwiczenie 1: Krąg zaufania

**Cel:** Stworzenie bezpiecznego środowiska, zachęcenie do nawiązania pierwszego kontaktu oraz rozpoczęcie budowania zaufania w grupie.

**Organizacja:** Uczestnicy ustawiają się w kręgu, upewniając się, że wszyscy mogą się wzajemnie widzieć i słyszeć. Ustawienie musi być zwarte i pozbawione fizycznych barier, sprzyjając równości i integracji. Każdy uczestnik, po kolei lub dobrowolnie, przedstawia się i dzieli się czymś, co potrafi robić dobrze.



Uczestników zachęca się do pozytywnego reagowania (gestami, powtórzeniem lub potwierdzeniem), tworząc od samego początku dynamikę wzajemnego uznania. Prowadzący może rozpocząć ćwiczenie, aby zademonstrować oczekiwane zachowanie i pomóc zmniejszyć początkowy niepokój.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Należy pozytywnie wzmacniać każdy przejaw aktywności, unikać porównań i doceniać nawet najmniejsze osiągnięcia, tworząc bezpieczne środowisko emocjonalne.

**Modyfikacje:** Ćwiczenie pozwala na reakcje niewerbalne, wzajemne wsparcie oraz alternatywne formy komunikacji.

## 2. Indywidualne sukcesy (60 minut)

### Ćwiczenie 2: Potrafię (30 minut)

**Cel:** Promowanie pozytywnych doświadczeń dostosowanych do poziomu każdego uczestnika.

**Organizacja:** Uczestnicy rozmieszczają się w przestrzeni, w której wyznaczono stanowiska o różnym stopniu trudności, zorganizowane w sposób przejrzysty i stopniowy (od najłatwiejszych do najtrudniejszych). Każdy uczestnik swobodnie wybiera poziom, od którego chce zacząć, mając możliwość obserwacji kolegów przed podjęciem decyzji.

Zajęcia odbywają się w trybie otwartym, co pozwala każdemu uczestnikowi na wykonanie kilku prób we własnym tempie. Prowadzący może zaproponować zmianę poziomu trudności, gdy dostrzeże warunki do przejścia na wyższy poziom lub potrzebę uproszczenia zadania.

W miarę możliwości zachęca się uczestników do obserwowania i wspierania najbliższych współpracowników poprzez promowanie prostych form interakcji, takich jak strategie motywacyjne czy dzielenie się doświadczeniami.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien zadbać o to, by wszyscy uczestnicy rozpoczynali ćwiczenie z dużymi szansami na sukces, dostosowując zadanie w razie potrzeby. Należy stopniowo zachęcać do osiągania postępów, szanując indywidualne tempo i unikając porównań. Informacja zwrotna powinna skupiać się na wysiłku, zaangażowaniu i poprawie wyników, promując pozytywne postrzeganie własnych kompetencji i zmniejszając obawę przed porażką.

### Ćwiczenie 3: Stopniowe wyzwanie (30 minut)

**Cel:** Budowanie pewności siebie poprzez samodoskonalenie.

**Organizacja:** Każdy uczestnik pozostaje na swoim stanowisku pracy lub w swojej strefie, kontynuując poprzednie ćwiczenie, ale tym razem mając na celu poprawę własnych wyników. Poprzednie wyniki można zapamiętać lub odnotować przy pomocy prostych środków (wizualnych lub werbalnych).



Przestrzeń i materiały pozostają bez zmian, ale teraz nacisk kładziony jest na celowe powtarzanie czynności i próbę osobistego pokonania trudności. Prowadzący może zaproponować małe indywidualne wyzwania lub zasugerować dostosowane cele.

W stosownych przypadkach można utworzyć nieformalne pary, w których jeden uczestnik obserwuje drugiego i udziela mu prostej informacji zwrotnej, co sprzyja zaangażowaniu i interakcji.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien promować podejście oparte na samodoskonaleniu, zachęcając uczestników do wyznaczania prostych i osiągalnych celów. Postępy powinny opierać się na wcześniejszych sukcesach, a popełniane błędy traktować jako naturalną część procesu. Informacja zwrotna powinna mieć charakter indywidualny i służyć jako wskazówka, podkreślając nawet najmniejsze postępy i motywując do wytrwałości. W razie potrzeby zadanie należy dostosować tak, aby zachować równowagę między wyzwaniem a sukcesem.

### 3. Boccia a budowanie pewności siebie (75 minut)

#### Ćwiczenie 4: Stacje ćwiczeń dostosowanych do potrzeb (40 minut)

**Cel:** Budowanie pewności siebie poprzez ćwiczenie konkretnych umiejętności wyłonionych na podstawie testu kompetencji.

**Organizacja:** Uczestnicy rozdzielają się na różne stacje, z których każda ma określony cel (celność, orientacja lub kontrola siły). Stacje powinny być zorganizowane w przejrzysty i funkcjonalny sposób, tak aby uczestnicy mogli szybko zrozumieć zadanie.

#### *Stacja 1: Precyzja – Traf w cel*

Zadanie: Umieść piłkę w wyznaczonym obszarze (okrągła mata lub wyznaczony obszar na podłodze).

Dostosowanie poziomów trudności:

- Poziom łatwy → cel położony blisko
- Poziom średni → cel położony w średniej odległości
- Poziom zaawansowany → cel położony najdalej

#### *Stacja 2: Orientacja w terenie – kierowanie bilą*

Zadanie: Skierowanie bili tak, aby trafiła w określony cel (np. walec lub inną bilę).

Dostosowanie poziomów trudności:

- Pojedynczy, odizolowany cel (łatwe)
- Dwa cele do wyboru (średnie)

#### *Stacja 3: Kontrola siły – zatrzymanie w strefie*



Zadanie: Zatrzymanie bili w określonej strefie (np. kwadracie lub zaznaczonym obszarze).

Dostosowanie poziomów:

- Długa strefa
- Środkowa strefa
- Zmniejszony obszar

*Stacja 4 (opcjonalna): Działanie łączone*

Zadanie: Połączenie dwóch czynności (np. podejście + skierowanie lub ustawienie, a następnie trafienie w cel).

Uczestnicy mogą pracować indywidualnie lub w małych grupach, co zapewni wystarczającą ilość czasu na ćwiczenia na każdej stacji. Rotacja między stacjami powinna być elastyczna, z uwzględnieniem tempa każdego uczestnika, ale tak, aby każdy zmierzył się z różnymi wyzwaniami.

W miarę możliwości należy zachęcać uczestników do:

- Obserwowania kolegów
- Dzielenia się strategiami
- Wspierania się w porządkowaniu materiałów

Ocena na stanowiskach kompetencyjnych ma charakter formatywny i ciągły, skupiając się na obserwacji procesu uczestnictwa, indywidualnych postępów i jakości interakcji, a nie wyłącznie na wyniku technicznym.

**Wskazówki dla prowadzącego:** powinien zadbać o to, aby każda stacja miała jasną logikę działania, pozwalającą uczestnikowi łatwo zrozumieć cel i powtórzyć zadanie kilka razy. Struktura stacji powinna sprzyjać ciągłości, umożliwiając uczestnikowi ponowną próbę po każdym wykonaniu, niezależnie od wyniku.

Poziom trudności zadań powinien być na bieżąco dostosowywany, tak aby wszyscy uczestnicy mogli odnieść sukces przynajmniej w jednej z prób. Podobnie jak w przypadku testu kompetencji, uczestnik musi być w stanie kontynuować aktywność nawet po niepowodzeniach, co sprzyja wytrwałości i zaangażowaniu. Prowadzący powinien skierować uwagę uczestnika na kluczowe elementy każdego stanowiska:

- Precyzja → sterowanie i ustawienie
- Orientacja → wybór celu
- Prędkość bili → kontrola siły

W miarę możliwości powinno to pomóc uczestnikowi zrozumieć, co należy poprawić podczas wykonywania ćwiczenia, zwiększając świadomość i kontrolę nad wykonywanym ruchem.



Powtarzanie powinno być traktowane jako centralny element nauki, zachęcając uczestnika do eksperymentowania z różnymi sposobami wykonywania zadania, aż do osiągnięcia większej skuteczności. Informacja zwrotna powinna koncentrować się na procesie i stopniowo się poprawiać.

Należy również promować interakcję między uczestnikami, zachęcając do obserwacji i wzajemnego wspierania się wśród kolegów, nie zamieniając jednak zajęć w rywalizację. Ta wymiana doświadczeń przyczynia się do budowania spójności i pozytywnego środowiska nauki.

W przypadku praktykujących BC3 prowadzący musi upewnić się, że asystent prawidłowo wypełnia swoją rolę, zapewniając wsparcie techniczne podczas wykonywania ćwiczeń, ale szanując autonomię zawodnika w podejmowaniu decyzji.

#### Ćwiczenie 5: Powtarzaj, by się doskonalić (20 minut)

**Cel:** Wzmocnienie pewności siebie poprzez udane powtórzenie.

**Organizacja:** Uczestnicy wybierają jedno z wcześniej wykonanych zadań i powtarzają je, skupiając się na poprawie wykonania. Wybór może być podyktowany przez prowadzącego lub dokonany samodzielnie przez uczestnika, co wzmacnia jego autonomię.

Ćwiczenie odbywa się w sposób ciągły, umożliwiając kilka kolejnych prób bez przerw. Otoczenie musi być stabilne i przewidywalne, sprzyjające koncentracji i kontroli nad działaniem.

Uczestnicy mogą ściśle ze sobą współpracować, co ułatwia obserwację i wzajemne motywowanie się.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien doceniać powtarzanie jako strategię uczenia się, unikając wywierania presji i zachęcając do stopniowej poprawy. Nacisk powinien być położony na konsekwencję i kontrolę nad działaniem.

#### Ćwiczenie 6: Mój najlepszy rzut (15 minut)

**Cel:** Wzmocnienie poczucia kompetencji.

**Organizacja:** Każdy uczestnik wybiera zadanie lub sytuację, w której czuje się najbardziej pewnie, i wykonuje rzut, który uważa za swój najlepszy. Pozostali uczestnicy mogą obserwować, tworząc chwilę wspólnego uznania. Prowadzący może podzielić grupę na mniejsze zespoły lub utrzymać ją w formie jednej grupy, dbając o to, by każdy miał okazję uczestniczyć w ćwiczeniu i czuć się doceniony.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien pozytywnie wzmacniać wyniki, pomagając uczestnikom dostrzec ich umiejętności i budować pewność siebie.

#### 4. Ćwiczenie na spójność grupy (45 minut)

##### Ćwiczenie 7: Wspólne wyzwanie w Bocci

**Cel:** Rozwijanie współpracy, komunikacji i spójności grupy.



**Organizacja:** Uczestnicy zostają podzieleni na małe, zróżnicowane grupy, w których znajdują się osoby z niepełnosprawnością (BC3), osoby z niepełnosprawnością intelektualną oraz osoby pełnosprawne, co zapewnia różnorodność profili funkcjonalnych. Każda grupa stara się wspólnie zdobyć określoną liczbę punktów w teście umiejętności.

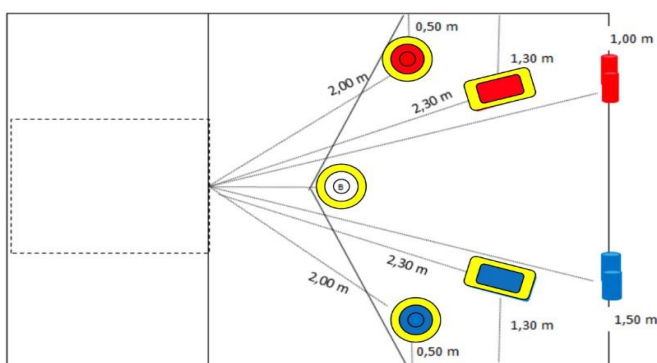
W każdej grupie przydzielane są role (gracz, asystent, obserwator), które są rotowane w trakcie ćwiczenia. Organizatorzy muszą zadbać o to, aby wszyscy uczestnicy pełnili różne role i przyczyniali się do osiągnięcia końcowego wyniku.

Przestrzeń powinna umożliwiać zespołom samodzielną pracę, ale jednocześnie być na tyle blisko, aby zachować ogólną atmosferę grupy.

Zawody odbywają się na polu gry zaznaczonym na poniższym rysunku. Nie ma ustalonej kolejności rzutów do celów, z wyjątkiem bili białej, którą w pierwszym rzucie należy umieścić na białej okrągłej macie.

Jeśli bila biała nie pozostanie na celu, zawodnik ma jeszcze dwie (2) próby. Jeśli po wykonaniu łącznie trzech (3) rzutów bila nie pozostanie na celu, zostanie ona wycofana, a zawodnik będzie mógł kontynuować zawody. Podczas rzutu do okręgu wystarczy przewrócić jedną z dwóch obręczy, aby rzut został uznany za ważny.

Za każdą wykonaną akcję zawodnik otrzymuje jeden (1) punkt. Łącznie zawodnik może uzyskać maksymalnie siedem (7) punktów.



Uwaga: Testy kompetencyjne nie mają charakteru porównawczego, a służą jedynie ustaleniu dokładnego poziomu zaawansowania.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien zachęcać wszystkich do udziału, wspierać komunikację i dbać o równowagę w podziale ról. Należy skupić się na grupie i współpracy, unikając dominujących zachowań oraz podkreślając znaczenie każdego elementu.

**Modyfikacje:** Precyzyjne określenie ról, uproszczenie zadań oraz wsparcie dla wszystkich uczestników.

## 5. Refleksja i podsumowanie (45 minut)

**Cel:** Powiązanie praktycznych doświadczeń z budowaniem zaufania i spójności.

**Organizacja:** Uczestnicy ustawiają się w kręgu, dbając o bliskość i kontakt wzrokowy między wszystkimi, aby stworzyć bezpieczną i sprzyjającą integracji atmosferę do dzielenia się doświadczeniami. Prowadzący kieruje refleksją, zadając proste i stopniowo pogłębiające się pytania, zaczynając od indywidualnych doświadczeń, a następnie przechodząc do wymiaru grupowego.



Udział powinien być elastyczny, umożliwiając zarówno odpowiedzi werbalne, jak i niewerbalne. W razie potrzeby można wykorzystać pomoce wizualne lub konkretne przykłady przeprowadzonych działań, pomagając uczestnikom w przypomnieniu sobie i wyrażeniu swoich doświadczeń.

Prowadzący może również wykorzystać momenty dzielenia się w małych grupach lub parach przed dyskusją w dużej grupie, ułatwiając wszystkim udział.

Przykładowe pytania:

- Kiedy czułeś się najbardziej pewny siebie?
- Co pomogło ci się poprawić?
- W jaki sposób pomógł ci zespół?
- W jaki sposób pomogłeś/aś innym?

**Wskazówki dla prowadzącego:** Doceniaj wszystkie odpowiedzi, zachęcaj do dzielenia się doświadczeniami i wspieraj wyciąganie wniosków z przeżyć. Prowadzący powinien kierować refleksją, aby pomóc uczestnikom dostrzec ich własne osiągnięcia, nawet te najmniejsze, wzmacniając poczucie kompetencji i rozwoju w trakcie całej sesji. Pytania powinny być sformułowane w prosty i konkretny sposób, pozwalając uczestnikom zidentyfikować:

- Momenty sukcesu
- Zastosowane strategie
- Pokonane trudności

Prowadzący powinien stopniowo kierować refleksję na wymiar zbiorowy, zachęcając uczestników do dostrzeżenia roli współpracowników, otrzymanego wsparcia oraz znaczenia współpracy.

Ważne jest, aby doceniać wszystkie wypowiedzi, unikając oceniania lub bezpośrednich poprawek i pozwalając uczestnikom samodzielnie nadawać znaczenie temu doświadczeniu. Prowadzący powinien zadbać o to, by wysłuchano różnych opinii, zachęcając w szczególności osoby bardziej powściągliwe.

## 6. Utrwalenie i przeniesienie wiedzy (30 minut)

**Cel:** Przeniesienie wiedzy na inne obszary.

**Organizacja:** Uczestnicy pozostają w grupie, mogą ustawić się w kręgu lub podzielić na mniejsze grupy, co ułatwi wymianę pomysłów. Prowadzący dokonuje krótkiego podsumowania zdobytej wiedzy, przywołując konkretne sytuacje, których doświadczyli uczestnicy podczas sesji.

Zajęcia powinny obejmować momenty, w których uczestnicy zastanawiają się, jak mogą wykorzystać zdobytą wiedzę w innych kontekstach, takich jak szkoła, szkolenia czy sytuacje z życia codziennego.

Zastanów się, jak wykorzystać:

- Pewność siebie poza sportem
- Pracę w grupie w szkole/życiu

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien pomóc uczestnikom utrwalić zdobytą wiedzę, podkreślając, że zaufanie buduje się poprzez praktykę, powtarzanie



i stopniowe pokonywanie trudności. Powinien zachęcać uczestników do wskazania sytuacji poza sesją, w których mogą zastosować:

- Wytrwałość
- Radzenie sobie z błędami
- Współpracę z innymi

Pytania powinny być zorientowane na zastosowanie, na przykład:

- „Gdzie możesz wykorzystać tę pewność siebie?”
- „Jak możesz pomóc koleżce poza tym miejscem?”

Prowadzący powinien podkreślać konkretne przykłady przedstawione przez uczestników, pomagając uczynić naukę bardziej znaczącą i przydatną.

### 7. Zakończenie (10 minut)

**Cel:** Zakończenie sesji w pozytywnym nastroju.

**Organizacja:** Grupa pozostaje zebrana w kręgu na krótką i uporządkowaną część końcową. Prowadzący prowadzi zakończenie w pozytywny sposób, dbając o to, by wszyscy uczestnicy byli obecni i zaangażowani. Można włączyć mały symboliczny moment, taki jak ostatnie słowo, wspólny gest lub wiadomość od grupy, wzmacniający poczucie przynależności.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien zakończyć sesję, podkreślając wysiłek, zaangażowanie i rozwój uczestników, doceniając zarówno indywidualne postępy, jak i dynamikę grupy.

Ważne jest, aby podkreślić zachowania związane z:

- Pewnością siebie (próbowanie, wytrwałość, pokonywanie trudności)
- Spójnością (wsparcie, komunikacja, współpraca)

Informacja zwrotna powinna mieć charakter ogólny i integracyjny, unikając wyróżniania tylko kilku uczestników i promując ideę, że każdy przyczynił się do sukcesu grupy.

Prowadzący może również krótko zapowiedzieć następną moduł, tworząc ciągłość i utrzymując zaangażowanie.

### **Oczekiwane rezultaty**

Po zakończeniu sesji uczestnicy powinni:

- Zyskać pewność co do swoich umiejętności
- Doświadczyć sukcesu w dostosowanych zadaniach
- Wykazać większą motywację do udziału
- Nawiązać pozytywne relacje z kolegami
- Aktywnie uczestniczyć w pracy grupy
- Zrozumieć znaczenie współpracy
- Czuć się integralną częścią grupy

### **Moduł 3: Zrozumienie różnorodności i sprawiedliwego uczestnictwa**

Trzeci moduł opiera się na zaufaniu i spójności grupy wypracowanych w module 2 i przenosi punkt ciężkości na **zrozumienie różnorodności oraz zapewnienie sprawiedliwego uczestnictwa w grupie.**



Na tym etapie uczestnicy mieli już okazję doświadczyć współpracy i podstawowej wzajemnej zależności. Celem modułu jest teraz pogłębienie ich świadomości na temat różnic między poszczególnymi osobami, w tym w zakresie umiejętności, potrzeb i sposobów uczestnictwa. Zamiast traktować różnorodność jako wyzwanie, sesja zachęca uczestników do postrzegania jej jako **naturalnego i cennego elementu dynamiki grupy**.

**Różnorodność jest badana poprzez doświadczenie, a nie wyjaśnienia.** Uczestnicy angażują się w działania, w których widoczne stają się różnice w zdolnościach, postrzeganiu i komunikacji, co pozwala im zrozumieć, że równy udział nie zawsze oznacza identyczne role lub warunki.

Kluczową koncepcją wprowadzoną w tym module **jest sprawiedliwość w przeciwieństwie do równości**. Uczestnicy są prowadzeni do zrozumienia, że traktowanie wszystkich w ten sam sposób nie zawsze prowadzi do integracji oraz że często konieczne jest dostosowanie, aby zapewnić wszystkim znaczący udział.

Boccia BC3 nadal jest wykorzystywana jako praktyczne narzędzie do zademonstrowania tych zasad. Ćwiczenia powinny podkreślać, w jaki sposób zasady, role i warunki mogą być dostosowane w celu stworzenia zrównoważonego i integracyjnego udziału.

**Prowadzący odgrywają ważną rolę w kierowaniu refleksją i pomaganiu uczestnikom w konstruktywnym dostrzeganiu tych różnic.** Celem nie jest kategoryzowanie ani przypisywanie etykietek uczestnikom, lecz budowanie świadomości, szacunku oraz umiejętności dostosowywania się w grupie.

Moduł ten podkreśla, że integracja wymaga świadomego wysiłku, elastyczności i zrozumienia, a sprawiedliwy udział w grupie osiąga się wtedy, gdy każda osoba ma możliwość wniesienia wkładu zgodnie ze swoimi możliwościami.

Temat zajęć: **Fair play, szacunek i integracyjny udział w grze poprzez Boccie**

Całkowity czas trwania: **5 godzin**

### Struktura sesji

- Powitanie i aktywizowanie grupy – 15 min
- Doświadczenie różnorodności – 75 min
- Trening dostosowany do zasad BC3 – 70 min
- Wyzwanie „Fair Play” – 45 min
- Refleksja i podsumowanie – 20 min
- Konsolidacja i transfer – 20 min
- Zakończenie – 5 min

### Przygotowanie sesji

Miejscem zajęć jest w pełni dostępna, pozbawiona zagrożeń szkolna sala gimnastyczna z płaską, antypoślizgową powierzchnią, podzielona na dostępne strefy: strefę



aktywności ruchowej, strefę refleksji oraz strefę BC3 (wyznaczoną taśmą/pachołkami obszar gry z już rozstawionym sprzętem). Układ sali pozwala osobom na wózkach na swobodne poruszanie się i obracanie. Na trasach ruchu nie ma żadnych przeszkód. Ćwiczenia w ramach modułu nie wymagają gwałtownych ruchów ani biegania.

Wszystkie materiały są bezpieczne, dostępne, widoczne i gotowe do użycia z pozycji siedzącej. Rampy do Bocci są stabilne i nadzorowane podczas użytkowania. Prowadzący powinien być również wyposażony w bile do Bocci / zestawy do Bocci.

## Przebieg sesji

### 1. Powitanie i aktywizowanie grupy

**Cel:** Stworzenie atmosfery sprzyjającej integracji oraz wprowadzenie tematu różnorodności i fair play.

**Organizacja:** Uczestnicy ustawiają się w kręgu. Prowadzący pyta ich: 1) o ogólne wrażenia dotyczące integracji oraz o to, czego potrzebują, aby czuć się częścią zajęć wychowania fizycznego, 2) w jaki sposób mogą wnieść swój wkład w pracę grupy.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Niektórzy uczniowie mogą mieć trudności z mową, wyrażaniem emocji lub gestykulacją (osoby korzystające z pomocy ruchowych).

**Modyfikacje:** 1) rozmieszczenie kręgu i przejść – tak, by były wystarczająco szerokie dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich; mieszane rozmieszczenie miejsc siedzących – aby wszyscy uczestnicy czuli się równi; 2) wsparcie w wypowiedzianiu się – prowadzący może pomóc uczniom mającym trudności językowe, rozpoczynając zdanie np. „Potrzebuję pomocy w...”, „Mogę wnieść wkład do zajęć poprzez...”, 3) w przypadku uczniów z niepełnosprawnością fizyczną i trudnościami w nauce prowadzący może wyznaczyć koleżę/asystenta, który pomoże im wyrazić swoje opinie poprzez przeformułowanie lub interpretację, 4) uwzględnienie dodatkowego czasu w planie lekcji, aby każdy mógł pomyśleć i się wypowiedzieć.

### 2. Doświadczenie różnorodności

**Cel:** Umożliwienie uczestnikom doświadczenia, w jaki sposób różne zdolności fizyczne wpływają na ruchy; uczestnictwo w pracy zespołowej i komunikacji w grupie; rozwijanie empatii i świadomości, że inni poruszają się i uczestniczą w zajęciach w różny sposób; budowanie wsparcia w grupie.

## Przebieg sesji

### **Blok A – Różne sposoby poruszania się, 3 ćwiczenia (30 minut)**

#### Ćwiczenie 1, Odkrywanie różnych ruchów (10 minut)

Uczniowie poruszają się po przestrzeni na różne sposoby zgodnie z poleceniami prowadzącego: „Poruszajcie się tylko po linii prostej”, „Poruszajcie się tak wolno, jak to możliwe”, „Poruszajcie się, tocząc bilę przed sobą” (jeśli nie jest to możliwe, „Poruszajcie się, trzymając bilę w dłoni lub na kolanach”), „Poruszajcie się tylko do przodu”, „Poruszajcie się, kierując partnerem”.



### Ćwiczenie 2, Ćwiczenia w parach (10 minut)

Uczestnicy tworzą pary, które muszą wykonać różne zadania ruchowe, np. dostarczyć bilę do pachotka, przejść razem z punktu A do B, ominąć przeszkody. Ponadto każda para wybiera jedno ograniczenie, np. jedna osoba nie może mówić, jedna osoba musi pozostać w pozycji siedzącej, jedna osoba nie może używać rąk.

### Ćwiczenie 3, Krótka refleksja (10 minut)

Prowadzący zadaje uczestnikom następujące pytania: co było łatwe w obu ćwiczeniach, a co najtrudniejsze? W jaki sposób wspieraliście się nawzajem? Czego dowiedzieliście się o różnicach w ruchach i uczestnictwie? Jak zachować sprawiedliwość, gdy umiejętności są zróżnicowane?

**Wskazówki dla prowadzącego:** Przed rozpoczęciem ćwiczeń prowadzący może nadać ton rozmowie, używając języka sprzyjającego włączeniu społecznemu, opisującego różnice jako coś normalnego i wartościowego, zamiast słów lub wyrażeń wyrażających litość, porównania i ograniczenia. Podkreśla on wyraźnie możliwość wyboru (nie zmuszając uczniów do wykonywania zadań, które sprawiają im dyskomfort), nie ocenia uczniów (pytając, kto był pierwszy/najszybszy itp.), pokazuje różne wersje ćwiczeń (np. wersję w pozycji siedzącej, wersję w wolnym tempie), aby normalizować dostosowania.

**Modyfikacje:** Uczniowie powinni mieć możliwość samodzielnego wyboru ograniczeń, a nie być do tego zmuszani. Prowadzący może zaprezentować ćwiczenia w jasny i prosty sposób. Aby wspierać autonomię w grupie, zmniejszyć ewentualny niepokój i zapewnić rozwiązania, prowadzący może wprowadzić karty ruchowe z różnymi opcjami, które pozwolą uczniom wybrać kartę zgodną z ich komfortem i poziomem sprawności fizycznej. Jeśli są uczniowie, którzy nie mogą lub nie chcą poruszać się po sali, prowadzący może zaproponować opcje bez poruszania się, np. toczenie bili w miejscu, używanie wstążki do pokazania ruchu.

### **(Przerwa 5 minut)**

## **Blok B – Integracyjna praca zespołowa przed wprowadzeniem do Bocci, 3 ćwiczenia (45 minut)**

### Ćwiczenie 1, Tworzenie drużyn (5 minut)

### Ćwiczenie 2, Zadania zespołowe (30 minut)

#### Ćwiczenia:

Przenoszenie bili – przeniesienie 5 bili z punktu A do punktu B przy użyciu wyłącznie podanych narzędzi (pachotki, skakanki, obręcze)

Planowanie trasy bez użycia słów

Zadanie precyzyjne – wrzucenie/potoczenie bili do celu bez wkraczania do obszaru bramki

Kształty – tworzenie różnych kształtów (zgodnie z poleceniami prowadzącego) przy użyciu ciał, krzesel, sprzętu



### Ćwiczenie 3, Krótka wspólna refleksja (10 minut)

Prowadzący pyta, co uczniowie zrobili lub mogliby zrobić, aby ćwiczenia były bardziej dostępne dla wszystkich członków zespołu, co sprawiło, że praca zespołowa była skuteczna w ćwiczeniach z tego bloku oraz co mogłoby pomóc uczestnikom poczuć się pewniej podczas wykonywania zadań.

**(Przerwa 5 minut)**

### 3. Trening dostosowany do zasad BC3

**Cel:** BC3 daje wszystkim uczestnikom możliwość nie tylko zdobycia wiedzy na temat Bocci, ale także doświadczenia sportu integracyjnego oraz zwiększenia świadomości i empatii wobec różnych sprawności fizycznych i związanych z nimi stylów gry; uczestnicy ćwiczą również pracę zespołową.

**Organizacja:**

#### Ćwiczenie 1, Wprowadzenie do BC3 – ogólna idea, zasady, podstawowe ruchy (45 minut)

Prowadzący krótko wyjaśnia ideę i główne zasady Bocci, przedstawia sprzęt (bile, rampy) i ustawienie, demonstruje, jak grać w Boccię i obsługiwać rampę. Następnie uczestnicy (w grupach po 3 osoby) ćwiczą celowanie w różne cele (tor, obręcz, punkty w przestrzeni wyznaczonej przez prowadzącego), zmieniając role (obserwator i osoba zbierająca bile, rzucający, asystent przy rampie). Na koniec ćwiczenia prowadzący przeprowadza krótką refleksję i pyta, co było dla uczniów trudne w ćwiczeniu celowania oraz jak się czuli, pełniąc w nim różne role.

**(Przerwa 20 minut)**

#### Ćwiczenie 2, Wprowadzenie do BC3 – precyzja, różnorodność stylów gry i strategii, praca zespołowa (25 minut)

Uczestnicy, teraz w większych zespołach po 4–5 osób, próbują trafić bilami do 3 różnych celów (kółek umieszczonych w różnych miejscach i wartych różną liczbę punktów). Do ról w zespole przedstawionych w poprzednim ćwiczeniu prowadzący dodaje rolę stratega. Role zmieniają się po każdej rundzie. Na koniec prowadzący pyta uczestników, co najbardziej podobało im się w ćwiczeniu i jak wykorzystać różne umiejętności w zespole, aby strategia była skuteczna.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Korzystając z przygotowań do ćwiczenia i przed jego rozpoczęciem, prowadzący może wyjaśnić, co oznaczają oba terminy (zapewnienie wszystkim uczestnikom tego samego vs. zapewnienie każdemu członkowi zespołu dostępu, aby mógł odnieść sukces, co wymaga dostosowania) oraz przedstawić, jak koncepcja ta odnosi się do BC3 – wyjaśniając, że niektórzy uczniowie mogą potrzebować rampy lub bardziej dostępnego celu. Zmiana ról w zespole podczas



ćwiczeń z celowaniem pozwala wszystkim członkom zespołu wnieść wartość dodaną do zespołu. Ponadto, prowadzący powinien używać języka sprzyjającego włączeniu społecznemu i nie przedstawiać dostosowań jako czegoś wyjątkowego i niezwykłego, ale raczej jako sposób na zapewnienie równych szans dla wszystkich.

**Modyfikacje:** Prowadzący może doradzić uczestnikom, jaką technikę rzutu mogą wybrać. Na początku może używać większych lub łatwiejszych do trafienia celów. Uczestnicy powinni sami wybierać role, zamiast być zmuszani do pełnienia roli, która nie odpowiada ich umiejętnościom lub sprawia, że czują się niekomfortowo. Prowadzący może przygotować tablicę do zapisywania wyników każdej drużyny (nie w celach rywalizacji, a raczej informacyjnych).

#### 4. Wyzwanie „Fair Play”

**Cel:** Uczestnicy tworzą zespoły o zróżnicowanym poziomie sprawności, co pozwala im zrozumieć znaczenie różnorodności i sprawiedliwości. Wyzwanie to pokazuje, że lekcja wychowania fizycznego nie dotyczy wyłącznie sprawności fizycznej i intelektualnej oraz wyników, ale ma również wartość społeczną i edukacyjną – każdy może wnieść znaczący wkład, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej. Dzięki tej aktywności potrafią dostrzegać różnice, wspierać kolegów i dostosowywać różne ćwiczenia, aby wysiłek każdej osoby miał znaczenie. Skutkuje to bardziej integracyjnym środowiskiem szkolnym.

Warto podkreślić, że tę postawę fair play, którą rozwijają i doświadczają podczas lekcji, mogą przenieść do codziennego życia (np. unikając negatywnych porównań, doceniając wysiłek, a nie tylko wyniki, zdając sobie sprawę, że każdy ma coś wartościowego do zaoferowania).

#### **Organizacja:**

##### Ćwiczenie 1, Boccia w duchu fair play (20 minut)

Uczniowie tworzą czteroosobowe drużyny. W ramach drużyn wybierają role (zawodnik, osoba obsługująca rampę, asystent – taktyk, obserwator fair play). Prowadzący podkreśla, że wszystkie role są znaczące i ważne. Zadaniem jest rozegranie meczu Bocci z inną drużyną i dostosowanie kilku zasad fair play: 1) umożliwienie każdemu uczestnikowi wniesienia wkładu, 2) komunikacja sprzyjająca integracji między członkami drużyny, 3) po omówieniu rozmieszczenia bil na boisku, wspólne podjęcie decyzji przed rzutem. Obserwator fair play monitoruje kolegów i w razie potrzeby dodaje komentarze, aby gra była bardziej integracyjna, sprawdza, czy nikt nie jest pominięty i nie czuje się niepewnie. Punkty są teraz przyznawane za wynik sportowy.

#### **(Przerwa 5 minut)**

##### Ćwiczenie 2, Boccia w duchu fair play – zwiększamy integrację (25 minut)

Składy drużyn pozostają takie same jak w poprzednim ćwiczeniu, ale uczniowie zmieniają się miejscami i zamieniają się rolami. Celem jest również rozegranie meczu z inną drużyną. Jednak prowadzący wprowadza kilka modyfikacji: drużyny mogą zdobywać punkty zarówno za wynik meczu, jak i dodatkowe punkty za 1) kreatywność, 2) strategiczną i pełną szacunku komunikację w zespole, 3) pracę zespołową (pomoc



sobie nawzajem, sugerowanie, zachęcanie członków drużyny). Te momenty „fair play” są monitorowane i rejestrowane przez obserwatora fair play, który po meczu głośno wymienia zachowania zasługujące na dodatkowe punkty.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Gdy niektórzy uczniowie wolą zadania bez rzucania, ale przebieg lekcji wymaga zmiany ról w drużynie, prowadzący powinien pozwolić im powtórzyć rolę z poprzednich ćwiczeń. Powinien też obserwować, czy żaden uczeń nie jest pominięty i nie wie, co robić i jak się włączyć (żeby stworzyć poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego).

W kontekście rozpoznawania nierówności i możliwych działań interwencyjnych może się zdarzyć, że – zwłaszcza w trakcie gry – niektórzy uczniowie zaczną dominować (np. w podejmowaniu decyzji lub przydzielaniu ról w zespole), wykluczać innych (nawet nieświadomie) i rezerwować niektóre role wyłącznie dla siebie, postrzegając siebie jako osoby o większych zdolnościach fizycznych. Może się również zdarzyć, że niektórzy uczniowie czują się przytłoczeni, wykluczeni, zdezorientowani zadaniami lub nie będą chcieli pełnić określonej roli.

W takich przypadkach zwłaszcza, gdy sytuacje te wiążą się z konfliktem, a uczniowie nie są w stanie samodzielnie rozwiązać problemu, prowadzący może wstrzymać grę i zapytać np. „Widzę, że niektórzy z was nie mieli okazji skorzystać z rampy – czy możemy to naprawić?”, „Czy podoba wam się wasza obecna rola w tym ćwiczeniu?”, „Kto czuje potrzebę wniesienia wkładu w innej roli?”, „Czy jesteśmy sprawiedliwi w tym ćwiczeniu?”, „Może zamienimy się rolami?”. Prowadzący może również dopingować zespoły, podkreślając pozytywne sytuacje w zespołach: „Świetna praca zespołowa”, „Wspaniała współpraca i rotacja ról” itp.

**Modyfikacje:** Prowadzący powinien podkreślić, że wszystkie role są równorzędne, a więc np. rola obserwatora przestrzegającego zasad fair play nie jest gorsza od roli rzucającego. Uczniowie powinni samodzielnie wybierać role, a prowadzący powinien je przydzielać tylko wtedy, gdy drużynie sprawia to trudność. Jeśli niektórzy uczniowie postrzegają grę jako zbyt szybką i czują się tym przytłoczeni, prowadzący może spowolnić tempo gry. Prowadzący powinien monitorować oznaki braku równowagi w zespołach (np. wykluczenie, frustracja) i raczej kierować uczniami, niż ich korygować.

## 5. Refleksja i podsumowanie

**Cel:** Uczestnicy powinni zastanowić się nad tym, jak obecnie rozumieją różnorodność w kontekście lekcji wychowania fizycznego, biorąc pod uwagę różne ruchy i umiejętności, które oni sami oraz ich koledzy mogą wnieść do klasy. Powinni również zrozumieć, co oznacza uczestnictwo w lekcji w duchu fair play oraz zdać sobie sprawę, że dostosowania mają wpływ na integrację i ogólną atmosferę w klasie. Są teraz w stanie dostrzec skutki własnego zachowania podczas zajęć w ramach modułu oraz wcześniejszych lekcji wychowania fizycznego – czy sprzyjało ono sprawiedliwości, czy raczej stanowiło wyzwanie. Uczniowie powinni być świadomi różnicy między słowami „równy” i „sprawiedliwy”.



## Organizacja:

### Ćwiczenie 1, Fair play a ja – 10 min

Uczniowie ustawiają się w kręgu i po kolei dzielą się swoimi przemyśleniami na temat 4 zagadnień:

1. Jak mogę przyczynić się do fair play? 3 ulubione przykłady z lekcji.
2. Najlepszym momentem podczas lekcji, kiedy poczułem/poczułam: „och, to właśnie oznacza fair play”, było...
3. Największą przeszkodą w zapewnieniu sprawiedliwości podczas zajęć, którą teraz uważam za możliwą do pokonania poprzez dostosowanie, było...
4. Czułem, że jestem częścią zespołu, zwłaszcza gdy...

### Ćwiczenie 2, Fair play czy równa gra – 10 min

Prowadzący wypowiada różne stwierdzenia, a uczniowie odpowiadają, czy chodzi o sprawiedliwość, czy o równość. Przykłady:

- Każdy uczeń ma tyle samo czasu na rzut bilą.
- Żaden uczeń nie może liczyć na pomoc kolegów.
- W ćwiczeniach BC3 zmienialiśmy się w zespołach, aby każdy mógł zmienić rolę.
- Podczas ćwiczeń z Bocci w zespołach wszyscy zmieniają się, aby pełnić każdą z ról.
- Podczas zajęć z Bocci można korzystać z rampy.

### **Wskazówki dla prowadzącego:**

- Należy używać języka integracyjnego, pozbawionego osądów (np. bez stwierdzeń typu „x był najsukuteczniejszy/najszybszy itp. w zespole”), doceniać wysiłek zespołu i to, co udało się osiągnąć podczas zajęć,
- Nie należy traktować prób zapewnienia sprawiedliwości podczas zajęć jako problemów, ale raczej jako możliwości rozwoju i poprawy pracy zespołowej,
- Nie mów, że takie działania, które mieli podczas lekcji, są wyjątkowe i niepowtarzalne, ale że mogą spróbować włączyć je do regularnych zajęć wychowania fizycznego, a także do codziennych czynności,
- Unikaj skupiania się na osobistych brakach, a raczej na mocnych stronach, na momentach fair play podczas lekcji, a nie na tych „słabszych momentach”, kiedy nie wszystko poszło dobrze.

### **Proponowane pytania:**

- Czym dzisiejsza lekcja różniła się od typowej lekcji wychowania fizycznego, w której brałeś udział, pod względem integracji, różnorodności i fair play?
- Jakie dostosowania umożliwiły każdemu uczniowi udział w dzisiejszych zajęciach?
- Opierając się na doświadczeniach z przeszłości, co się zmienia, gdy pozwala się uczniom samodzielnie zmieniać role w zespole, a nie w wyniku decyzji nauczyciela?
- Czy ustanowienie takich samych zasad dla wszystkich jest motywujące i sprzyja integracji?



- Czy uczniowie potrafią samodzielnie zapewnić sprawiedliwość w zajęciach, czy raczej wymaga to wskazówek ze strony nauczyciela?

## 6. Konsolidacja i transfer

**Cel:** Celem jest podsumowanie dla uczniów wyników modułu w zakresie integracji, sprawiedliwego uczestnictwa i różnorodności oraz wskazanie, w jaki sposób mogą oni wykorzystać zdobytą podczas modułu wiedzę na lekcjach wychowania fizycznego, podczas zajęć pozalekcyjnych (nie tylko związanych z Boccia), a także w innych codziennych czynnościach w szkole i w życiu prywatnym.

### **Organizacja:**

#### Ćwiczenie 1, Sprawiedliwe wychowanie fizyczne – 10 minut

Uczniowie w grupach 3–5-osobowych omawiają różne scenariusze, z którymi oni sami lub ich rówieśnicy mogą spotkać się w szkole, i proponują rozwiązania, które mogą uczynić te sytuacje bardziej sprawiedliwymi i dostosowanymi do potrzeb wszystkich.

### **Przykłady:**

- Jeden z uczestników nie potrafi rzucić piłką na dużą odległość.
- Jeden z członków zespołu nie chce odgrywać aktywnej roli, a woli raczej obserwować, zwłaszcza na początku zajęć.
- Jeden z członków zespołu porusza się na wózku inwalidzkim, a inny potrzebuje więcej czasu, by wyrazić swoje zdanie.
- Jeden z uczestników twierdzi, że bila jest dla niego zbyt ciężka / zbyt twarda.
- Jeden z uczniów ma bardzo dobrą kondycję fizyczną i cechy przywódcze oraz woli pełnić jedną konkretną rolę w zespole.

#### Ćwiczenie 2, Sprawiedliwa WF – wyniki dyskusji w grupach – 10 minut

Grupy krótko przedstawiają swoje rozwiązania mające na celu uczynienie lekcji WF bardziej inkluzywnymi.

### **Wskazówki dla prowadzącego:**

- Należy przedstawić uczniom przykłady scenariuszy, które nie są abstrakcyjne, ale pochodzą z rzeczywistości szkolnych zajęć WF, z którą mogą się utożsamić, a następnie wykorzystać te rozwiązania,
- Poproś uczniów, aby podali przykłady zorientowane na działanie, a nie ogólne, takie jak „powinniśmy coś zmienić”,
- Zachęć uczniów, aby zrozumieli, że uczynienie środowiska szkolnego bardziej inkluzywnym nie jest wyłącznie decyzją dorosłych, a oni sami mają na to wpływ poprzez codzienne działania,
- Nie przytłaczaj uczniów strategiami i potencjalnymi rozwiązaniami systemowymi, ale powiedz im, że każda zmiana ma znaczenie, nawet coś takiego jak rotacja ról



podczas ćwiczenia i nieprzejmowanie dominacji podczas pracy zespołowej.

## 7. Zakończenie

**Cel:** Sprawić, by uczniowie opuszczali lekcję z poczuciem spełnienia, duchem zespołowym, pozytywnymi emocjami związanymi z pracą zespołową i integracją oraz gotowymi rozwiązaniami do wykorzystania podczas przyszłych lekcji wychowania fizycznego. Powinni odnieść wrażenie, że to od nich zależy, czy lekcje WF i środowisko szkolne będą integracyjne i sprawiedliwe.

### **Organizacja:**

#### Ćwiczenie 1, Co ta lekcja dla mnie znaczyła – 5 minut

Uczniowie siedzą w kręgu i dzielą się jednym słowem, zdaniem lub gestem tym, co najbardziej podobało im się w dzisiejszej lekcji. Prowadzący podsumowuje.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący krótko opisuje, jaka była treść lekcji i dlaczego integracja jest ważna zarówno w środowisku szkolnym, jak i w życiu codziennym.

### **Oczekiwane wyniki**

Po ukończeniu modułu uczestnicy będą potrafili:

- Zrozumieć i stosować zasadę fair play w praktyce
- Rozpoznawać i doceniać różnorodność umiejętności w grupie
- Angażować się w zajęcia integracyjne z wykorzystaniem sprzętu do Bocci
- Komunikować się i współpracować z kolegami z grupy w sposób pełen szacunku i wsparcia
- Odnosić sytuacje z lekcji, w których doświadczyli różnorodności, Bocci (BC3) i sprawiedliwego uczestnictwa, do rzeczywistych sytuacji życiowych.

### **Moduł 4: Wprowadzenie do umiejętności BC3**

Czwarty moduł stanowi punkt zwrotny w programie, wprowadzając uczestników w bardziej systematyczny sposób w **techniczne aspekty Bocci BC3**, przy jednoczesnym zachowaniu integracyjnego i edukacyjnego charakteru ustalonego w poprzednich modułach.

Na tym etapie uczestnicy osiągnęli już podstawową spójność grupy, zbudowali wzajemne zaufanie oraz zdobyli wstępną wiedzę na temat różnorodności i sprawiedliwego uczestnictwa. Niniejszy moduł opiera się na tych fundamentach, skupiając się na rozwijaniu **podstawowych umiejętności BC3**, w tym kontroli bili, kierowania nią, ustawiania się na boisku oraz podstawowego zrozumienia zasad gry.



**Nacisk kładziony jest nadal na naukę poprzez doświadczenie, a nie na techniczną perfekcję.** Celem nie jest osiągnięcie wysokiego poziomu wyników, ale zapewnienie, by wszyscy uczestnicy czuli się pewnie w posługiwaniu się sprzętem i opanowali podstawowe mechanizmy tej dyscypliny.

Boccia BC3 jest tu przedstawiana zarówno jako sport, jak i narzędzie sprzyjające integracji. Uczestnicy są zachęceni do odkrywania różnych sposobów gry, w tym rzucania, toczenia oraz korzystania z urządzeń wspomagających, takich jak rampy. Dzięki temu zaczynają rozumieć, że **umiejętności można rozwijać na różne sposoby, w zależności od indywidualnych możliwości.**

Szczególną uwagę zwraca się na **stopniowe uczenie się i dostosowywanie.** Zajęcia powinny być zorganizowane w taki sposób, aby uczestnicy mogli przechodzić od prostych do bardziej złożonych zadań, przy jednoczesnym zapewnieniu, że każda osoba może angażować się we własnym tempie.

**Prowadzący odgrywają kluczową rolę w równoważeniu instrukcji technicznych z integracją.** Pokazy powinny być jasne i proste, instrukcje dostosowane do grupy, a uczestnicy powinni mieć wystarczająco dużo czasu na ćwiczenia i odkrywanie.

Moduł ten wzmacnia również współpracę poprzez ćwiczenia oparte na umiejętnościach, zachęcając uczestników do wzajemnego wspierania się, dzielenia się spostrzeżeniami i wspólnej nauki.

Ogólnym celem tego modułu jest wyposażenie uczestników w pewność siebie i podstawowe kompetencje niezbędne do aktywnego udziału w działaniach BC3, przy jednoczesnym silnym nacisku na integrację, dostępność i pozytywną dynamikę grupy.

Temat zajęć: **Wspólne odkrywanie umiejętności BC3**

Całkowity czas trwania: **5 godzin**

### **Struktura sesji**

- Powitanie i aktywizowanie grupy – 30 min
- Wprowadzenie do podstawowych umiejętności BC3 – 50 min
- Indywidualne ćwiczenie umiejętności – 50 min
- Ćwiczenia w parach lub małych grupach – 50 min
- Zastosowanie w grze integracyjnej – 50 min
- Refleksja i podsumowanie – 30 min
- Utrwalenie i transfer – 20 min
- Zakończenie – 20 min

### **Przygotowanie sesji**

Obszar treningowy BC3 powinien być zorganizowany w sposób przejrzysty, uporządkowany i dostępny, umożliwiając uczestnikom bezpieczne i skuteczne



wykonywanie wszystkich ćwiczeń. Przestrzeń należy podzielić na odrębne strefy, w tym obszar treningowy BC3, obszar ogólnych ćwiczeń ruchowych oraz miejsce przeznaczone do dyskusji grupowych i refleksji.

W obszarze ćwiczeń BC3 należy ustawić wiele stanowisk, aby wspierać stopniowy rozwój umiejętności. Mogą one obejmować:

- Strefy docelowe w różnych odległościach (krótkie, średnie, długie)
- Wyraźnie oznaczone linie rzutu/toczenia
- Wyznaczone obszary z rampami dla uczestników korzystających z urządzeń wspomagających
- Otwarta przestrzeń do ćwiczeń indywidualnych i grupowych

Odległości i cele powinny być regulowane, aby dostosować je do różnych poziomów umiejętności. Należy zapewnić bezpieczeństwo poprzez utrzymanie wolnych przejść, unikanie przeszkód oraz zapewnienie wystarczającej przestrzeni dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich i uczestników o ograniczonej sprawności ruchowej.

Wszystkie niezbędne urządzenia powinny być przygotowane z wyprzedzeniem i łatwo dostępne dla uczestników. Obejmuje to:

- Bile BC3 (kompletny zestaw lub zestawy dostosowane do potrzeb)
- Rampy dla uczestników korzystających z urządzeń wspomagających
- Pachołki lub oznaczenia na podłodze do wyznaczania stref i odległości
- Oznaczenia celów (np. obręcze, pachołki lub cele wizualne)
- Dodatkowe pomoce wizualne w razie potrzeby (np. kolorowe strefy, symbole)

Sprzęt powinien być zorganizowany w sposób umożliwiający płynne przejście między ćwiczeniami i minimalizujący czas oczekiwania.

Przez cały czas trwania sesji należy zapewnić dostępność. Prowadzący powinni:

- Zapewnić bezbarierowy dostęp do wszystkich obszarów przestrzeni
- Zapewnić wystarczającą ilość miejsca na poruszanie się i ustawianie wózków inwalidzkich
- Umożliwić elastyczne ustawienie (udział w pozycji siedzącej lub stojącej)
- W razie potrzeby przygotować alternatywny sprzęt lub dostosowane ustawienia
- Zapewnić, aby wszyscy uczestnicy mogli wyraźnie widzieć pokazy i instrukcje

Szczególną uwagę należy poświęcić uczestnikom z niepełnosprawnością intelektualną lub trudnościami w uczeniu się, dbając o to, aby otoczenie nie było przytłaczające, a instrukcje były łatwe do wykonania.

Demonstracja umiejętności i postępy w nauce wymagają odpowiedniego przygotowania. Prowadzący powinni:

- Zaplanować proste i przejrzyste demonstracje każdej podstawowej umiejętności BC3 (kierunek, kontrola, siła, ustawienie)
- Organizować zajęcia w sposób stopniowy, przechodząc od prostych do bardziej złożonych zadań



- Przygotować warianty każdego ćwiczenia dostosowane do różnych poziomów umiejętności
- Przewidywać możliwe trudności i z wyprzedzeniem przygotować odpowiednie modyfikacje
- W razie potrzeby jasno określić role (np. gracz, asystent, obserwator)

Demonstracje powinny być widoczne dla wszystkich uczestników i poparte praktycznymi przykładami, a nie długimi wyjaśnieniami.

## Przebieg sesji

### 1. Powitanie i aktywizowanie grupy

**Cel:** Ponowne nawiązanie kontaktu między uczestnikami, ożywienie grupy oraz stworzenie pozytywnej i integracyjnej atmosfery. Ta faza ma na celu fizyczne i psychiczne przygotowanie uczestników do zajęć, przy jednoczesnym wzmocnieniu spójności grupy oraz zapewnieniu, że wszyscy czują się swobodnie i są gotowi do udziału.

#### **Organizacja:**

#### Ćwiczenie 1: „Przekaż ruch” (10–15 minut)

Uczestnicy tworzą krąg (stojąc lub siedząc). Jeden z uczestników zaczyna od wykonania prostego ruchu z bilą BC3 (np. toczenie, delikatne rzucanie lub podanie bili w określony sposób). Następny uczestnik powtarza ten ruch i dodaje niewielką zmianę (np. inny kierunek, prędkość lub pozycję ciała).

Ćwiczenie trwa w kręgu, a każdy uczestnik wnosi własną zmianę. Po jednej rundzie prowadzący może zaproponować drugą rundę, w której zachęca się uczestników do większej interakcji (np. podanie bili komuś po drugiej stronie kręgu lub połączenie ruchu z kontaktem wzrokowym lub sygnałem).

Prowadzący krótko podsumowuje ćwiczenie, podkreślając, że istnieją różne sposoby wykonania tej samej czynności, i nawiązując do tego pomysłu w kontekście przyszłego skupienia się na umiejętnościach BC3.

#### **Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien:

- Upewnić się, że wszyscy uczestnicy są zaangażowani i czują się swobodnie
- Obserwować poziom energii grupy i gotowość do zaangażowania
- Zachęcać do udziału bez wywierania presji
- Wspierać uczestników, którzy mogą się wahać lub czuć niepewnie
- Utrzymywać pozytywny i integracyjny ton

Ważne jest, aby ćwiczenie było proste, dynamiczne i dostępne dla wszystkich. Celem jest aktywizacja, a nie osiągnięcie jak najlepszych wyników.



**Modyfikacje:** Aby zapewnić integracyjny charakter zajęć, ćwiczenie można dostosować do różnych możliwości fizycznych i poznawczych, umożliwiając wszystkim uczestnikom aktywny udział zgodnie z ich potrzebami:

- Uczestnicy mogą pozostać na miejscach lub wykonywać minimalne ruchy
- W razie potrzeby bilę można podawać na krótkich odległościach
- Ruchy można uprościć (np. tocząc zamiast rzucać)
- Uczestnicy mogą wybrać poziom swojego zaangażowania (aktywny/pasywny)
- W razie potrzeby można zapewnić wsparcie rówieśników lub asystentów
- Zachęca się do uczestnictwa niewerbalnego (np. gesty, kontakt wzrokowy).

## 2. Wprowadzenie do podstawowych umiejętności BC3

**Cel:** Zapoznanie uczestników z podstawowymi umiejętnościami BC3, w tym z kontrolą bili, kierowaniem jej, siłą (mocą) oraz ustawianiem się na boisku. Ta faza ma na celu wykształcenie wstępnego zrozumienia różnych sposobów posługiwania się bilą, przy jednoczesnym zapewnieniu, że wszyscy uczestnicy czują się pewnie podczas poznawania podstawowych mechanizmów BC3, niezależnie od swoich umiejętności.

**Organizacja:** Prowadzący przedstawia umiejętności BC3 poprzez połączenie pokazu i ćwiczeń pod jego okiem.

### 1. Demonstracja podstawowych umiejętności (10–15 minut)

Prowadzący demonstruje po kolei kluczowe umiejętności:

- Jak kontrolować bilę (delikatne vs mocne podanie)
- Jak skierować bilę w stronę celu
- Jak dostosować siłę w zależności od odległości
- Podstawowe ustawienie (wyrównanie ciała, dłoni lub rampy)

Każda demonstracja powinna być krótka, jasna i widoczna dla wszystkich uczestników.

### 2. Eksploracja pod okiem prowadzącego (15–20 minut)

Uczestnicy są zachęceni do wypróbowania każdej umiejętności indywidualnie w prostym i otwartym układzie:

- Toczenie lub rzucanie bili w kierunku ogólnego celu
- Eksperymentowanie z różną siłą i kierunkami
- Wypróbowywanie różnych pozycji ciała lub technik

Prowadzący porusza się po sali, zapewniając indywidualne wsparcie i proste informacje zwrotne.

### 3. Ukierunkowane mini-zadania (15–20 minut)



Prowadzący przedstawia krótkie, proste zadania skupiające się na jednej umiejętności naraz, na przykład:

- „Spróbuj zatrzymać bilę blisko linii” (kontrola)
- „Celuj w pachotek” (kierunek)
- „Dotrzyj do dalej położonego celu” (siła)

Uczestnicy wykonują zadania na zmianę, co pozwala na powtarzanie i stopniową poprawę.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien:

- Używać prostego i jasnego języka, unikając terminologii technicznej
- W razie potrzeby demonstrować ćwiczenia powoli i pod różnymi kątami
- Przed rozpoczęciem sprawdzić, czy uczestnicy wszystko rozumieją
- Unikać podawania zbyt wielu instrukcji naraz
- Dać czas na samodzielne odkrywanie, zamiast korygować każde działanie
- Zachęcać do wysiłku i udziału, a nie do precyzji

**Modyfikacje:** Aby zapewnić wszystkim uczestnikom równy dostęp, pokazy i instrukcje można dostosować w następujący sposób:

- Pokazy można powtarzać lub podzielić na mniejsze etapy
- Pokazom wizualnym nadaje się pierwszeństwo przed wyjaśnieniami słownymi
- Uczestnicy mogą stosować różne techniki (toczenie, pchanie, korzystanie z rampy)
- Odległości i cele można dostosować do możliwości uczestników
- Uczestnicy mogą pozostać na siedząco lub korzystać z urządzeń wspomagających
- Podczas ćwiczeń można zapewnić wsparcie rówieśników lub asystentów
- Instrukcje można uprościć lub uzupełnić gestami i wskazówkami wizualnymi

### 3. Indywidualne ćwiczenie umiejętności

**Cel:** Umożliwienie uczestnikom odkrywania i rozwijania podstawowych umiejętności Boccii BC3 we własnym tempie, z naciskiem na osobisty rozwój, pewność siebie i zrozumienie ruchu. Ta faza zachęca do eksperymentowania z kontrolą bili, kierunkiem i siłą, jednocześnie wspierając indywidualne ścieżki nauki.

**Organizacja:**

#### Ćwiczenie 2: „Moja droga do celu”

Prowadzący przygotowuje stanowiska do indywidualnych ćwiczeń, umożliwiając uczestnikom samodzielną pracę nad konkretnymi umiejętnościami.



Uczestnicy zajmują miejsca w wyraźnie wyznaczonych torach lub strefach. Każdy uczestnik ćwiczy indywidualnie, korzystając z bili i celu.

### 1. Faza swobodnej praktyki (15–20 minut)

Uczestnicy próbują:

- Toczenia lub rzucania bilą
- Dostosowywania siły i kierunku
- Eksperymentowania z różnymi technikami

Celami mogą być:

- Linia na podłodze
- Pachółki
- Oznaczone strefy

### 2. Zadania skupione na umiejętnościach (20–25 minut)

Prowadzący przedstawia proste indywidualne zadania, takie jak:

- Umieszczenie bili jak najbliżej celu
- Zatrzymanie bili w wyznaczonej strefie
- Trafianie w cele znajdujące się w różnych odległościach

Uczestnicy powtarzają próby, skupiając się na poprawie wyników, a nie na sukcesie.

### 3. Faza samodzielnego dostosowywania (10–15 minut)

Uczestnicy są zachęceni do:

- wyboru własnej odległości
- dostosowania techniki
- wyznaczenia osobistych celów (np. „bliżej niż poprzednio”)

Prowadzący wspiera refleksję poprzez krótkie pytania (np. „Co tym razem wyszło lepiej?”).

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien:

- Obserwować zaangażowanie i technikę każdego uczestnika
- W razie potrzeby udzielać prostych, indywidualnych informacji zwrotnych
- Unikać korygowania każdego działania, aby umożliwić eksplorację
- Zachęcać uczestników do wypróbowywania różnych podejść
- Wspierać pewność siebie i zmniejszać strach przed porażką

Nacisk powinien być położony na postępy i uczestnictwo, a nie na dokładność lub porównania



**Modyfikacje:** Aby zapewnić integracyjny charakter zajęć, ćwiczenie można zmodyfikować w następujący sposób:

- Odległości można skrócić lub wydłużyć w zależności od możliwości
- Cele można powiększyć lub uczynić bardziej widocznymi
- Uczestnicy mogą pozostać na miejscach lub korzystać z ramp
- Można stosować alternatywne techniki (toczenie, pchanie)
- Można przeznaczyć więcej czasu na ćwiczenia
- Asystenci lub koledzy mogą pomóc w przyjęciu odpowiedniej pozycji lub wykonaniu zadania
- Wskazówki wizualne (kolory, linie, symbole) mogą ułatwić zrozumienie

#### 4. Ćwiczenia w parach lub małych grupach

**Cel:** Rozwijanie współpracy i komunikacji poprzez ćwiczenie podstawowych umiejętności Bocci BC3. Ta faza zachęca uczestników do wspólnej pracy, wzajemnego wspierania się i dzielenia się obowiązkami podczas ćwiczeń, wzmacniając integracyjną interakcję w grupach o zróżnicowanym poziomie sprawności.

**Organizacja:** Ćwiczenie „Współpraca w celu osiągnięcia celu”

Uczestnicy zostają podzieleni na pary lub małe grupy (2–4 osoby), najlepiej łącząc osoby o różnym poziomie sprawności.

##### 1. Ćwiczenie koordynacyjne w parach (15–20 minut)

Uczestnicy pracują w parach:

- Jeden uczestnik wykonuje czynność (toczenie/rzucanie/korzystanie z rampy)
- Drugi udziela wskazówek (np. dotyczących kierunku, siły, ustawienia)

Po kilku próbach następuje zamiana ról.

##### 2. Wspólne wyzwanie związane z celem (20–25 minut)

Małe grupy otrzymują wspólny cel, na przykład:

- Umieszczenie wszystkich bili w strefie docelowej
- Doprowadzenie co najmniej jednej bili blisko celu

Uczestnicy muszą:

- Komunikować się przed każdą próbą
- Wspólnie decydować, jak postępować
- Wspierać się nawzajem podczas wykonywania zadania

##### 3. Rotacja ról (10–15 minut)



Uczestnicy zmieniają się rolami w grupie:

- Gracz
- Asystent/wsparcie
- Obserwator (opcjonalnie)

Dzięki temu każdy doświadcza różnych sposobów uczestnictwa.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien:

- Zachęcać uczestników do komunikowania się i słuchania siebie nawzajem
- Obserwować, czy wszyscy uczestnicy są aktywnie zaangażowani
- Wspierać zrównoważony udział w grupach
- Interweniować, jeśli jeden z uczestników dominuje lub inni są wykluczani
- Podkreślać, że współpraca jest ważniejsza niż wynik

Nacisk należy położyć na interakcję, wsparcie i wspólny sukces.

**Modyfikacje:** Aby zapewnić integracyjny udział, role i interakcje można dostosować w następujący sposób:

- Role można dostosować w oparciu o możliwości (np. obserwator, asystent, gracz)
- Komunikacja może być werbalna lub niewerbalna
- Zadania można uprościć (krótsze odległości, większe cele)
- Można dać więcej czasu na podjęcie decyzji
- W razie potrzeby uczestnicy mogą liczyć na wsparcie asystentów lub rówieśników
- Wielkość grupy można dostosować, aby zapewnić komfort i zaangażowanie

## 5. Zastosowanie w grze integracyjnej

**Cel:** Zastosowanie podstawowych umiejętności BC3 w prostym i integracyjnym kontekście gry, pozwalającym uczestnikom doświadczyć rozgrywki, jednocześnie wzmacniając współpracę, pewność siebie i aktywne uczestnictwo. Nacisk kładziony jest na zaangażowanie i wspólne doświadczenie, a nie na rywalizację czy wyniki.

**Organizacja:** Ćwiczenie: „Najbliżej celu – wersja integracyjna”

Uczestnicy są podzieleni na małe grupy o zróżnicowanych umiejętnościach (3–5 osób w grupie). Każda grupa rozgrywa uproszczoną grę BC3.

### 1. Przygotowanie do gry (5–10 minut)

- W odpowiedniej odległości umieszcza się cel (bile lub pachotek)
- Każdy uczestnik ma 1–2 bile
- Drużyny lub osoby grają na zmianę

### 2. Przebieg gry (30–35 minut)



Uczestnicy na zmianę umieszczają swoją bilę jak najbliżej celu.

Zasady są uproszczone:

- Każdy uczestnik ma tyle samo prób
- Dopuszcza się pomoc (wsparcie kolegów lub asystenta)
- Przed każdą próbą zachęca się do komunikacji w grupie

Opcjonalna odmiana:

- Drużyny wspólnie decydują, kto zagra jako następny
- Uczestnicy mogą wspierać się nawzajem w podejmowaniu decyzji

### 3. Rundy wielokrotne (10–15 minut)

Gra powtarza się z małymi zmianami:

- Różne odległości
- Różne pozycje
- Wprowadzenie prostych wyzwań (np. „zdobądź cel w 2 próbach”)

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien:

- Kładź nacisk na uczestnictwo, wysiłek i przyjemność, a nie na zwycięstwo
- Zachęcaj do pozytywnej interakcji i wzajemnego wsparcia
- Upewnij się, że wszyscy uczestnicy mają równe szanse na grę
- Unikaj utrzymywania ścisłych wyników, jeśli wywołuje to presję
- Wspieraj uczestników, którzy mogą czuć się mniej pewni siebie
- Podkreśl współpracę i wspólny sukces

Atmosfera powinna pozostać wspierająca, inkluzywna i bez napięcia.

**Modyfikacje:** Aby zapewnić inkluzywny udział, grę można dostosować w następujący sposób:

- Dystanse można skrócić lub wydłużyć w zależności od możliwości
- Cele mogą być większe lub bardziej widoczne
- Uczestnicy mogą korzystać z ramp lub alternatywnych technik
- Zasady można uprościć (np. mniej bil, brak ścisłej kolejności tur)
- Punktacja może być opcjonalna lub zastąpiona wyzwaniami grupowymi
- Uczestnicy mogą grać w parach (gracz + asystent)
- Na każdą turę można przydzielić dodatkowy czas

### 6. Refleksja i podsumowanie

**Cel:** Wsparcie uczestników w refleksji nad ich doświadczeniem, rozwojem umiejętności i poziomem zaangażowania oraz pomoc w zrozumieniu, w jaki sposób zaangażowali się w zajęcia. Ten etap ma na celu połączenie praktycznego doświadczenia z nauką, koncentrując się na wysiłku, współpracy i integracji.



**Organizacja:** Uczestnicy zbierają się w kręgu (siedząc lub stojąc) w spokojnej i wygodnej przestrzeni. Prowadzący prowadzi refleksję, stosując proste i ustrukturyzowane podejście:

### 1. Faza doświadczania (5–10 minut)

Uczestnicy krótko opisują, co robili w trakcie zajęć.

### 2. Faza refleksji (10–15 minut)

Uczestnicy dzielą się swoimi odczuciami podczas ćwiczeń i gry:

- Co im się podobało
- Co uznali za trudne

### 3. Faza nauki (10–15 minut)

Uczestnicy określają, czego się dowiedzieli na temat:

- Umiejętności BC3
- Współpracy z innymi
- Udziału w grupie

Uczestnicy mogą odpowiadać werbalnie, za pomocą gestów lub korzystając ze wsparcia rówieśników lub asystentów.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien:

- Używać prostego i jasnego języka
- Dać uczestnikom czas na przemyślenie i udzielenie odpowiedzi
- Zachęcać wszystkich uczestników do wnoszenia wkładu, bez wywierania presji
- Akceptować różne formy ekspresji (werbalnej i niewerbalnej)
- Potwierdzać wszystkie odpowiedzi pozytywnie
- Unikać udzielania „poprawnych odpowiedzi” i zamiast tego wspierać osobistą refleksję
- Skupić się na stworzeniu bezpiecznego i wspierającego środowiska, w którym uczestnicy będą czuli się swobodnie dzielić się swoimi przemyśleniami.

### **Sugerowane pytania**

- Co podobało Ci się najbardziej podczas tych zajęć?
- Co było dla Ciebie trudne?
- Co pomogło Ci udoskonalić swoje umiejętności?
- Jak współpracowało Ci się z innymi?
- Czy czułeś się zaangażowany w te zajęcia? Dlaczego?

### 7. Utrwalenie i transfer



**Cel:** Utrwalenie wiedzy uczestników poprzez wzmocnienie ich postępów i połączenie rozwoju umiejętności BC3 z pewnością siebie, zaangażowaniem i sytuacjami z życia wziętymi. Ten etap ma pomóc uczestnikom w rozpoznaniu swoich postępów i zrozumieniu, jak mogą wykorzystać zdobytą wiedzę również po zakończeniu sesji.

**Organizacja:** Uczestnicy pozostają w kręgu lub dzielą się na małe grupy na potrzeby krótkiej, kierowanej dyskusji.

Prowadzący wspiera uczestników w refleksji nad postępami i przyszłymi zastosowaniami wiedzy za pomocą prostych wskazówek:

### 1. Rozpoznawanie postępów (10 minut)

Uczestnicy proszeni są o zastanowienie się nad następującymi kwestiami:

- Co mogą teraz zrobić w porównaniu z początkiem sesji
- Jak poprawiły się ich umiejętności lub pewność siebie

Prowadzący może poprosić uczestników o zademonstrowanie lub opisanie jednej rzeczy, którą poprawili.

### 2. Nawiązywanie do sytuacji z życia realnego (5–10 minut)

Uczestnicy zastanawiają się, w jaki sposób zdobytą wiedzę można wykorzystać w innych kontekstach, takich jak:

- Uczestnictwo w zajęciach sportowych
- Współpraca z innymi w szkole
- Wspieranie rówieśników

Uczestnicy mogą dzielić się przykładami indywidualnie lub w małych grupach.

### 3. Zaangażowanie osobiste (opcjonalnie, 5 minut)

Zachęcamy uczestników do wyrażenia jednej prostej intencji, np.:

- „Spróbuję jeszcze raz”
- „Będę wspierać innych”
- „Będę brać bardziej aktywny udział”

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien:

- Podkreślać indywidualne postępy, a nie wyniki
- Zachęcać uczestników do doceniania małych osiągnięć
- Używać pozytywnego i motywującego języka
- Wspierać wszystkich uczestników w wyrażaniu siebie
- Nawiązać proste i zrozumiałe powiązania z sytuacjami z życia codziennego



Celem jest zbudowanie pewności siebie i motywacji oraz pomoc uczestnikom w poczuciu, że są w stanie kontynuować swój udział po zakończeniu sesji.

## 8. Zakończenie

**Cel:** Zakończenie sesji w sposób pozytywny i inkluzywny, wzmacniający poczucie spełnienia, uczestnictwa i przynależności do grupy u uczestników. Zakończenie ma na celu zmotywowanie, pewność siebie i gotowość uczestników do dalszego angażowania się w przyszłe działania.

**Organizacja:** Uczestnicy zbierają się w kręgu, aby wykonać krótką czynność końcową.

Prowadzący:

- Dziękuje uczestnikom za ich wysiłek i udział
- Krótko podsumowuje kluczowe momenty sesji (np. współpraca, doskonalenie, włączanie)
- Uznaje wkład wszystkich uczestników

Można zastosować prostą czynność końcową, taką jak:

### **„Jedno pozytywne słowo”**

Każdy uczestnik dzieli się jednym słowem lub gestem opisującym jego doświadczenie (np. „fajnie”, „lepiej”, „razem”). Udział może mieć charakter werbalny lub niewerbalny.

Aby zachować ciągłość, prowadzący może również krótko wprowadzić do następnej sesji/modułu.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien

- Stworzyć ciepłą i zachęcającą atmosferę
- Zadbać o to, aby wszyscy uczestnicy czuli się docenieni i docenieni
- Podkreślać wysiłek, a nie wydajność
- Stworzyć zakończenie powinno być proste, pozytywne i inkluzywne
- Przed zakończeniem sesji obserwować stan emocjonalny uczestników

Celem jest, aby uczestnicy wyszli z zajęć z poczuciem sukcesu i motywacją.

### **Oczekiwane rezultaty**

Oczekuje się, że do końca sesji uczestnicy będą w stanie:

- Wykazać się podstawowymi umiejętnościami BC3, takimi jak kontrola, kierowanie i pozycjonowanie
- Wykazać się większą pewnością siebie podczas korzystania ze sprzętu BC3 i uczestniczenia w zajęciach



- Aktywnie angażować się w zajęcia indywidualne i grupowe
- Współpracować i komunikować się z innymi w sposób wspierający
- Rozpoznać, że różne umiejętności mogą przyczyniać się do uczestnictwa w sporcie
- Poczuć się włączeni i zmotywowani do dalszego uczestnictwa w BC3 i podobnych działaniach

## **Moduł 5: Strategia, precyzja i podejmowanie decyzji**

Piąty moduł opiera się na podstawowych umiejętnościach BC3 przedstawionych w module 4 i koncentruje się na rozwijaniu **strategii, precyzji i podejmowania decyzji** w inkluzywnym środowisku sportowym.

Na tym etapie uczestnicy znają już podstawowe mechanizmy BC3, w tym kontrolę nad piłką i podstawy rozgrywki. Moduł wprowadza teraz głębszy poziom zaangażowania, zachęcając uczestników do zastanowienia się nad tym, **jak i dlaczego wykonywane są czynności**, a nie tylko nad ich wykonaniem.

**Strategia jest wprowadzana w uproszczony i przystępny sposób.** Uczestnicy badają, jak pozycjonowanie, kierunek i siła wpływają na wynik gry. Są zachęceni do dokonywania wyborów, testowania różnych podejść i refleksji nad rezultatami swoich działań.

Precyzję rozwija się poprzez ustrukturyzowane działania, które wymagają od uczestników skupienia się na dokładności i kontroli. Nacisk kładziony jest jednak na **postęp i indywidualne doskonalenie**, a nie na porównywanie się czy rywalizację.

Podejmowanie decyzji jest integralną częścią sesji. Uczestnicy znajdują się w sytuacjach, w których muszą dokonać wyboru między różnymi opcjami, rozważyć możliwe rezultaty i odpowiednio dostosować swoje działania. Doświadczenia te wspierają rozwój  **pewności siebie, autonomii i umiejętności rozwiązywania problemów**.

**Włączenie społeczne pozostaje kluczowe dla wszystkich działań.** Prowadzący muszą zapewnić, aby wszyscy uczestnicy, niezależnie od ich zdolności, mogli uczestniczyć w procesie strategicznego myślenia i podejmowania decyzji. Może to wymagać dostosowania zadań, uproszczenia wyborów lub zapewnienia dodatkowego wsparcia.

Moduł zachęca również uczestników do bardziej świadomej pracy w parach lub małych grupach, gdzie komunikacja i wspólne podejmowanie decyzji stają się częścią aktywności.

Celem tego modułu jest wsparcie uczestników w przejściu od podstawowego uczestnictwa do bardziej **świadomego i przemyślanego zaangażowania**, przy jednoczesnym zachowaniu pozytywnego, inkluzywnego i wspierającego środowiska.



Temat zajęć: **Wybierz swój cel!**

Całkowity czas trwania: **5 godzin**

### Struktura sesji

- Powitanie i aktywizowanie grupy – 30 min
- Zajęcia wymagające precyzji – 75 min
- Wprowadzenie do podstawowej strategii – 60 min
- Podejmowanie decyzji w praktyce – 60 min
- Scenariusze gier integracyjnych – 75 min
- Refleksja i podsumowanie – 30 min
- Konsolidacja i transfer – 20 min
- Zakończenie – 10 min

### Przygotowanie sesji

Obszar ćwiczeń BC3 będzie podzielony na jasno określone strefy, aby wspierać progresywną naukę. Przestrzeń będzie obejmować:

- Obszar docelowy (ustawienie białej bili, ang. jack ball)
- Strefy precyzyjne oznaczone pachołkami lub taśmą podłogową (różne odległości i kąty)
- Strefy strategiczne (obszary blokujące, pozycje obronne)
- Przygotowanie boiska do meczów inkluzywnych

Potrzebny sprzęt:

- Bile BC3 (komplet)
- Rampy
- Jack balls
- Pachołki / znaczniki podłogowe / taśma
- Okręgi lub strefy docelowe

Poziomy trudności zostaną przygotowane poprzez:

- Różna odległość do celów
- Dostosowywanie rozmiaru stref docelowych
- Zezwalanie na różną liczbę prób
- Oferowanie zabawy kierowanej i samodzielnej

Dostępność i włączenie społeczne zostaną zapewnione poprzez:

- Zapewnianie ramp i wsparcia asystenta
- Umożliwianie pozycji siedzących lub alternatywnych
- Korzystanie z prostych, jasnych instrukcji (wizualnych i werbalnych)



- Zapewnianie dodatkowego czasu i elastycznych ról
- Zapewnienie wszystkim uczestnikom aktywnego udziału

## Przebieg sesji

### 1. Powitanie i aktywizowanie grupy

**Cel:** Stworzenie bezpiecznego i przyjaznego środowiska, wspieranie ponownego łączenia się w grupie, stymulowanie uwagi i pamięci oraz wspieranie uczestników w wyrażaniu siebie na różne sposoby.

**Organizacja:** Uczestnicy tworzą krąg. Jeden z uczestników rozpoczyna rzucanie bili jak najbliższej drugiego gracza.

Gracz, który otrzymuje piłkę, mówi imię osoby, która ją podała. Następnie, po usłyszeniu imienia, gracz, który rzucił bilę, opowiada o czymś, co zrobił lub czego się nauczył podczas poprzedniej sesji.

Aktywność będzie kontynuowana dopóki wszyscy uczestnicy nie wezmą w niej udziału.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący demonstruje jako pierwszy i nadaje pozytywny, inkluzywny ton. Udział powinien pozostać dobrowolny i elastyczny. Nacisk kładziony jest na interakcję, uwagę i aktywację pamięci, a nie na samo wykonanie.

**Adaptacje:** Komunikacja werbalna lub niewerbalna.

### 2. Działania ukierunkowane na precyzję

**Cel:** rozwijanie kontroli, dokładności i spójności w działaniach BC3.

#### **Organizacja:**

- Aktywność 1: Strefy docelowe

Zadaniem uczestników jest umieszczenie bili w różnych oznaczonych strefach o różnym stopniu trudności.

- Aktywność 2: Wyzwanie powtórzeniowe

Uczestnicy powtarzają ten sam strzał wielokrotnie, starając się poprawić powtarzalność.

- Aktywność 3: Kontrola odległości

Zadaniem uczestników jest zatrzymanie bili w określonej odległości (krótkiej, średniej, długiej).



**Wskazówki dla prowadzącego:** Zachęcaj do skupienia i doskonalenia, a nie do perfekcji. Udzielaj pozytywnego feedbacku i pozwól na wielokrotne próby.

**Modyfikacje:**

- Dostosuj odległość i rozmiar strefy
- Zezwól na dodatkowe próby
- Udzielanie wskazówek fizycznych lub ustnych
- Użyj ramp do precyzyjnego wsparcia

3. Wprowadzenie do podstawowej strategii

**Cel:** Wprowadzenie podstawowych zasad myślenia strategicznego w BC3, obejmujących pozycjonowanie, planowanie i przewidywanie wyników, w prosty i praktyczny sposób.

**Implementacja:** Prezentuje trzy różne sytuacje w grze, różniące się: 1) liczbą dostępnych bil; 2) liczbą pozostałych rund; 3) aktualnym wynikiem; 4) liczbą bil przeciwnika w grze.

W każdej sytuacji uczestnicy muszą najpierw wyjaśnić swoją decyzję (np. podejść do strzelca, zablokować przeciwnika, usunąć bile przeciwnika, grać defensywnie).

Dopiero po wyjaśnieniu swoich intencji oddają strzał.

Po każdej próbie prowadzący prowadzi krótką refleksję na temat podjętej decyzji i jej wyniku, zachęcając do porównywania różnych strategii.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien zadbać o to, aby sytuacje były proste i jasne, koncentrując się, jeśli to możliwe, na jednej zmiennej na raz.

Zachęcaj uczestników, aby przed podjęciem działania werbalizowali swoje intencje, wspierając w ten sposób myślenie strategiczne.

Unikaj nadmiernego komplikowania – przedstaw 2–3 możliwe wybory na każdą sytuację.

Docień bardziej proces podejmowania decyzji niż końcowy rezultat.

**Modyfikacje:**

- Wsparcie w postaci prostych pytań (np. „Czy chcesz atakować, czy bronić?”)
- Wskazówki wizualne (np. oznaczenia boiska lub ustawienie bili)
- Dodatkowy czas na wyjaśnienie i wdrożenie swojej decyzji

Złożoność sytuacji można dostosować (mniej zmiennych, mniej bil, prostsze scenariusze) do poziomu grupy.



#### 4. Podejmowanie decyzji w praktyce

**Cel:** Stwórz realistyczną sytuację gry z dwiema lub trzema możliwymi opcjami, w której gracze będą musieli wybrać najlepszą. Powinniśmy zmieniać liczbę dostępnych bil, a gracze muszą odpowiednio podejmować decyzje.

#### **Organizacja:**

1. Sytuacja obejmująca otwarcie lub transport.
2. Sytuacja obejmująca obsadę stanowiska lub wakat.
3. Sytuacja obejmująca obronę lub otwarcie.

#### **Wskazówki dla prowadzącego:**

- Zadaj pytania otwarte:
  - „Co widzisz?”
  - „Jakie masz możliwości?”
  - „Który jest najlepszy i dlaczego?”
- Bezpośrednia uwaga:
  - „Gdzie jest jack (biała bila, z ang. Jack Ball)?”
  - „Ile bil ci zostało?”
- Zachęcaj do myślenia o rezultatach:
  - „Co się stanie, jeśli zadziała? A jeśli nie?”
- Skup się na podejmowaniu decyzji, a nie tylko na wynikach:
  - „Dobra decyzja” zamiast „dobry strzał”
- Daj sobie czas na przemyślenie (nie spiesz się)
- Po grze zastanów się:
  - „Czy zrobiłbyś to samo jeszcze raz?”

#### **Modyfikacje:**

- Zmniejsz liczbę opcji (2 wybory zamiast 3)
- Użyj wskazówek wizualnych (wskazuj obszary lub cele)
- W razie potrzeby stosuj prostsze/zamknięte pytania
- Zapewnij dodatkowy czas i jasne instrukcje
- Dostosuj trudność fizyczną (odległość, ustawienie)



- Dla zaawansowanych graczy: zwiększ złożoność lub ogranicz czas podejmowania decyzji

## 5. Scenariusze gier integracyjnych

**Cel:** Tworzenie trzyosobowych grup. Zachęcanie do dyskusji i podejmowania decyzji.

**Organizacja:** Uczestnicy rozgrywają jedną lub dwie rundy (w zależności od czasu pozostałego do końca sesji), podczas których trener / prowadzący może interweniować i stawiać uczestnikom wyzwania. Rodzaje interwencji: Dlaczego zdecydowałeś się na taki, a nie inny ruch?

### **Wskazówki dla prowadzącego:**

- Kładź nacisk na proces, a nie na zwycięstwo: podkreślaj dobre decyzje, pracę zespołową i komunikację
- Zadaj sobie pytania skłaniające do refleksji: „Dlaczego podjąłeś taką decyzję?” / „Jakie miałeś możliwości?”
- Zachęcaj do dyskusji grupowej przed każdym przedstawieniem
- Rotacja ról, aby każdy był zaangażowany (gracz, obserwator, osoba podejmująca decyzje)
- Wzmacniaj pozytywne zachowania (wysiłek, współpracę, rozwiązywanie problemów)
- Unikaj porównywania grup, skup się na rozwoju indywidualnym i zespołowym

### **Modyfikacje:**

- Dostosuj role: przypisz jasne role w każdej grupie (np. rzucający, strateg, asystent)
- Zmodyfikuj zasady: ogranicz liczbę bil na gracza; wymagaj od wszystkich graczy udziału
- Dostosuj punktację: przyznawaj punkty za dobre decyzje lub pracę zespołową, a nie tylko za wyniki
- Zrównoważ zespoły (zmieszaj poziomy umiejętności)
- Zapewnij dodatkowy czas lub wsparcie tam, gdzie jest to potrzebne.

## 6. Refleksja i podsumowanie

**Cel:** Zastanowienie się nad podejmowaniem decyzji, strategią i postępowaniem indywidualnym.

**Organizacja:** Uczestnicy siedzą w kręgu i dzielą się swoimi doświadczeniami, opierając się na pytaniach prowadzących.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Zachęcaj wszystkich uczestników do wyrażania siebie. Akceptuj różne formy komunikacji.

### **Sugerowane pytania:**

- Co pomogło Ci podjąć dobrą decyzję?
- Czy wybór tego, co zrobić, był łatwy, czy trudny? Dlaczego?



- Która strategia sprawdziła się u Ciebie najlepiej?
- W jaki sposób Twój zespół wspierał Twoje decyzje?
- W jaki sposób te umiejętności mogą ci się przydać poza grą?

### 7. Konsolidacja i transfer

**Cel:** Powiązanie nauki z sytuacjami z życia realnego obejmującymi podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów i kontrolę emocji.

**Organizacja:** Uczestnicy identyfikują sytuacje z życia codziennego, w których:

- Trzeba podejmować decyzje
- Zaplanować działania
- Współpracować z innymi
- Radzić sobie z presją lub stresem

Zachęcaj uczniów do odnoszenia Bocci do sytuacji z życia realnego, podkreślając, że:

- Wysilek umysłowy włożony w podejmowanie decyzji w grach można wykorzystać w codziennych wyzwaniach
- Precyzja w Bocci jest ściśle powiązana z kontrolą psychologiczną
- Ten sport często wywołuje presję i stres, co pomaga graczom nauczyć się sobie z nim radzić
- Te umiejętności (skupienie, spokój, podejmowanie decyzji) można wykorzystać w życiu codziennym (np. w szkole, pracy, sytuacjach towarzyskich).

**Wskazówki dla prowadzącego:**

- Zajęcia praktyczne i nawiązujące do rzeczywistości.
- Zachęcaj do podawania prostych, prawdziwych przykładów.
- Zadaj pytania pomocnicze:
  - „Kiedy czujesz presję taką jak w Bocci?”
  - „Jak zachować spokój podczas trudnej gry?”
  - „Gdzie mógłbyś to wykorzystać w życiu codziennym?”

### 8. Zakończenie

**Cel:** Zakończyć sesję w pozytywny sposób i utrwalić zdobytą wiedzę.

**Organizacja:** Krótka chwila grupowa, podczas której każdy uczestnik dzieli się:

- Jedną rzeczą, której się nauczyli

lub

- Jedną rzeczą, która im się podobała

**Wskazówki dla prowadzącego:** Doceniaj wysilek, a nie wyniki. Zadbaj o to, aby wszyscy wyszli z poczuciem spełnienia.

Oczekiwane rezultaty



Oczekuje się, że do końca sesji uczestnicy będą w stanie:

- Poprawić precyzję i kontrole w działaniach BC3
- Zrozumieć i zastosować podstawowe koncepcje strategiczne
- Rozwijać umiejętności podejmowania decyzji w sytuacjach związanych z grą
- Zwiększyć pewność siebie w podejmowaniu samodzielnych decyzji
- Wzmocnić komunikację i współpracę w zespołach
- Wykazywać się inkluzywnymi zachowaniami i szacunkiem dla osób o różnych zdolnościach.

## **Moduł 6: Komunikacja i współpraca w BC3**

Szósty moduł opiera się na rozwoju strategii, precyzji i podejmowania decyzji z modułu 5 i przesuwa punkt ciężkości w kierunku **komunikacji i współpracy w ramach inkluzywnej praktyki sportowej**.

Na tym etapie uczestnicy potrafią już korzystać z BC3 na podstawowym poziomie technicznym i strategicznym. Moduł kładzie teraz większy nacisk na **interakcję między uczestnikami**, podkreślając znaczenie komunikacji jako kluczowego elementu udanego uczestnictwa i integracji.

**Komunikacja jest omawiana w różnych formach**, w tym werbalnej, niewerbalnej i wspomaganej. Uczestnicy są zachęceni do wyrażania swoich myśli, udzielania i otrzymywania informacji zwrotnych oraz koordynowania działań z innymi. Moduł uwzględnia fakt, że komunikacja może przybierać różne formy w zależności od indywidualnych możliwości, a wszystkie formy ekspresji są równie ważne w grupie.

Współpraca rozwija się poprzez ustrukturyzowane działania, które wymagają od uczestników współdziałania w dążeniu do wspólnych celów. Działania te mają na celu promowanie **wzajemnego wsparcia, podziału ról i zbiorowej odpowiedzialności**.

BC3 jest wykorzystywana w kontekście praktycznym, gdzie komunikacja i współpraca stają się niezbędne. Uczestnicy znajdują się w sytuacjach, w których muszą:

- Omówić i uzgodnić działania
- Wspierać członków zespołu podczas realizacji
- Dostosować się do potrzeb innych
- Dzielić odpowiedzialność za wyniki.

**Prowadzący odgrywają kluczową rolę w tworzeniu możliwości wartościowej interakcji**. Powinni zachęcać do uczestnictwa, dbać o to, by każdy głos został wysłuchany i wspierać uczestników, którzy mogą potrzebować alternatywnych sposobów komunikacji.



Duży nacisk kładziemy na **komunikację inkluzywną**, zapewniając aktywny udział uczestników z niepełnosprawnością fizyczną i/lub intelektualną w procesach grupowych. Może to obejmować uproszczenie języka, wykorzystanie wskazówek wizualnych, zapewnienie dłuższego czasu na odpowiedzi lub wspieranie komunikacji za pośrednictwem rówieśników lub asystentów.

Moduł ten wzmacnia ideę, że efektywny udział w środowiskach inkluzywnych zależy nie tylko od indywidualnych zdolności, ale także od umiejętności **komunikowania się, współpracy i dostosowywania się do innych**.

Temat zajęć: **Wspólna zabawa w inkluzywnej Bocci BC3**

Całkowity czas trwania: **5 godzin**

### Struktura sesji

- Powitanie i aktywizowanie grupy – 45 min
- Ćwiczenia zwiększające świadomość komunikacyjną – 45 min
- Praktyka kooperacyjna BC3 – 40 min
- Wyzwania zespołowe – 45 min
- Aplikacja gry integracyjnej – 45 min
- Refleksja i podsumowanie – 30 min
- Konsolidacja i transfer – 40 min
- Zakończenie – 5 min

### Przygotowanie sesji

Sesja ma na celu promowanie interakcji, integracji i aktywnego uczestnictwa wszystkich uczestników, w tym osób o różnych sprawnościach. Przestrzeń jest zorganizowana tak, aby umożliwić pracę zarówno w grupach, jak i w parach, zapewniając elastyczność i dostępność.

Miejscem spotkania powinna być płaska, zadaszona przestrzeń, odpowiednia do uprawiania sportów adaptowanych, takich jak Boccia BC3, z wystarczającą ilością miejsca na ruch i interakcję w małych grupach. Zalecane są strefy relaksu, które ułatwią refleksję i dyskusję.

Do wspierania aktywności fizycznej i komunikacji wykorzystywane są różnorodne materiały. Należą do nich m.in. bile i rampy do gry w Boccie, pachołki i znaczniki do organizacji aktywności, opaski na oczy do ćwiczeń sensorycznych oraz pomoce wizualne, takie jak flipcharty, karteczki samoprzylepne i karty komunikacji. Narzędzia te pomagają uczestnikom aktywnie uczestniczyć w zajęciach, niezależnie od ich sprawności fizycznej czy zdolności komunikacyjnych.

Komunikację wspierają wskazówki wizualne, uproszczone instrukcje i jasny podział ról w ramach zajęć. Prowadzący dbają o to, aby instrukcje były dostępne i dostosowywane w razie potrzeby, promując zrozumienie i uczestnictwo wszystkich uczestników.



Sesja wymaga również specjalnego przygotowania do działań kooperacyjnych. Zadania są zaprojektowane tak, aby zachęcać do pracy zespołowej, współodpowiedzialności i wzajemnego wsparcia. Ćwiczenia są skonstruowane w taki sposób, aby każdy uczestnik mógł wnieść swój wkład na miarę swoich możliwości.

Dostępność jest kluczowa. Obiekt powinien zapewniać dostęp bez schodów, dostępne toalety, czytelne oznakowanie oraz, w razie potrzeby, dostosowane materiały. Należy również zapewnić cichą przestrzeń, aby wesprzeć uczestników, którzy mogą potrzebować przerwy lub ograniczonej stymulacji sensorycznej.

Sesję prowadzi co najmniej jeden główny trener i jeden współprowadzący, aby zapewnić odpowiednie wsparcie, nadzór i indywidualną uwagę podczas zajęć.

## Przebieg sesji

### 1. Powitanie i aktywizowanie grupy

#### Aktywność: Podsumowanie komunikacji

**Cel:** Ta wstępna faza wprowadza w sesję, jednocześnie nadając ton bezpiecznej i inkluzywnej przestrzeni edukacyjnej. Służy ona ponownemu zaangażowaniu uczestników, zachęceniu do wczesnej interakcji i nawiązaniu kontaktu z tematem komunikacji w inkluzywnym kontekście sportu. Jednocześnie przygotowuje grupę do aktywnego udziału w kolejnych zajęciach.

**Organizacja:** Prowadzący rozpoczyna sesję, witając uczestników i przedstawiając jej główny cel, podkreślając rolę komunikacji w promowaniu inkluzywności, współpracy i wartościowego uczestnictwa w sporcie.

Aby od samego początku zachęcić do zaangażowania, wprowadzamy krótką chwilę interakcji. Uczestnicy proszeni są o krótką prezentację, podając swoje imię i nazwisko oraz słowo lub krótki przykład związany z komunikacją w ich własnym doświadczeniu, np. „wyzwanie”, „praca zespołowa” lub „nieporozumienie”.

Ta prosta wymiana zdań pomaga przełamać lody, zachęca do uczestnictwa i tworzy bezpośrednie powiązanie między osobistymi doświadczeniami a tematem sesji. W razie potrzeby prowadzący może również odwołać się do poprzednich sesji, zapewniając

**Wskazówki dla prowadzącego:** W tej fazie prowadzący obserwuje, jak grupa zaczyna wchodzić w interakcje, zwracając uwagę na wzorce uczestnictwa, dynamikę komunikacji i ogólny poziom komfortu. Warto zwrócić uwagę na to, kto mówi swobodnie, kto wydaje się bardziej powściągliwy i jak uczestnicy reagują na siebie nawzajem.



Na tym etapie kluczowe jest stworzenie przyjaznej atmosfery. Należy używać jasnego i przystępnego języka, a jednocześnie zachęcać do udziału, nie wywierając na uczestników presji.

**Adaptacje:** Aby zapewnić dostępność, aktywność można dostosować do preferencji i potrzeb komunikacyjnych uczestników. Na przykład, uczestnicy mogą odpowiadać niewerbalnie, pisząc lub korzystając ze wsparcia wizualnego, albo najpierw wymieniać się pomysłami w parach, a następnie dzielić się nimi z szerszą grupą.

Podawanie konkretnych przykładów, uproszczenie języka i zapewnienie dodatkowego czasu może dodatkowo wspierać zaangażowanie. Celem jest zapewnienie, że każdy może wnieść swój wkład w sposób, który jest dla niego komfortowy i odpowiedni.

## 2. Ćwiczenia zwiększające świadomość komunikacyjną

### Aktywność: Wyzwanie „Poza słowami”

**Cel:** Ta faza koncentruje się na wzmocnieniu świadomości uczestników, jak działa komunikacja w różnych warunkach. Szczególną uwagę poświęca się jasności, zaufaniu i elastyczności, zwłaszcza w przypadku zmiany dotychczasowych kanałów komunikacji. Doświadczając tych zmian bezpośrednio, uczestnicy mogą lepiej zrozumieć, jak interakcja i współpraca opierają się na czymś więcej niż tylko wymianie werbalnej.

**Organizacja:** Prowadzący wprowadza do ćwiczenia, wyjaśniając, że uczestnicy będą zgłębiać komunikację wykraczającą poza wskazówki wizualne, wykonując praktyczne zadanie oparte na doświadczeniu. Nacisk kładziony jest na słuchanie, jasne instrukcje i rolę zaufania.

Uczestnicy są dzieleni na pary. W każdej parze jedna osoba ma zawiązane oczy, a druga udziela wskazówek, posługując się wyłącznie instrukcjami słownymi, pomagając partnerowi w poruszaniu się po prostej ścieżce oznaczonej pachołkami lub przeszkodami.

Po zakończeniu pierwszej rundy uczestnicy zamieniają się rolami. Doświadczenie obu perspektyw pozwala im lepiej zrozumieć wyzwania związane z przekazywaniem i otrzymywaniem informacji w ograniczonych warunkach.

Po zakończeniu aktywności pary poświęcają czas na wspólną refleksję nad swoimi doświadczeniami. Analizują napotkane trudności, strategie, które okazały się skuteczne, oraz rolę, jaką zaufanie odegrało w ich interakcji.

Następnie sesja przechodzi w dyskusję grupową, w której uczestnicy dzielą się swoimi spostrzeżeniami i odnoszą swoje doświadczenia do sytuacji z życia codziennego. Prowadzący wspiera tę refleksję, podkreślając kluczowe elementy, takie jak jasne instrukcje, aktywne słuchanie i stosowanie alternatywnych strategii komunikacji, szczególnie w środowiskach inkluzywnych.



**Wskazówki prowadzącego:** Podczas zajęć prowadzący powinien zwrócić uwagę na to, jak ograniczenia kształtują komunikację. Obserwacja sposobu przekazywania instrukcji, ich interpretacji i reakcji emocjonalnych uczestników dostarcza cennych spostrzeżeń.

Chwile niepewności, pewności siebie lub frustracji mogą być punktem wyjścia do refleksji. Powiązanie tych doświadczeń z praktyką inkluzywną jest kluczowe, pokazując, jak bariery komunikacyjne mogą wpływać na uczestnictwo i jak można je pokonać.

Kluczowe jest stworzenie przyjaznego i wolnego od osądów środowiska, aby uczestnicy czuli się swobodnie, dzieląc się zarówno sukcesami, jak i trudnościami.

**Modyfikacje:** Aktywność można dostosować na kilka sposobów, aby sprostać różnym potrzebom. Na przykład, zamiast zasłaniania oczu, można wprowadzić inne formy ograniczenia, takie jak ograniczenie komunikacji werbalnej. Poziom trudności można dostosować, upraszczając trasę lub zmniejszając liczbę przeszkód.

Demonstracje przed rozpoczęciem zadania mogą pomóc w zrozumieniu, a uczestnicy mogą być zachęceni do stosowania różnych strategii komunikacji, w tym gestów i powtórzeń. W razie potrzeby można również zapewnić dodatkowe wskazówki od prowadzącego, aby zapewnić wszystkim bezpieczne i komfortowe uczestnictwo.

### 3. Praktyka kooperacyjna BC3

#### Aktywność: Wyzwanie „Poza słowami”

**Cel:** Ta faza koncentruje się na wzmocnieniu świadomości uczestników, jak działa komunikacja w różnych warunkach. Szczególną uwagę poświęca się jasności, zaufaniu i elastyczności, zwłaszcza w przypadku zmiany dotychczasowych kanałów komunikacji. Doświadczając tych zmian bezpośrednio, uczestnicy mogą lepiej zrozumieć, jak interakcja i współpraca opierają się na czymś więcej niż tylko wymianie werbalnej.

**Organizacja:** Prowadzący wprowadza do ćwiczenia, wyjaśniając, że uczestnicy będą zgłębiać komunikację wykraczającą poza wskazówki wizualne, wykonując praktyczne zadanie oparte na doświadczeniu. Nacisk kładziony jest na słuchanie, jasne instrukcje i rolę zaufania.

Uczestnicy są dzieleni na pary. W każdej parze jedna osoba ma zawiązane oczy, a druga udziela wskazówek, posługując się wyłącznie instrukcjami słownymi, pomagając partnerowi w poruszaniu się po prostej ścieżce oznaczonej pachołkami lub przeszkodami.

Po zakończeniu pierwszej rundy uczestnicy zamieniają się rolami. Doświadczenie obu perspektyw pozwala im lepiej zrozumieć wyzwania związane z przekazywaniem i otrzymywaniem informacji w ograniczonych warunkach.



Po zakończeniu aktywności pary poświęcają czas na wspólną refleksję nad swoimi doświadczeniami. Analizują napotkane trudności, strategie, które okazały się skuteczne, oraz rolę, jaką zaufanie odegrało w ich interakcji.

Następnie sesja przechodzi w dyskusję grupową, w której uczestnicy dzielą się swoimi spostrzeżeniami i odnoszą swoje doświadczenia do sytuacji z życia codziennego. Prowadzący wspiera tę refleksję, podkreślając kluczowe elementy, takie jak jasne instrukcje, aktywne słuchanie i stosowanie alternatywnych strategii komunikacji, szczególnie w środowiskach inkluzywnych.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Podczas zajęć prowadzący powinien zwrócić uwagę na to, jak ograniczenia kształtują komunikację. Obserwacja sposobu przekazywania instrukcji, ich interpretacji i reakcji emocjonalnych uczestników dostarcza cennych spostrzeżeń.

Chwile niepewności, pewności siebie lub frustracji mogą być punktem wyjścia do refleksji. Powiązanie tych doświadczeń z praktyką inkluzywną jest kluczowe, pokazując, jak bariery komunikacyjne mogą wpływać na uczestnictwo i jak można je pokonać

Kluczowe jest stworzenie przyjaznego i wolnego od osądów środowiska, aby uczestnicy czuli się swobodnie, dzieląc się zarówno sukcesami, jak i trudnościami.

**Adaptacje:** Aktywność można dostosować na kilka sposobów, aby sprostać różnym potrzebom. Na przykład, zamiast zasłaniania oczu, można wprowadzić inne formy ograniczenia, takie jak ograniczenie komunikacji werbalnej. Poziom trudności można dostosować, upraszczając trasę lub zmniejszając liczbę przeszkód.

Demonstracje przed rozpoczęciem zadania mogą pomóc w zrozumieniu, a uczestnicy mogą być zachęceni do stosowania różnych strategii komunikacji, w tym gestów i powtórzeń. W razie potrzeby można również zapewnić dodatkowe wskazówki od prowadzącego, aby zapewnić wszystkim bezpieczne i komfortowe uczestnictwo.

#### 4. Wyzwania zespołowe

##### Aktywność: Komunikacja pod presją

**Cel:** Ten etap ma na celu rozwinięcie u uczestników umiejętności współpracy w zróżnicowanych warunkach komunikacyjnych, przy jednoczesnym zwiększeniu świadomości wpływu ograniczeń na pracę zespołową, rozwiązywanie problemów i integrację. Zachęca do adaptacji, elastyczności i współodpowiedzialności w dynamice grupy.

**Organizacja:** Aktywność ta polega na wykonywaniu serii wyzwań zespołowych, w których zasady komunikacji zmieniają się z rundy na rundę.

Pracując w małych, cztero- lub pięcioosobowych grupach, uczestnicy muszą wykonywać zadania zespołowe, które wymagają koordynacji i rozwiązywania



problemów. Zadania mogą obejmować wspólne przemieszczanie przedmiotów, wykonywanie ćwiczeń koordynacyjnych lub rozwiązywanie prostych problemów grupowych. W każdym przypadku uczestnicy muszą się zorganizować, przypisać role i stale dostosowywać do ograniczeń komunikacyjnych. Każda runda wprowadza inne ograniczenie. Na przykład, jedna runda może opierać się wyłącznie na komunikacji niewerbalnej, wymagając użycia gestów i mowy ciała, podczas gdy inna może ograniczyć interakcję do jednego mówcy, co sprzyja bardziej ustrukturyzowanej komunikacji. Kolejna runda może obejmować różne cele realizowane w parach w ramach tej samej grupy.

Po ukończeniu wyzwań grupy analizują swoje doświadczenia, porównując poszczególne rundy, identyfikując skuteczne strategie i omawiając swoje reakcje emocjonalne. Ostateczna synteza pomaga powiązać te obserwacje z rzeczywistymi środowiskami inkluzywnymi, podkreślając wagę adaptacji komunikacji.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Należy uważnie obserwować dynamikę grupy w miarę jej rozwoju. Warto zwrócić uwagę na to, jak strategie komunikacyjne zmieniają się pod wpływem ograniczeń, jak kształtują się role i jak aktywnie angażuje się każdy uczestnik.

Chwile trudności i frustracji, a także udana współpraca, mogą być wykorzystane do pobudzenia refleksji. Wzmacnianie inkluzywnego uczestnictwa pozostaje kluczowe, zapewniając, że nikt nie będzie wykluczony, a praca zespołowa będzie postrzegana jako proces elastyczny i responsywny.

**Modyfikacje:** Aby zapewnić dostępność, skład i liczebność grupy można dostosować, aby stworzyć bardziej zrównoważoną dynamikę. Ograniczenia komunikacyjne można również dostosować do potrzeb i poziomu pewności siebie uczestników.

Wsparcie wizualne lub demonstracje mogą pomóc w wyjaśnieniu zadań, a w razie potrzeby można zapewnić dodatkowy czas. Alternatywne narzędzia komunikacji – takie jak sygnały wizualne lub elementy pisemne – mogą dodatkowo wspierać interakcję, a wprowadzenie konkretnych ról ułatwi integrację w każdej grupie.

## 5. Aplikacja gry integracyjnej

### Aktywność: Gra strategiczna oparta na współpracy

**Cel:** Ta faza koncentruje się na przeniesieniu umiejętności komunikacji i współpracy do sytuacji gry, wzmacniając pracę zespołową, świadomość roli i inkluzywne uczestnictwo. Nacisk kładziony jest na proces interakcji, a nie na rywalizację.

**Organizacja:** W oparciu o poprzednie działania, uczestnicy są zaproszeni do wzięcia udziału w inkluzywnej grze BC3, w której aktywnie stosowane są strategie komunikacji.

Zespoły tworzą się i biorą udział w ustrukturyzowanym scenariuszu gry, którego celem jest priorytetowe traktowanie współpracy i wspólnego podejmowania decyzji. W każdym zespole zachęca się do odgrywania różnych ról, takich jak gracz, asystent



czy obserwator, co pozwala uczestnikom na wnoszenie wkładu w sposób zgodny z ich możliwościami i poznanie wielu perspektyw.

W grze komunikacja odgrywa kluczową rolę. Uczestnicy są zachęceni do jasnej wymiany informacji, wzajemnego wsparcia i wspólnego dostosowywania strategii. Możliwe jest wprowadzenie zmian w zasadach lub rozgrywce, aby utrzymać nacisk na integrację i aktywne uczestnictwo.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Aktywność powinna koncentrować się na uczeniu się i współpracy. Obserwacja, jak przebiega komunikacja w zespołach, jak rozdzielane są role i jak uczestnicy wspierają się nawzajem, może dostarczyć cennych spostrzeżeń.

Należy wzmacniać pozytywne zachowania, takie jak zachęta, szacunek i aktywne słuchanie. W razie potrzeby delikatne prowadzenie może pomóc zachować równowagę i zapewnić zaangażowanie wszystkich uczestników.

**Modyfikacje:** Elastyczność ról pozwala uczestnikom angażować się zgodnie ze swoimi umiejętnościami i preferencjami, natomiast rotacja zapewnia równe uczestnictwo w czasie.

Zasady i cele można dostosować, aby zmniejszyć presję rywalizacyjną, a w razie potrzeby uprościć rozgrywkę. Należy zachęcać do korzystania z alternatywnych metod komunikacji i zapewnić dodatkowe wsparcie dla uczestników, którzy mogą go potrzebować.

## 6. Refleksja i podsumowanie

### Aktywność: Krąg zbiorowej refleksji

**Cel:** stworzenie uczestnikom przestrzeni do refleksji nad swoimi doświadczeniami, ze szczególnym uwzględnieniem komunikacji, współpracy i interakcji w grupie. Wspiera ona utrwalanie wiedzy i zachęca do nawiązywania kontaktów z rzeczywistymi, inkluzywnymi kontekstami.

**Orgaznizacja:** Po zakończeniu gry uczestnicy poświęcają czas na ustrukturyzowany proces refleksji, który zaczyna się indywidualnie i stopniowo przekształca się w dyskusję grupową.

Uczestnicy są zachęceni do zastanowienia się nad swoimi doświadczeniami, a następnie podzielenia się swoimi perspektywami z innymi. Pytania naprowadzające mogą pomóc skupić dyskusję na kluczowych aspektach, takich jak rola komunikacji, jakość współpracy i inkluzywność zajęć.

Analizowane są zarówno pozytywne doświadczenia, jak i wyzwania, a także strategie wspierające skuteczną interakcję. Dyskusja jest następnie syntetyzowana poprzez powiązanie wypowiedzi uczestników z szerszymi koncepcjami związanymi z inkluzywnością, pracą zespołową i komunikacją w codziennych kontekstach.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Wspierająca i otwarta atmosfera jest niezbędna, aby zachęcić do szczerej refleksji. Zapewnienie uwzględnienia różnych głosów, zwłaszcza tych mniej zaangażowanych, pomaga stworzyć bardziej zrównoważoną wymianę zdań.



Naszym zadaniem nie jest kierowanie dyskusją, lecz jej ułatwienie i kierowanie, pomaganie uczestnikom w formułowaniu swoich spostrzeżeń i dostrzeganiu powiązań między doświadczeniem a praktyką.

#### **Sugerowane pytania:**

- Które strategie komunikacyjne okazały się najskuteczniejsze?
- Jak współpraca wpłynęła na całościowe doświadczenie?
- Co Twoim zdaniem można by poprawić w przyszłych sesjach?

### 7. Konsolidacja i transfer

#### **Aktywność: Od praktyki do życia codziennego**

**Cel:** Celem tego etapu jest pomoc uczestnikom w przełożeniu umiejętności komunikacji i współpracy zdobytych podczas sesji na sytuacje z życia codziennego, takie jak szkoła, sport i codzienne interakcje społeczne. Wzmacnia to praktyczną wartość i transfer tych kompetencji.

**Organizacja:** Uwaga skupia się na stosowaniu zdobytych doświadczeń w kontekście życia realnego.

Uczestnicy pracują indywidualnie lub w małych grupach, aby zidentyfikować sytuacje, w których komunikacja i współpraca są istotne, takie jak środowisko szkolne, zajęcia sportowe czy codzienne interakcje. Zastanawiają się nad swoim obecnym podejściem, napotykanymi wyzwaniami oraz strategiami, które mogłyby poprawić integrację i współpracę.

Proces ten można wspierać różnymi formami ekspresji, takimi jak dzielenie się przemyśleniami ustnymi, notatki pisemne czy narzędzia wizualne. Poprzez dyskusję kierowaną refleksje te przekładają się na konkretne i realistyczne działania, podkreślając, jak drobne zmiany w komunikacji mogą pozytywnie wpłynąć na dynamikę grupy.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Należy położyć nacisk na to, aby transfer był praktyczny i znaczący. Odwoływanie się do znanych sytuacji pomaga utrwalić refleksję, a zachęcanie do konkretnych i osiągalnych działań zwiększa jego znaczenie.

Należy wspierać różnorodność metod ekspresji, aby zagwarantować inkluzywne uczestnictwo i stworzyć sprzyjającą przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami.

### 8. Zakończenie

#### Aktywność: Najważniejsze wnioski i krąg zamykający

**Cel:** Ostatnia faza ma na celu utrwalenie najważniejszych wniosków z sesji, podkreślenie znaczenia komunikacji w praktyce inkluzywnej oraz zakończenie doświadczenia poczuciem wspólnego zrozumienia i spójności.



**Organizacja:** Sesja kończy się wspólną chwilą podsumowującą najważniejsze punkty nauki.

Kluczowe wnioski dotyczące komunikacji, współpracy i integracji są krótko przywoływane, a uczestnicy są zachęceni do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami w formie słowa, krótkiej refleksji lub osobistych spostrzeżeń. Można to zrobić ustnie, w kręgu lub poprzez proste wypowiedzi pisemne lub wizualne.

Ostatni moment spotkania uwypukla również, w jaki sposób omawiane umiejętności można zastosować w różnych kontekstach, m.in. w sporcie, edukacji i środowisku pracy. Kończąc wydarzenie, uczestnicy otrzymują pozytywne i przyszłościowe przesłanie.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Stworzenie poczucia zamknięcia i uznania jest kluczowe. Zachęcanie wszystkich uczestników do udziału, uwzględnianie różnych perspektyw i podkreślanie postępów grupy – wszystko to przyczynia się do pozytywnego zakończenia.

Zadbanie o to, aby każdy uczestnik czuł się doceniony, wzmacnia spójność grupy i pozostawia konstruktywne wrażenie z całego doświadczenia.

#### Oczekiwane rezultaty

Pod koniec sesji uczestnicy będą potrafili:

- Wykazać się zwiększoną świadomością różnych strategii komunikacyjnych w środowiskach sportu inkluzywnego;
- Stosować skuteczne techniki komunikacji wspierające współpracę i uczestnictwo;
- Dokonać refleksji nad działaniami grupowymi promującymi pracę zespołową i współodpowiedzialność;
- Identyfikować typowe bariery komunikacyjne i proponuj strategie ich pokonywania;
- Wspierać inkluzywną dynamikę grupy poprzez dostosowywanie komunikacji do różnych potrzeb;
- Zaprojektować proste aktywności sportowe łączące w sobie zasady komunikacji i integracji.

#### **Moduł 7: Praca zespołowa włączona w praktyce**

Siódmy moduł łączy w sobie najważniejsze elementy opracowane w poprzednich modułach i koncentruje się na **stosowaniu w praktyce pracy zespołowej opartej na inkluzywności**.

Na tym etapie uczestnicy nabyli podstawowe umiejętności BC3, zgłębili umiejętności strategii i podejmowania decyzji oraz rozwinęli umiejętności komunikacji i współpracy.



Ten moduł oferuje możliwość **integracji tych kompetencji w bardziej autonomicznych i ustrukturyzowanych sytuacjach grupowych.**

Nacisk kładziony jest na **pracę zespołową jako dynamiczny i inkluzywny proces**, w którym każdy uczestnik wnosi wkład na miarę swoich możliwości. Uczestnicy są zachęceni do odgrywania ról w zespole, wzajemnego wspierania się oraz wspólnego planowania i realizacji.

**Praca zespołowa nie jest przedstawiana jako jednorodne uczestnictwo, lecz jako uzupełniający się wkład.** Ćwiczenia powinny podkreślać, że różne role, umiejętności i sposoby uczestnictwa są kluczowe dla sukcesu grupy.

BC3 jest wykorzystywana jako centralne narzędzie do tworzenia sytuacji, w których niezbędna jest praca zespołowa. Uczestnicy angażują się w działania w małych zespołach i scenariusze gier, które wymagają:

- Koordynacji działań
- Wspólnego podejmowanie decyzji
- Komunikacji w zespole
- Dostosowania się do potrzeb członków zespołu

Moduł wprowadza wyższy poziom autonomii. Uczestnicy są zachęceni do organizowania się, podejmowania decyzji w grupie i zbiorowej refleksji nad swoimi wynikami.

**Prowadzący stopniowo przechodzą od bezpośredniego kierowania do wspierającej obserwacji.** Ich rolą jest tworzenie warunków do pracy zespołowej, monitorowanie integracji i interweniowanie tylko wtedy, gdy jest to konieczne, aby wspierać uczestnictwo i równowagę w grupie.

Szczególny nacisk kładziemy na to, aby wszyscy uczestnicy, w tym osoby z niepełnosprawnością fizyczną i/lub intelektualną, mieli **jasno określoną i znaczącą rolę w zespole.**

Moduł ten wzmacnia ideę, że środowiska inkluzywne powstają poprzez współpracę, szacunek i współodpowiedzialność.

Temat zajęć: **Włączająca praca zespołowa w praktyce BC3**

Całkowity czas trwania: **5 godzin**

### **Struktura sesji**

- Powitanie i aktywizowanie grupy – 45 min
- Formowanie zespołu i eksploracja ról – 45 min
- Ćwiczenia zespołowe BC3 w trybie kooperacyjnym – 60 min
- Wyzwania zespołowe – 60 min



- Włączająca rozgrywka zespołowa – 45 min
- Refleksja i omówienie – 20 min
- Konsolidacja i transfer – 20 min
- Zakończenie – 5 min

### Przygotowanie sesji

Zespoły są organizowane tak, aby zapewnić zrównoważony udział i integrację, idealnie łącząc uczestników o różnych zdolnościach. Takie podejście wspiera uczenie się od rówieśników, wzajemne wsparcie i aktywne zaangażowanie w każdej grupie.

Przestrzeń została zaprojektowana tak, aby umożliwić zarówno działania zespołowe, jak i wspólne chwile. Centralna strefa dyskusji służy do instruktażu i refleksji, a 2–3 strefy ćwiczeń BC3 umożliwiają jednoczesną pracę w małych grupach. Wydzielona strefa rozgrywki jest również przeznaczona do inkluzywnych scenariuszy meczowych, z przejrzystymi i dostępnymi przejściami między wszystkimi strefami.

Do sesji potrzebny jest sprzęt BC3 (bile i rampy), a także pachołki lub znaczniki, które wyznaczają obszary aktywności i wspomagają organizację. Tam, gdzie jest to przydatne, można wykorzystać proste elementy wizualne lub fizyczne, aby wyjaśnić role i pokierować uczestnikami podczas wykonywania zadań.

Role i obowiązki są jasno przedstawione i wspierane przez całą sesję. Uczestnicy są prowadzeni w zrozumieniu swojej roli w zespole i zachęceni do rotacji rolami, aby poznać różne perspektywy i poziomy odpowiedzialności.

Włączenie jest zapewnione poprzez dostępną komunikację, adaptację zadań i elastyczne uczestnictwo. Może to obejmować uproszczone instrukcje, pomoce wizualne, dodatkowy czas i zachęcanie do korzystania z alternatywnych metod komunikacji. Promowane jest wsparcie rówieśnicze w celu wzmocnienia współpracy i zaangażowania.

Miejsce wydarzenia musi być w pełni dostępne, w tym bezstopniowe, dostosowane do wózków inwalidzkich, dostępne toalety, czytelne oznakowanie i odpowiednie oświetlenie. Powinny być dostępne miejsca siedzące, a w miarę możliwości należy zapewnić cichą przestrzeń.

Sesję prowadzi trener prowadzący, wspierany przez asystenta trenera, z dodatkowym asystentem, jeśli jest dostępny. Zespół dba o sprawną organizację, dostępność i odpowiednie wsparcie dla wszystkich uczestników.

### **Przebieg sesji**

#### 1. Powitanie i aktywizowanie grupy

**Cel:** Otwarcie sesji ma na celu stworzenie pozytywnej i inkluzywnej atmosfery, pomagając uczestnikom stopniowo odbudować ideę pracy zespołowej w praktyce BC3. Służy również pobudzeniu wstępnej refleksji poprzez powiązanie osobistych doświadczeń z ideą współpracy w inkluzywnym środowisku sportowym.



**Organizacja:** Sesja rozpoczyna się krótkim wprowadzeniem i powitaniem, podczas którego przedstawiona jest inkluzywne praca zespołowa jako centralny element praktyki BC3. Zwraca się uwagę na znaczenie uzupełniających się ról, współdecydowania oraz wartość wkładu każdego uczestnika w pracę grupy.

Aby pobudzić zaangażowanie, uczestnicy proszeni są o odpowiedź na pytanie: „Co sprawia, że praca zespołowa jest inkluzywna?” oraz „Kiedy praca zespołowa nie jest inkluzywna?”. Każda osoba zapisuje jeden pomysł na karteczce samoprzylepnej, czerpiąc z doświadczeń sportowych, szkolnych lub codziennych sytuacji grupowych.

Wszystkie wypowiedzi są następnie gromadzone i nieformalnie porządkowane wokół pojawiających się tematów, takich jak komunikacja, role, wsparcie i podejmowanie decyzji. Pozwala to na wspólną interpretację pomysłów grupy i zachęca uczestników do dostrzegania podobieństw i różnic w perspektywach.

Zajęcia kończą się krótką syntezą, która łączy te refleksje z nadchodzącą pracą praktyczną BC3, wzmacniając kluczowe zasady, które będą przyświecać tej sesji.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Ta pierwsza faza daje uczestnikom wstępny wgląd w to, jak rozumieją pracę zespołową i integrację. Warto zaobserwować, kto chętnie się angażuje, jak formułowane są pomysły i czy uczestnictwo w grupie jest zrównoważone.

Stworzenie bezpiecznego i pełnego szacunku środowiska jest kluczowe od samego początku. Należy doceniać wkład pracy i nie osądzać go, a także zadbać o to, aby żaden pojedynczy głos nie zdominował dyskusji. Kluczowym przesłaniem, które należy podkreślić, jest to, że różne formy uczestnictwa i wkładu mają równą wartość w kontekście zespołu.

**Modyfikacje:** Należy wspierać różne style komunikacji, umożliwiając uczestnikom wyrażanie myśli ustnie, pisemnie lub za pomocą reprezentacji wizualnych. W razie potrzeby można podać przykłady ułatwiający zrozumienie.

Można zapewnić dodatkowy czas na refleksję, a uczestnicy mogą najpierw wymienić się pomysłami w parach, zanim podzielą się nimi z szerszą grupą. Priorytetem jest zapewnienie każdemu uczestnikowi wygodnej i dostępnej możliwości wniesienia wkładu.

## 2. Formowanie zespołu i eksploracja ról

**Cel:** Ta faza wprowadza wewnętrzną strukturę pracy zespołowej w ramach działań BC3, koncentrując się na tym, jak różne role współdziałają i przyczyniają się do realizacji wspólnego celu. Celem jest podkreślenie, że efektywna praca zespołowa opiera się na uzupełniających się obowiązkach, a nie na jednolitym uczestnictwie. Uczestnicy doświadczają, jak każda rola – sportowca, operatora/asystenta rampy i trenera – pełni odrębną funkcję, a także jak efektywność



wynika z ich koordynacji i współzależności, a nie z wykonywania tych samych czynności.

**Organizacja:** Ćwiczenie rozpoczyna się od podzielenia uczestników na małe, trzy- lub czteroosobowe grupy. Każda grupa reprezentuje drużynę BC3 i składa się z zawodnika, operatora rampy i trenera, z możliwością dodania obserwatora. Aby zachować równowagę i uniknąć nakładania się obowiązków, prowadzący przydziela role na początku.

Przed przejściem do fazy praktycznej, prowadzący krótko przedstawia obowiązki związane z każdą z ról. Zawodnik jest odpowiedzialny za podjęcie ostatecznej decyzji dotyczącej rzutu, operator rampy jest odpowiedzialny za wykonanie ruchu z wykorzystaniem rampy, a trener jest odpowiedzialny za obserwację sytuacji i zaproponowanie strategii. Uczestnicy są zachęceni do postrzegania tych ról jako różnych, ale równie ważnych, i do uświadomienia sobie, że żadna z nich nie może skutecznie funkcjonować w izolacji.

Zespoły mają następnie kilka minut na zorganizowanie się. W tym czasie ustalają, jak podejść do zadania, kto odpowiada za każdy aspekt procesu decyzyjnego i jak będą działać w grupie. Ten początkowy moment jest ważny dla wypracowania wspólnego zrozumienia obowiązków.

Istotą tej aktywności jest seria rund praktycznych, w których zespoły starają się umieścić swoje bile jak najbliżej celu, w ograniczonej liczbie prób. Struktura rund została zaprojektowana tak, aby stopniowo podkreślać znaczenie współzależności ról.

W pierwszej rundzie role są jasno określone i muszą być przestrzegane. Każdy uczestnik działa ściśle w ramach swoich obowiązków: trener udziela wskazówek, zawodnik podejmuje ostateczną decyzję, a operator rampy wykonuje rzut. Ta faza pozwala uczestnikom zapoznać się ze swoją rolą i przekonać się, jak indywidualne obowiązki wpływają na wyniki zespołu.

W drugiej rundzie wprowadzane są konkretne ograniczenia, aby role były bardziej widoczne. Na przykład, prowadzący może udzielać wskazówek tylko na początku, od zawodnika może być wymagane szybsze podejmowanie decyzji, a operator rampy może musieć wykonać rzut bez wprowadzania korekt po przygotowaniu. Ograniczenia te nie mają na celu utrudnienia zadania pod względem technicznym, ale mają pomóc uczestnikom zauważyć, jak ograniczenia w jednej roli wpływają na cały zespół.

W trzeciej rundzie struktura ulega zmianie poprzez redukcję lub tymczasowe usunięcie jednej roli. Na przykład, zespół może być zmuszony do kontynuowania pracy bez udziału trenera lub z ograniczonym prawem do podejmowania decyzji przez zawodnika. Ta zmiana zachęca uczestników do refleksji nad tym, co się dzieje, gdy brakuje jednej części systemu i jak wpływa to na równowagę zespołu.

Po ukończeniu tych rund uczestnicy zmieniają się rolami w swoich zespołach. Każda osoba ma inne obowiązki i wykonuje krótką dodatkową rundę. Ta rotacja jest



kluczowym elementem ćwiczenia, ponieważ pozwala uczestnikom lepiej zrozumieć wyzwania i wkład związany z każdą rolą.

Aktywność kończy się refleksją kierowaną. Prowadzący zachęca uczestników do refleksji nad swoim doświadczeniem, zadając pytania, takie jak: jaka była ich konkretna odpowiedzialność, kiedy zespół funkcjonował najskuteczniej oraz co się zmieniło po ograniczeniu lub usunięciu danej roli. Uczestnicy są również zachęceni do refleksji nad tym, jak zmieniło się ich postrzeganie zadania po doświadczeniu innej roli.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Podczas prowadzenia tej aktywności należy zwrócić uwagę na skład zespołów. Zrównoważony rozkład umiejętności, poziomu pewności siebie i osobowości pomaga zapewnić, że wszyscy uczestnicy będą mogli angażować się w sposób wartościowy. Prowadzący powinien również monitorować, czy role pozostają jasno zdefiniowane w trakcie trwania aktywności, delikatnie kierując uczestników z powrotem do ich obowiązków, jeśli zaczną się one nadmiernie powtarzać.

Kolejnym kluczowym aspektem jest wzmocnienie przekonania, że wszystkie role są równie cenne. W niektórych przypadkach uczestnicy mogą postrzegać pewne role jako ważniejsze od innych, a rolą moderatora jest kwestionowanie tego przekonania poprzez podkreślenie, jak istotny jest każdy wkład w osiągnięcie rezultatu.

Zamiast podawać bezpośrednie rozwiązania, prowadzący powinien wspierać proces uczenia się poprzez refleksję, zadając pytania, które pomogą uczestnikom uświadomić sobie dynamikę własnego zespołu. Obserwowanie, kto podejmuje inicjatywę, kto się waha, i jak podejmowane są decyzje, może dostarczyć cennych spostrzeżeń, które można wykorzystać w fazie podsumowania.

**Modyfikacje:** Tę aktywność można dostosować na kilka sposobów, aby sprostać różnym potrzebom i kontekstom. Złożoność zadania można dostosować, modyfikując odległość do podnośnika, liczbę użytych bili lub dostępny czas. Dla uczestników o różnych możliwościach motorycznych, konfiguracja rampy może zostać dostosowana lub można zapewnić dodatkowe wsparcie podczas wykonywania.

W razie potrzeby strukturę ról można uprościć, zwłaszcza w grupach, którym trudno jest zarządzać wieloma obowiązkami jednocześnie. W niektórych przypadkach role można również dzielić między dwóch uczestników, aby zachęcić do integracji i współpracy.

Poziom trudności można stopniowo zwiększać, zaczynając od wyraźnie określonych ról i stopniowo wprowadzając ograniczenia lub warianty, w miarę jak uczestnicy nabierają pewności siebie.

### 3. Ćwiczenia zespołowe BC3 w trybie kooperacyjnym

**Cel:** Ta faza koncentruje się na wzmocnieniu koordynacji i współpracy w zespołach poprzez ustrukturyzowane zadania BC3. Nacisk kładziony jest na to, jak wspólne



planowanie, efektywna komunikacja i podejmowanie wspólnych decyzji przyczyniają się do osiągnięcia wspólnego celu.

**Organizacja:** Zespoły biorą udział w kooperacyjnym wyzwaniu BC3 polegającym na umieszczaniu bil w określonych strefach docelowych. Zadanie jest prezentowane jako wysiłek zbiorowy, w którym sukces zależy od koordynacji i komunikacji, a nie od indywidualnych osiągnięć.

Przed rozpoczęciem pracy zespoły mają czas na zorganizowanie się i omówienie możliwych strategii. W tym momencie uczestnicy definiują role i uzgadniają kolejność działań, dbając o to, aby wszyscy uczestniczyli w procesie planowania.

Następnie przeprowadzana jest aktywność, w której zespoły wdrażają swój wspólny plan. Uwaga skupia się na tym, jak uczestnicy współpracują podczas realizacji, jak role współdziałają w praktyce oraz jak decyzje są dostosowywane w czasie rzeczywistym.

Druga runda wprowadza strukturę sekwencyjną, w której każdy uczestnik wnosi swój wkład, zgodnie z ustaloną strategią. Podkreśla to wagę wycucia czasu, współpracy i wzajemnej świadomości w grupie.

Faza kończy się krótką refleksją zespołową skupiającą się na tym, jak planowanie i komunikacja wpłynęły zarówno na proces, jak i na końcowy wynik.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Zamiast kierować procesem, prowadzący wspiera pracę zespołową, zachęcając uczestników do organizowania się i samodzielnej komunikacji. Interwencja powinna być minimalna, ograniczając się do kierowania refleksją lub wyjaśniania zadań w razie potrzeby.

Obserwacja sposobu, w jaki zespoły organizują swoje planowanie i dzielą się decyzjami, może dostarczyć cennych informacji na temat dynamiki grupy. Szczególną uwagę należy zwrócić na równowagę uczestnictwa i interakcję między rolami.

Istotne jest stworzenie uczestnikom przyjaznego środowiska, które pozwoli im eksperymentować, podejmować decyzje wspólnie i modyfikować strategie bez presji.

**Modyfikacje:** Zadania można dostosować, modyfikując odległości, cele lub poziomy trudności, aby dopasować je do możliwości uczestników. Role można również uprościć lub zmienić ich podział, aby zapewnić aktywne zaangażowanie wszystkich członków.

Komunikacja może być wspierana za pomocą wskazówek wizualnych, demonstracji lub uproszczonych instrukcji. W razie potrzeby można przeznaczyć dodatkowy czas na planowanie i koordynację.

#### 4. Wyzwania zespołowe

**Cel:** Ta faza ma na celu wzmocnienie pracy zespołowej poprzez rozwiązywanie problemów i wspólne zadania. Nacisk kładziony jest na to, jak grupy współpracują ze sobą, aby osiągnąć wspólny cel, wykorzystując komunikację, koordynację i elastyczny podział ról.



Uczestnicy są zachęceni do współpracy w celu rozwiązywania ustrukturyzowanych wyzwań, w których sukces zależy od współpracy, a nie od wyników indywidualnych.

**Organizacja:** Uczestnicy są dzieleni na małe, mieszane zespoły, liczące od 4 do 6 osób. Każdy zespół pracuje z bilami do Bocci i rampami (używanymi jako ogólne, inkluzywne narzędzia sportowe, a nie do formalnej rozgrywki), aby ukończyć serię wyzwań kooperacyjnych.

W pierwszym wyzwaniu zespoły muszą wspólnie starać się umieszczać bile jak najbliżej punktu docelowego zaznaczonego na podłodze. Przed każdą próbą grupa musi uzgodnić wspólny plan, wspólnie ustalając kierunek, siłę i strategię. Jeden uczestnik może w razie potrzeby wykonać akcję, korzystając z rampy, podczas gdy pozostali odgrywają aktywne role, analizując odległość, udzielając sugestii lub obserwując wyniki. Celem jest ciągłe korygowanie działań grupy, a nie indywidualny sukces.

W drugim wyzwaniu każda grupa otrzymuje ograniczoną liczbę bil do Bocci i musi zaplanować, jak je wykorzystać, aby osiągnąć wspólny cel, taki jak pokrycie określonych obszarów lub dotarcie do kilku celów na podłodze. Każdy uczestnik musi wnieść swój wkład w co najmniej jeden pomysł lub decyzję, zanim podejmie jakiegokolwiek działanie, zapewniając pełną inkluzywność planowania.

W trzecim wyzwaniu zespoły powtarzają podobne zadanie ruchowe, ale w zmiennych warunkach komunikacji. W niektórych rundach dozwolona jest wyłącznie komunikacja niewerbalna; w innych tylko jeden wyznaczony „mówca” może wydawać polecenia, podczas gdy reszta zespołu musi słuchać i interpretować. To sprzyja adaptacji, skupieniu i wzajemnemu zrozumieniu w grupie.

Po każdym wyzwaniu zespoły biorą udział w krótkiej refleksji skupiającej się na tym, jak podejmowano decyzje, jak skutecznie się komunikowano i jak zadbano o zaangażowanie wszystkich członków.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien stworzyć wspierające i pozbawione rywalizacji środowisko, w którym nacisk jest wyraźnie położony na współpracę i integrację. Ważne jest, aby zapewnić wszystkim uczestnikom aktywne zaangażowanie zarówno w fazie podejmowania decyzji, jak i realizacji.

Należy zwrócić uwagę na dynamikę grupy, a zwłaszcza na zrównoważenie uczestnictwa i zapobieganie dominacji jednej osoby. Prowadzący może interweniować, zadając pytania pomocnicze, aby zmienić podział ról lub zachęcić mniej aktywnych uczestników do wniesienia swojego wkładu.

Chwile refleksji są niezwykle istotne i powinny być wykorzystywane do podkreślania takich zachowań zespołowych, jak słuchanie, umiejętność adaptacji i szacunek dla różnych wkładów.

**Modyfikacje:** Wykorzystanie sprzętu do gry w Boccię BC3 pozwala na wysoki poziom naturalnej integracji, ale możliwe są dalsze adaptacje w zależności od grupy. Zadania można uprościć poprzez zmniejszenie odległości, zwiększenie rozmiaru celu lub spowolnienie tempa ćwiczeń.



Uczestnicy mogą korzystać z różnych form komunikacji, w tym werbalnej, gestykulacyjnej i wizualnej. Role w zespołach powinny pozostać elastyczne, aby każdy uczestnik mógł angażować się zgodnie ze swoimi mocnymi stronami.

W razie potrzeby zadania można podzielić na mniejsze kroki, aby zwiększyć zrozumienie i uczestnictwo, gwarantując jednocześnie, że wszyscy członkowie aktywnie uczestniczą w całym procesie.

Role w zespołach powinny pozostać elastyczne i mogą być dzielone lub rotowane, aby zapewnić wszystkim uczestnikom możliwość wniesienia wkładu na miarę swoich możliwości. Uczestnicy mogą angażować się poprzez różne formy partycypacji, takie jak podejmowanie decyzji, obserwacja czy wsparcie praktyczne.

Przy wprowadzaniu nowych ograniczeń można korzystać z pomocy wizualnych, demonstracji i przejrzystych instrukcji krok po kroku. Adaptacje powinny zawsze uwzględniać główny cel ćwiczenia, zapewniając wszystkim uczestnikom aktywne zaangażowanie w rozwiązywanie problemów, komunikację i interakcję w grupie.

#### 5. Włączająca rozgrywka zespołowa

**Cel:** Ta faza koncentruje się na zastosowaniu pracy zespołowej, komunikacji i strategii w zaadaptowanym środowisku rozgrywki BC3. Jej celem jest wzmocnienie inkluzywnego uczestnictwa poprzez wspólne podejmowanie decyzji i skoordynowane działania.

**Organizacja:** Uczestnicy biorą udział w dostosowanych meczach w Boccie BC3, zaprojektowanych tak, aby zapewnić wszystkim członkom zespołu aktywny udział. Aktywność jest oparta na współpracy, w której praca zespołowa jest ważniejsza niż rywalizacja.

Przed rozpoczęciem rozgrywki zespoły mają czas na przygotowanie. Na tym etapie uczestnicy przydzielają sobie role początkowe, takie jak gracz, asystent, strateg i obserwator, oraz uzgadniają ogólne podejście.

Następnie drużyny rozgrywają krótkie mecze, w których komunikacja i współpraca są kluczowe. Uczestnicy stale ze sobą współpracują, aby dostosowywać strategię i wspierać się nawzajem podczas rozgrywki.

W połowie aktywności role ulegają rotacji, aby uczestnicy mogli doświadczyć różnych obowiązków w zespole. Wspiera to przyjmowanie perspektyw i wzmacnia wartość każdego wkładu.

Faza kończy się krótką refleksją skupiającą się na dynamice pracy zespołowej, strategiach komunikacji i inkluzywności rozgrywki.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący dba o zrównoważony poziom uczestnictwa i aktywne zaangażowanie wszystkich uczestników w grę. Szczególną uwagę poświęca dynamice grupy, a w szczególności sposobowi podejmowania decyzji i komunikacji w zespołach.

Należy promować współpracę, a nie rywalizację, podkreślając w ten sposób, że w grach inkluzywnych priorytetem jest uczestnictwo i dzielenie się doświadczeniami.



**Modyfikacje:** Zasady, systemy punktacji i role można dostosować, aby zapewnić dostępność i uczciwość. Może to obejmować uproszczenie rozgrywki, dostosowanie odległości lub zmniejszenie presji czasu.

Rotację ról można dostosować tak, aby zapewnić wszystkim graczom komfort i satysfakcjonujące uczestnictwo. W razie potrzeby można wprowadzić dodatkowe wsparcie.

## 6. Refleksja i omówienie

**Cel:** Ta faza wspiera uczestników w refleksji nad ich doświadczeniami, koncentrując się na pracy zespołowej, komunikacji i integracji. Pomaga utrwalić wiedzę i powiązać ją z praktycznymi kontekstami.

**Organizacja:** Refleksja rozpoczyna się krótkim wprowadzeniem, które ponownie skupia uwagę na głównych tematach sesji.

Uczestnicy najpierw indywidualnie zastanawiają się nad tematem i identyfikują jeden kluczowy punkt nauki, który zapisują na karteczkach samoprzylepnych.

Następnie swoje przemyślenia uczestnicy dzielą się w małych grupach, co pozwala im na porównywanie doświadczeń i identyfikowanie wspólnych idei.

Następnie odbywa się zbiorowa dyskusja, w której wypowiedzi grupowane są według szerszych tematów, takich jak praca zespołowa, komunikacja i integracja. Pomaga to podkreślić wspólną naukę w grupie.

Etap ten kończy się syntezą łączącą te spostrzeżenia z praktycznymi zastosowaniami w środowisku szkolnym i sportowym.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący wspiera refleksję, nie kierując nią zbyt mocno, dbając o to, aby uczestnicy pozostawali w centrum procesu.

Należy stworzyć atmosferę szacunku, w której doceniane są różne punkty widzenia, a wszyscy uczestnicy czują się swobodnie, wnosząc swój wkład.

Należy zwrócić uwagę na zrównoważenie uczestnictwa i powiązanie indywidualnych spostrzeżeń z nauką grupową.

### Sugerowane pytania

- Czego nauczyłeś się o pracy w zespole, pełniąc różne role?
- Jak komunikacja wpłynęła na współpracę podczas zajęć?
- Co pomogło Twojej grupie zaangażować wszystkich członków w zadania?
- Co ulepszyłbyś w swojej pracy zespołowej następnym razem?

## 7. Konsolidacja i transfer

**Cel:** Ta faza łączy doświadczenie pracy zespołowej z sytuacjami z życia realnego, pomagając uczestnikom zrozumieć, w jaki sposób komunikację, współpracę i podział ról można stosować poza kontekstem Bocci BC3.



**Organizacja:** Uczestnicy proszeni są o podzielenie się swoimi doświadczeniami związanymi z pracą zespołową, które zdobyli podczas sesji, oraz o zastanowienie się, w jaki sposób odnoszą się one do sytuacji życia codziennego, takich jak szkoła, sport czy interakcje społeczne.

Pracując indywidualnie lub w małych grupach, uczniowie identyfikują przykłady, w których praca zespołowa odgrywa ważną rolę, i analizują, w jaki sposób komunikacja i podział ról wpływają na dynamikę grupy w tych kontekstach.

Następnie uczestnicy dzielą się swoimi pomysłami podczas krótkiej wymiany zdań, która pozwala im porównać doświadczenia i zidentyfikować powtarzające się wzorce w różnych środowiskach.

Dyskusja pomaga w przezwycięzeniu rozdźwięku między działaniami strukturalnymi a sytuacjami z życia wziętymi, podkreślając istotność pracy zespołowej opartej na inkluzywności.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący zachęca uczestników do nawiązywania konkretnych powiązań między sesją a doświadczeniami z życia realnego, wspierając refleksję bez narzucania interpretacji.

Przykłady ze znanych kontekstów mogą pomóc w nadaniu przekazowi większego znaczenia i dostępności.

Należy zadbać o to, aby wszyscy uczestnicy mogli się wypowiedzieć, niezależnie od ich stylu komunikacji.

## 8. Zakończenie

**Cel:** Ta ostatnia faza ma na celu zakończenie sesji poprzez wzmocnienie kluczowych rezultatów uczenia się i uświadomienie uczestnikom, że praca zespołowa, komunikacja i integracja są wspólnymi osiągnięciami. Wspiera ona również pozytywne zamknięcie doświadczenia grupowego.

**Organizacja:** Sesja kończy się krótką wspólną chwilą, podczas której pokrótce powraca się do głównych idei poruszanych podczas zajęć. Szczególną uwagę poświęca się kluczowym aspektom pracy zespołowej, komunikacji i współpracy opartej na rolach, które pojawiły się w trakcie sesji.

Uczestnicy są zachęceni do podzielenia się końcowym wnioskiem z doświadczenia, który może zostać wyrażony słowem, krótką refleksją lub osobistym spostrzeżeniem. Można to zrobić ustnie lub poprzez proste wypowiedzi pisemne lub wizualne, zapewniając dostępność dla wszystkich uczestników.

Moment końcowy służy podkreśleniu związku między wkładem poszczególnych osób a ogólnymi wynikami grupy, co wzmocnia ideę, że skuteczna praca zespołowa zależy od współpracy i integracji.



**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien wykorzystać tę fazę do wzmocnienia poczucia tożsamości grupowej i wspólnych osiągnięć. Należy położyć nacisk na docenianie wspólnego wysiłku, a nie indywidualnych osiągnięć.

Ważne jest, aby doceniać zróżnicowany wkład i podkreślać wartość roli każdego uczestnika w procesie grupowym. Należy zachować pozytywny i inkluzywny ton, aby zapewnić uczestnikom poczucie pewności siebie, przynależności i spełnienia.

### Oczekiwane rezultaty

Pod koniec sesji uczestnicy będą potrafili:

- Zrozumieć i opisać podstawowe zasady pracy zespołowej opartej na inkluzywności w działaniach BC3
- Efektywnie uczestniczyć w zadaniach zespołowych przy wykorzystaniu różnych ról i obowiązków
- Komunikować się i współpracować z członkami drużyny w zorganizowanych i dostosowanych sytuacjach gry
- Współuczestniczyć w podejmowaniu wspólnych decyzji w zespołach o zróżnicowanym poziomie umiejętności
- Dostosować swoje zachowanie i komunikację, aby wspierać integrację i współpracę w grupie
- Zastanowić się nad swoim doświadczeniem pracy zespołowej i odnieść je do kontekstu szkolnego lub sportowego

### Moduł 8: Wspólne pokonywanie barier

Ósmy moduł opiera się na pracy zespołowej i współpracy wypracowanej w module 7 i koncentruje się na **identyfikowaniu i pokonywaniu barier utrudniających uczestnictwo w środowiskach inkluzywnych.**

Na tym etapie uczestnicy już efektywnie pracują w zespołach i znają praktyki inkluzywne w sporcie. Ten moduł zachęca ich do pójścia o krok dalej, uświadamiając sobie, że uczestnictwo nie zawsze jest dostępne dla wszystkich w równym stopniu i że **bariery mogą występować w różnych formach.**

Tego typu bariery mogą być:

- fizyczne (przestrzeń, sprzęt, mobilność)
- związane z komunikacją (rozumienie instrukcji, wyrażanie idei)
- społeczne (pewność siebie, dynamika grupy, wykluczenie)
- organizacyjne (zasady, struktura, czas, role)

**Bariery badane są poprzez doświadczenie, a nie teorię.** Uczestnicy angażują się w działania, w których wprowadzane są pewne ograniczenia lub utrudnienia, co pozwala im zrozumieć, jak bariery wpływają na uczestnictwo i jak można je pokonać.



Moduł promuje podejście oparte na rozwiązywaniu problemów, w którym uczestnicy są zachęceni do współpracy w celu **identyfikowania wyzwań i znajdowania rozwiązań**. Proces ten wspiera rozwój empatii, zdolności adaptacyjnych i odpowiedzialności zbiorowej.

Boccia BC3 służy jako praktyczne ramy, w których można symulować i pokonywać bariery. Uczestnicy są zachęceni do eksperymentowania z dostosowywaniem zasad, ról i warunków, aby uczynić zajęcia bardziej inkluzywnymi.

**Prowadzący odgrywają kluczową rolę w kierowaniu tym procesem w sposób wrażliwy i konstruktywny.** Celem nie jest wywoływanie frustracji, lecz budowanie świadomości i zachęcanie uczestników do aktywnego wnoszenia wkładu w rozwiązania inkluzywne.

Szczególny nacisk kładzie się na **wspólne rozwiązywanie problemów**, w którym uczestnicy wspólnie pracują nad usuwaniem lub zmniejszaniem barier i zapewniają, że każdy może uczestniczyć w sposób wartościowy.

Moduł ten wzmacnia ideę, że włączanie jest aktywnym procesem wymagającym świadomości, elastyczności i wspólnego wysiłku.

Temat zajęć: **Razem bez barier – tworzymy inkluzywność, nie iluzję**

Całkowity czas trwania: **5 godzin**

### Struktura sesji

- Powitanie i aktywizowanie grupy – 40 min
- Doświadczenie barier – 50 min
- Identyfikacja wyzwań i rozwiązań – 55 min
- Dostosowana praktyka BC3 – 50 min
- Wyzwanie inkluzywnego rozwiązywania problemów – 50 min
- Refleksja i omówienie – 20 min
- Konsolidacja i transfer – 20 min
- Zakończenie – 15 min

### Przygotowanie sesji

#### Organizacja przestrzeni

Przestrzeń zostanie podzielona na trzy strefy:

- Krąg (dyskusje i komunikacja)
- Aktywność fizyczna (ćwiczenia zespołowe)
- BC3 (zadania z rampami i celami)



Przestrzeń zostanie dostosowana tak, aby umożliwić bezpieczny udział osobom z różnymi potrzebami, w tym z niepełnosprawnością ruchową, sensoryczną i intelektualną. Będzie wystarczająco dużo miejsca do poruszania się, czytelne oznakowanie oraz cicha strefa do odpoczynku.

### **Potrzebny sprzęt**

W trakcie zajęć wykorzystywane będą rampy BC3, bile do gry w Boccie, znaczniki, pachołki, taśma do oznaczania przestrzeni, tablica lub flipchart, karty do odgrywania ról, materiały wizualne (obrazki/piktogramy wspomagające komunikację), stopery oraz wszelkie materiały adaptacyjne (np. uproszczone instrukcje, większe znaczniki, oznaczenia kontrastowe dla osób z dysfunkcją wzroku).

### **Wprowadzone bariery lub ograniczenia**

Zostaną celowo wprowadzone różne bariery, które będą odzwierciedlać rzeczywiste trudności w uczestnictwie, np. ograniczenia ruchowe (konieczność korzystania z rampy lub ograniczona mobilność), bariery komunikacyjne (brak pełnych instrukcji werbalnych, posługiwanie się wyłącznie gestami lub obrazkami), ograniczenia sensoryczne (ograniczona liczba bodźców lub, przeciwnie, utrudniona percepcja) i bariery poznawcze (zmienione lub uproszczone zasady).

### **Bezpieczeństwo i komfort emocjonalny**

Bezpieczeństwo zapewnią jasne i powtarzalne instrukcje, wsparcie wizualne oraz stały nadzór instruktorów. Potrzeby osób z nadwrażliwością sensoryczną zostaną zaspokojone poprzez zapewnienie spokojnych przerw. Tempo zajęć będzie dostosowywane indywidualnie, aby uniknąć przeciążenia i frustracji.

### **Wsparcie włączenia społecznego**

Włączenie będzie wspierane poprzez zróżnicowaną pracę zespołową, rotację ról i dostosowywanie zadań do możliwości uczestników. Szczególny nacisk zostanie położony na współpracę osób o różnych potrzebach (motorycznych, komunikacyjnych, poznawczych), aby każdy mógł aktywnie uczestniczyć w zadaniu i odnieść sukces.

### **Przebieg sesji**

#### 1. Powitanie i aktywizowanie grupy

**Cel:** Celem tej fazy jest ponowne zaangażowanie uczestników w pracę grupową, przypomnienie im zasad współpracy i przygotowanie ich do działań związanych z identyfikowaniem i doświadczaniem barier utrudniających integrację.

**Organizacja:** Krótka aktywność budująca zespół w kręgu, na przykład „runda sygnałów”, podczas której każdy uczestnik gestykuje lub wybiera obrazek przedstawiający jego odczucia i wkład w pracę zespołu. Następnie następuje krótkie omówienie zasad współpracy i wprowadzenie do tematu barier w działaniu.



**Wskazówki dla prowadzącego:** Należy zwrócić uwagę na poziom zaangażowania, chęć współpracy oraz dynamikę grupy (czy uczestnicy są interaktywni, wycofani czy dominujący). Ważne jest również uchwycenie nastroju grupy oraz wszelkich trudności komunikacyjnych i społecznych.

**Modyfikacje:** Dla osób z trudnościami w komunikacji można wykorzystać karty obrazkowe, symbole lub gesty. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną można zastosować uproszczone pytania i powtarzalny schemat aktywności. Osobom z ograniczoną mobilnością można zaproponować możliwość uczestnictwa w pozycji siedzącej. Dla osób z nadwrażliwością sensoryczną można zastosować spokojne tempo i ograniczoną ilość bodźców.

## 2. Doświadczanie barier

**Cel:** Celem tej fazy jest umożliwienie uczestnikom doświadczenia różnych typów barier w kontrolowanym i bezpiecznym środowisku, zwiększenie ich świadomości trudności związanych z uczestnictwem oraz znaczenia integracji.

**Organizacja:** Uczestnicy angażują się w działania wprowadzające ograniczenia i bariery, takie jak zmiana zasad gry (tylko komunikacja niewerbalna), ograniczenie mobilności (korzystanie z rampy lub wykonywanie zadania jedną ręką), skrócenie czasu dostępnego na wykonanie zadania lub zmiana ról w zespole. Zadania są rotowane, aby każdy mógł doświadczyć różnych rodzajów barier (motorycznych, komunikacyjnych, poznawczych i społecznych).

**Wskazówki dla prowadzącego:** Kluczowe jest zadbanie o to, aby doświadczenie było wzbogacające, a niefrustrujące. Ważne jest monitorowanie poziomu emocjonalnego uczestników, ich reakcji na wyzwania oraz dynamiki grupy (czy występuje wykluczenie, stres lub wycofanie). Prowadzący powinien interweniować, jeśli zadanie stanie się zbyt trudne lub demotywujące.

**Modyfikacje:** Bariery nie powinny być wprowadzane w sposób uniemożliwiający uczestnictwo – zawsze musi istnieć alternatywa dla wykonania zadania. Osoby z niepełnosprawnością ruchową mogą skorzystać z pełnego wsparcia sprzętowego (np. BC3). Osoby z trudnościami poznawczymi mogą przestrzegać uproszczonych zasad i korzystać ze wsparcia wizualnego. Osoby z trudnościami sensorycznymi mogą ograniczyć bodźce lub wybrać mniej intensywną wersję zadania.

## 3. Identyfikacja wyzwań i rozwiązań

**Cel:** Celem jest wsparcie uczestników w rozpoznawaniu barier, na jakie napotykają, oraz rozwijanie umiejętności znajdowania sposobów ich pokonywania poprzez współpracę.

**Organizacja:** Po zakończeniu aktywności uczestnicy wracają do kręgu i omawiają swoje doświadczenia. Jako grupa analizują, co utrudniało im udział w aktywnościach i proponują możliwe zmiany (np. modyfikację zasad, sprzętu, komunikacji lub ról), które mogłyby poprawić dostępność aktywności dla wszystkich.



**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien kierować dyskusją w sposób konstruktywny i oparty na doświadczeniu, a nie na osądzaniu. Ważne jest, aby zachęcać do zgłaszania konkretnych propozycji rozwiązań i dbać o zrównoważony głos w grupie (aby każdy miał możliwość wypowiedzenia się).

**Modyfikacje:** Osoby z trudnościami w komunikacji mogą skorzystać z fiszek, listy gotowych propozycji lub pracy w parach. W przypadku uczestników z niepełnosprawnością intelektualną stosuje się proste pytania i przykłady. Osoby z trudnościami w mówieniu mogą udzielać odpowiedzi, rysując lub wskazując symbole.

#### 4. Dostosowana praktyka BC3

**Cel:** Celem jest zastosowanie wcześniej opracowanych rozwiązań poprzez adaptację działań BC3 w taki sposób, aby zmniejszyć lub usunąć napotkane bariery i zwiększyć dostępność dla wszystkich uczestników.

**Organizacja:** Uczestnicy przedstawiają własne pomysły na modyfikacje gry BC3, takie jak zmiana zasad punktacji, odległości, ról w zespole, metod komunikacji czy korzystania z rampy. Następnie testują te zmiany w praktyce, badając ich wpływ na uczestnictwo różnych graczy.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien zachęcać do eksperymentowania i podkreślać, że nie ma jednego „właściwego” rozwiązania. Ważne jest, aby wspierać elastyczne myślenie, otwartość na zmiany i docenianie każdej propozycji, która zwiększa inkluzywność.

**Modyfikacje:** Wszyscy uczestnicy powinni mieć możliwość wniesienia swoich pomysłów – ustnie, wizualnie (np. za pomocą fiszek) lub poprzez działanie. Osoby z ograniczeniami ruchowymi mogą odgrywać aktywne role strategiczne lub korzystać ze wsparcia sprzętowego, a osoby z problemami poznawczymi mają do dyspozycji uproszczone opcje wyboru zmian.

#### 5. Wyzwanie inkluzywnego rozwiązywania problemów

**Cel:** Celem jest wzmocnienie pracy zespołowej i rozwój umiejętności wspólnego rozwiązywania problemów, przy jednoczesnym uwzględnieniu zasad inkluzywności.

**Organizacja:** Grupa otrzymuje zadanie wspólnego zaplanowania i wdrożenia aktywności BC3 z uwzględnieniem przedstawionych barier. Uczestnicy muszą zidentyfikować wyzwania (np. komunikacyjne, mobilne lub organizacyjne) i znaleźć sposoby ich pokonania poprzez przydzielenie ról, zmianę zasad lub dostosowanie sprzętu.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien wspierać współpracę i zapewnić równy udział wszystkim uczestników. Ważne jest, aby moderować dyskusję, aby nikt nie zdominował grupy i aby mniej aktywni uczestnicy byli zachęceni do udziału.

**Modyfikacje:** Zadanie można uprościć, dzieląc je na mniejsze etapy, korzystając z pomocy wizualnych lub pracując w parach. Role w grupie można dostosować do możliwości uczestników (np. planista, realizator, osoba wspierająca komunikację).

#### 6. Refleksja i omówienie



**Cel:** Celem jest refleksja nad doświadczeniem barier, procesem integracji oraz rolą współpracy i odpowiedzialności grupowej.

**Organizacja:** Uczestnicy wracają do kręgu i dzielą się swoimi odczuciami i wnioskami. Dyskusję można wspierać pytaniami pomocniczymi, fiszkami lub krótkimi stwierdzeniami, takimi jak „co było trudne”, „co pomogło” lub „co zmieniłbym w tym ćwiczeniu”.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien stworzyć bezpieczną atmosferę do dyskusji i zachęcać do dzielenia się doświadczeniami bez osądzania. Ważne jest aktywne słuchanie i podsumowywanie kluczowych wniosków grupy.

Uczestnicy mogą wyrazić swoje refleksje na wiele sposobów – werbalnie, wskazując na obrazki, rysując lub wybierając predefiniowane odpowiedzi. Osoby z trudnościami w komunikacji mogą odpowiadać w parach lub z pomocą asystenta.

#### Sugerowane pytania:

- Jakie bariery napotkałeś w trakcie trwania zajęć i jak wpłynęły one na Twój udział?
- Jakie modyfikacje lub zmiany pomogły uczynić tę aktywność bardziej dostępną dla wszystkich?
- W jaki sposób praca zespołowa pomogła Ci pokonać napotkane trudności?
- Czy w trakcie sesji zauważyłeś jakieś różnego rodzaju bariery (fizyczne, komunikacyjne, społeczne lub organizacyjne)?
- Co zmieniłbyś, aby uczynić tę aktywność jeszcze bardziej dostępną i inkluzywną dla wszystkich uczestników?

### 7. Konsolidacja i transfer

**Cel:** Celem jest połączenie doświadczeń zdobytych w klasie z sytuacjami z życia wziętymi, aby uczestnicy lepiej zrozumieli znaczenie integracji i barier w codziennym funkcjonowaniu.

**Wdrażanie:** Uczestnicy dyskutują w grupie o tym, gdzie mogą napotkać podobne bariery w życiu codziennym, na przykład w szkole, sporcie, transporcie i różnych aktywnościach społecznych. Następnie analizują rozwiązania, które można wdrożyć, aby zwiększyć dostępność i uczestnictwo wszystkich.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien ukierunkować rozmowę na praktyczne, rzeczywiste przykłady, z którymi uczestnicy mogą się utożsamić. Należy podkreślić, że inkluzywność dotyczy nie tylko zajęć, ale także codziennych sytuacji, oraz zachęcać do konkretnych refleksji i przykładów.

### 8. Zakończenie

**Cel:** Celem tej fazy jest podsumowanie działań, wzmocnienie pozytywnych doświadczeń i skonsolidowanie kluczowych wniosków dotyczących integracji i barier.

**Organizacja:** Sesja kończy się krótkim podsumowaniem w kręgu. Uczestnicy mogą podzielić się jednym słowem, gestem lub krótką refleksją na temat tego, czego



się nauczyli. Prowadzący podkreśla kluczowe elementy dotyczące współpracy i integracji.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Ważne jest, aby zakończyć sesję w pozytywnym i motywującym tonie, wzmacniając poczucie sprawczości uczestników. Ważne jest również docenienie zaangażowania grupy i podkreślenie wartości współpracy i otwartości.

#### Oczekiwane rezultaty

- Zwiększona świadomość różnych typów barier (fizycznych, komunikacyjnych, społecznych i organizacyjnych)
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i analizowania przeszkód utrudniających uczestnictwo
- Zwiększone kompetencje w zakresie wspólnego rozwiązywania problemów
- Rozwijanie empatii i zrozumienia dla osób o różnych potrzebach
- Większa chęć modyfikowania działań w celu wspierania integracji
- Wzmocnione umiejętności pracy zespołowej i współodpowiedzialności za grupę

### **Moduł 9: Przywództwo, uczestnictwo i mini turniej**

Dziewiąty moduł bazuje na doświadczeniach w zakresie pracy zespołowej, komunikacji i pokonywania barier, zdobytych w poprzednich modułach, a także koncentruje się na **przywództwie, aktywnym uczestnictwie i współodpowiedzialności w środowisku inkluzywnym**.

Na tym etapie uczestnicy znają już Bocię BC3, potrafią pracować w zespołach oraz mają rozwiniętą świadomość inkluzywności i sprawiedliwego uczestnictwa. Ten moduł daje im możliwość odgrywania **bardziej aktywnej roli w organizowaniu, kierowaniu i uczestnictwie w zajęciach**.

Przywództwo jest wprowadzane w sposób inkluzywny i przystępny. Uczestnicy są zachęceni do zrozumienia, że przywództwo nie ogranicza się do wydawania poleceń, ale obejmuje również **wspieranie innych, ułatwianie uczestnictwa, podejmowanie decyzji i branie odpowiedzialności za grupę**.

Moduł tworzy przestrzeń, w której uczestnicy mogą podejmować inicjatywę, dokonywać wyborów i współtworzyć organizację zajęć. Może to obejmować definiowanie ról, wspieranie rówieśników lub pomoc w ustrukturyzowaniu części sesji.

Centralnym elementem modułu jest organizacja **mini turnieju BC3**, który stanowi praktyczny kontekst, w którym uczestnicy mogą zastosować swoje umiejętności, pracę zespołową, komunikację i zrozumienie inkluzywności.



**Nacisk kładziemy na uczestnictwo i integrację, a nie na rywalizację.** Turniej powinien być zaprojektowany w sposób zapewniający:

- Równe szanse uczestnictwa
- Znaczące role dla wszystkich uczestników
- Wspierającą i pełną szacunku interakcję
- Elastyczne i inkluzywne zasady

Uczestnicy są zachęceni do wzięcia na siebie odpowiedzialności nie tylko jako gracze, ale również w rolach organizacyjnych, takich jak mierzenie czasu, punktowanie, pomaganie lub wspieranie rówieśników.

**Prowadzący stopniowo się wycofują**, pozwalając uczestnikom wziąć większą odpowiedzialność za proces, jednocześnie dbając o zachowanie integracji i bezpieczeństwa.

Moduł ten wzmacnia ideę, że środowiska inkluzywne powstają, gdy jednostki biorą na siebie odpowiedzialność, wspierają innych i aktywnie uczestniczą w życiu grupy.

Temat zajęć: **Bitwa Liderów: Edycja Mini Turnieju**

Całkowity czas trwania: **5 godzin**

### **Struktura sesji**

- Powitanie i aktywizowanie grupy – 30 min
- Wprowadzenie do ról przywódczych – 30 min
- Przygotowanie mini turnieju – 40 min
- Turniej Mini BC3 – 120 min
- Refleksja i omówienie – 40 min
- Konsolidacja i transfer – 30 min
- Zakończenie – 10 min

### **Przygotowanie sesji**

Osoba prowadząca zajęcia przygotowuje wcześniej przestrzeń, organizując dwa wyraźnie określone obszary: obszar koła do dyskusji i obszar ćwiczeń BC3 z rozstawionym sprzętem.

Wszystkie materiały powinny być dostępne, widoczne i gotowe do użycia. Przemieszczanie się między strefami musi być bezpieczne i bez barier. Jeśli uczestnicy potrzebują wsparcia, przed rozpoczęciem sesji należy wyjaśnić role asystentów lub nauczycieli.

### **Przebieg sesji**

#### 1. Powitanie i aktywizowanie grupy



**Cel:** Przygotowanie uczestników do organizacji i udziału w mini turnieju Boccia BC3, rozwijanie komunikacji, współpracy i zrozumienia różnych zaangażowanych ról.

**Organizacja:** Przeprowadź aktywność w kręgu pod nazwą „Symulacja turnieju”:

- Każdy uczestnik (w razie potrzeby z asystentem) tymczasowo przyjmuje rolę (zawodnika, sędziego, osoby prowadzącej punktację, asystenta).
- Symulowana jest szybka sytuacja w grze (np. początek meczu, pomiar punktów, podejmowanie decyzji w trakcie gry).
- Uczestnicy ćwiczą komunikację specyficzną dla BC3 (wydawanie instrukcji asystentowi, podejmowanie decyzji, przestrzeganie zasad).

**Wskazówki dla prowadzącego:** Obserwuj, czy uczestnicy rozumieją różne role i potrafią się jasno komunikować. Zachęcaj wszystkich, w tym asystentów, do aktywnego udziału.

**Modyfikacje:**

- Uprość role (np. współsędzia, asystent sędziego)
- Użyj demonstracji wizualnych
- Praca w małych grupach
- Przeznacz dodatkowy czas na podejmowanie decyzji i komunikację

## 2. Wprowadzenie do ról przywódczych

**Cel:** Przedstawienie przywództwa jako czegoś dostępnego dla każdego, pokazując, że istnieją różne sposoby wnoszenia wkładu (organizowanie, komunikowanie, motywowanie, wspieranie).

**Organizacja:** Prowadzący krótko wyjaśnia różne role (np. lidera, organizatora, motywatora, osoby zarządzającej czasem) na prostych przykładach. Uczestnicy wybierają lub testują rolę i stosują ją w trakcie zajęć, przy stałym wsparciu.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Zapewnij zrównoważony udział, dbaj o bezpieczne środowisko i podkreślaj, że wszystkie role są ważne. Wspieraj różne style przywództwa i interweniuj w razie potrzeby.

**Adaptacje:** Dostosuj role do poziomu zaufania (np. drugi prowadzący, wsparcie), pozwól na pracę w parach, użyj prostych instrukcji i daj możliwość zamiany ról.

## 3. Przygotowanie Mini Turnieju

**Cel:** Zorganizowanie zespołów, określenie ról i wspólne ustrukturyzowanie mini-turnieju.

**Organizacja:** Uczestnicy tworzą zespoły, rozdzielają role (np. kapitan, sędzia, osoba zarządzająca czasem) i ustalają podstawowe zasady pod kierunkiem prowadzącego.



Grupa uczestniczy w przygotowaniach do turnieju (np. ustalaniu harmonogramu, punktacji, organizacji rozgrywek).

**Wskazówki dla prowadzącego:** Wspieraj proces, nie przejmując kontroli, zadając pytania pomocnicze i upewniając się, że wszyscy rozumieją zasady i strukturę. Upewnij się, że wszystko jest jasne przed rozpoczęciem.

**Modyfikacje:** Upewnij się, że każdy ma przypisaną rolę (odgrywanie lub organizowanie), zezwól na wspólne funkcje, dostosuj zasady do możliwości grupy i zapewnij dodatkowe wsparcie tym, którzy go potrzebują.

#### 4. Turniej Mini BC3

**Cel:** Zastosowanie nabytych umiejętności w kontekście strukturalnym, dynamicznym i angażującym.

**Organizacja:** Turniej odbywa się zgodnie z wcześniej zdefiniowaną strukturą (zespoły, gry, zasady i czas). Wszyscy uczestnicy odgrywają aktywną rolę, grając lub pełniąc funkcje organizacyjne (np. sędziowanie, punktowanie, zarządzanie czasem).

**Wskazówki dla prowadzącego:** Promuj inkluzywne i pozytywne środowisko, zachęcając do uczciwej gry, współpracy i szacunku. Obserwuj dynamikę grupy i interweniuj, aby zapewnić zrównoważony udział i wsparcie uczestników.

**Modyfikacje:** Dostosuj zasady, czas trwania gry i role w razie potrzeby, aby zapewnić wszystkim sprawiedliwy i komfortowy udział.

#### 5. Refleksja i omówienie

**Cel:** Refleksja nad przywództwem, uczestnictwem i doświadczeniem grupowym.

**Organizacja:** Refleksja odbywa się w grupach (lub małych grupach) poprzez rozmowę prowadzoną przez prowadzącego. Uczestnicy dzielą się doświadczeniami dotyczącymi swoich ról, wyzwań i wniosków zdobytych podczas turnieju.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Zachęcaj wszystkich do udziału, doceniając zarówno rolę twórczą, jak i organizacyjną. Stwórz bezpieczne środowisko, w którym każdy będzie czuł się swobodnie dzieląc się swoimi przemyśleniami.

#### **Sugerowane pytania:**

- Czego dowiedziałeś się o przywództwie podczas tej aktywności?
- Jaki był Twój wkład w pracę zespołu lub organizacji?
- Co było największym wyzwaniem w Twojej roli?
- W jaki sposób grupa zadbała o zaangażowanie wszystkich uczestników?
- Co zrobiłbyś inaczej następnym razem?

#### 6. Konsolidacja i transfer

**Cel:** Aby zastanowić się nad doświadczeniem organizacji i uczestnictwa w miniturnieju BC3, należy powiązać nabyte umiejętności z innymi sytuacjami z życia realnego.



**Organizacja:** Umożliwienie dyskusji, podczas której uczestnicy określą, co było potrzebne, aby turniej odbył się pomyślnie, na przykład:

- Organizowanie meczów i harmonogramów
- Przypisywanie ról
- Komunikacja między graczami i asystentami
- Szanowanie zasad i decyzji

Następnie poproś uczestników, aby pomyśleli o sytuacjach z życia wziętych, w których mogą zastosować te umiejętności, takich jak:

- Organizowanie zajęć grupowych
- Współpraca przy zadaniach szkolnych
- Wspieranie rówieśników lub członków rodziny

Każdy uczestnik może podzielić się (ustnie lub za zgodą) jednym konkretnym pomysłem do zastosowania w praktyce.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Podkreśl, że organizacja turnieju wymaga odpowiedzialności, współpracy i planowania. Doceniaj zarówno role graczy, jak i role organizacyjne (mierzenie czasu, punktowanie, sędziowanie).

## 7. Zakończenie

**Cel:** Zakończenie mini turnieju w sposób pozytywny, doceniając włożony wysiłek, organizacja i uczestnictwo wszystkich zaangażowanych.

**Organizacja:** Stwórz symboliczny moment zakończenia turnieju:

- Wyróżnij wszystkich uczestników (nie tylko zwycięzców)
- Przyznaj symboliczne certyfikaty, brawa lub wyróżnienia (np. za najlepszą komunikację, ducha zespołowego, uczciwą grę)
- Dodaj krótką informację końcową dotyczącą wrażeń z turnieju

Zakończcie wspólnym gestem (np. wszyscy wykonają symboliczny rzut lub wszyscy wspólnie nagrodzą się brawami).

**Wskazówki dla prowadzącego:** Podkreśl, że sukces turnieju zależy od wkładu wszystkich – zawodników, asystentów i organizatorów. Kładź nacisk na szacunek, integrację i pracę zespołową, a nie na wyniki rywalizacji.

## Oczekiwane rezultaty

Oczekuje się, że do końca sesji uczestnicy będą w stanie:



- Wykazywać się zrozumieniem różnych ról związanych z organizacją mini turnieju Boccia BC3 (np. zawodnik, asystent, sędzia, osoba prowadząca punktację, osoba zarządzająca czasem)
- Wykazywać się większą odpowiedzialnością i inicjatywą w zakresie wspierania przygotowań i przebiegu turnieju (np. przygotowywanie sprzętu, zarządzanie turami, pomoc rówieśnikom)
- Stosować skuteczne strategie komunikacyjne, szczególnie w relacji zawodnik–asystent, aby podejmować decyzje i wykonywać zagrania.
- Przyczyniać się do sprawnej organizacji turnieju poprzez przestrzeganie zasad, harmonogramów i współodpowiedzialności
- Promować środowisko inkluzywne, pełne szacunku i wsparcia, w którym wszyscy uczestnicy pełnią ważne role
- Zastanowić się nad swoim doświadczeniem w organizacji i uczestnictwie w turnieju i określ, w jaki sposób nabyte umiejętności można wykorzystać w innych sytuacjach grupowych lub w życiu codziennym.

### **Moduł 10: Wydarzenie końcowe, refleksja i świętowanie**

Dziesiąty moduł stanowi kulminację Programu Integracyjnego BC3 i łączy wszystkie kluczowe elementy opracowane w poprzednich modułach. Koncentruje się na **końcowym uczestnictwie, refleksji i celebracji**, dając uczestnikom możliwość zaprezentowania swoich postępów i doświadczenia znaczącego zamknięcia programu.

Na tym etapie uczestnicy rozwinęli umiejętności komunikacji, współpracy, pracy zespołowej, rozwiązywania problemów i inkluzywnego uczestnictwa. Moduł ma na celu utrwalenie tych kompetencji poprzez **końcowe, integracyjne wydarzenie**, w którym uczestnicy aktywnie angażują się w role sportowe i organizacyjne.

Wydarzenie finałowe nie ma być pokazem rywalizacji, lecz celebracją **uczestnictwa, postępu i integracji**. Tworzy ono przestrzeń, w której uczestnicy mogą wyrazić siebie, wspierać się nawzajem oraz doświadczyć poczucia spełnienia i przynależności.

Duży nacisk kładziemy na **refleksję**, pozwalając uczestnikom spojrzeć wstecz na swoją drogę, docenić swój rozwój i wyrazić swoje doświadczenia. Proces ten jest niezbędny do wzmocnienia uczenia się i zapewnienia, że wpływ programu wykracza poza same zajęcia.

**Prowadzący pełnią rolę wspierającą i doradczą**, pozwalając uczestnikom wziąć odpowiedzialność za wydarzenie, jednocześnie dbając o zachowanie integracji, bezpieczeństwa i pozytywnej interakcji.

Moduł kończy się wspólną celebracją, wzmacniającą tożsamość grupy i doceniającą wysiłki i wkład wszystkich uczestników.

Temat zajęć: **Ostatnie wydarzenie integracyjne**

Całkowity czas trwania: **5 godzin**



## Struktura sesji

- Powitanie i aktywizowanie grupy – 20 min
- Przygotowanie imprezy finałowej – 60 min
- Finałowe wydarzenie BC3 – 120 min
- Refleksja i omówienie – 60 min
- Konsolidacja i transfer – 30 min
- Zakończenie i świętowanie – 30 min

## Przygotowanie sesji

Prowadzący przygotowuje sesję, kładąc nacisk zarówno na **organizację, jak i atmosferę**, dbając o to, aby ostatni moduł był znaczący i dobrze ustrukturyzowany.

Przestrzeń powinna być zorganizowana w następujący sposób:

- Pole do gry BC3 (jedno lub więcej boisk w zależności od wielkości grupy)
- Miejsce spotkań, refleksji i dyskusji
- Miejsce na zakończenie i świętowanie

Potrzebne materiały:

- Sprzęt BC3 (bile, rampy, cele, jeśli potrzebne)
- Arkusze wyników lub proste narzędzia do śledzenia
- Materiały wizualne (jeśli służą do refleksji lub rozpoznania)
- Opcjonalne certyfikaty lub symboliczne nagrody

Osoba prowadząca powinna:

- Przygotować prosty i inkluzywny format wydarzenia (rotacje, mini-gry lub krótkie mecze)
- Zapewnić, że wszyscy uczestnicy będą odgrywać **aktywną rolę** (gracze, asystenci, organizatorzy)
- Poinstruować asystentów lub personel pomocniczy
- Zaplanować proces refleksji z wyprzedzeniem

Dostępność i włączenie muszą być zapewnione na każdym etapie sesji.

## Przebieg sesji

### 1. Powitanie i aktywizowanie grupy (20 minut)

**Cel:** ponowne zintegrowanie grupy, stworzenie pozytywnej atmosfery i przygotowanie uczestników do ostatniej sesji.

**Organizacja:** Prowadzący zbiera uczestników w kręgu i rozpoczyna krótką, lekką aktywność, która zachęca do interakcji i ruchu. Może to być proste ćwiczenie wprowadzające, w którym uczestnicy witają się, dzielą się swoimi odczuciami lub angażują się w krótką aktywność grupową. Prowadzący krótko przedstawia strukturę sesji, wyjaśniając, że jest to ostatni moduł i że nacisk zostanie położony na uczestnictwo, refleksję i świętowanie.



**Wskazówki dla prowadzącego:** Ton powinien być pozytywny i zachęcający. Prowadzący powinien docenić postępy grupy i stworzyć atmosferę oczekiwania na finałowe wydarzenie.

**Modyfikacje:** Upewnij się, że wszyscy uczestnicy mogą wziąć udział w energetycznym ćwiczeniu, dostosowując ruch lub komunikację w zależności od potrzeb.

## 2. Przygotowanie imprezy finałowej (60 minut)

**Cel:** Zaangażowanie uczestników w organizację wydarzenia końcowego i przydzielenie im ról i obowiązków.

**Organizacja:** Uczestnicy są zachęceni do wspólnego przygotowania struktury wydarzenia końcowego. Prowadzący dzieli uczestników na małe grupy i przydziela im lub pozwala im wybrać role, takie jak:

- Gracze
- Asystenci (np. pomoc przy rampach lub ustawianiu)
- Mierzący czas
- Sędziowie boiskowi
- Organizatorzy lub koordynatorzy

Prowadzący wyjaśnia strukturę wydarzenia (np. krótkie mecze, system rotacyjny, zespoły inkluzywne) i pomaga uczestnikom zrozumieć ich role. Uczestnicy mają czas na:

- Organizację zespołów
- Wyjaśnienie roli
- Zrozumienie przebiegu wydarzenia

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien kierować procesem, nie przejmując kontroli. Ważne jest, aby uczestnicy czuli się współodpowiedzialni, jednocześnie zapewniając jasność i integrację. Należy zwrócić szczególną uwagę na to, aby wszyscy uczestnicy odgrywali **znaczącą i aktywną rolę**.

**Modyfikacje:** Role powinny być dostosowane do indywidualnych możliwości. Uczestnicy o różnych potrzebach powinni otrzymać wsparcie w odgrywaniu ról odpowiadających ich możliwościom i zainteresowaniom.

## 3. Finałowe wydarzenie BC3 (120 minut)

**Cel:** Zapewnienie uczestnikom możliwości zastosowania wszystkich nabytych kompetencji w środowisku inkluzywnym i angażującym.

**Organizacja:** Wydarzenie jest realizowane przy użyciu prostej i elastycznej struktury, takiej jak:

- Krótkie mecze z rotacją między drużynami
- Wyzwania kooperacyjne
- Mieszane zespoły, aby zapewnić integrację

Prowadzący zapewnia, że:

- Wszyscy uczestnicy są aktywnie zaangażowani
- Role są szanowane i wspierane



- Atmosfera pozostaje pozytywna i inkluzywna

Uczestnicy, gdy jest to możliwe, zamieniają się rolami, co pozwala im poznać różne aspekty wydarzenia.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Należy skupić się na uczestnictwie, przyjemności i integracji, a nie na rywalizacji. Prowadzący powinien zwrócić uwagę na:

- Interakcję między uczestnikami
- Włączenie wszystkich członków grupy
- Komunikację i współpracę

Interwencja powinna być minimalna, ale obecna, gdy jest potrzebna, aby zachować równowagę i sprawiedliwość.

**Modyfikacje:** Zasady, odległości i harmonogram można dostosować, aby zapewnić sprawiedliwy udział. Uczestnikom, którzy potrzebują pomocy, należy zapewnić wsparcie, w tym wsparcie fizyczne lub komunikacyjne.

#### 4. Refleksja i omówienie (60 minut)

**Cel:** Dokonanie refleksji na temat całościowego doświadczenia programu i wydarzenia końcowego.

**Organizacja:** Uczestnicy zbierają się w kręgu, aby wspólnie zastanowić się nad refleksją. Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się swoimi doświadczeniami, koncentrując się na tym:

- Czego się nauczyli
- Jak się czuli podczas programu
- Co im się najbardziej podobało
- Jakich wyzwań doświadczyli

Uczestnicy mogą wyrażać się werbalnie lub za pomocą alternatywnych form komunikacji.

#### Sugerowane pytania

- Czego nauczyłeś się podczas programu?
- Który moment był dla Ciebie najważniejszy?
- Jak się czułeś/aś pracując z innymi?
- Czego dowiedziałeś/aś się o inkluzji?
- Co chciałbyś/chciałabyś nadal robić w przyszłości?

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien stworzyć bezpieczną i wspierającą atmosferę, w której wszyscy uczestnicy będą czuli się swobodnie dzieląc się swoimi przemyśleniami. Każdy wkład powinien być doceniany i doceniany.



**Modyfikacje:** Pytania powinny być dostosowane pod względem języka i złożoności. W razie potrzeby można zastosować wizualne lub alternatywne metody komunikacji.

#### 5. Konsolidacja i transfer (30 minut)

**Cel:** Połączyć doświadczenia zdobyte w ramach programu z przyszłym uczestnictwem w sporcie i życiu codziennym.

**Organizacja:** Prowadzący zachęca uczestników do refleksji nad tym, jak mogą wykorzystać zdobytą wiedzę poza programem. Może to obejmować:

- Kontynuowanie uczestnictwa w sporcie
- Wspieranie innych
- Promowanie inkluzji w swoim otoczeniu

Uczestnicy mogą dzielić się pomysłami indywidualnie lub w małych grupach.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Prowadzący powinien położyć nacisk na ciągłość i zachęcać uczestników do pozostania aktywnymi i zaangażowanymi.

#### 6. Zakończenie i świętowanie (30 minut)

**Cel:** Świętowanie uczestnictwa, docenianie osiągnięć i pozytywne zakończenie.

**Organizacja:** Sesja kończy się wspólną celebracją. Może ona obejmować:

- Docenienie uczestników (certyfikaty, symboliczne nagrody / ustne podziękowania)
- Chwilę grupowej celebracji
- Ostatnią aktywność grupową lub zdjęcie

Prowadzący dziękuje uczestnikom za zaangażowanie i podkreśla ich postępy.

**Wskazówki dla prowadzącego:** Zakończenie powinno być emocjonalne, pozytywne i inkluzywne. Każdy uczestnik powinien czuć się doceniony i doceniony.

**Modyfikacje:** Upewnij się, że wszyscy uczestnicy mogą wziąć udział w czynnościach zamykających.

#### Oczekiwane rezultaty

Oczekuje się, że do końca sesji uczestnicy będą w stanie:

- Wykazywać pewność siebie podczas uczestnictwa w zajęciach sportowych sprzyjających włączeniu społecznemu
- Brać odpowiedzialność w grupie
- Zastanowić się nad swoim rozwojem osobistym i nauką
- Zrozumieć znaczenie inkluzji i współpracy
- Czuć poczucie spełnienia i przynależności
- Być zmotywowanym do dalszego uczestnictwa w sporcie i zajęciach integracyjnych



Dziesięć przedstawionych powyżej modułów tworzy spójną i progresywną ścieżkę rozwoju kompetencji inkluzywnych poprzez sport, łącząc praktyczne doświadczenie, refleksję i rozwój osobisty. Razem zapewniają one prowadzącym ustrukturyzowane, a jednocześnie elastyczne ramy, które wspierają aktywny udział wszystkich osób, w tym osób z niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną.

Chociaż moduły oferują konkretne wskazówki dotyczące wdrażania, ich skuteczność zależy od przemyślanego sposobu realizacji, dostosowania do lokalnych kontekstów i stałego zaangażowania na rzecz integracji. Dlatego kolejne sekcje tego wydania koncentrują się na dodatkowych wskazówkach, narzędziach i rekomendacjach, które pomogą prowadzącym, nauczycielom i organizacjom we wdrażaniu Programu Integracyjnego BC3 w sposób znaczący, bezpieczny i zrównoważony.

## 8. Edukacja Przez Sport (ETS)

Program Integracyjny BC3 opiera się na zasadach **Edukacji Przez Sport (ETS)**, podejścia pedagogicznego wykorzystującego sport i aktywność fizyczną jako narzędzia uczenia się i rozwoju osobistego.

W tym podejściu sport nie jest postrzegany jako cel sam w sobie, lecz jako **środek do rozwijania kluczowych kompetencji**, w tym umiejętności społecznych, emocjonalnych i poznawczych. Poprzez starannie zaprojektowane aktywności, uczestnicy są zachęceni do nauki nie tylko wykonywania zadań, ale także interakcji, refleksji i przenoszenia swoich doświadczeń na grunt rzeczywistych sytuacji.

ETS jest ściśle powiązany z **edukacją pozaformalną**, w której uczenie się odbywa się poprzez doświadczenie, aktywne uczestnictwo i refleksję. W tym kontekście prowadzący prowadzą uczestników przez ustrukturyzowany proces uczenia się, który łączy działanie i refleksję, dbając o to, aby każde działanie przyczyniało się do realizacji szerszego celu edukacyjnego.

Główną zasadą ETS jest to, że **uczenie się odbywa się poprzez działanie i refleksję**. Aktywności są projektowane tak, aby tworzyć znaczące doświadczenia, które następnie są analizowane poprzez kierowaną dyskusję (omówienie). Proces ten pomaga uczestnikom zrozumieć, czego doświadczyli, dlaczego to się wydarzyło i jak można to zastosować w innych kontekstach.

Sport jako narzędzie uczenia się: przez sport, dla sportu i poprzez sport

Metodologia Move & Learn wyróżnia trzy uzupełniające się sposoby rozumienia roli sportu w kontekście edukacyjnym:

Edukacja poprzez sport

Edukacja *poprzez sport* odnosi się do naturalnego procesu uczenia się, który ma miejsce po prostu poprzez udział w zajęciach sportowych.



Uczestnicy rozwijają umiejętności takie jak dyscyplina, praca zespołowa i wytrwałość w wyniku uprawiania sportu. Efekty te są często niejawne i niekoniecznie planowane lub ukierunkowywane przez prowadzącego.

Choć ta forma nauki jest wartościowa, często jest **niestrukturyzowana i zależna od samej aktywności**, bez wyraźnego celu edukacyjnego.

### Edukacja dla sportu

Edukacja *sportowa* koncentruje się na rozwijaniu umiejętności i kompetencji specyficznych dla danej dyscypliny.

Głównym celem jest poprawa wyników, techniki i zrozumienia dyscypliny sportowej. Ćwiczenia mają na celu pomóc uczestnikom w rozwijaniu umiejętności i efektywności gry.

W tym podejściu nacisk kładzie się na **rozwój techniczny i wydajność**, co może ograniczać szerszy potencjał edukacyjny, jeśli nie zostanie połączone z innymi elementami.

### Edukacja przez Sport

Edukacja *przez Sport* stanowi rdzeń podejścia ETS i fundament Programu Integracyjnego BC3.

W tym modelu sport jest celowo wykorzystywany jako **narzędzie do osiągnięcia celów edukacyjnych wykraczających poza samą aktywność**. Każda aktywność ma jasno określony cel związany z rozwojem osobistym i społecznym, taki jak:

- Włączenie i szacunek
- Komunikacja i współpraca
- Rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji
- Empatia i zrozumienie innych

Prowadzący odgrywają aktywną rolę w kierowaniu procesem uczenia się, dbając o to, aby doświadczenia były powiązane z refleksją i wynikami uczenia się.

Podejście to przekształca sport w **środowisko edukacyjne**, w którym uczestnicy nie tylko są aktywni fizycznie, ale także angażują się poznawczo i społecznie.

### Kluczowe zasady podejścia „Edukacja przez sport”

Aby skutecznie wdrożyć ETS w ramach Programu Integracyjnego BC3, osoby prowadzące powinny wziąć pod uwagę następujące zasady:

#### 1. Projektowanie uczenia się celowego



Każda aktywność musi mieć jasny cel, wykraczający poza fizyczne wykonanie. Prowadzący powinni określić, czego uczestnicy mają się nauczyć i odpowiednio zaprojektować aktywności.

## 2. Aktywny udział

Wszyscy uczestnicy powinni aktywnie uczestniczyć w procesie uczenia się. Działania muszą być inkluzywne i elastyczne, zapewniając każdemu możliwość wniesienia wkładu i sensownego zaangażowania.

## 3. Refleksja jako element centralny

Refleksja (omówienie) jest istotnym elementem ETS. Pozwala uczestnikom:

- Przeanalizować ich doświadczenie
- Zrozumieć ich działania i interakcje
- Łączyć naukę z sytuacjami z życia wziętymi

Bez refleksji wartość edukacyjna danej aktywności ulega znacznemu obniżeniu.

## 4. Adaptacja i integracja

Zajęcia muszą być elastyczne i dostosowywać się do potrzeb uczestników, w tym osób z niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną. Obejmuje to:

- dostosowywanie zasad i warunków
- Upraszczanie instrukcji
- Zapewnianie alternatywnych sposobów uczestnictwa
- Zapewnienie dostępności i bezpieczeństwa

## 5. Transfer wiedzy

Należy wspierać uczestników w przenoszeniu nabytej wiedzy do innych kontekstów, np. szkoły, sportu i życia codziennego.

Organizatorzy powinni aktywnie kierować tym procesem, zadając trafne pytania i zachęcając do refleksji nad zastosowaniami w życiu codziennym.

### Aplikacja w ramach Programu Integracyjnego BC3

W kontekście Programu Integracyjnego BC3 podejście ETS jest stosowane poprzez:

- ustrukturyzowane moduły łączące zajęcia sportowe i refleksję
- stopniowy rozwój kompetencji w trakcie sesji
- konsekwentne stosowanie podsumowań w celu wzmocnienia uczenia się
- dostosowanie działań w celu zapewnienia włączenia i dostępności

Boccia BC3 stanowi **praktyczną podstawę** nauki. Sport ten stwarza możliwości interakcji, współpracy i rozwiązywania problemów, co czyni go skutecznym narzędziem edukacji inkluzywnej.



Zachęca się organizatorów zajęć do wyjścia poza rolę czysto instruktazową i pełnienia roli **przewodników procesu uczenia się**, wspierając uczestników w zrozumieniu ich doświadczeń i rozwijaniu nowych kompetencji.

Podejście „Edukacja przez sport” zapewnia solidne ramy do łączenia aktywności fizycznej z wartościową nauką. Wykorzystując sport jako narzędzie integracji, komunikacji i rozwoju osobistego, Program Integracyjny BC3 stwarza uczestnikom możliwości rozwoju nie tylko jako zawodnikom, ale także jako jednostkom i członkom społeczności.

Jego sukces zależy od zdolności organizatorów do projektowania, dostosowywania i prowadzenia zajęć w sposób celowy, włączający i refleksyjny, zapewniając każdemu uczestnikowi możliwość uczenia się, wnoszenia wkładu i osiągnięcia sukcesów

## 9. Zasady programu „Ruch i Nauka”

Program Integracyjny BC3 łączy kluczowe elementy metodologii „Ruch i Nauka” (Move & Learn), aby zagwarantować, że zajęcia są nie tylko angażujące, ale także **ustrukturyzowane, znaczące i możliwe do zastosowania w kontekście życia codziennego**.

Podczas gdy podejście Edukacja Przez Sport (ETS) definiuje ogólne ramy pedagogiczne, Move & Learn dostarcza **praktycznych wskazówek, jak skutecznie projektować i prowadzić zajęcia**, zapewniając wyraźne powiązanie między ruchem, doświadczeniem i nauką.

W ramach tego programu zasady Move & Learn są stosowane, aby pomóc osobom prowadzącym zajęcia tworzyć sesje, które są **dostępne, dynamiczne i spójne pod względem edukacyjnym**, a jednocześnie można je dostosować do różnych grup i kontekstów.

### Projektowanie ustrukturyzowanych aktywności

Każde działanie w ramach programu opiera się na jasnej, wewnętrznej logice, która wspiera zarówno uczestnictwo, jak i uczenie się. Zachęcamy prowadzących do projektowania działań z uwzględnieniem:

- Jasnego celu
- Zdefiniowanej struktury (początek, rozwój, zakończenie)
- Logicznej progresji od zadań prostych do bardziej złożonych

Taka struktura pomaga uczestnikom zrozumieć, czego się od nich oczekuje, i pozwala prowadzącym na skuteczniejsze prowadzenie sesji.

### Jasność instrukcji

Kluczową zasadą programu Move & Learn jest to, że instrukcje muszą być **jasne, zwarte i dostosowane do grupy**. Prowadzący powinni:



- Wyjaśniać zadania, używając prostego i przystępnego języka
- Demonstrować działania, kiedy tylko jest to możliwe
- Sprawdzić zrozumienie przed rozpoczęciem
- Powtórzyć lub przeformułować instrukcje, gdy jest to konieczne

Jest to szczególnie ważne podczas pracy z uczestnikami z niepełnosprawnością intelektualną lub trudnościami w uczeniu się, w których jasność przekazu bezpośrednio wpływa na uczestnictwo.

#### Nauka poprzez doświadczenie

Zajęcia mają na celu stworzenie sytuacji, w których uczestnicy mogą **bezpośrednio doświadczyć pojęć**, zamiast otrzymywać teoretyczne wyjaśnienia. Poprzez ruch i interakcję uczestnicy zgłębiają:

- Współpracę
- Komunikację
- Podejmowanie decyzji
- Włączenie

Prowadzący powinni pozwolić uczestnikom na zaangażowanie się w aktywność przed wprowadzeniem wyjaśnień, dając przestrzeń na eksplorację i odkrywanie.

#### Wyzwanie progresywne

Program zakłada stopniowe zwiększanie poziomu trudności, co pozwala uczestnikom z czasem budować pewność siebie i kompetencje. Prowadzący powinni:

- Zacząć od prostych i dostępnych zadań
- Stopniowo wprowadzać nowe elementy lub wyzwania
- Umożliwiać różne poziomy uczestnictwa w ramach tej samej aktywności

Takie podejście gwarantuje, że wszyscy uczestnicy mogą angażować się na swoim poziomie, jednocześnie podejmując wyzwania.

#### Elastyczność i adaptacja

W Move & Learn podkreśla się wagę dostosowywania aktywności do potrzeb uczestników i dynamiki grupy. Prowadzący powinni być przygotowani do:

- Modyfikacji zasad lub warunków
- Dostosowania czasu trwania lub intensywności aktywności
- Zmiany formacji grupowych
- Zapewnienia dodatkowego wsparcia tam, gdzie jest to potrzebne

Elastyczność jest niezbędna, aby utrzymać integrację i zagwarantować, że wszyscy uczestnicy będą mogli brać znaczący udział.

#### Aktywne zaangażowanie wszystkich uczestników



Działania powinny być projektowane w sposób, który unika biernych ról i promuje **ciągłe zaangażowanie**. Można to osiągnąć poprzez:

- Organizowanie uczestników w małych grupach lub rotacjach
- Przypisywanie ról i obowiązków
- Zapewnienie minimalizacji czasu oczekiwania

Aktywne zaangażowanie jest szczególnie ważne w środowiskach inkluzywnych, w których uczestnictwo musi być dostępne i znaczące dla każdego.

### Rola prowadzącego

W podejściu Move & Learn, prowadzący jest nie tylko instruktorem, ale także **organizatorem, obserwatorem i wspierającym proces uczenia się**. Od prowadzących oczekuje się:

- Kierowania przepływem działań
- Obserwacji dynamiki grupy
- Wspierania uczestników w razie potrzeby
- Stworzenia pozytywnego i inkluzywnego środowiska

Powinny one równoważyć strukturę z elastycznością, pozwalając uczestnikom na eksplorację, a jednocześnie dbając o to, aby działania pozostały celowe.

### Łączenie doświadczenia z nauką

Istotnym elementem Move & Learn jest związek między aktywnością a nauką. Prowadzący powinni pomóc uczestnikom zrozumieć ich doświadczenia poprzez:

- Podkreślanie kluczowych momentów podczas zajęć
- Zachęcanie uczestników do zastanowienia się nad tym, co się wydarzyło
- Łączenie doświadczeń z codziennymi sytuacjami

Dzięki temu nauka nie ogranicza się do samej aktywności, ale staje się istotna także po jej zakończeniu.

### Aplikacja w ramach Programu Integracyjnego BC3

W Programie Integracyjnym BC3 zasady Move & Learn wspierają praktyczną realizację wszystkich modułów, gwarantując, że:

- Zajęcia są jasno ustrukturyzowane i łatwe do naśladowania
- Sesje są progresywne i elastyczne
- Uczestnicy pozostają aktywnie zaangażowani
- Włączanie jest wpisane w projektowanie i realizację każdej aktywności

Stosując te zasady, organizatorzy są lepiej przygotowani do prowadzenia sesji, które są nie tylko dobrze zorganizowane, ale także znaczące i dostępne dla wszystkich uczestników.

Metodologia Move & Learn zapewnia praktyczne ramy, które wspierają prowadzących w przełożeniu celów edukacyjnych na efektywne działania. Koncentrując się na



przejrzystości, strukturze, postępach i adaptowalności, gwarantuje, że nauka poprzez sport pozostaje dostępna, angażująca i istotna.

Konsekwentne stosowanie tych zasad przyczynia się do tworzenia środowisk integracyjnych, w których wszyscy uczestnicy mogą aktywnie uczestniczyć, rozwijać kompetencje i doświadczać wartości uczenia się poprzez ruch.

## 10. Wytyczne dotyczące wdrożenia

Sukces wdrożenia Programu Integracyjnego BC3 zależy od zdolności osób prowadzących zajęcia, nauczycieli i organizacji do przełożenia proponowanych modułów na **bezpieczną, inkluzywną i dobrze ustrukturyzowaną praktykę**.

Chociaż program zapewnia jasne ramy, jego skuteczność opiera się na **przemyślanym przygotowaniu, elastycznym sposobie prowadzenia zajęć i ciągłej obserwacji potrzeb uczestników**. Niniejsze wytyczne mają na celu wsparcie praktyków w prowadzeniu sesji w sposób spójny i wysokiej jakości, zapewniając jednocześnie elastyczność w zależności od lokalnych kontekstów.

### Planowanie i przygotowanie

Skuteczne wdrożenie zaczyna się od starannego planowania. Przed każdą sesją prowadzący powinni:

- Przejrzeć strukturę i cele modułu
- Przygotować z wyprzedzeniem cały niezbędny sprzęt i materiały
- Zorganizować przestrzeń, aby zapewnić dostępność i bezpieczeństwo
- Przewidzieć możliwe wyzwania związane z dynamiką grupy lub indywidualnymi potrzebami

Środowisko fizyczne powinno być zorganizowane w sposób umożliwiający **łatwe przemieszczanie się, dobrą widoczność i bezpieczne uczestnictwo** wszystkim uczestnikom, w tym osobom korzystającym z urządzeń wspomagających, takich jak rampy BC3 lub wózki inwalidzkie.

Zaleca się również zaplanowanie alternatywnych opcji aktywności na wypadek konieczności dokonania zmian w trakcie sesji.

### Tworzenie środowiska inkluzywnego

Włączenie musi być aktywnie tworzone i utrzymywane przez całą sesję. Prowadzący powinni:

- Zapewnić, że wszyscy uczestnicy czują się mile widziani i szanowani
- Stosować język inkluzywny i pozytywną komunikację
- Promować współpracę, a nie konkurencję
- Zachęcać uczestników do wzajemnego wsparcia



Należy zwrócić szczególną uwagę na uczestników z niepełnosprawnością fizyczną i/lub intelektualną, zapewniając nie tylko ich obecność, ale także ich **aktywne i znaczące zaangażowanie**.

Włączanie polega również na rozpoznawaniu różnic i odpowiednim reagowaniu na nie, zamiast stosowania tego samego podejścia do wszystkich.

### Ułatwianie uczestnictwa

Aktywne uczestnictwo jest kluczowym warunkiem uczenia się. Prowadzący powinni zadbać o to, aby:

- Wszyscy uczestnicy mieli możliwość zaangażowania się
- Zajęcia były organizowane tak, aby zminimalizować czas oczekiwania
- Role były rozdzielane w sposób zrównoważony
- Uczestnicy byli zachęceni do wnoszenia wkładu zgodnie ze swoimi możliwościami

Ważne jest, aby unikać sytuacji, w których niektórzy uczestnicy dominują, a inni pozostają bierni. Prowadzący powinni aktywnie monitorować uczestnictwo i w razie potrzeby dostosowywać działania.

### Komunikacja i nauczanie

Jasna i skuteczna komunikacja jest niezbędna do skutecznego wdrożenia. Prowadzący powinni:

- Udzielać prostych i ustrukturyzowanych instrukcji
- Demonstrować działania, kiedy tylko jest to możliwe
- Sprawdzić, czy uczestnicy rozumieją, czego się od nich oczekuje
- Dostosować komunikację do potrzeb grupy

Podczas pracy z uczestnikami z niepełnosprawnością intelektualną instrukcje należy rozbić na mniejsze kroki i, jeśli to możliwe, uzupełnić je przykładami wizualnymi lub praktycznymi.

### Modyfikacje w trakcie sesji

Elastyczność jest kluczowym elementem skutecznego wdrożenia. Prowadzący powinni być przygotowani do dostosowywania działań w czasie rzeczywistym poprzez:

- Modyfikowanie zasad lub warunków
- Dostosowywanie wielkości grup lub ról
- Zmianę poziomu trudności
- Zapewnienie dodatkowego wsparcia lub wskazówek

Modyfikacji nie należy postrzegać jako odstępstwa od programu, lecz jako konieczną reakcję mającą na celu zapewnienie **włączającego i znaczącego uczestnictwa**.

### Zapewnienie bezpieczeństwa



Bezpieczeństwo musi być zawsze brane pod uwagę, zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Prowadzący powinni:

- Sprawdzić, czy środowisko jest wolne od zagrożeń
- Upewnić się, że sprzęt jest używany prawidłowo
- Monitorować uczestników podczas zajęć opartych na ruchu
- Unikać czynności, które mogą powodować dyskomfort, stres lub ryzyko

W przypadku zajęć wymagających zaufania, współpracy lub symulowanych ograniczeń należy zachować szczególną ostrożność, aby zapewnić uczestnikom poczucie bezpieczeństwa i wsparcia.

### Zarządzanie dynamiką grupy

Dynamika grupy może wpływać na sukces sesji. Prowadzący powinni:

- Obserwować interakcje między uczestnikami
- Rozwiązać problem wykluczenia lub braku równowagi w grupie
- Zachęcać do pełnego szacunku zachowania i komunikacji
- Wspierać uczestników, którzy mogą czuć się mniej pewni siebie

Stworzenie pozytywnej atmosfery w grupie jest niezbędne zarówno do uczestnictwa, jak i uczenia się.

### Rola personelu pomocniczego i asystentów

Asystenci i personel pomocniczy, jeśli są dostępni, odgrywają ważną rolę w ułatwianiu integracji. Mogą oni:

- Wspierać uczestników podczas zajęć
- Pomagać w komunikacji
- Pomagać w zakresie sprzętu lub pozycjonowania

Prowadzący powinni jasno określić swoją rolę i zadbać o to, aby wsparcie było udzielane w sposób promujący niezależność, a nie zależność.

### Zarządzanie czasem

Każdy moduł został zaprojektowany jako 5-godzinna sesja z ustrukturyzowaną sekwencją działań. Prowadzący powinni:

- Skutecznie zarządzać czasem, aby zapewnić ukończenie wszystkich faz
- Zapewnić wystarczająco dużo czasu na refleksję i omówienie
- Zachować elastyczność, jeśli zajdzie potrzeba wprowadzenia zmian

Ważne jest, aby nie pomijać refleksji ze względu na ograniczenia czasowe, gdyż jest ona kluczowym elementem procesu uczenia się.

### Monitorowanie i ciągłe doskonalenie

Wdrażanie należy postrzegać jako dynamiczny proces, który można z czasem udoskonalać. Zachęca się prowadzących do:



- Zastanowienia się nad każdą sesją po jej zakończeniu
- Określenia, co działało dobrze, a co można poprawić
- Zbierania opinii od uczestników, gdy jest to możliwe

Proces ten wspiera ciągły rozwój zarówno osób prowadzących zajęcia, jak i samego programu.

#### Adaptacja do lokalnego kontekstu

Program Integracyjny BC3 został zaprojektowany tak, aby można go było dostosować do różnych środowisk i kontekstu. Partnerzy mogą potrzebować dostosować:

- Dostępność przestrzeni i udogodnienia
- Wielkość i skład grupy
- Dynamikę kulturową i społeczną
- Dostępne zasoby i sprzęt

Jednakże wszelkie dostosowania powinny być zgodne z podstawowymi zasadami programu, zwłaszcza z zasadami **włączania, uczestnictwa i uczenia się poprzez doświadczenie**.

Wdrożenie Programu Integracyjnego BC3 wymaga równowagi między strukturą a elastycznością. Chociaż moduły dostarczają jasnych wskazówek, ich sukces zależy od umiejętności prowadzących w zakresie adaptacji, obserwacji i reagowania na potrzeby uczestników.

Stosując te wytyczne, praktycy mogą mieć pewność, że sesje będą prowadzone w sposób bezpieczny, inkluzywny i znaczący, pozwalając wszystkim uczestnikom na czerpanie korzyści z programu i aktywne zaangażowanie się w proces uczenia się.

## 11. Środki adaptacyjne i integracyjne

Program Integracyjny BC3 został zaprojektowany w celu zapewnienia **aktywnego i znaczącego udziału wszystkich osób**, w tym uczestników z niepełnosprawnością fizyczną, niepełnosprawnością intelektualną i różnorodnymi potrzebami edukacyjnymi.

Włączenie w ramach tego programu nie ogranicza się do dostępu, ale obejmuje **zaangażowanie, wkład i naukę**. Wymaga to od prowadzących aktywnego dostosowywania działań, komunikacji i otoczenia, aby odpowiedzieć na potrzeby każdego uczestnika.

Przedstawione poniżej środki stanowią praktyczne wskazówki, jak zapewnić inkluzywne wdrażanie wszystkich modułów.

#### Podejście skoncentrowane na jednostce



Uczestnicy mogą mieć różne możliwości, potrzeby i sposoby angażowania się w zajęcia. Prowadzący powinni stosować **podejście skoncentrowane na jednostce**, pamiętając, że:

- Uczestnicy uczą się i uczestniczą w różnym tempie
- Umiejętności mogą się znacznie różnić w obrębie grupy
- Potrzeby wsparcia mogą się różnić w zależności od rodzaju aktywności

Zamiast stosować jedno podejście do wszystkich uczestników, prowadzący powinni obserwować i dostosowywać się do sytuacji, zapewniając każdej osobie możliwość zaangażowania się w sposób, który jest dla niej odpowiedni i znaczący.

### Adaptacja aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna powinna być dostosowana tak, aby zapewnić dostępność i uczestnictwo wszystkim. Może to obejmować:

- Dostosowywanie odległości, celów lub pozycjonowania
- Modyfikowanie wymagań dotyczących ruchu
- Zezwalanie na alternatywne sposoby wykonywania czynności (np. toczenie zamiast rzucania)
- Korzystanie z urządzeń wspomagających, takich jak rampy BC3

Należy położyć nacisk na **uczestnictwo i zaangażowanie**, a nie na wydajność i precyzję.

### Korzystanie z urządzeń wspomagających i wsparcia

Boccia BC3 stwarza naturalne możliwości integracji urządzeń wspomagających z aktywnością. Prowadzący powinni:

- Zapewnić, że uczestnicy korzystający z ramp lub innych narzędzi wspomagających są w pełni zintegrowani z zajęciami
- Wspierać prawidłowe użytkowanie sprzętu
- Promować współpracę między graczami i asystentami

Urządzenia wspomagające powinny być prezentowane jako **narzędzia uczestnictwa**, a nie jako ograniczenia.

### Adaptacja komunikacji

Skuteczna komunikacja jest kluczowa dla integracji, szczególnie w przypadku uczestników z niepełnosprawnością intelektualną lub trudnościami w komunikacji. Prowadzący powinni:

- Używać prostego, jasnego i ustrukturyzowanego języka
- Podzielić instrukcje na mniejsze kroki
- Powtórzyć i przeformułować, jeśli to konieczne
- Stosować demonstracje wizualne lub wskazówki
- Zapewnić wystarczająco dużo czasu na zrozumienie i odpowiedź

Komunikacja niewerbalna, gesty i wsparcie rówieśników mogą również odgrywać ważną rolę w ułatwianiu zrozumienia.



### Elastyczne role i uczestnictwo

Działania integracyjne powinny uwzględniać **różne role i poziomy zaangażowania**.

Uczestnicy mogą wnieść swój wkład na różne sposoby, w tym poprzez:

- Aktywny udział w ruchu lub rozgrywce
- Pomaganie innym
- Organizację wspierającą (np. pomiar czasu, punktacja)
- Przyniesienie się do podejmowania decyzji

Zapewnienie elastycznych ról gwarantuje, że wszyscy uczestnicy będą mogli być zaangażowani, niezależnie od swoich umiejętności.

### Tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska

Bezpieczne środowisko jest niezbędne dla inkluzywnego uczestnictwa. Prowadzący powinni zapewnić:

- Bezpieczeństwo fizyczne (odpowiednia przestrzeń, bezpieczne korzystanie ze sprzętu)
- Bezpieczeństwo emocjonalne (komunikacja pełna szacunku, brak osądzania)
- Pozytywną atmosferę, w której błędy są akceptowane jako część nauki

Uczestnicy powinni czuć się swobodnie wyrażając siebie i angażując się w działania bez obawy przed porażką lub wykluczeniem.

### Zarządzanie różnorodnością grupy

Grupy mogą obejmować uczestników o zróżnicowanych możliwościach i potrzebach. Prowadzący powinni:

- Tworzyć zrównoważone grupy, które zachęcają do współpracy
- Promować wzajemne wsparcie między uczestnikami
- Unikać izolowania lub nadmiernej ochrony osób o szczególnych potrzebach
- Zachęcać do interakcji i dzielenia się doświadczeniami

Różnorodność należy traktować jako siłę, która wzbogaca doświadczenia grupowe.

### Stopniowa progresja i różnicowanie

Zajęcia powinny być zaprojektowane tak, aby umożliwić **różne poziomy trudności w ramach jednej sesji**. Prowadzący mogą:

- Zapewnić prostsze i bardziej złożone wersje tego samego zadania
- Pozwolić uczestnikom wybrać poziom wyzwania
- Stopniowo zwiększać złożoność w zależności od gotowości grupy

Dzięki temu wszyscy uczestnicy mogą angażować się na odpowiednim poziomie, jednocześnie kontynuując swój rozwój.

### Wspieranie autonomii i pewności siebie



Włączenie obejmuje również wspieranie uczestników w rozwijaniu **niezależności i pewności siebie**. Prowadzący powinni:

- Zachęcać uczestników do podejmowania decyzji
- Stwarzać możliwości inicjatywy
- Unikać nadmiernej pomocy
- Rozpoznać wysiłek i postęp

Budowanie zaufania jest niezbędne do długotrwałego uczestnictwa i zaangażowania.

#### Współpraca z osobami wspierającymi

Gdy uczestnikom towarzyszą asystenci, nauczyciele lub personel pomocniczy, współpraca jest niezbędna. Prowadzący powinni:

- Wyjaśnić role i obowiązki
- Zapewnić, że wsparcie promuje uczestnictwo, a nie zależność
- Utrzymywać kontakt z osobami wspierającymi przez cały czas trwania sesji

Wsparcie powinno być koordynowane w sposób, który przynosi korzyści uczestnikowi, przy jednoczesnym zachowaniu jego autonomii.

#### Ciągła obserwacja i regulacja

Włączanie to proces ciągły, wymagający ciągłej uwagi. Osoby integrujące powinny:

- Obserwować zaangażowanie i reakcje uczestników
- Identyfikować potencjalne bariery podczas zajęć
- Dostosowywać w czasie rzeczywistym, aby zapewnić udział
- Zachować responsywność i elastyczność

Nie ma jednego, ustalonego modelu inkluzywności, wymaga on ciągłej adaptacji do grupy.

Adaptacja i integracja stanowią sedno Programu Integracyjnego BC3. Stosując te środki, prowadzący mogą zapewnić, że wszyscy uczestnicy będą nie tylko obecni, ale także aktywnie zaangażowani i wspierani w całym procesie uczenia się.

Praktyka inkluzywna wymaga świadomości, elastyczności i zaangażowania. Gdy te elementy są spełnione, sport staje się potężnym narzędziem tworzenia środowisk, w których każdy może uczestniczyć, wnieść swój wkład i odnosić sukcesy.

## 12. Rola prowadzących, nauczycieli i asystentów

Skuteczna realizacja Programu Integracyjnego BC3 zależy od skoordynowanej pracy prowadzących, nauczycieli i asystentów. Każda rola przyczynia się do stworzenia **bezpiecznego, inkluzywnego i dobrze zorganizowanego środowiska edukacyjnego**, w którym wszyscy uczestnicy otrzymują wsparcie w angażowaniu się i rozwoju.



Chociaż obowiązki mogą się różnić w zależności od kontekstu, ważne jest, aby wszyscy dorośli zaangażowani w program mieli wspólne pojęcie swojej roli i współpracowali ze sobą, aby wspierać uczestników.

### Rola prowadzącego

Prowadzący jest centralną postacią w realizacji programu i odpowiada za kierowanie zarówno **procesem aktywności, jak i doświadczeniem edukacyjnym**. Od prowadzących oczekuje się:

- Zaplanowania i przygotowania każdej sesji na podstawie struktury modułu
- Zorganizowania przestrzeni i materiałów
- Zapewnienia jasnych instrukcji i demonstracji
- Prowadzenia uczestników przez działania i przejścia
- Prowadzenia procesów refleksji i podsumowania

Oprócz zadań organizacyjnych, prowadzący odgrywają kluczową rolę w:

- Tworzeniu atmosfery inkluzywnej i wspierającej
- Obserwowaniu dynamiki grupy i potrzeb indywidualnych
- Dostosowywaniu działań w celu zapewnienia uczestnictwa wszystkim
- Zachęcaniu do interakcji, współpracy i refleksji

Prowadzący powinni stosować **elastyczne i responsywne podejście**, równoważąc strukturę z adaptacją. Są nie tylko instruktorami, ale także **przewodnikami w procesie uczenia się**, pomagając uczestnikom zrozumieć i przemyśleć swoje doświadczenia.

### Rola nauczycieli

Nauczyciele odgrywają ważną rolę, szczególnie w środowisku szkolnym, wspierając integrację programu z szerszym środowiskiem edukacyjnym. Ich rola może obejmować:

- Wspieranie organizacji sesji w kontekście szkolnym
- Pomoc w zarządzaniu grupą i utrzymywaniu pozytywnego środowiska uczenia się
- Pomaganie we wzmacnianiu powiązań edukacyjnych między programem a życiem szkolnym
- Wspieranie komunikacji z uczestnikami, zwłaszcza tymi o specjalnych potrzebach

Nauczyciele mogą również uczestniczyć w obserwowaniu rozwoju uczestników na przestrzeni czasu i udzielać im cennych informacji zwrotnych na temat ich postępów.

### Rola asystentów i personelu pomocniczego

Asystenci i personel pomocniczy odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu uczestnikom o szczególnych potrzebach pełnego zaangażowania w zajęcia. Ich rola może obejmować:



- Zapewnianie wsparcia fizycznego w razie potrzeby (np. pozycjonowanie, korzystanie ze sprzętu)
- Pomoc w komunikacji i zrozumieniu instrukcji
- Wspieranie uczestników podczas zajęć bez przejmowania ich ról
- Pomaganie utrzymać bezpieczeństwo i komfort

Ważne jest, aby asystenci wspierali uczestników w sposób **promujący niezależność i uczestnictwo**, a nie tworzący zależność.

#### Współpraca między rolami

Skuteczna realizacja wymaga **jasnej komunikacji i współpracy** między prowadzącym, nauczycielami i asystentami. Przed każdą sesją i w jej trakcie ważne jest, aby:

- Wyjaśnić role i obowiązki
- Udostępniać informacje o potrzebach uczestników
- Koordynować wsparcie podczas zajęć
- Zapewnić spójność komunikacji i podejścia

Regularna komunikacja pomaga stworzyć spójne i wspierające środowisko dla uczestników.

#### Wspieranie włączającego uczestnictwa

Wszyscy dorośli zaangażowani w program ponoszą wspólną odpowiedzialność za zapewnienie integracji. Obejmuje to:

- Zachęcanie wszystkich uczestników do udziału
- Rozpoznawanie i reagowanie na indywidualne potrzeby
- Promowanie szacunku i pozytywnej interakcji
- Zapobieganie wykluczeniu lub nierównowadze w grupie

Włączanie powinno być **wspólną odpowiedzialnością**, a nie ograniczać się do jednej roli.

#### Obserwacja i informacja zwrotna

Prowadzący, nauczyciele i asystenci powinni aktywnie obserwować uczestników przez cały czas trwania sesji. Obejmuje to:

- Monitorowanie zaangażowania i uczestnictwa
- Identyfikację wyzwań lub barier
- Uznawanie postępów i osiągnięć

Informacje zwrotne można przekazywać nieformalnie w trakcie lub po sesjach. Mogą one wspierać zarówno rozwój uczestników, jak i udoskonalanie programu.

#### Utrzymywanie pozytywnego środowiska edukacyjnego

Wszyscy zaangażowani dorośli powinni przyczynić się do stworzenia środowiska, które jest:



- Pełne szacunku i wsparcia
- Bezpieczne i ustrukturyzowane
- Zachęcające i motywujące

Wiąże się to z modelowaniem pozytywnych zachowań, stosowaniem języka inkluzywnego i wspieraniem konstruktywnej interakcji między uczestnikami.

#### Rozważania zawodowe i etyczne

Pracując z różnorodnymi grupami, w tym z uczestnikami z niepełnosprawnościami, ważne jest zachowanie profesjonalizmu i szacunku. Prowadzący, nauczyciele i asystenci powinni:

- Szanować godność i indywidualność każdego uczestnika
- Zapewnić poufność, gdy jest to właściwe
- Unikać etykietowania lub ograniczania uczestników na podstawie ich umiejętności
- Promować równe szanse uczestnictwa

Sukces wdrożenia Programu Integracyjnego BC3 zależy od zdolności koordynatorów, nauczycieli i asystentów do skoordynowanej i wspierającej współpracy.

Dzięki jasnemu zrozumieniu swoich ról i obowiązków, a także dzięki wspólnemu zaangażowaniu na rzecz integracji, wszyscy zaangażowani dorośli mogą przyczynić się do stworzenia środowiska edukacyjnego, w którym każdy uczestnik będzie mógł się angażować, rozwijać i odnosić sukcesy.

### 13. Narzędzia ewaluacji i podsumowania

Ewaluacja i refleksja są istotnymi elementami Programu Integracyjnego BC3. Pozwalają one prowadzącym zrozumieć **proces uczenia się, zaangażowanie uczestników i ogólną skuteczność zajęć** i jednocześnie wspierają uczestników w zrozumieniu ich doświadczeń.

W ramach tego programu ewaluacja nie ogranicza się do pomiaru rezultatów, ale jest zintegrowana jako **ciągły proces**, który odbywa się w trakcie i po każdej sesji. W szczególności podsumowanie odgrywa kluczową rolę w przekształcaniu doświadczenia w naukę.

#### Cel oceny

Proces ewaluacji w ramach Programu Integracyjnego BC3 służy wielu celom:

- Ocenie zaangażowania i uczestnictwa uczestników
- Monitorowaniu rozwoju kluczowych kompetencji (np. współpracy, komunikacji, integracji)
- Identyfikacji wyzwań i obszarów wymagających poprawy
- Wspieraniu prowadzących w dostosowywaniu przyszłych sesji



- Zapewnieniu dowodów na potrzeby sprawozdawczości i rozpowszechniania

Ocenę należy rozumieć jako **proces wspierający i rozwojowy**, a nie jako formalną ocenę opartą na wynikach.

### Ciągła obserwacja

Podstawowym narzędziem ewaluacji w tym programie jest **ciągła obserwacja**. Zachęca się prowadzących do obserwowania uczestników przez cały czas trwania sesji, ze szczególnym uwzględnieniem:

- Poziomu uczestnictwa i zaangażowania
- Interakcji z innymi
- Komunikacji i współpracy
- Zdolności do przestrzegania instrukcji i modyfikacji
- Oznak pewności siebie lub wahania

Obserwacja powinna mieć charakter ciągły i nieformalny, umożliwiając prowadzącym dostosowywanie zajęć w czasie rzeczywistym i lepsze zrozumienie potrzeb grupy.

### Wykorzystanie prostych wskaźników oceny

Aby zachować spójność, osoby obserwujące uczestników mogą posługiwać się prostymi wskaźnikami, takimi jak:

- Uczestnictwo aktywne / uczestnictwo ze wsparciem / ograniczony udział
- Komunikacja / komunikacja ze wsparciem / ograniczona komunikacja
- Współpraca z innymi / potrzeba wsparcia, aby współpracować
- Wykazywanie pewności siebie / wykazywanie wahania

Wskaźniki te nie powinny być wykorzystywane do klasyfikowania uczestników, lecz do **identyfikowania postępów i potrzeb w zakresie wsparcia**.

### Podsumowanie jako podstawowe narzędzie

Podsumowanie to ustrukturyzowany proces refleksji, który odbywa się na zakończenie zajęć lub sesji. Stanowi on centralny element podejścia „Edukacja Przez Sport” i jest niezbędny do utrwalenia wiedzy. Podczas podsumowania uczestnicy są zachęceni do:

- Zastanowienia się nad tym, czego doświadczyli
- Wyrażania swoich myśli i uczuć
- Zrozumienia, czego się nauczyli
- Połączenia doświadczenia z sytuacjami życiowymi

Bez refleksji potencjał edukacyjny podejmowanych działań ulega znacznemu zmniejszeniu.

### Struktura podsumowania

Prowadzący mogą ustrukturyzować omówienie, stosując prostą progresję:



- Doświadczenie (Co się wydarzyło?) – Uczestnicy opisują aktywność i swoje doświadczenia.
- Refleksja (Jak się czułeś?) - Uczestnicy wyrażają emocje i reakcje.
- Nauka (Czego się nauczyłeś?) - Uczestnicy identyfikują najważniejsze lekcje związane z daną aktywnością.
- Transfer (Gdzie można to wykorzystać?) — Uczestnicy łączą doświadczenie z sytuacjami z życia realnego.

Taka struktura pomaga uczestnikom przejść od działania do zrozumienia w sposób jasny i przystępny.

### Pytania pomocnicze

Prowadzący powinni przygotować proste i otwarte pytania wspierające refleksję. Przykłady:

- Co podobało Ci się najbardziej podczas tej aktywności?
- Co było dla Ciebie trudne?
- Jak współpracowało Ci się z innymi?
- Co pomogło Ci osiągnąć sukces?
- Czego dowiedziałeś się o inkluzji?
- Jak możesz wykorzystać to w życiu codziennym?

Pytania powinny być dostosowane do poziomu i potrzeb uczestników.

### Inkluzywne podsumowanie

Omówienie musi być dostępne dla wszystkich uczestników, w tym dla osób mających trudności z komunikacją. Prowadzący powinni:

- Używać prostego i jasnego języka
- Dać czas na odpowiedzi
- Akceptować różne formy ekspresji (werbalne, gesty, wizualne, wspierane przez rówieśników)
- Zachęcać do udziału bez presji

Każdy wkład powinien zostać doceniony i doceniony.

### Opinie uczestników

Opinie uczestników są ważnym źródłem informacji. Prowadzący mogą zbierać opinie poprzez:

- Dyskusje grupowe
- Proste pytania na koniec sesji
- Metody wizualne (np. wybór symboli, gestów lub prostych skal)

Taka informacja zwrotna pozwala lepiej zrozumieć doświadczenia uczestników i udoskonalić przyszłe sesje.

### Autorefleksja prowadzącego



Zachęcamy prowadzących do refleksji nad każdą sesją po jej zakończeniu. Kluczowe pytania mogą być następujące:

- Czy cele sesji zostały osiągnięte?
- Czy wszyscy uczestnicy aktywnie się angażowali?
- Czy zajęcia miały charakter inkluzywny i dostosowany do potrzeb?
- Co się sprawdziło?
- Co można by poprawić?

Autorefleksja wspiera ciągłe doskonalenie i rozwój zawodowy.

### Dokumentacja i raportowanie

W razie potrzeby prowadzący mogą dokumentować kluczowe obserwacje i wyniki sesji. Może to obejmować:

- Poziom uczestnictwa
- Znaczący postęp lub wyzwania
- Opinie uczestników
- Zmiany wprowadzone w trakcie sesji

Dokumentacja powinna być prosta i praktyczna, a jednocześnie dostarczać użytecznych informacji na potrzeby oceny programu i sprawozdawczości.

Ewaluacja i podsumowanie stanowią integralną część Programu Integracyjnego BC3, gwarantując, że działania prowadzą do wartościowej nauki i ciągłego doskonalenia. Łącząc obserwację, refleksję i informację zwrotną, prowadzący mogą lepiej zrozumieć doświadczenia uczestników, wspierać ich rozwój i wzmacniać ogólny wpływ programu.

## 14. Oczekiwane rezultaty i efekty uczenia się

Program Integracyjny BC3 ma na celu generowanie zarówno **natychmiastowego, jak i długoterminowego wpływu** na uczestników, prowadzących i organizacje zaangażowane w jego wdrażanie. Poprzez połączenie sportu, zorganizowanych zajęć i refleksji, program wspiera rozwój kluczowych kompetencji związanych z inkluzywnością, uczestnictwem i rozwojem osobistym.

Oczekiwane rezultaty są ściśle powiązane z celami programu i odzwierciedlają progresywną ścieżkę kształcenia określoną w ramach dziesięciu modułów.

### Oczekiwane wyniki ogólne

Na poziomie programowym program integracyjny BC3 ma na celu:

- Tworzyć środowiska inkluzywne, w których wszyscy uczestnicy mogą aktywnie angażować się w sport i naukę
- Zwiększyć świadomość i zrozumienie inkluzywności wśród uczestników
- Promować pozytywne nastawienie do różnorodności i odmienności
- Wspierać rozwój kompetencji społecznych i osobistych



- Wzmocnić współpracę i interakcję między uczestnikami o różnych umiejętnościach
- Zapewnić prowadzącym praktyczne narzędzia do prowadzenia zajęć sportowych w sposób inkluzywny

Program przyczynia się również do realizacji szerszego celu, jakim jest promowanie **równego dostępu do sportu i praktyk edukacji inkluzywnej**.

#### Rezultaty uczenia się dla uczestników

Oczekuje się, że do końca programu uczestnicy wykażą się rozwojem w następujących obszarach:

#### Kompetencje społeczne

Uczestnicy będą:

- Wchodzić w pozytywne interakcje z innymi w grupie
- Okazywać szacunek dla różnic i różnorodności
- Współpracować i efektywnie pracować w zespołach
- Wspierać rówieśników i brać udział w zajęciach grupowych

#### Umiejętności komunikacyjne

Uczestnicy będą:

- Wyrażać idee i potrzeby na różne sposoby
- Słuchać i reagować na innych
- Skutecznie wykorzystywać komunikację werbalną i niewerbalną
- Dostosowywać komunikację do kontekstu i potrzeb grupy

#### Rozwój osobisty

Uczestnicy będą:

- Wykazywać większą pewność siebie podczas uczestnictwa w zajęciach
- Wykazywać się autonomią w podejmowaniu decyzji
- Podejmować inicjatywę i brać odpowiedzialność w grupie
- Zastanawiać się nad własnymi doświadczeniami i nauką

#### Zrozumienie inkluzji

Uczestnicy będą:

- Rozpoznawać znaczenie integracji w sporcie i życiu codziennym
- Rozumieć, że poszczególne osoby mogą wymagać różnych form wsparcia
- Identyfikować bariery utrudniające uczestnictwo i sposoby ich pokonania
- Przyczyniać się do tworzenia środowisk inkluzywnych

#### Kompetencje związane ze sportem (BC3)

Uczestnicy będą:

- Rozwijać podstawowe umiejętności BC3 (kontrola, kierowanie, pozycjonowanie)
- Stosować proste strategie i podejmuj decyzje podczas rozgrywki



- Uczestniczyć w indywidualnych i zespołowych zajęciach BC3
- Angażować się pewnie w dostosowane i inkluzywne konteksty sportowe

#### Rezultaty uczenia się dla prowadzących i nauczycieli

Od osób prowadzących i nauczycieli biorących udział w programie oczekuje się:

- Poprawienia swoich umiejętności projektowania i prowadzenia zajęć sportowych sprzyjających włączeniu społecznemu
- Stosowania w praktyce zasad Edukacji Przez Sport
- Dostosowania zajęć do zróżnicowanych potrzeb uczestników
- Ułatwienia przeprowadzania skutecznych procesów refleksji i uczenia się
- Zarządzania dynamiką grupy w środowiskach inkluzywnych

#### Wpływ na dynamikę grupy

W wyniku realizacji programu oczekuje się, że grupy będą:

- Wykazywać lepszą współpracę i interakcję
- Wykazywać większą akceptację i zrozumienie różnorodności
- Tworzyć bardziej inkluzywne i wspierające środowisko grupowe
- Zmniejszać wykluczenie i bariery utrudniające uczestnictwo

#### Długoterminowy wpływ

Po zakończeniu programu spodziewane są następujące długoterminowe rezultaty:

- Zwiększona motywacja do uczestnictwa w sporcie/aktywności fizycznej
- Większa świadomość włączenia w kontekstach szkolnych i społecznych
- Większa pewność siebie w kontaktach z różnymi grupami
- Przenoszenie praktyk inkluzywnych do innych działań i środowisk

Celem programu jest przyczynienie się do trwałej zmiany poprzez zachęcanie uczestników i organizatorów do stosowania zasad inkluzywności także poza sesjami.

#### Pomiar wyników

Osiągnięcie oczekiwanych rezultatów można zaobserwować poprzez:

- Zachowanie i interakcję uczestników podczas zajęć
- Odpowiedzi podczas refleksji i podsumowania
- Informacje zwrotne od uczestników i prowadzących
- Obserwację poprawy uczestnictwa i zaangażowania

Ewaluacja powinna koncentrować się na **postęпах i rozwoju**, a nie na sztywnych wskaźnikach efektywności. Oczekiwane rezultaty i efekty uczenia się Programu Integracyjnego BC3 odzwierciedlają jego główny cel: wykorzystanie sportu jako narzędzia integracji, rozwoju osobistego i interakcji społecznych. Wspierając uczestników w rozwijaniu kluczowych kompetencji i promując środowiska sprzyjające integracji, program tworzy wartościowe doświadczenia edukacyjne, które wykraczają poza sesje i przyczyniają się do długoterminowego pozytywnego wpływu.



## 15. Rekomendacje dotyczące wdrożenia rezultatów na poziomie lokalnym

Program Integryjny BC3 został zaprojektowany jako elastyczne ramy, które można wdrożyć w różnych kontekstach, w tym w szkołach, środowiskach lokalnych i środowiskach sportowych. Chociaż moduły zapewniają ustrukturyzowane wskazówki, ich skuteczne wdrożenie zależy od zdolności organizacji do **dostosowania programu do lokalnych warunków, przy jednoczesnym zachowaniu jego podstawowych zasad**.

Poniższe zalecenia mają na celu wsparcie partnerów i praktyków w skutecznym wdrażaniu programu, zapewniając jednocześnie, że pozostanie on inkluzywny, istotny i zrównoważony.

### Adaptacja do lokalnych kontekstów

Każdy kontekst wdrożenia może się różnić pod względem infrastruktury, zasobów, profili uczestników i struktur organizacyjnych. Zachęcamy praktyków do:

- Dostosowywania działań do dostępnej przestrzeni i sprzętu
- Brania pod uwagę wielkości i składu grupy
- Brania pod uwagę czynników kulturowych i społecznych, które mogą mieć wpływ na uczestnictwo
- Dostosowywania tempa i poziomu trudności sesji do potrzeb uczestników

Choć konieczne są pewne dostosowania, ważne jest zachowanie podstawowych elementów programu, zwłaszcza **integracji, aktywnego uczestnictwa i refleksji**.

### Zapewnienie dostępności

Dostępność jest podstawowym warunkiem uczestnictwa. Organizacje powinny zapewnić:

- Obiekty dostępne dla uczestników z niepełnosprawnościami fizycznymi
- Sprzęt odpowiedni do dostosowanych działań (w tym sprzęt BC3 i rampy, jeśli są potrzebne)
- Zajęcia zaprojektowane tak, aby umożliwić uczestnictwo na różnych poziomach

W przypadku gdy pełna dostępność nie jest możliwa od razu, należy podjąć wysiłki mające na celu **znalezienie alternatyw i stopniową poprawę warunków**.

### Rekrutacja i zaangażowanie uczestników

Sukces programu zależy od zaangażowania zróżnicowanej grupy uczestników. Prowadzących zachęca się do:

- Promowania programu jako inkluzywnego i otwartego dla wszystkich
- Współpracy ze szkołami, organizacjami społecznymi i sieciami wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami
- Jasnej komunikacji z uczestnikami i rodzinami
- Stworzenia przyjaznego i wspierającego środowiska od samego początku



Szczególną uwagę należy zwrócić na zachęcanie do udziału osób, które mogą napotykać bariery w dostępie.

### Szkolenie i przygotowanie personelu

Prowadzący, nauczyciele i asystenci powinni być odpowiednio przygotowani przed realizacją programu. Może to obejmować:

- Zapoznanie się ze strukturą i modułami programu
- Zrozumienie praktyk inkluzywnych i strategii adaptacyjnych
- Przygotowywanie materiałów i zajęć
- Koordynację między członkami personelu

W miarę możliwości należy organizować wewnętrzne szkolenia lub sesje przygotowawcze, aby zapewnić spójność realizacji zadań.

### Partnerstwo i współpraca

Lokalne partnerstwa mogą znacząco usprawnić wdrażanie programu. Zachęcamy organizacje do współpracy:

- Ze szkołami i placówkami edukacyjnymi
- Z klubami sportowymi i związkami
- Z organizacjami pracującymi z osobami niepełnosprawnymi
- Z władzami lokalnymi i interesariuszami w społeczności

Taka współpraca może wspierać rekrutację uczestników, dzielenie się zasobami i długoterminową stabilność.

### Elastyczność w prowadzeniu

Chociaż program został zaprojektowany jako sekwencja 10 modułów, może być wymagana elastyczność w jego wdrażaniu. Organizacje mogą:

- Dostosowywać harmonogram sesji (np. cotygodniowy, intensywny format)
- Dostosowywać czas trwania niektórych czynności
- W razie potrzeby przejrzeć lub powtórzyć moduły

Należy zachować elastyczność, aby zwiększyć uczestnictwo i uczenie się, przy jednoczesnym zachowaniu ogólnej struktury i celów programu.

### Monitorowanie i ciągłe doskonalenie

Wdrażanie należy postrzegać jako proces ewolucyjny. Organizacje zachęca się do:

- Zbierania opinii od uczestników i personelu
- Zastanowienia się nad każdą sesją i identyfikacji obszarów wymagających poprawy
- Dostosowywania przyszłych sesji na podstawie doświadczenia
- Dzielenia się dobrymi praktykami w ramach partnerstwa



Podejście to wspiera ciągłe doskonalenie programu i jego dostosowywanie do różnych kontekstów.

#### Promowanie zrównoważonego rozwoju

Aby zapewnić długofalowy wpływ, organizacje powinny rozważyć, w jaki sposób program może być kontynuowany po początkowym wdrożeniu. Może to obejmować:

- Integrowanie zajęć z regularnymi programami szkolnymi lub sportowymi
- Szkolenie dodatkowych prowadzących
- Utrzymywanie partnerstw i sieci
- Organizowanie podobnych działań lub wydarzeń w przyszłości

Zrównoważony rozwój będzie silniejszy, gdy program stanie się częścią stałej lokalnej praktyki.

#### Widoczność i rozpowszechnianie

Zachęcamy organizacje do promowania programu i dzielenia się jego wynikami. Może to obejmować:

- Dokumentowanie działań (zdjęcia, filmy, referencje)
- Udostępnianie wyników za pośrednictwem lokalnych mediów i kanałów komunikacji
- Organizowanie wydarzeń finałowych lub pokazów
- Przyniesienie się do działań upowszechniających na poziomie projektu

Widoczność pomaga zwiększyć świadomość na temat sportu inkluzywnego i wspiera szerszy wpływ programu.

Program Integryjny BC3 oferuje ustrukturyzowane, a jednocześnie elastyczne ramy promowania inkluzywności poprzez sport. Jego skuteczne wdrożenie zależy od zdolności organizacji do reagowania na lokalne potrzeby, przy jednoczesnym zachowaniu wyraźnego nacisku na uczestnictwo, dostępność i naukę. Stosując te zalecenia, praktycy mogą zapewnić, że program jest realizowany w sposób istotny, inkluzywny i zrównoważony, przyczyniając się do pozytywnych zmian w ich społecznościach.



## 16. Autorzy i wyłączenie odpowiedzialności

Program Integracyjny #Ramps4Champs jest jednym z rezultatów projektu 101183506 – Ramps4Champs 2.0 School Edition: Budowanie bardziej integracyjnego środowiska w szkole w ramach BC3Projekt współfinansowany przez program Erasmus+ Unii Europejskiej. Finansowanie przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Komisji Europejskiej. Ani Unia Europejska, ani instytucja przyznająca grant nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

W przypadku uwag dotyczących niniejszego dokumentu prosimy o kontakt z BSDA: [info@bulsport.bg](mailto:info@bulsport.bg)

W tym zestawie narzędzi wykorzystano materiały ze wszystkich wydarzeń projektowych oraz zasoby i informacje publiczne.

Powielanie dozwolone pod warunkiem podania źródła.

### Autorzy

Organizacja i kraj	Autorzy
Bulgarian Sports Development Association, Bulgaria	Yoanna Dochevska Ivaylo Zdravkov, PhD Stefka Djobova, PhD Ivelina Kirilova, PhD Emilia Pergelova



## 17. Załączniki

Poniższe załączniki zawierają praktyczne narzędzia wspierające wdrażanie, monitorowanie i ewaluację Programu Integracyjnego BC3. Zasoby te mają na celu pomóc prowadzącym, nauczycielom i organizacjom w efektywnym i spójnym realizowaniu modułów.

### Załącznik 1: Szablon planowania sesji

Ten szablon pomaga osobom prowadzącym przygotować każdą sesję w sposób ustrukturyzowany i spójny.

**Tytuł modułu:**

**Tytuł aktywności:**

**Czas trwania:**

**Cele sesji:** (Czego uczestnicy powinni się nauczyć)

**Opis grupy:** (Liczba uczestników, wiek, szczególne potrzeby)

**Materiały i sprzęt:**

**Organizacja przestrzeni:**

**Przebieg sesji:**

Faza	Opis aktywności	Czas trwania	Notatki
Powitanie			
Główna aktywność 1			
Główna aktywność 2			
Refleksja			
Zakończenie			

**Adaptacje na potrzeby integracji:** (w jaki sposób działania będą dostosowywane do różnych potrzeb)

**Wskazówki dla prowadzącego:** (Kluczowe punkty do obserwacji lub rozważenia)



## Załącznik 2: Arkusz obserwacji i oceny

Narzędzie to pomaga osobom prowadzącym sesje monitorować uczestnictwo i rozwój uczestników.

**Moduł:**

**Data:**

**Prowadzący:**

### Obserwacja uczestników:

Wskaźnik	Tak	Częściowo	Nie	Uwagi
Aktywnie uczestniczy				
Komunikuje się z innymi				
Współpracuje w zajęciach grupowych				
Wykazuje pewność siebie				
Postępuje zgodnie z instrukcjami				

### Ogólne obserwacje

- Co się sprawdziło:
- Zaobserwowane wyzwania:
- Wprowadzono następujące modyfikacje:



## Załącznik 3: Przewodnik po podsumowaniu

Niniejszy przewodnik pomaga osobom prowadzącym ustrukturyzowane sesje refleksji.

Struktura podsumowania

1. **Doświadczenie**
  - Co zrobiliśmy?
2. **Refleksja**
  - Jak się czułeś?
3. **Nauka**
  - Czego się nauczyłeś?
4. **Transfer**
  - Gdzie można tego używać?

Przykładowe pytania

- Co było łatwe, a co trudne?
- Jak współpracowało Ci się z innymi?
- Co pomogło Ci osiągnąć sukces?
- Czego dowiedziałeś się o inkluzji?



## Załącznik 4: Lista kontrolna adaptacji włączającej

Niniejsza lista kontrolna pomaga prowadzącym zapewnić, że zajęcia są otwarte dla wszystkich.

### Przed sesją

- Pomieszczenie jest dostępne
- Sprzęt jest przygotowany i można go dostosować
- Zajęcia pozwalają na różne poziomy uczestnictwa

### Podczas sesji

- Instrukcje są jasne i dostosowane
- Wszyscy uczestnicy są aktywnie zaangażowani
- Role są rozdzielone sprawiedliwie

### Po sesji

- Wszyscy uczestnicy mieli okazję wnieść swój wkład
- Modyfikacje były skuteczne
- Zebrano opinie



## Załącznik 5: Szablon ankiety dla uczestników

To proste narzędzie może posłużyć do zebrania opinii od uczestników.

Pytania (można je dostosować)

- Czy podobała Ci się sesja?
- Co podobało Ci się najbardziej?
- Co było trudne?
- Czy czułeś się włączony?
- Czy chciałbyś wziąć udział ponownie?

Uczestnicy mogą odpowiadać:

- Ustnie
- Za pomocą prostych skali (np. 😊 / 😐 / 😞)
- Poprzez rysunki lub gesty



## Załącznik 6: Formularz autorefleksji dla prowadzących

Niniejsze narzędzie ma na celu wsparcie prowadzących w doskonaleniu ich praktyki.

**Moduł:**

**Data:**

Pytania do refleksji

- Czy cele zostały osiągnięte?
- Czy wszyscy uczestnicy byli zaangażowani?
- Co się sprawdziło?
- Co zmieniłbym następnym razem?
- Czy ćwiczenia sprzyjały integracji i można je było dostosować do potrzeb?