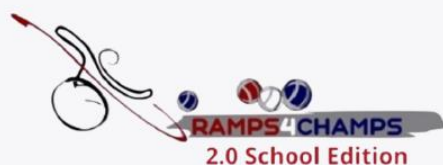


# #Ramps4Champs2

Обучение на обучители

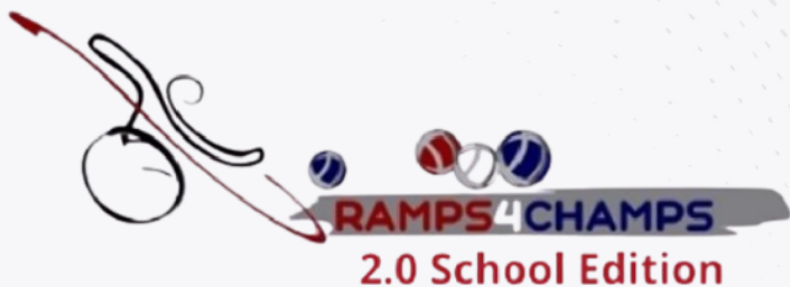


[ramps4champs2.eu](http://ramps4champs2.eu)



Co-funded by  
the European Union





**RAMPS4CHAMPS**  
2.0 School Edition

# TABLE OF CONTENTS

Обучение на обучители	1
Съдържание	2
Модул 1 – Ден 1 Приобщаващо физическо възпитание в училищата и ролята на учителя	3
Модул 2 – Ден 2 Защита и отговорна подкрепа	34
Модул 3 – Ден 3 Практическа методология ВСЗ и умения, адаптации, оборудване и рампи	50
Модул 4 – Ден 4 Планиране на сесии, оценяване, инструменти за наблюдение, обратна връзка и въздействие	64
Модул 5 – Ден 5 Приложение в училище, организиране на дейности и събития, партньорства, устойчивост	82





# Обучение на обучители (ToT) – 5-дневна програма

## Модул 1 – Ден 1

### Инклузивно физическо възпитание в училищата и ролята на педагога

Водещ автор (партньор): **APEFDP**

#### 1. Обобщение на модула

Физическото възпитание (ФВ) е една от най-богатите педагогически среди за насърчаване на приобщаването в училищната среда. Практическият, кооперативен и социален характер на физическите дейности предлага уникални възможности за развитие на двигателни, социални и емоционални умения, както и за насърчаване на основни ценности като уважение към разнообразието, емпатия и сътрудничество.

Въпреки това ефективното участие на всички ученици в часовете по ФВ продължава да се сблъсква със значителни предизвикателства. Физически, педагогически и социални бариери могат да ограничат участието на ученици с увреждания или с различни нива на двигателни умения, което често води до ситуации на изключване или ограничено участие.

Насърчаването на инклузивни педагогически практики в часовете по физическо възпитание изисква следователно целенасочен и обоснован подход, основан на адаптиране на дейностите, гъвкавост на методите на преподаване и създаване на учебна среда, която цени разнообразието.

Принципите на приобщаващото образование се подкрепят от важни международни документи, като Декларацията от Саламанка и Рамката за действие за образованието на деца със специални нужди, в която се посочва, че всички деца трябва да учат заедно, когато това е възможно, независимо от техните различия.

В областта на физическата активност насоките на ЮНЕСКО, чрез Насоките за качествено физическо възпитание (QPE) за политиците, подчертават, че качествените програми за физическо възпитание трябва да осигуряват равни възможности за участие на всички ученици.

В Португалия този принцип се подкрепя от правната рамка, установена в Декрет-закон № 54/2018, който определя правната рамка за приобщаващо образование и дефинира отговорността на училищата за създаване на образователни решения, подходящи за нуждите на всички ученици.

В този контекст настоящият модул има за цел да подготви обучители, които ще обучават учители, като им предоставят знания, педагогически инструменти и практически стратегии, които позволяват насърчаването на приобщаващи практики в училищното физическо възпитание.



Модулът съчетава:

- Теоретична рамка
- Анализ на педагогическите практики
- Практически дейности
- критична рефлексия

което позволява на обучаващите се да развият умения, за да действат като мултипликатори на приобщаващи практики в професионалния си контекст.

## 2. Целева група, предварителни условия и профил на учителя

### 2.1 Целева група

Този модул е насочен към учители, които ще обучават професионалисти в областта на физическото възпитание и училищния спорт за прилагане на инклузивни педагогически практики.

Участниците могат да включват:

- Учители по физическо възпитание
- Обучители на учители
- Треньори по училищен спорт
- Спортни треньори
- специалисти по образователни или социални проекти, свързани със спорта

Целта е тези професионалисти да могат да предадат придобитите знания, като обучават други учители и спортни специалисти.

### 2.2 Предварителни изисквания

Въпреки че модулът има въвеждащ характер по отношение на инклузивното физическо възпитание, се препоръчва обучаващите се да притежават:

- основни познания по педагогика на физическото възпитание
- предишен опит в преподаването или спортното обучение
- интерес към инклузивните образователни практики

Не се изисква предишен опит в адаптираното физическо възпитание, тъй като модулът въвежда основните концепции в тази област.

### 2.3 Препоръчителни умения на учителя

Обучителят, отговорен за провеждането на модула, трябва да притежава:

- опит в инклузивното или адаптираното физическо възпитание
- опит в обучението на учители
- умения за работа с групи



- способност да изразява педагогическата теория и практика

Освен това учителят трябва да възприеме педагогическа позиция, съобразена с принципите на инклузивността, като насърчава безопасна, сътрудническа и участителна среда за учене.

### 3. Резултати от обучението

В края на този модул от обучаващите се се очаква да демонстрират умения в три основни измерения: концептуални знания, педагогическо приложение и фасилитиране на обучението.

#### Концептуални знания

Обучаващите се трябва да могат:

- обяснят концепцията за приобщаващо физическо възпитание
- разбират принципите на инклузивното образование, приложени в училищния контекст
- разпознават политическата и правната рамка на инклузивността в образованието
- да идентифицират ползите от инклузивната физическа активност за учениците с и без увреждания

#### Педагогическо приложение

Стажантите трябва да могат:

- да идентифицират пречките за участие в часовете по физическо възпитание
- да адаптират физическите дейности и игрите
- да използват педагогически модели за диференциация
- планират уроци, включващи всички

#### Умения за фасилитиране (ToT)

Участниците в обучението трябва да могат:

- провеждат обучителни сесии по инклузивно физическо възпитание
- да използват практически дейности като инструменти за повишаване на осведомеността
- насърчават критичното мислене сред учителите
- подкрепят учителите при адаптирането на техните педагогически практики.

### 4. Ключови послания

- Инклузивността не означава само присъствие, а и пълноценно участие.
- Физическото възпитание може да бъде мощен инструмент за социална интеграция.
- Разнообразието на учениците е педагогическа възможност.
- Адаптирането на дейностите е непрекъснат процес.



- Социалният климат в класа оказва силно влияние върху участието на учениците.

## 5. Ключови термини и дефиниции

Термин	Определение
Инклузивно образование	Образователен подход, който насърчава участието на всички ученици.
Адаптирана физическа култура	Област на физическото възпитание, която адаптира дейностите към способностите на участниците.
Смислено участие	Активно включване на ученика в дейности с педагогическа стойност.
Педагогическа диференциация	Стратегия на преподаване, която адаптира целите и методите към характеристиките на учениците.
Пречки пред участието	Пречки, които ограничават участието на учениците в дейностите.

## 6. Материали, логистика и организация на пространството

Правилната подготовка на материалите, пространството и логистичната организация е определящ фактор за успеха на обучението. По-специално, при обучение, посветено на инклузивното физическо възпитание, организацията трябва да отразява самите принципи на включването, които се цели да бъдат предадени на участниците.

В този модул дейностите включват теоретични моменти, групова рефлексия и практически дейности, базирани на инклузивни игри и педагогически симулации, вдъхновени от проекта „Играем всичко, играем всички“. Поради това се препоръчва да се използват пространства, които позволяват лесно да се редуват моменти на теоретично изложение и моменти на практическо експериментиране. Ефективното управление на материалите и човешките ресурси също допринася за създаването на безопасна, динамична и педагогическа среда, в която участниците могат да експериментират с различни стратегии за адаптиране на физическите дейности.

### 6.1 Списък с материали

Следващата таблица представя основните материали, необходими за динамизиране на дейностите, предложени в този модул.

Материал	Препоръчително количество	Начин на употреба
Мултимедиен проектор	1	Представяне на теоретично съдържание



Материал	Препоръчително количество	Начин на употреба
Лаптоп	1	Помощно средство за презентация
Флипчарт	1–2	Записване на идеи по време на дискусии
Флипчарт Маркери	4–6	Писане при работа в група
Пост-ит	1 блок за група	Дейности за размисъл и мозъчна атака
Конуси или маркери за игрище	20–30	Очертаване на игровите пространства
Топки с различни размери	6–8	Адаптирани игри
Балони	20–30	Кооперативни и адаптивни игри
Кегли за боулинг или бутилки	10	Дейности за прецизност
Звукови топки (или топки с камбанки)	2–4	Симулация на дейности за хора със зрителни увреждания
Превръзки за очи	10–12	Дейности за повишаване на осведомеността
Столове	12–20	Симулация на ограничена подвижност
Въжета или ленти	3–4	Създаване на мрежи или зони
Кутии или мишени	6–8	Игри за прецизност
Работни листове (педагогически приложения)	1 на участник	Подкрепа за дейности за размисъл

Когато е възможно, се препоръчва учителят да представи примери за адаптирани материали, показвайки, че много адаптации могат да бъдат осъществени с прости и евтини ресурси.

Този подход е в съответствие с Насоките за качествено физическо възпитание (QPE) за политици, разработени от ЮНЕСКО, които подчертават важността на педагогическата креативност при адаптирането на физическите дейности.

## 6.2 Изисквания към пространството

Дейностите в този модул могат да се провеждат в различни видове образователни пространства, стига да отговарят на основните условия за безопасност и да позволяват провеждането на практически дейности.



В идеалния случай обучението трябва да използва два вида допълващи се пространства:

### 1. Пространство за теоретични занятия

Това може да бъде:

- Класна стая
- Зала за обучение
- Малка аудитория

Изисквания:

- Капацитет за всички участници
- Гъвкаво разположение на местата (за предпочитане в полукръг или групи)
- Достъп до мултимедиен проектор
- Рамка или флипчарт
- Подходящо осветление

Това пространство ще се използва за:

- представяне на теоретични концепции
- групово дискусия
- анализ на педагогически казуси.

### 2. Пространство за практически дейности

То може да бъде:

- спортен павилион
- Училищна спортна зала
- равнинно открито игрище
- многофункционална зала

Основни изисквания:

- Равна и безопасна повърхност
- Достатъчно пространство за разделяне на участниците на малки групи
- Възможност за разграничаване на зоните за дейности
- Лесен достъп до спортно оборудване

Препоръчва се приблизителна минимална площ от 15 × 20 метра, което позволява създаването на различни станции за дейности.

### Организация на пространството за практически дейности

По време на модула пространството може да бъде организирано в учебни станции, което позволява на малки групи да изпробват различни включващи дейности.

Пример:

Сезон 1 – кооперативна игра  
Сезон 2 – симулация на зрителни увреждания  
Сезон 3 – адаптиране на спортни игри  
Сезон 4 – адаптирана дейност за прецизност



Тази организация улеснява активното участие на всички обучаеми и позволява да се проучват различни педагогически стратегии.

### 6.3 Човешки ресурси

За да се гарантира качеството на обучението, се препоръчва присъствието на малък екип от фасилитатори.

#### Водещ треньор

Препоръчително количество: **1**

Отговорности:

- провеждане на обучение
- представяне на теоретичното съдържание
- ръководи практическите дейности
- улесняване на моментите за размисъл

#### Асистент или сътреньор (незадължително, но препоръчително)

Препоръчително количество: **1**

Отговорности:

- подпомагане на организацията на дейностите
- помага при раздаването на материали
- придружаване на групите по време на практическите дейности
- подкрепя на участниците с трудности.

Наличието на сътреньор е особено полезно по време на практическите дейности, като ви позволява:

- По-добър надзор
- Повишена безопасност
- индивидуална подкрепа.

#### Участници

Препоръчителен брой участници в обучението: **12 до 20 участници**

Този брой позволява:

- Смыслено взаимодействие
- Работа в малки групи
- адекватно педагогическо съпровождане.

### 6.4 Съображения за достъпност и сигурност

Обучението трябва да отразява принципите на приобщаващото образование, определени в международни документи като Декларацията от Саламанка и



Рамката за действие за образование за деца със специални нужди и заложені в португалската образователна система чрез Декрет-закон № 54/2018.

Поради това трябва да се вземат предвид различни аспекти на достъпността.

### **Физическа достъпност**

Пространството трябва да гарантира:

- достъп без стъпала или рампи
- Достатъчно дълги прозорци
- Свободни пътеки без препятствия
- достъпни тоалетни.

Когато е възможно, пространствата трябва да позволяват придвижването на хора с намалена подвижност.

### **Педагогическа достъпност**

По време на обучението учителят трябва да използва стратегии, които улесняват разбирането на всички обучаеми.

Примери:

- Ясни и структурирани обяснения
- Практически демонстрации
- Използване на визуални ресурси
- Повтаряне на важни инструкции

### **Физическа сигурност**

По време на практическите дейности трябва да се вземат предвид следните мерки:

- Проверете състоянието на пода преди дейностите
- Уверете се, че материалите са в добро състояние
- Избягвайте хлъзгави зони
- Уверете се, че разстоянията между групите са достатъчни.

Освен това, по време на симулационни дейности (например със завързани очи), е от съществено значение да се гарантира:

- Постоянен надзор
- Маршрути без опасни препятствия
- подкрепа от колегите или учителя.

### **Психологическа сигурност**

Създаването на уважителна среда също е от съществено значение.

По време на обучението инструкторът трябва:

- да насърчава включващ език
- да избягва стигматизирането на хората с увреждания
- да насърчава уважението и емпатията



- да се намесва при дискриминационни коментари.

## 7. Програма за деня

**Обща продължителност на обучителния ден (включително почивки и обяд): 6 часа**

Програмата за деня е организирана постепенно, като съчетава моменти на концептуална рамка, педагогическа рефлексия и практически експерименти, което позволява на участниците да разберат принципите на инклузивното физическо възпитание и да ги приложат в конкретни дейности.

Структурата на деня следва педагогическа логика, която се основава на:

1. Разбиране на концепцията за приобщаване
2. Идентифициране на бариерите
3. изследване на педагогически стратегии
4. практическо експериментиране с инклузивни игри
5. Размисъл върху ролята на педагога

Този модел е в съответствие с принципите на Насоките за качествено физическо възпитание (QPE) за политици, насърчавани от ЮНЕСКО, които застъпват интегриран подход между теория и практика в обучението на учителите по физическо възпитание.

### График за деня

График	Сесия	Съдържание
09:30 – 09:45	Откриване на обучението	Представяне на програмата, целите на обучението и рамката на проекта
09:45 – 10:30	Сесия 1 – Основи на инклузивното физическо възпитание	Ключови концепции, принципи на приобщаването и ролята на физическото възпитание в училищния контекст
10:30 – 11:15	Сесия 2 – Пречки пред участието в часовете по физическо възпитание	Идентифициране на физически, педагогически и социални бариери
11:15 – 11:30	<b>Почивка</b>	Почивка
11:30 – 12:15	Сесия 3 – Педагогически стратегии за приобщаване	Педагогическа диференциация, адаптиране на дейностите и моделът TREE
12:15 – 13:00	Сесия 4 – Ролята на педагога в насърчаването на приобщаването	Климат в класа, сътрудничество между учениците и стратегии за подкрепа от връстници
13:00 – 14:00	<b>Обедна почивка</b>	Почивка



График	Сесия	Съдържание
14:00 – 14:45	Сесия 5 – Игри за включване и практически експерименти	Експериментиране с адаптирани игри, вдъхновени от проекта „Играем всичко, играем с всички“
14:45 – 15:15	Сесия 6 – Планиране на инклузивни дейности	Изготвяне на предложения за адаптирани дейности
15:15 – 15:30	Обобщение и заключителни размисли	Дискусия, оценка на обучението и връзка със следващите модули

### Обща продължителност

6 часа обучение, разпределени както следва:

- **Общо време на обучителните сесии:** 4 часа и 45 минути
- **Сутрешна почивка:** 15 минути
- **Обедна почивка:** 1 час

### Очаквани резултати за деня

До края на модула се очаква обучаващите се да са придобили знания и инструменти, които ще им позволят да насърчават приобщаващи педагогически практики в часовете по физическо възпитание.

Основните очаквани педагогически резултати включват:

#### 1. Идентифициране на бариерите пред участието

Участниците трябва да могат да идентифицират често срещаните пречки за участие в часовете по физическо възпитание и да предложат стратегии за преодоляването им.

#### 2. Набор от инклузивни педагогически стратегии

Стажантите трябва да познават и прилагат различни стратегии за адаптиране на дейностите, включително:

- Адаптиране на правилата
- Адаптиране на материали
- кооперативна организация на дейностите
- педагогическа диференциация.

#### 3. Практически опит с инклузивни игри

Участниците в обучението ще са изпробвали различни адаптирани игри, които могат да се използват в училищна среда, за да се насърчи участието на всички ученици.

#### 4. Първоначално предложение за инклузивна дейност



По време на обучението участниците ще разработят просто предложение за адаптирана дейност или игра, която може да се приложи в техните класове или да се използва в бъдещи обучения.

## 5. Размисъл върху ролята на педагога

Участниците ще са размислили върху ролята на учителя по физическо възпитание като фактор, насърчаващ приобщаването, като признават важността на педагогическите нагласи и социалния климат в класа.

## 8. Писмено съдържание

Тази глава събира теоретична и педагогическа информация, която допълва съдържанието, обхванато в различните обучителни сесии. Тези текстове служат като подкрепящ материал за обучаващите се, като им позволяват да задълбочат основните концепции, свързани с инклузивното физическо възпитание и ролята на педагога в насърчаването на участието на всички ученици.

Съдържанието, представено в тази глава, е организирано според основните теми, разгледани през деня на обучението, съответстващи на сесиите, предвидени в програмата на модула.

### 8.1 Основи на инклузивното физическо възпитание

Инклузивното физическо възпитание се основава на принципа, че всички ученици трябва да имат възможност да участват във физически и спортни дейности, които допринасят за тяхното моторно, социално и емоционално развитие, независимо от техните способности, лични характеристики или специфични нужди.

Инклузивността в училищния контекст означава нещо повече от осигуряване на физическото присъствие на учениците в клас. Основната цел е да се насърчи пълноценното участие, като се даде възможност на всички ученици да се включват активно в дейностите и да се възползват от учебния опит, предоставен от физическото възпитание.

Този принцип е заложен в важни международни документи, като Декларацията от Саламанка и Рамката за действие за образованието на деца със специални нужди, в които се посочва, че училищата с принцип на приобщаване ( ) трябва да приемат всички ученици, независимо от техните физически, интелектуални, социални или културни различия.

В областта на физическата активност Насоките за качествено физическо възпитание (QPE) за политиците, разработени от ЮНЕСКО, твърдят, че програмите по физическо възпитание трябва да предлагат равни възможности за участие и да насърчават безопасна и приобщаваща среда за учене.

Физическото възпитание играе особено важна роля в насърчаването на приобщаването, защото:

- насърчава социалните взаимодействия между учениците
- цени различните форми на компетентност
- дава възможност за сътрудничество и работа в екип



- Това допринася за развитието на самочувствието и увереността.

За да бъдат постигнати тези цели, е от съществено значение учителите да възприемат гъвкави педагогически практики, способни да отговорят на разнообразието, присъщо на класовете.

## 8.2 Пречки пред участието в часовете по физическо възпитание

Въпреки инклузивния потенциал на физическото възпитание, участието на някои ученици може да бъде ограничено от различни видове бариери.

Тези бариери могат да бъдат класифицирани в три основни категории: физически бариери, педагогически бариери и социални бариери.

### Физически бариери

Физическите бариери са свързани с околната среда или организацията на пространството, където се провеждат дейностите.

Примери за това са:

- Недостъпни спортни съоръжения
- Неадекватно оборудване
- Липса на адаптирани материали
- пространства за тренировки, които са твърде сложни или опасни.

Тези бариери могат да затруднят участието на ученици с намалена подвижност или други специфични нужди.

### Педагогически бариери

Педагогическите бариери често произтичат от начина, по който се организират или преподават дейностите.

Ето някои примери:

- Прекалено състезателни дейности
- Прекалено строги правила
- Задачи с едно ниво на трудност
- липса на адаптации за различни нива на компетентност.

Когато дейностите не са адаптирани, някои ученици могат да изпитват чувство на неудовлетвореност или изключване.

### Социални бариери

Социалните бариери са свързани с нагласите и поведението в групата.

Примери за това са:

- Предразсъдъци спрямо уврежданията
- стигматизиране на ученици с по-ниска двигателна компетентност
- изключване от страна на съучениците.



Изследванията в областта на адаптираното физическо възпитание показват, че социалният климат в класната стая играе ключова роля за насърчаване на приобщаването.

Поради тази причина учителят трябва да играе активна роля в създаването на среда на уважение и сътрудничество сред учениците.

### 8.3 Педагогически стратегии за приобщаване

Насърчаването на приобщаването в часовете по физическо възпитание изисква използването на педагогически стратегии, които позволяват адаптирането на дейностите към характеристиките на учениците.

Една от най-използваните стратегии е педагогическата диференциация, която включва приспособяване на целите, задачите и методите на преподаване към нуждите на учениците.

Сред основните стратегии за приобщаване са:

- Адаптиране на правилата на дейностите
- Използване на модифицирани материали
- Организиране на хетерогенни групи
- Насърчаване на съвместни дейности
- Създаване на различни нива на предизвикателства.

### Моделът TREE

Особено полезен инструмент за адаптиране на физическите дейности е моделът TREE.

Този модел предлага четири измерения на адаптацията:

Елемент	Значение	Примери
Преподаване	Начин на преподаване	Визуални демонстрации, инструкции стъпка по стъпка
Правила	Правила	Опростяване или промяна на правилата
Оборудване	Материал	Използване на по-големи или по-леки топки
Околна среда	Пространство	Промяна на размера на игрището или организацията на пространството

Прилагането на този модел позволява на учителите да адаптират дейностите по прост и ефективен начин, като увеличават възможностите за участие на всички ученици.

### 8.4 Ролята на педагога в насърчаването на приобщаването

Учителят по физическо възпитание играе централна роля в насърчаването на приобщаването в училищния контекст.

Освен планирането и организирането на дейности, учителят оказва пряко влияние върху:



- Социалния климат в класа
- взаимодействията между учениците
- начина, по който се възприемат и ценят различията.

Учител, който е ангажиран с приобщаването, се стреми да създаде среда, в която всички ученици се чувстват уважавани и ценени.

Някои стратегии, които могат да бъдат използвани, включват:

- насърчаване на сътрудничеството между колегите
- насърчаване на подкрепата между съученици
- оценяване на индивидуалните усилия
- признаване на различни форми на успех.

Освен това учителят трябва да насърчава учениците да поемат различни роли по време на дейностите, като например:

- играч
- Съдия
- организатор
- наблюдател.

Този подход предоставя повече възможности за участие и засилва самостоятелността на учениците.

### 8.5 Игри за включване и учене чрез опит

Използването на инклузивни игри е ефективна стратегия за насърчаване на участието на всички ученици в часовете по физическо възпитание.

Адаптираните игри ви позволяват да експериментирате с различни форми на участие и помагат на учениците да разберат трудностите, с които някои съученици могат да се сблъскат.

В този модул се използват игри, вдъхновени от проекта „Jogamos Tudo, Brincamos Todos“, чиято цел е да насърчава преживявания на приобщаване чрез физическа активност.

Ето някои примери:

- Дейности за сътрудничество между връстници
- игри със симулирани ограничения (напр. слабо зрение)
- Адаптирани игри за прецизност.

Тези дейности имат няколко педагогически ползи:

- насърчават емпатията сред учениците
- насърчават сътрудничеството
- позволяват да се експериментира с различни стратегии за адаптация.

Обучението чрез опит е особено ефективно при подготовката на учители, тъй като позволява практическо разбиране на предизвикателствата, свързани с приобщаването.

### 8.6 Планиране на инклузивни дейности



Прилагането на инклузивни практики изисква внимателно планиране на дейностите.

При планирането на инклузивен урок учителят трябва да вземе предвид няколко аспекта:

- Характеристики на класа
- Нива на двигателна компетентност
- специфичните нужди на някои ученици
- педагогическите цели на класа.

Полезна стратегия е да се предвидят различни нива на трудност в рамките на една и съща дейност, което позволява на всеки ученик да участва според своите способности.

Например, при игра с хвърляне могат да се създадат различни разстояния за хвърляне, което дава възможност на всички ученици да имат шанс за успех.

### **8.7 Педагогическа рефлексия и професионално развитие**

Насърчаването на приобщаването в часовете по физическо възпитание е непрекъснат процес на учене и размисъл.

Учителите трябва редовно да оценяват своите педагогически практики, като се стремят да идентифицират:

- Стратегии, които работят добре
- Срещани трудности
- възможности за подобрене.

Обменът на опит между учителите и участието в дейности за продължаващо обучение също са важни за развитието на инклузивни практики.

В контекста на това обучение за обучители се очаква участниците да поемат активна роля и в разпространението на добри практики, допринасяйки за създаването на по-инклузивни образователни среди в своите училища и общности.

## **9. Сценарии на сесиите и основни дейности**

В тази глава са представени подробните сценарии на сесиите, които съставляват деня за обучение. Всяка сесия включва практически насоки, които подпомагат работата на учителя при изпълнението на дейностите, заложи в програмата.

Сесиите съчетават моменти на теоретично изложение, колективно размишление и практически експерименти, което позволява на обучаващите се да разберат принципите на инклузивното физическо възпитание и да проучат педагогически стратегии, които могат да бъдат приложени в училищния контекст.

### **Сесия 1 – Основи на приобщаващото физическо възпитание**

**Продължителност:** 45 минути



### Организация на залата:

Столове, подредени в полукръг или малки групи от 3–4 участници; проектор и флипчарт в предната част на залата.

### Материали:

- Компютър и проектор
- Презентация
- флипчарт
- Маркери
- Пост-ит

### Използвани педагогически приложения:

- Приложение 1 – Чеклист за включване в часовете по физическо възпитание

### Етапи на занятието

#### 1. Приветствие и представяне на модула (10 мин.)

Обучителят представя целта на обучението и рамката на модула в програмата „Обучение на обучители“. Участниците се приканват да споделят накратко своя професионален опит в областта на физическото възпитание.

#### 2. Първоначална презентация за инклузивното физическо възпитание (15 мин.)

Обучителят представя основните концепции, свързани с включването в образователния контекст, като засяга:

- Концепцията за значимо участие
- Принципите на инклузивното образование
- ролята на физическото възпитание в насърчаването на инклузивността
- ползите от физическата активност за всички ученици.

По време на този етап могат да бъдат цитирани съответните международни документи, като Декларацията от Саламанка и Рамката за действие за образование за деца със специални нужди, както и Насоките на ЮНЕСКО за качествено физическо възпитание (QPE) за политици.

#### 3. Индивидуална рефлексивна дейност (10 мин.)

Всеки участник получава лепкава бележка и се приканва да отговори на следния въпрос:

„Какво е най-голямото предизвикателство за насърчаване на приобщаването в часовете по физическо възпитание в реалността на вашето училище?“

Участниците записват отговора си и поставят лепящата бележка на дъска или флипчарт.



#### 4. Групова дискусия (5 мин.)

Обучителят групира отговорите по категории (напр. ресурси, нагласи, организация на дейностите) и провокира кратка дискусия.

#### 5. Обобщение на сесията (5 мин.)

Обучителят подчертава основните идеи и ги свързва със следващите сесии от обучението.

#### Фокус върху приобщаването

- цени разнообразието от преживявания на участниците
- насърчавайте положително отношение към приобщаването
- подчертавайте, че всички ученици могат да участват по смислен начин.

#### Фокус върху безопасността

Създайте атмосфера на уважение и отвореност, в която участниците в обучението да се чувстват свободни да обсъждат трудностите или предизвикателствата, с които се сблъскват в професионалната си практика.

#### Въпроси за размисъл

- Какво означава „значимо участие“ в контекста на часовете по физическо възпитание?
- Какви предизвикателства съществуват във вашето училище за насърчаване на приобщаването?
- Каква роля могат да играят учителите в преодоляването на тези предизвикателства?

### Сесия 2 – Пречки пред участието в часовете по физическо възпитание

Продължителност: 45 минути

#### Организация на залата:

Маси, организирани в малки работни групи (3–4 участници).

#### Материали:

- флипчарт
- закладки
- Работни листове

#### Използвани педагогически приложения:

- Приложение 2 – Инструмент за наблюдение на приобщаващото участие

#### Етапи на занятието



### 1. Въведение в темата (10 мин.)

Обучителят представя концепцията за бариерите пред участието, като обяснява, че те могат да бъдат физически, педагогически или социални.

### 2. Работа в малки групи (15 мин.)

Всяка група получава работен лист и трябва да посочи примери за бариери пред участието в часовете по физическо възпитание.

Групите трябва да се сетят за реални примери от училищния контекст.

### 3. Споделяне и дискусия (10 мин.)

Всяка група представя резултатите от своята дискусия. Обучителят записва основните идеи на флипчарта.

### 4. Връзка с педагогическата практика (10 мин.)

Обучителят представя стратегии, които могат да помогнат за преодоляване на идентифицираните пречки.

#### Фокус върху приобщаването

Насърчете обучаващите се да размислят как малки педагогически промени могат значително да увеличат възможностите за участие на учениците.

#### Фокус върху безопасността

Уверете се, че дискусията не се превръща в критика към училищата или колегите, а по-скоро в конструктивно размишление.

#### Въпроси за размисъл

- Какви пречки се срещат най-често в часовете по физическо възпитание?
- Кои от тези пречки могат да бъдат преодоляни от учителя?
- Какви стратегии могат да бъдат приложени, за да се увеличи участието на учениците?

### Сесия 3 – Педагогически стратегии за приобщаване

Продължителност: 45 минути

#### Организация на помещението:

Полукръг с място за демонстрации.

#### Материали:

- топки
- Балони
- конуси

#### Използвани педагогически приложения:



- Приложение 4 – Ръководство за адаптиране на дейностите (модел TREE)

## Етапи на занятието

### 1. Въведение в модела TREE (10 мин.)

Обучителят представя модела TREE, използван в областта на адаптираното физическо възпитание за адаптиране на физическите дейности.

### 2. Практическа демонстрация (15 мин.)

Обучителят демонстрира как една проста игра може да бъде адаптирана чрез промяна на:

- Правила
- Материали
- Пространство
- метод на преподаване.

### 3. Работа в групи (15 мин.)

Участниците получават пример за физическа активност и трябва да предложат адаптации, използвайки модела TREE.

### 4. Дискусия и обобщение (5 мин.)

Обучителят представя основните заключения от дейността.

## Фокус върху включването

Покажете, че много адаптации могат да бъдат направени по прост и творчески начин, като се използват материали, налични в училищата.

## Акцент върху безопасността

Уверете се, че предложените адаптации не създават физически рискове за учениците.

## Въпроси за размисъл

- Какви адаптации могат да бъдат направени, без да се променят целите на дейността?
- Как да се гарантира, че всички ученици се чувстват предизвикани и включени?

## Сесия 4 – Ролята на преподавателя в насърчването на приобщаването

Продължителност: 45 минути



### Организация на помещението:

Кръг за дискусия.

### Материали:

- флипчарт
- Закладки

### Използвани педагогически приложения:

- Приложение 9 – Ръководство за инклузивна комуникация

### Етапи на сесията

#### 1. Въведение в ролята на педагога (10 мин.)

Обучителят обсъжда значението на нагласите на учителя за насърчаване на приобщаването.

#### 2. Казус (15 мин.)

Участниците анализират измислена ситуация на изключване на ученик по време на час по физическо възпитание.

#### 3. Групова дискусия (15 мин.)

Участниците обсъждат възможни интервенции от страна на учителя.

#### 4. Обобщение на занятието (5 мин.)

Обучителят подчертава най-ефективните педагогически стратегии.

### Фокус върху приобщаването

Насърчавайте подход, основан на уважение и признание на различията.

### Фокус върху безопасността

Уверете се, че педагогическите стратегии насърчават емоционално безопасна среда.

### Въпроси за размисъл

- Как учителят може да насърчи сътрудничеството между учениците?
- Как атмосферата в класа влияе върху участието?

### Сесия 5 – Игри за приобщаване и практически експерименти

Продължителност: 45 минути

### Организация на пространството:

Павилион или спортна зала с работни станции.

### Материали:



- Балони
- топки
- Продажби
- Конуси

#### Използвани педагогически приложения:

- Приложение 5 – Педагогически лист на играта „Следвай ме“
- Приложение 6 – Педагогически лист на играта „BalãoBall“
- Приложение 7 – Педагогически лист за играта „Боулинг на сядане“
- Приложение 8 – Педагогически лист за играта „Кутии“

#### Етапи на занятието

##### 1. Въведение в практическите дейности (5 мин.)

Треньорът обяснява целите на сесията.

##### 2. Ротация между станциите за дейности (30 мин.)

Участниците изпробват различни игри за приобщаване в малки групи.

##### 3. Групова дискусия (10 мин.)

Участниците обсъждат своите преживявания.

#### Фокус върху приобщаването

Насърчаване на емпатията и разбирането за трудностите, с които се сблъскват някои ученици.

#### Фокус върху безопасността

Постоянен надзор по време на симулационните дейности.

#### Въпроси за размисъл

- Какви адаптации позволиха на всички да участват?
- Как да приложим тези дейности в часовете по физическо възпитание?

#### Сесия 6 – Планиране на включващи дейности

Продължителност: 30 минути

#### Организация на помещението:

Работа в малки групи.

#### Материали:

- Работни листове
- Закладки



### Използвани педагогически приложения:

- Приложение 3 – Модел на план за приобщаваща класна стая

### Етапи на занятието

#### 1. Въведение в дейността (5 мин.)

Обучителят обяснява целта на задачата.

#### 2. Работа в групи (20 мин.)

Участниците разработват предложение за инклузивна дейност.

#### 3. Споделяне и заключение (5 мин.)

Някои групи представят своите предложения.

### Фокус върху приобщаването

Уверете се, че предложените дейности предлагат различни форми на участие.

### Фокус върху безопасността

Проверете дали планираните дейности са безопасни за всички ученици.

### Въпроси за размисъл

- Какви адаптации бяха включени в дейността?
- Как да се гарантира, че всички ученици участват активно?

## 10. Насоки за приобщаване и достъпност

Насърчаването на приобщаващи практики в часовете по физическо възпитание изисква целенасочен педагогически подход, който отчита разнообразието от способности, опит и нужди, присъщи на всеки клас. Учителят играе ключова роля в създаването на достъпна и включваща среда за учене, като гарантира, че всички ученици имат реални възможности да се включат в предложените дейности.

Приобщаването в часовете по физическо възпитание не се ограничава до адаптирането на двигателните задачи; то включва също така създаването на условия за ефективна комуникация, подходяща организация на пространството и осигуряване на различни форми на участие. Този подход е в съответствие с международните принципи на приобщаващото образование, като например тези, застъпени в Декларацията от Саламанка и Рамката за действие за образование за деца със специални нужди, както и с насоките за качествени програми по физическо възпитание, определени в Насоките на ЮНЕСКО за качествено физическо възпитание (QPE) за политици.



В контекста на физическото възпитание насоките за включване и достъпност трябва да се фокусират особено върху две основни измерения: педагогическата комуникация и възможностите за участие в дейностите.

### 10.1 Съвети за комуникация

Комуникацията играе централна роля в насърчаването на приобщаването. Неясните инструкции, прекалено сложните обяснения или липсата на практически демонстрации могат да бъдат пречки за участието на някои ученици.

Поради тази причина учителят трябва да възприеме комуникационни стратегии, които улесняват разбирането на задачите от всички ученици.

#### Използвайте ясен и прост език

Когато е възможно, инструкциите трябва да се представят по ясен и структуриран начин, като се използват кратки изречения и достъпен речник. Когато дейностите са сложни, може да е полезно обяснението да се раздели на няколко стъпки.

Например, вместо да обяснява всички правила на играта наведнъж, учителят може първо да представи основната динамика на дейността и постепенно да въвежда допълнителни правила.

#### Комбинируйте устното обяснение с практическа демонстрация

Визуалната демонстрация улеснява разбирането на двигателните задачи, особено за учениците, които изпитват затруднения при обработката на вербална информация.

Когато е възможно, учителят може:

- да демонстрира движението или задачата
- да помоли доброволец от учениците да направи демонстрацията
- да използва кратки видеоклипове или илюстративни изображения.

Този подход е особено полезен при въвеждането на нови дейности или адаптирани игри.

#### Проверете дали учениците са разбрали инструкциите

След като обясни дейността, учителят може да провери дали учениците са разбрали инструкциите чрез прости въпроси, като например:

- „Кой може да обясни отново основното правило на играта?“
- „Каква е целта на дейността?“

Този процес ви позволява да идентифицирате съмненията и да се уверите, че всички ученици са подготвени да започнат задачата.

#### Използвайте визуални или слухови сигнали

В някои ситуации може да е полезно да допълните вербалната комуникация с визуални или аудио сигнали, като например:

- Жестове, които показват началото или края на дейността



- звукови сигнали (свиркане или пляскане)
- визуални карти или маркери.

Този тип стратегия може да улесни участието на ученици с трудности с вниманието или разбирането.

### **Насърчавайте комуникацията между съучениците**

Комуникацията между съучениците може да бъде важен ресурс за насърчаване на приобщаването. При много дейности учениците могат да работят по двойки или в малки групи, подкрепяйки се взаимно при изпълнението на задачите.

Тази стратегия насърчава не само участието, но и развитието на социални умения като сътрудничество и емпатия.

### **10.2 Възможности за участие в дейности**

Една от основните стратегии за насърчаване на приобщаването в часовете по физическо възпитание е да се предлагат различни форми на участие в дейностите. Не всички ученици имат еднакви двигателни умения или еднакво ниво на увереност при физическите дейности. Поради тази причина е важно предложените задачи да позволяват различни нива на ангажираност и предизвикателство.

### **Предлагайте различни нива на трудност**

Когато е възможно, дейностите трябва да включват различни нива на предизвикателство, което позволява на учениците да участват според своите способности.

Например, при упражнение за хвърляне към мишена учителят може да определи различни разстояния за хвърляне, което позволява на всеки ученик да избере нивото, което най-добре съответства на неговите способности.

Този подход благоприятства индивидуалния успех и избягва ситуации на неудовлетвореност.

### **Адаптирайте правилата и материалите**

Адаптирането на правилата и материалите може значително да улесни участието на всички ученици.

Ето някои примери:

- използвайте по-големи или по-леки топки
- отделяне на повече време за изпълнение на задачата
- Намаляване на размера на игрището
- опростяване на сложните правила.

Тези адаптации често се използват в областта на адаптираното физическо възпитание и позволяват да се увеличат възможностите за участие, без да се променят педагогическите цели на дейността.

### **Разнообразете ролите в рамките на дейностите**



Друга важна стратегия е да се позволи на учениците да поемат различни роли по време на дейностите.

Освен като играчи, учениците могат да участват и като:

- Съдия
- Наблюдател
- Регистратор
- отговорен за материалите.

Този подход разширява възможностите за участие и цени различните видове принос в рамките на класа.

### **Насърчавайте дейностите за сътрудничество**

Кооперативните дейности са особено ефективни за насърчаване на приобщаването, тъй като поставят акцент върху работата в екип и сътрудничеството между учениците.

В тези контексти успехът на дейността зависи от приноса на всички членове на групата, което насърчава учениците да подкрепят своите колеги и да ценят различните умения, присъщи в класа.

### **Осигурете възможност за избор и автономност**

Когато е възможно, учениците трябва да имат възможност да избират между различни дейности или форми на участие. Възможността за избор повишава мотивацията и позволява на учениците да се ангажират с дейностите по по-смислен начин.

Например, на дадена станция за дейности учениците могат да избират кое предизвикателство искат да изпълнят или коя роля предпочитат да играят.

## **11. Оценка и контрол на качеството**

Оценяването на обучението е ключов елемент за осигуряване на качеството на обучителния процес и за проверка дали очакваните резултати от обучението са действително постигнати от учащите.

В този модул оценяването се разглежда като формативен и непрекъснат процес, интегриращ различни стратегии, които позволяват събирането на доказателства за ученето на учащите през целия курс.

Стратегиите за оценяване включват:

- наблюдение на участието в дейностите
- анализ на груповата работа
- бърза проверка на знанията
- самооценка на участниците.

Този подход позволява на учителя да проследява напредъка на обучаващите се и да коригира провеждането на обучението, когато е необходимо.

### **11.1 Доказателства, че учебните резултати са постигнати**



Следващата таблица представя основните резултати от обучението, свързани със сесиите на модула, както и доказателствата и инструментите, които могат да се използват за проверка дали тези резултати са постигнати.

Сесия	Очаквани резултати от обучението	Използвани доказателства/инструменти
Сесия 1 – Основи на инклузивното физическо възпитание	Разбиране на концепцията за инклузивно физическо възпитание и осъзнаване на важността на пълноценното участие на всички ученици.	Участие в началната дискусия; отговори на стикери относно предизвикателствата пред приобщаването; наблюдение на участието в дебата.
Сесия 2 – Пречки пред участието в часовете по физическо възпитание	Идентифициране на различни видове бариери пред участието (физически, педагогически и социални), присъщи на училищния контекст.	Резултати от груповата работа по идентифициране на бариерите; представяне на заключенията от групите; използване на таблицата за наблюдение.
Сесия 3 – Педагогически стратегии за приобщаване	Прилагане на стратегии за адаптиране на дейностите, използвайки модела TREE.	Предложения за адаптиране, представени от групите; обсъждане на намерените решения; анализ на предложените адаптации.
Сесия 4 – Ролята на педагога в насърчаването на приобщаването	Осъзнаване на ролята на учителя в създаването на приобщаващи среди и насърчаването на положителни взаимодействия между учениците.	Участие в анализа на казуса; приноси, представени по време на груповата дискусия.
Сесия 5 – Инклузивни игри и практически експерименти	Изпробване на адаптирани игри и размисъл върху стратегии, които насърчават участието на всички ученици.	Участие в практически дейности; наблюдение на ангажираността на участниците; заключителна дискусия за преживените изживявания.
Сесия 6 – Планиране на приобщаващи дейности	Разработване на просто предложение за адаптирана дейност или игра, приложима в училищен контекст.	Подготовка на предложения за инклузивни групови дейности; представяне и обсъждане на предложенията.

Тази таблица позволява на учителя да проследява напредъка на обучаващите се и да събира конкретни доказателства за наученото през целия модул.



### 11.2 Бърза проверка на знанията

В края на обучението учителят може да проведе бърза проверка на знанията, за да затвърди основното съдържание, обхванато през деня.

Това може да бъде под формата на кратък устен или писмен въпросник или насочена групово дискусия.

Ето някои примери за въпроси или теми:

1. Определете с едно изречение понятието „инклузивно физическо възпитание“.
2. Какво означава „значимо участие“ в часовете по физическо възпитание?
3. Назовете три вида бариери, които могат да ограничат участието на учениците във физическите дейности.
4. Обяснете накратко модела TREE и как той може да се използва за адаптиране на физическите дейности.
5. Дайте два примера за адаптации, които могат да бъдат направени, за да се направи дадена игра по-инклузивна.
6. Каква роля може да играе учителят в насърчаването на инклузивна атмосфера в класната стая?
7. Защо съвместните дейности могат да благоприятстват приобщаването в часовете по физическо възпитание?

Тези въпроси ви позволяват бързо да проверите дали стажантите са разбрали основните концепции, обхванати по време на обучението.

### 11.3 Самооценка на обучаващите се

Самооценката е важна стратегия за насърчаване на обучаващите се да размишляват върху собственото си учене и върху това как могат да приложат придобитите знания в професионалния си контекст.

В края на обучението на обучаващите се може да бъде предложено да размислят върху следните твърдения, като използват скала от 1 до 5:

(1 – Напълно не съм съгласен | 5 – Напълно съм съгласен)

- Разбирам основните принципи на инклузивното физическо възпитание.
- Мога да идентифицирам бариерите, които могат да ограничат участието на учениците в часовете по физическо възпитание.
- Чувствам се способен да адаптирам физическите дейности, за да отговоря на разнообразието от способности на учениците.
- Мога да използвам комуникационни стратегии, които насърчават участието на всички ученици.
- Мога да планирам дейности по физическо възпитание, които предлагат различни възможности за участие.
- Чувствам се подготвен да прилагам придобитите знания в моя професионален контекст.
- Уверен съм, че мога да споделя тези знания с други учители или колеги.



След попълване на самооценката учителят може да организира кратък момент за колективно обсъждане, като покани обучаващите се да споделят:

- аспект от обучението, който са сметнали за особено полезен
- стратегия, която възнамеряват да приложат в бъдещите си часове или обучения.

Този заключителен момент позволява затвърждаване на наученото и насърчава пренасянето на придобитите знания в професионалната практика.

## 12. Слайдове и визуални материали

Подкрепящите слайдове са важен педагогически ресурс за подпомагане на провеждането на сесиите на модула, като позволяват съдържанието да бъде организирано ясно и улесняват разбирането на основните концепции от страна на обучаващите се.

В контекста на обучението на учители слайдовете трябва да бъдат проектирани по синтетичен и визуален начин, като се дава предимство на схеми, изображения и практически примери, а не на дълги текстови блокове. Основната цел е да се подкрепи обяснението на учителя и да се улесни дискусиата с участниците.

Съдържанието, представено в слайдовете, трябва да е съобразено с принципите на приобщаващото образование, заложи в Декларацията от Саламанка и Рамката за действие за образование за деца със специални образователни нужди, както и в насоките за качество на физическото възпитание, предложени в Насоките на ЮНЕСКО за качество на физическото възпитание (QPE) за политици, както и с националната правна рамка, установена с Декрет-закон № 54/2018 за приобщаващото образование.

### Препоръчителна дължина на презентацията

Препоръчва се учителят да използва презентация с приблизително 25 до 35 слайда, което съответства на средно 4 до 6 слайда на сесия, като се има предвид, че модулът включва моменти за дискусия, практически дейности и групова работа.

Тази продължителност ви позволява:

- структурирате основното съдържание на обучението;
- подкрепите визуално обясненията на учителя;
- избегнете излишната информация, която може да намали взаимодействието с участниците.

Когато е възможно, слайдовете трябва да включват:

- изображения или обяснителни схеми;
- примери за адаптиране на дейностите;
- прости диаграми или таблици;
- въпроси за размисъл.



### Минимални теми за слайдовете

Презентацията трябва да включва поне следните теми, организирани според съдържанието, обхванато в дневния ред.

### Рамка на обучението

- Цел на образователния формат „Обучение на обучители“ (ToT) и цели на модула
- Значение на инклузивната физическа култура в училищния контекст.
- Ролята на учителите в подготовката на учители за прилагане на инклузивни педагогически практики.
- Концептуална рамка на инклузивното образование в международните образователни политики.

### Основни концепции на инклузивното физическо възпитание

- Ключови термини:
  - Приобщаване
  - Смыслено участие
  - Педагогическа диференциация
  - Адаптиране на дейностите
  - Включване, посредничено от връстници
- Концепция за адаптирано физическо възпитание и нейното значение за участието на ученици с различни способности.
- Основни принципи на включването в часовете по физическо възпитание.

### Пречки пред участието в часовете по физическо възпитание

- Видове пречки за участието на учениците:
  - Физически и средови бариери
  - Педагогически бариери
  - Социални и свързани с нагласите пречки.
- Примери за реални ситуации, които могат да ограничат участието на някои ученици.
- Стратегии за намаляване или премахване на тези бариери.

### Модел на възможностите за участие

- Представяне на модела на възможности за участие в дейностите, включително различни възможни роли за учениците:
  - Игра
  - наблюдавай
  - Арбитраване



- Организиране
- подкрепя колеги.
- Значението на разнообразяването на ролите за увеличаване на възможностите за участие.
- Примери за прилагане на този модел в практиката.

### Педагогически стратегии за включване

- Принципи на адаптиране на физическите дейности.
- Представяне на модела **TREE** за адаптиране на задачите:
  - Т – Стил на преподаване
  - R – Правила
  - E – Оборудване
  - E – Среда
- Конкретни примери за адаптиране на училищни игри.

### Включване, посредничено от връстници

- Ролята на колегите в насърчаването на участието.
- Стратегии за сътрудничество и подкрепа сред учениците.
- Граници на ролята на колегата-приятел:
  - Подкрепа, без да се замества
  - Насърчаване на автономността
  - Насърчаване на положителни взаимодействия.

### Примери за игри за приобщаване

- Представяне на адаптирани игри, които могат да се използват в училищна среда.
- Примери за възможни адаптации за различни нива на способности.
- Илюстрации или схеми за организация на пространството.

### Организация на пространството и дейностите

- Пример за разположение на станциите за дейности.
- Определяне на ясно обособени зони за игра и движение.
- Стратегии за организиране на групи от ученици в инклузивни дейности.

### Планиране на инклузивни дейности

- Основни елементи на инклузивен план за урока:
  - Цели на дейността
  - Организация на пространството
  - Необходими материали
  - Възможни адаптации
  - Роли на учениците.



- Опростени примери за планиране на включващи дейности.

### Педагогическа рефлексия и обсъждане

- Значението на рефлексията след провеждането на дейностите.
- Насочващи въпроси за обсъждането с учениците.
- Стратегии за оценяване на участието и ангажираността на учениците в дейностите.

### Обобщение

- Ключови идеи на модула.
- Ролята на учителя по физическо възпитание като фактор за приобщаване.
- Предизвикателства и възможности за прилагане на практики за приобщаване в училищата.

### Приложения

Модул 1 включва:

1. Контролен списък за приобщаване в часовете по физическо възпитание
2. Инструмент за наблюдение на инклюзивното участие
3. Шаблон за план на инклюзивен урок
4. Ръководство за адаптиране на дейностите (модел TREE)
5. Педагогически лист за играта „Следвай ме“
6. Педагогически лист за играта „BalãoBall“
7. Педагогически лист за играта „Боулинг на седане“
8. Педагогически лист за играта „Кутии“
9. Ръководство за инклюзивна комуникация
10. Инструмент за рефлексия на учителя.



# Обучение на обучители (ToT) – 5-дневна програма

## Модул 2 – Ден 2

### Защита и отговорна подкрепа

Водещ автор (партньор): FPDD

### 1. Обобщение на модула

Този модул предоставя на учители, треньори и училищен персонал знания и умения, необходими за осигуряване на безопасност, зачитане на правата и отговорна подкрепа на ученици с тежки физически увреждания, участващи в боча, и по-специално на тези от спортната категория ВС3. Той обхваща ключови понятия като двигателни увреждания, класификация в боча и основните здравословни състояния при спортистите от категория ВС3, като подчертава значението им за безопасното и приобщаващо участие във физическа активност. Модулът разглежда също правата на хората с увреждания, етичните отговорности на учителите, треньорите и спортните асистенти, както и критичната роля на операторите на рампи при подкрепата на спортистите от категория ВС3. Участниците се включват в практически дейности за прилагане на принципите на безопасност, зачитане на правата на спортистите и осигуряване на отговорна подкрепа както в училищна среда, така и по време на тренировки по боча.

### 2. Целева група, предварителни изисквания и профил на учителя

#### 2.1 Целева група

Модулът е насочен конкретно към учители, ангажирани с физическо възпитание или приобщаващи училищни дейности, спортни треньори, работещи с адаптирани спортове или програми за приобщаваща физическа активност, спортни асистенти и оператори на рампи, подкрепящи спортисти по боча ВС3, училищен персонал и фасилитатори, ангажирани в програми за приобщаващ спорт (семейства и спортни доброволци).

#### 2.2 Предпоставки

За участие в този обучителен модул не се изискват формални предварителни условия. Модулът е разработен така, че да предоставя въвеждащи знания и практически насоки, което го прави достъпен за участници с различно ниво на опит.

#### 2.3 Препоръчителни компетенции на учителя



- Опит в **адаптираната физическа активност или спорта за хора с увреждания**
- Практически опит в работата с **хора с физически увреждания**, особено с тежки двигателни увреждания
- Познания за въздействието на увреждането върху ежедневието и спортните задачи, особено при спортистите от категория ВСЗ
- Познания за класификационната система в боча
- Разбиране на **принципите на защита и етична подкрепа в спортния контекст**
- Опит в **обучението на учители, треньори или спортни фасилитатори**

### 3. Резултати от обучението

До края на този ден участниците ще могат:

1. Обясняват понятието „моторна уврежданост“, специалните играчи на боча и неговите последици за безопасното участие във физическа активност и спорт.
2. Опишат функционалните и физиологичните характеристики, свързани с често срещани състояния при спортисти от категория ВСЗ, като церебрална парализа, увреждане на гръбначния мозък и невромускулни заболявания.
3. Да признават правата на хората с увреждания, по-специално правото на достъп до спорт и физическа активност в приобщаваща среда.
4. Разбират ролята и отговорностите на учителите, треньорите и спортните асистенти при подкрепата на спортисти с тежки увреждания по време на тренировките по боча.
5. Прилагане на принципите за защита, за да се гарантира безопасна, уважителна и етична подкрепа за учениците с увреждания както в училищна, така и в спортна среда.
6. Да идентифицират подходящи стратегии за подкрепа и помощно оборудване, които допринасят за безопасно и пълноценно участие в дейностите по боча.

### 4. Ключови послания

- Инклузивността не се отнася само до участието, а до смислено и безопасно участие. Учениците с увреждания трябва да бъдат подкрепяни по начини, които насърчават автономността, достойнството и равните възможности.
- Разбирането на уврежданията и функционалните ограничения е от съществено значение за осигуряването на безопасни и подходящи практики за физическа активност.
- Защитата е споделена отговорност между учители, треньори, асистенти и всички лица, участващи в подкрепата на спортистите.
- Спортните асистенти и операторите на рампи играят решаваща роля за това спортистите от категория ВСЗ да могат да участват, като същевременно се спазват правилата, неутралитетът и независимостта на спортиста.
- Зачитането на правата на хората с увреждания трябва да ръководи всички действия в образователната и спортната среда.



## 5. Ключови термини и определения

### Моторна уврежданост

Физическо увреждане, засягащо движението, координацията или мускулния контрол. Може да бъде резултат от неврологични, мускулни или скелетни състояния и може да повлияе на способността на лицето да извършва физически дейности.

### Спортна класификация

Система, използвана в параспорта, за да се гарантира честна конкуренция чрез групиране на спортистите според въздействието на тяхното увреждане върху спортните им постижения. В боча класификацията определя правото на участие и спортната класа, в която състезателят се състезава.

### Включване

Процес, който гарантира, че всички лица, независимо от увреждане или други различия, имат равни възможности да участват пълноценно в дейности като образование, спорт и обществен живот. В спорта включването означава адаптиране на средата и системите за подкрепа, така че всеки да може да участва пълноценно.

**Спортен асистент:** Лице, което подпомага спортист с тежки увреждания при изпълнението на задачи, свързани със спорта, когато е необходимо. В боча асистентите помагат при позиционирането на оборудването или материалите, като спазват строги правила, които гарантират, че спортистът запазва контрол върху вземането на решения.

**Оператор на рампа (BC3):** Специфичен вид спортен асистент, който управлява рампата, използвана от спортистите в категория BC3 в боча. Операторът на рампата трябва да следва инструкциите на спортиста, без да дава тактически съвети или да гледа към игрището по време на играта, като по този начин гарантира, че спортистът запазва пълен контрол над играта.

## 6. Материали, логистика и подреждане на залата

### 6.1 Списък с материали

- Топки за боча (6 червени + 6 сини + 1 джак)
- Рампа
- Инвалидна количка
- Маса
- Стол
- Лента за игрището (игрище за боча)
- Маркери
- Карти с ситуации
- Карти с роли



## 6.2 Изисквания към мястото и разположението на помещението

Равномерно закрито пространство, като например спортна зала или многофункционална зала, с ясно очертани граници и достатъчно място за теоретична презентация и практически дейности. Залата трябва да разполага със столове и маси, подредени така, че да насърчават взаимодействието, както и с проекционна техника (компютър, проектор и екран). Трябва да има и достатъчно свободно пространство, където участниците да могат да изпълняват практически упражнения и ролеви игри, свързани с подкрепата на спортисти с увреждания и практикуването на боча.

## 6.3 Персонал и надзор

Обучителният модул трябва да се провежда от квалифицирани професионалисти, които имат знания и опит в адаптираната физическа активност и инклузивния спорт.

Един треньор или инструктор трябва да отговаря за представянето на теоретичното съдържание и координирането на обучителните сесии. Той трябва да има опит в работата с хора с увреждания и познания за практикуването на боча и подкрепата на спортисти.

По време на практическите дейности и ролевите игри треньорът трябва да наблюдава участниците пряко, за да гарантира, че те следват инструкциите и извършват дейностите безопасно и с уважение.

Ако е възможно, по време на практическите занятия трябва да присъства допълнителен асистент или фасилитатор. Този човек може да помага при подреждането на материалите, да насочва участниците по време на ролевите игри и да гарантира правилното симулиране на ситуации, свързани с подкрепата на спортисти.

Правилният надзор е от съществено значение, за да се гарантира, че участниците разбират своите отговорности при подкрепата на спортисти с увреждания, както и за насърчаване на безопасни и уважителни практики.

## 6.4 Съображения за достъпност на мястото на провеждане

- Мястото за обучение трябва да бъде напълно достъпно за участниците с увреждания, особено за тези с намалена подвижност.
- Мястото трябва да има достъп без стъпала, като например рампи или асансьори, за да позволява на ползвателите на инвалидни колички да влизат и да се придвижват лесно. Входовете и коридорите трябва да са достатъчно широки, за да побират инвалидни колички, за да се гарантира безопасно и удобно придвижване.



- В близост до залата за обучение трябва да има достъпни тоалетни. Пространството за обучение трябва също да осигурява достатъчно свободно място, за да позволява маневриране с инвалидна количка и участие в практически дейности.
- Мебелите трябва да бъдат подредени по гъвкав начин, за да позволят на ползвателите на инвалидни колички да се настанят удобно и да участват активно както в теоретичните, така и в практическите занятия.
- Когато е възможно, трябва да се поддържат ясни указателни табели и свободни пътеки, за да се насърчи безопасна и приобщаваща среда за всички участници.

## 7. Дневен ред

График (общо за деня, включително почивките: 6 часа). Предлаган пример за график (виж таблицата по-долу):

Час	Съдържание
09:30-10:30	Сесия 1 – Защита, двигателни увреждания и безопасност в спортната практика (60 мин.)
10:30	Сесия 2 – Най-често срещани патологии в клас ВСЗ и значението на безопасността в спортната практика (50 мин.)
11:20-11:40	Почивка
11:40-12:30	Сесия 3 – Правата на хората с увреждания при достъпа до спорт (50 мин.)
12:30-13:30	Обяд
13:30	Сесия 4 – Отговорна подкрепа за спортисти с увреждания (50 мин.)
14:20-14:35	(Кратка почивка)
14:35	Сесия 5 – Практическа дейност за подкрепа на спортистите (55 мин.)

Очаквани резултати от деня:

- Разбиране на принципите за защита и безопасност
- Познаване на характеристиките на спортистите от ВСЗ и техните нужди от подкрепа
- Осъзнаване на правата и етичните отговорности
- Практически умения за подкрепа на спортисти с тежки увреждания

## 8. Писмено съдържание

### 8.1 Моторни увреждания и съображения за безопасност при физическа активност и спорт



Моторната уврежданост се отнася до състояния, засягащи невромускулната, скелетната или ставната система, които ограничават способността на човек да се движи, да поддържа позата си или да координира движенията си. Тези състояния могат да бъдат вродени или придобити и могат да повлияят на ежедневни дейности като ходене, поддържане на равновесие, държане на предмети или извършване на прецизни движения. Лицата с двигателни увреждания могат да изпитват намалена мускулна сила, променен мускулен тонус (като спастичност или хипотония), ограничен обхват на движение или затруднения в координацията, а някои от тях могат да използват помощни средства като инвалидни колички, проходилки, патерици или ортези, за да подпомогнат мобилността и участието си. Важно е да се отбележи, че двигателните увреждания не засягат непременно когнитивните способности. Участието във физическа активност и спорт може да донесе значителни ползи, включително подобро здраве, по-голяма независимост, по-голяма самоувереност и засилено социално участие. Въпреки това, бариери като недостъпна среда, липса на адаптирано оборудване или ограничени познания за инклузивните практики могат да ограничат участието. Поради тази причина безопасността е от съществено значение при планирането на физическа активност за хора с двигателни увреждания. Дейностите трябва да бъдат адаптирани според функционалните способности, средата трябва да бъде достъпна и добре организирана, а упражненията трябва да се развиват постепенно под подходящ надзор. С подходящо планиране, насоки и подкрепа физическата активност може да се практикува безопасно и да допринесе значително за подобряване на качеството на живот на хората с двигателни увреждания.

## 8.2 Функционални характеристики на спортистите от категория ВС3 и последствия за безопасното практикуване на спорта

Боча е параолимпийски спорт, предназначен за спортисти с тежки двигателни увреждания, и за да се гарантира честна конкуренция, спортистите се класифицират според функционалните си способности. Класът ВС3 включва спортисти с много тежки двигателни ограничения, които не са в състояние да хвърлят или ритат топката самостоятелно и затова използват рампа, за да я поставят на игрището. Спортистите от клас ВС3 се подпомагат от спортен асистент, който позиционира рампата и поставя топката според инструкциите на спортиста; по време на официални състезания асистентът трябва да стои с гръб към игрището, за да се гарантира, че спортистът остава изцяло отговорен за тактическите решения. Няколко здравословни състояния могат да бъдат свързани със спортистите от клас ВС3, включително церебрална парализа, увреждания на гръбначния мозък и невромускулни заболявания. Церебралната парализа може да засегне движението, стойката и координацията, често причинявайки мускулна скованост или неволеви движения, докато уврежданията на гръбначния мозък могат да доведат до частична или пълна парализа и намалена стабилност на торса. Невромускулните заболявания, като мускулна дистрофия, засягат комуникацията между нервите и мускулите и често водят до прогресивна мускулна слабост. Тези състояния могат да повлияят на силата, координацията, стойката и нивата на умора, което прави адаптираното оборудване, опорите за стойката и внимателното планиране на дейностите от съществено значение за безопасното участие в спорта.



Разбирането на тези функционални характеристики помага на учителите, треньорите и асистентите да създадат безопасна, приобщаваща и подкрепяща среда за спортистите от категория ВС3.

### 8.3 Права на хората с увреждания за достъп до спорт

Признаването на правата на хората с увреждания е изиграло важна роля в разширяването на възможностите за участие в спорта и физическата активност. Международните и европейските рамки насърчават равенството, достъпността и приобщаването във всички сфери на обществото, включително спорта. Ключов етап в това развитие е Конвенцията на ООН за правата на хората с увреждания (2006 г.), която потвърждава, че хората с увреждания имат право да участват в развлекателни и спортни дейности на равна основа с останалите и насърчава страните да насърчават политики за приобщаващ спорт и достъпни съоръжения. На европейско ниво инициативи като Европейската харта за спорта подкрепят равните възможности за участие в спорта и подчертават важноста на премахването на социалните и средовите бариери. Тези рамки са тясно свързани с принципите на независим живот и активно участие в обществото, като насърчават автономността, социалното взаимодействие и равния достъп до дейностите на общността. Спортът може да играе значителна роля в подкрепата на тези принципи чрез подобряване на здравето, благосъстоянието, увереността и социалното приобщаване. В резултат на това много страни са разработили програми за приобщаващ спорт, инициативи за адаптирано физическо възпитание и възможности за състезателен адаптиран спорт, като по този начин спомагат за създаването на по-достъпна и приобщаваща спортна среда за хората с увреждания.

### 8.4 Отговорна подкрепа и защита в боча

Подкрепата на спортисти с увреждания изисква както технически познания, така и разбиране на етични принципи като уважение, автономност, достойнство и безопасност. Отговорната подкрепа означава осигуряване на необходимата помощ за участие, като същевременно се гарантира, че спортистът остава основният вземащ решения. В боча нуждите от подкрепа могат да варират в зависимост от функционалните способности на всеки спортист и могат да включват помощ при позициониране, подреждане на екипировката или подготовка на игралното поле. За спортистите в клас ВС3 асистентите могат също да помагат при позиционирането на рампата и поставянето на топката според инструкциите на спортиста. Въпреки това асистентите трябва винаги да зачитат автономността на спортиста и не трябва да влияят на тактическите решения по време на играта. Ефективната комуникация и доверието между спортиста и асистента са от съществено значение за успешното сътрудничество. Защитата също е ключов компонент на адаптирания спорт и включва създаването на среда, в която спортистите се чувстват в безопасност, уважавани и защитени от физически, емоционални или психологически вреди. Учителите, треньорите и асистентите споделят отговорността за гарантиране, че дейностите се провеждат по безопасен и приобщаващ начин. Дейностите за размисъл и дискусия могат да помогнат на участниците да разпознаят потенциалните рискове и да определят стратегии за насърчаване на безопасно, уважително и приобщаващо участие в спорта. Дейностите за размисъл могат да



помогнат на участниците да идентифицират потенциалните рискове и да разработят стратегии за осигуряване на безопасно участие в спорта. Чрез дискусии и споделен опит участниците могат по-добре да разберат как отговорната подкрепа допринася за приобщаването и благополучието в спортната среда.

### 8.5 Практическо обучение и дейности, основани на опит

Практическото обучение е съществен компонент в развитието на уменията, необходими за ефективно подпомагане на спортисти с увреждания. Опитните дейности, като ролеви игри, симулирани спортни ситуации и практически демонстрации, позволяват на участниците да изследват реални сценарии и по-добре да разберат предизвикателствата, свързани с приобщаващата спортна практика. По време на тези дейности участниците могат да поемат различни роли, като например спортист, асистент или наблюдател, което им помага да развият комуникативни умения, сътрудничество и осведоменост относно съображенията за безопасност при подкрепата на спортисти с увреждания. Тези преживявания насърчават също така размисъл върху уважителното взаимодействие, подходящите стратегии за подкрепа и безопасната организация на спортните дейности. Практическите сесии предоставят възможности за дискусия и обратна връзка, което позволява на участниците да изградят увереност в прилагането на инклузивни практики и стратегии за отговорна подкрепа както в образователната, така и в спортната среда.

## 9. Сценарии на сесиите и основни дейности

### Сесия 1 – Моторни увреждания, защита и безопасност в адаптирания спорт

Продължителност: 50 минути

Подредба на залата: Седящи места в полукръг; проектор/флипчарт отпред;

отворено пространство за дискусия в малки групи

Материали: слайдове, флипчарт, маркери

Използвано приложение: Приложение А – Чеклист за безопасност

1. Приветствие и рамка на сесията – Обучителят представя целта на сесията: разбиране на двигателните увреждания и основните принципи на безопасност, необходими за осигуряване на безопасно и приобщаващо участие във физически дейности и в контекста на боча.

2. Въведение от учителя (15 мин.): Понятие за двигателна уврежданост

Обяснете определението и основните характеристики на двигателната уврежданост (ограничения в движението и мобилността; променен мускулен тонус (спастичност или хипотония); затруднения в координацията; нужда от помощни средства (инвалидни колички, патерици, протези))



### 3. Ръководено размишление (15 мин.): Пречки при физическата активност –

Участниците индивидуално размишляват върху ситуации, в които двигателната уврежданост може да създаде предизвикателства при участието в спорт (напр. баланс, координация, умора).

### 4. Въведение от треньора (15 мин.): Безопасност и превенция на рисковете

Представете ключови съображения за безопасност при адаптирана физическа активност: предварителна оценка на физическото състояние; безопасна среда и достъпни пространства; обяснете често срещаните рискове (падания, претоварване, сблъсъци, проблеми с позата) и стратегиите за превенция.

### 5. Дейност в малки групи (15 мин.)\_ Идентифициране на рискове

Участниците работят в малки групи, за да анализират типичен сценарий в училище или на тренировка.

Всяка група идентифицира: потенциални рискове за безопасността; възможни адаптации за намаляване на тези рискове.

Фокус върху включването

Подчертайте, че адаптирането не намалява участието, а по-скоро дава възможност на лицата с двигателни увреждания да се включват безопасно и пълноценно във физическата активност.

Фокус върху безопасността

Подчертайте важността на превенцията на рисковете, адаптираната среда и подходящия надзор за минимизиране на инцидентите и осигуряване на безопасно участие в спорта.

Въпроси за обсъждане

- Кой риск за безопасността е най-често срещан във вашата среда на преподаване или трениране?
- Какви прости адаптации биха могли да подобрят безопасността на участниците с двигателни увреждания?
- Как надзорът и планирането могат да намалят рисковете, без да ограничават участието?

## Сесия 2 – Най-често срещани характеристики на ВСЗ и безопасно участие в спорта Патологии

Продължителност: 50 минути

Подредба на залата: Седящи места в полукръг; проектор/флипчарт отпред

Материали: слайдове, флипчарт, маркери

Използвано приложение: Приложение Б – Диаграма за класификация в боча

Етапи



1. Въведение в сесията: Обучителят представя целта на сесията – разбиране на най-често срещаните патологии/характеристики, свързани с класа ВС3 по боча, и тяхното влияние върху участието в спорта.

2. Въведение от треньора (10 мин.): Общ преглед на функционалния профил на ВС3

Обяснете характеристиките на клас ВС3: много тежки двигателни ограничения; невъзможност за последователно хвърляне на топката, използване на рампа и спортен асистент, спортистът е отговорен за стратегията и вземането на решения.

3. Въведение от треньора (15 мин.): Церебрална парализа

а) Представете основните характеристики на тези състояния: спастичност, затруднения в координацията, проблеми с равновесието; видове церебрална парализа (спастична, дискинетична, атаксична, смесена)

б) Обсъдете как церебралната парализа засяга участието в боча

4. Въведение от треньора (15 мин.): Невромускулни заболявания и увреждания на гръбначния мозък

а) Представете основните характеристики на тези състояния: мускулна слабост и дегенерация (невромускулни заболявания), парализа или загуба на чувствителност (увреждания на гръбначния мозък)

б) Обяснете въздействието върху спортната практика

5. Дейност за размисъл върху защитата и безопасността (10 мин.): Участниците работят в малки групи, за да обмислят съображенията за защита и безопасност при работа с атлети със състояния като церебрална парализа, увреждания на гръбначния мозък или невомускулни заболявания в боча

Фокус върху включването Подчертайте, че спортистите с тежки двигателни увреждания могат активно да участват в спорта, когато правилата, оборудването и средата са адаптирани.

Акцент върху безопасността

Уверете се, че адаптациите и помощното оборудване се използват правилно, за да се защити позата на спортистите, да се предотврати умората и да се поддържа безопасното участие.

Въпроси за обсъждане

- Как различните двигателни състояния влияят върху начина на участие в спорта?
- На какви мерки за защита и безопасност бихте дали приоритет при работа със спортисти с тежки двигателни ограничения?

### Сесия 3 – Правата на хората с увреждания при достъпа до спорт.



Продължителност: 50 минути

Подредба на залата: Седящи места в полукръг; проектор/флипчарт отпред

Материали: Слайдове (или отпечатани ключови точки), маркери

Използвано приложение: Няма

Етапи:

7. Въведение в сесията: Обучителят представя целта на сесията – разбиране на правата на хората с увреждания
8. Въведение от учителя (10 мин.): обяснете историческото развитие на правата на хората с увреждания
9. Въведение от учителя (10 мин.): международната и европейската рамка за правото на практикуване на спорт.
10. Въведение от учителя (10 мин.): принципите на независим живот и активно участие в обществото.
11. Изказване на учителя (10 мин.): Начинът, по който тези модели са повлияли на европейските политики за приобщаване
12. Кратка дискусия/ръководена рефлексия (10 мин.): въздействието на тези права върху насърчаването на физическата активност и спорта за хора с увреждания
- 13.

Фокус върху приобщаването: Използвайте приобщаващ език и наблягайте на избора: множество валидни роли за участие за всеки ученик.

Фокус върху безопасността: Психологическа безопасност: създайте уважителен тон и предотвратявайте осъдителни коментари относно уврежданията.

Въпроси за обсъждане:

- Как вашето училище гарантира правото на пълноценно участие на учениците с увреждания в училищните спортни дейности?
- Как училището може да ангажира цялата училищна общност в насърчаването на правата на хората с увреждания?
- Кои училищни спортни практики насърчават или ограничават правото на образователна интеграция?
- Как активното участие на учениците с увреждания може да засили уважението към техните права в училище?

## Сесия 4 – Отговорна подкрепа за спортисти с увреждания

Продължителност: 55 минути

Подготовка на залата: Пространство за теоретична презентация и практически дейности. В залата трябва да има столове и маси, подредени така, че да насърчават взаимодействието, както и оборудване за прожектиране (компютър, проектор и екран).



Материали: Слайдове

Използвано приложение: Няма

1. Въведение в сесията: Обучителят представя целта на сесията – Обучителят представя целта на сесията: разбиране на концепцията за отговорна подкрепа в адаптирания спорт
2. Въведение от учителя – Принципи на отговорната подкрепа (10 мин.)  
Обучителят представя основните принципи на отговорната подкрепа в адаптирания спорт: зачитане на автономността на спортиста; безопасност и защита; ясна комуникация; достойнство и уважение; насърчване на независимостта.  
Участниците се насърчават да обмислят как подкрепата трябва да улеснява участието, без да замества ролята на спортиста.

3. Въведение от учителя (10 мин.): Разбиране на нуждите от подкрепа в боча  
Обучителят обяснява често срещаните видове подкрепа, от които спортистите могат да се нуждаят по време на тренировка или състезание: корекции на позицията и стойката; подготовка и организация на оборудването за боча ( ); подкрепа при комуникацията; подготовка на безопасна и достъпна среда за тренировка.

Примери от практиката в боча илюстрират как асистентите и треньорите могат да подкрепят спортистите, като същевременно запазват тяхната независимост и правото им да вземат решения.

4. Въведение от треньора (15 мин.): Ролята на спортния асистент в ВСЗ  
Треньорът представя клас ВСЗ и използването на рампи и спортни асистенти: позициониране на рампата; поставяне на топката; следване на инструкциите на спортиста; поддържане на неутрална позиция по време на игра.

5. Дейност за размисъл върху защитата и безопасността (15 мин.)  
Участниците обсъждат накратко в малки групи съображенията за безопасност при подкрепата на спортисти с тежки двигателни увреждания.

Групите идентифицират:

- потенциални рискове (барииери в комуникацията, прекомерна помощ, проблеми със сигурността на оборудването)
- стратегии за осигуряване на уважителна и безопасна подкрепа.

Участниците се насърчават да прилагат тези принципи в спортния, училищния и общностния контекст.

Фокус върху включването

Подкрепата трябва да дава възможност за участие, като същевременно запазва автономността, достойнството и правото на вземане на решения на спортиста.

Фокус върху безопасността



Асистентите и треньорите трябва да осигурят безопасно позициониране, правилно използване на оборудването и уважително взаимодействие, като предотвратяват както физически, така и психологически рискове.

Въпроси за обсъждане

- Какво означава отговорна подкрепа в контекста на адаптирания спорт?
- Защо зачитането на автономността на спортиста е от съществено значение за практикуването на инклузивен спорт?
- Какви предизвикателства могат да възникнат при подкрепата на спортисти с тежки двигателни ограничения?
- Как комуникацията може да подобри качеството на участието?

## Сесия 5 – Практическа дейност: Подкрепа на спортиста

Продължителност: 60 минути

Подготовка на залата: Пространство за практически дейности.

Материали: Рампа, топки за боча.

Използвано приложение: Приложение В – Карти с роли и приложение В – Карти с дейности

1. Въведение в практическата сесия. Обучителят представя целта: предоставяне на практически опит в подкрепата на спортисти с увреждания чрез ролеви игри и симулирани спортни ситуации.

2. Ролева игра – Общуване и подход (10 мин.).

Участниците симулират пристигането на спортист с увреждане на тренировка. Асистентите упражняват: поздравяване и общуване; предлагане на подкрепа с уважение; организиране на пространството за дейността.

Наблюдателите дават обратна връзка относно стила на общуване, осигуряването на безопасност и зачитането на автономността.

3. Ролева игра – Подкрепа при подготовката за тренировка (10 мин.).

Участниците симулират ситуации като: подготовка на пространството за тренировка; организиране на оборудването; подпомагане при позиционирането на спортиста.

4. Ролева игра – Симулиране на ролята на асистент в ВС3 (15 мин.).

Участниците симулират ролята на спортен асистент в ВС3. Един участник играе ролята на спортиста, а друг – на асистента, отговорен за: позициониране на рампата; поставяне на топката; следване на инструкциите на спортиста; Асистентите трябва да избягват да влияят на решенията на спортиста.



## 5. Размисъл върху защитата и безопасността (10 мин.).

Участниците размишляват върху: съображенията за безопасност при използването на рампи и оборудване; комуникацията между спортиста и асистента; как да се предотврати прекомерната помощ.

### Фокус върху включването

Ролевите игри помагат на участниците да разберат как подкрепата може да даде сила на спортистите, вместо да замества тяхната роля.

### Фокус върху безопасността

Участниците практикуват безопасно боравене с оборудването, правилно позициониране и уважително взаимодействие при подпомагане на спортисти с тежки двигателни ограничения.

### Въпроси за обсъждане

- Коя беше най-голямата трудност при подпомагането на спортиста по време на дейностите?
- Как комуникацията повлия на взаимодействието между спортиста и асистента?
- Как асистентите могат да осигурят подкрепа, без да намаляват автономността на спортиста?
- Какво научихте за отговорностите на спортния асистент в ВСЗ?

## 10. Насоки за приобщаване и достъпност

Използвайте подход, основан на „възможности за участие“: всяка сесия трябва да позволява на учениците с увреждания да поемат различни роли, като играч, съдия, отбелязващ резултатите или наблюдател, като се гарантира безопасно и пълноценно участие. Адаптирайте дейността, когато е необходимо, като използвате модела STEP (пространство, задача, оборудване, хора), за да създадете приобщаваща среда. Насърчавайте учениците без увреждания да действат като асистенти, когато е необходимо, като осигуряват подкрепа само когато им бъде поискано и зачитат автономността на спортиста. Обяснете ясно всички роли, за да гарантирате справедливо, безопасно и уважително участие, и редувайте ролите редовно, така че всеки ученик да изпита както активни, така и подкрепящи функции

### 10.1 Съвети за комуникация

- Използвайте кратки изречения (по една инструкция наведнъж).
- Първо демонстрирайте, след това оставете участниците да опитат.
- Проверявайте разбирането чрез действие (покажи ми първата стъпка).
- Давайте конкретна и конструктивна обратна връзка (какво е работило добре и какво може да се подобри).
- Насърчавайте уважителна комуникация между спортистите, асистентите и съотборниците



## 10.2 Възможности за участие и ротация на ролите

- Позволете на учениците с увреждания да поемат различни роли, като играч, съдия или наблюдател, като осигурите безопасно и пълноценно участие.
- Адаптирайте дейността според нуждите, като използвате модела STEP (пространство, задача, оборудване, хора), за да подкрепите включването.
- Насърчавайте учениците без увреждания да действат като асистенти, като оказват подкрепа само когато им бъде поискано и зачитат автономността на спортиста.
- Уверете се, че асистентите зачитат автономността и правото на вземане на решения на спортиста.
- Обяснете ясно ролите, за да гарантирате справедливо, безопасно и уважително участие.

## 11. Оценяване и проверка на качеството

### 11.1 Доказателства, че учебните резултати са постигнати

Резултат от обучението	Доказателство / инструмент
Разбиране на двигателната уврежданост и характеристиките на ВСЗ	Участие в дискусии и дейности за размисъл
Познания за принципите на защитата	Отговори по време на груповата рефлексия и анализ на сценарии
Познания за правата на хората с увреждания при достъпа до спорт	Групови дискусии и насочено размишление
Способност за предоставяне на отговорна подкрепа	Наблюдение по време на ролеви игри и практически упражнения
Безопасно използване на стратегии за подкрепа	Наблюдение от страна на учителя по време на практическите дейности

### 11.2 Бърза проверка на знанията

1. Какво е двигателна уврежданост и как може да повлияе на участието в спорта?
2. Защо автономността е важна при подкрепата на спортисти с увреждания?
3. Какви са отговорностите на спортен асистент по ВСЗ?
4. Назовете две съображения за безопасност при работа със спортисти с тежки двигателни ограничения.
5. Как учителите могат да осигурят пълноценно участие на учениците с увреждания?

### 11.3 Въпрос за самооценка

- Мога да идентифицирам ключови съображения за безопасност при организиране на физическа активност за ученици с двигателни увреждания. (1–5)



- Разбирам функционалните характеристики на спортистите от категория ВС3 и ролята на спортния асистент или оператора на рампата. (1–5)
- Мога да посоча поне две стратегии за осигуряване на безопасно и приобщаващо участие в дейностите по боча. (1–5)
- Мога да насърчавам уважителна комуникация и практики за защита при работа с ученици с увреждания. (1–5)
- Една промяна, която ще внесе в моето училище или спортна среда, за да подобря безопасното и приобщаващо участие, е: \_\_\_\_\_

## 12. Слайдове и визуални материали

Препоръчителна дължина на презентацията: 25–35 слайда. Минимален брой теми за слайдове:

- Разбиране на двигателните увреждания
- Функционални характеристики на спортистите от категория ВС3
- Церебрална парализа, увреждания на гръбначния мозък и невромускулни заболявания
- Съображения за безопасност при адаптирана физическа активност
- Права на хората с увреждания в спорта
- Принципи на отговорната подкрепа
- Ролята на спортните асистенти и операторите на рампи
- Защита и етична подкрепа в инклузивния спорт
- Практически примери за приобщаващо участие в боча



## 5-дневно обучение на обучители (ToT) – образователен формат

### Модул 3 – Ден 3

Практическа методология и умения за ВСЗ, адаптации, оборудване и рампи

Водещ автор (партньор): АЕТОИ

#### 1. Обобщение на модула

Този ден предоставя на участниците в ToT (педагози/треньори) знанията и практическите методи, необходими за овластяване на учителите и спортните оператори да въведат инклузивни програми по ВСЗ (Боча), включващи хора с тежки увреждания и техните здрави връстници в реална училищна среда. Модулът съчетава разширени теоретични елементи (значимо участие, включване чрез посредничество на връстници, диференциация и специфични за ВСЗ опции за участие, включително провеждане на занятия с помощта на рампи) с практически упражнения (стационарни ВСЗ дейности, указания за трениори, прогресии, настройка на оборудването и ротация на ролите). Приложенията включват карти за дейности за разпечатване, контролни списъци, карти за роли, лист за наблюдение и шаблон за 45–60-минутен урок в училище, за да се подпомогне незабавното прилагане. Забележка: подробен проект за „ВСЗ за по-безопасно училище“, протоколи за защита и изчерпателни указания за оценка на риска са предоставени в отделния документ „Наръчник за „ВСЗ за по-безопасно училище“; този модул се фокусира върху практическата методология на провеждане и инструментите, готови за обучение.

#### 2. Целева група, предварителни условия и профил на учителя

##### 2.1 Целева група

Педагози/обучители, които ще дадат възможност на учители и спортни оператори да въведат инклузивни програми за ВСЗ (боча) в реална училищна среда (смесени групи, включващи хора с тежки увреждания и техни връстници без увреждания).

##### 2.2 Предпоставки

Участниците трябва да са запознати с основните правила на боча (ред на игра, точкуване, основи на игрището).

##### 2.3 Препоръчителни компетенции на учителя

- Опит в инклузивни или адаптирани физически дейности и фасилитиране на обучението на възрастни.



- Способност да демонстрира и да води дейности, свързани с ВСЗ, като използва прост език и визуални подсказки.
- Компетентност в основното управление на риска за практическите сесии (пространство, оборудване, граници на ролите).
- Разбиране на достойнството, автономността и уважителната подкрепа при работа с хора с тежки увреждания.

### 3. Резултати от обучението

До края на този ден участниците ще могат:

1. Да обяснят основните принципи на приобщаващото провеждане на ВСЗ за участници с тежки увреждания в училищна среда (основано на права, достойнство, автономност, смислено участие).
2. Да избират и прилагат варианти за участие (игра, подпомагане, ръководене, организиране)  
, които гарантират, че всеки ученик допринася по смислен начин в рамките на дейностите по ВСЗ.
3. Да подготвят достъпно пространство за дейности по ВСЗ, включително проверка на основното оборудване и разположение на рампи в рамките на обичайните ограничения в училище (вижте Наръчника за безопасна ВСЗ в училище за подробно проектиране на безопасността и оценка на риска).
4. Провеждане на поне две включващи дейности за изграждане на умения по ВСЗ, като се използва тристепенен подход за диференциация (нива 1/2/3) и ясни указания за наставничество.
5. Създайте пълен 45–60-минутен инклузивен план за ВСЗ урок в училище (включващ  
, фокус върху приобщаването, фокус върху безопасността и обобщение).
6. Използвайте прости инструменти за наблюдение и размисъл, за да следите за включването, безопасността и ученето по време на провеждането.

### 4. Ключови послания

- Приобщаването не е само участие — то е значим принос с достойнство и възможност за избор.
- Адаптациите трябва да променят задачата, а не стойността на учащия.
- Връстниците са ресурс: структурираните роли на приятели правят включването реално и устойчиво.
- Практическото провеждане е успешно, когато рутините са прости: ясни роли, ясни станции, ясни сигнали.
- Помощните средства (напр. рампи ВСЗ) разширяват участието, когато се използват със съгласие, яснота на ролите и справедливи правила.



## 5. Ключови термини и дефиниции

**Тежка уврежданост:** Уврежданост с високи нужди от подкрепа, която може да засегне мобилността, моторния контрол, комуникацията, издръжливостта или независимостта; подкрепата трябва да бъде планирана така, че да защитава достойнството и автономността.

**Смислено участие:** Ангажираност, при която лицето има реална роля, влияние и ценен принос, а не символично участие.

**Диференциация:** Адаптиране на задачите, правилата, пространството, оборудването, времето или ролите, така че различни учащи да имат достъп до една и съща учебна цел.

**Възможности за участие:** Различни начини за принос (игра, помощ, съдийство, организиране, отчитане на резултати, отмерване на време), така че всеки да бъде включен.

**Включване, посредничено от връстници:** Структурирано използване на връстници (роли на приятели) за подкрепа на участието, комуникацията и чувството за принадлежност.

**Помощно средство:** Инструмент, който подпомага участието (напр. рампа) и трябва да се използва с уважение, със съгласие и ясни граници.

**ВСЗ (Боча):** Подход за игра на боча, подходящ за участници с тежки физически увреждания; участието може да включва използване на рампа и роля на подкрепа/приятел под ръководството на участника.

## 6. Материали, логистика и подреждане на помещението

### 6.1 Списък с материали

- Топки за боча: 12 + джак (или еквивалентни меки топки, ако топки за боча не са налични).
- Мишени/маркери: конуси (10), лента за подова маркировка или плоски маркери, тебешир (по избор).
- Карти с роли (отпечатани): партньор, отбелязващ точките, хронометрист, съдия, отговорник за оборудването.
- Рампи ВСЗ: 1–2 (или демонстрационен модел) + стабилизиращи ремъци, ако се използват.
- Мерна лента, подложка за писане, химикалки, разпечатани карти с задачи и контролни списъци.
- По избор: преносима бяла дъска/флипчарт, хронометри, свирка (ако е уместно).

### 6.2 Изисквания към мястото и разположението на помещението

Равно помещение (фитнес зала или многофункционална зала) с ясно очертани граници. Подредете полукръг за теория и дискусии и станции за практически упражнения (минимум 4 станции). Осигурете широки пътеки за приспособления за придвижване и добра видимост за демонстрациите.



### 6.3 Персонал и надзор

Препоръчително: 1 водещ учител + 1 асистент за практическите лабораторни сегменти. Ако сред участниците има хора с високи нужди от подкрепа по време на демонстрациите, добавете помощник, запознат с границите на уважителната помощ.

### 6.4 Съображения за достъпност на мястото

- Достъп без стъпала и достъпни тоалетни.
- Свободни пътеки между станциите (минимум 1,2 м, където е възможно).
- Възможности за сядане с място за помощни средства за придвижване.
- Осветление с ниска отблясъци и намален фон шум за по-добра комуникация.
- Ясна визуална сигнализация за ротацията на станциите и основните правила.

## 7. Дневен график

График (общо за деня, включително почивките: 6 часа). Предлаган пример за график (виж таблицата по-долу):

Час	Съдържание
09:30-10:15	Сесия 1 – Разширена теория I: Инклузивно ВСЗ в училищата и включване на лица с тежки увреждания (45 мин.)
10:15	Сесия 2 – Разширена теория II: Възможности за участие, роли на връстниците и използване на рампата за ВСЗ (50 мин.)
11:05-11:25	Почивка (20 мин.)
11:25	Сесия 3 – Практически методи: Насоки за обучение по ВСЗ, прогресии и настройка на оборудването (50 мин.)
12:15-13:00	Обедна почивка (45 мин.)
13:00	Сесия 4 – Практическа лаборатория: инклузивни ВСЗ дейности на станции, използване на рампа и ротация на ролите (75 мин.)
14:15	Почивка (15 мин)
14:30	Сесия 5 – Микропреподаване и планиране на уроци по ВСЗ + оценка и обобщение (60 мин.)

Очаквани резултати от деня:

- Готов за употреба 45–60-минутен инклузивен план за училищно занятие по ВСЗ (попълнен шаблон).
- Най-малко две отпечатани карти с дейности с опции за нива 1/2/3.
- Кратък списък за проверка на инклузивността и кратък списък за проверка на безопасността при провеждането.



- Прост лист за наблюдение (за наблюдение на инклузивността и безопасността).

## 8. Писмено съдържание

### 8.1 Защо инклузивните програми за ВСЗ в реална училищна среда са важни

Инклузивните програми ВСЗ в училищата не са само въпрос на достъп; те са път към принадлежност, социално участие и равни възможности. За учениците с тежки увреждания училищната среда може да бъде едно от малкото места, където структурираното взаимодействие с връстници и редовната физическа активност могат да се осъществяват последователно. Когато инклузията е добре планирана, тя е от полза за всички: учениците с увреждания получават възможности за движение, самостоятелност и приятелства; връстниците без увреждания научават сътрудничество, емпатия и лидерство; а училището укрепва своята култура на уважение. Въпреки това инклузивността не се случва автоматично. В реалната училищна среда учителите се сблъскват с ограничения като ограничено време (45–60-минутни уроци), големи класове с разнородни способности, ограничено оборудване и различна подкрепа от страна на персонала. Този модул предоставя рамка за провеждане на инклузивно ВСЗ, която е реалистична, безопасна и устойчива при тези условия.

### 8.2 Разбиране на тежките увреждания при провеждането на ВСЗ (функционални нужди, а не етикети)

В образователната и спортната практика терминът „тежко увреждане“ обхваща широк спектър от състояния. За планирането на провеждането на ВСЗ функционалните нужди са по-полезни от медицинските етикети. Високите нужди от подкрепа могат да включват ограничен волеви моторен контрол, ниска издръжливост, атипичен мускулен тонус, неволеви движения, зрителни или слухови увреждания, интелектуална уврежданост или ограничена реч. Някои участници може да разчитат на помощни средства за придвижване, средства за комуникация или личен асистент. Прилагането на инклузивен подход в ВСЗ изисква от преподавателите да планират тези нужди, като същевременно защитават достойнството и автономността. Ключовите въпроси за преподавателя по „“ са: Какво иска да прави човекът? Какви възможности има днес за смислено участие? Каква подкрепа е необходима и каква е по избор? Подходът, основан на правата, означава, че подкрепата се предлага по начин, който запазва контрола и съгласието на човека.

### 8.3 Смислено участие в ВСЗ: отвъд символичното включване

Често срещан риск при включването в училище е символичността: ученик с увреждане е физически присъстващ, но има малко влияние, малко възможности за избор и ограничена роля. Смисленото участие означава, че ученикът има ценен принос и възможност да изпита компетентност, автономност и социална връзка. Смисленото участие в ВСЗ може да се осъществи чрез множество роли, а не само



чрез игра. В училищния контекст опциите за участие могат да включват игра с адаптации, ръководене на съученик, отбелязване на точки, отмерване на времето, съдийство, организиране на оборудването или водене на загрявка. Задачата на педагога е да избере опции, които съответстват на силните страни и текущото ниво на енергия, като същевременно редува ролите, така че съучениците да разберат включването като споделена отговорност. Когато участието е значимо, мотивацията се увеличава, а поведенческите предизвикателства често намаляват, защото ученикът изпитва уважение и чувство за цел.

#### **8.4 Включване, посредничено от връстници: как връстниците без увреждания правят инклузивния ВСЗ устойчив**

В реалните училищни условия учителят не може да предостави индивидуална подкрепа на всеки ученик. Затова структурираната подкрепа от връстници е от съществено значение. Включването, посредничено от връстници, не е неформално „помагане на ученика с увреждане“; то е планирана стратегия с ясни роли и граници. Ролята на приятел може да включва обясняване на инструкциите с прост език, помагане при настройването на оборудването, предлагане на избор, проверка на комфорта или подкрепа при комуникацията. За да се избегне прекомерната помощ (която намалява автономността), приятелите трябва да се научат да питат, преди да действат, да изчакват отговори и да приемат, че ученикът може да избере различен вариант. Ротацията на ролите предотвратява дисбаланс на силите и гарантира, че включването не разчита на един „добър“ ученик. Ролите на връстниците също укрепват социалните резултати: връстниците развиват лидерски умения и емпатия, докато учениците с увреждания изпитват чувство за принадлежност и споделена игра.

#### **8.5 Адаптации и диференциация в ВСЗ: промяна на задачата без понижаване на очакванията**

Адаптацията не са преки пътища. Те са дизайнерски решения, които създават равен достъп до учебната цел. Диференциацията може да се осъществи чрез пет основни лоста: задача (какво се прави), правила (как се прави), пространство (къде се прави), оборудване (с какви инструменти) и роли (кой какво прави). Прост и ефективен подход е тристепенен дизайн за всяка дейност в ВСЗ: Ниво 1 осигурява максимален достъп (опростени движения, по-късо разстояние, повече време или алтернативна роля); Ниво 2 е стандартната версия; Ниво 3 добавя предизвикателство (по-голяма прецизност, тактическо вземане на решения или ограничения). Важно е нивата да се представят като избор, а не като етикети за способности. Педагозите трябва да нормализират избора за всички учащи: всеки може да избере ниво, което отговаря на фокуса му за деня.

#### **8.6 Рампи и помощни средства за ВСЗ: принципи за уважителна практика (не е наръчник за безопасност)**



Рампите ВСЗ могат да разширят достъпа за участници, които не могат самостоятелно да хвърлят или да търкалят топка. При провеждането на игрите в училище използването на рампите трябва да следва ясни принципи: съгласие, яснота на ролите и справедливи правила. Съгласието означава, че участникът контролира решенията относно позиционирането и момента на хвърляне. Яснотата на ролите означава да се определи кой поставя рампата, кой избира топката, кой я пуска и как се осъществява комуникацията между участника и приятеля/асистента. Справедливостта означава, че правилата на дейността и точкуването са разработени така, че участието с помощта на рампа да бъде ценено и балансирано. Този модул представя тези принципи и предлага практически дейности на станции. За подробна информация относно проектирането на по-безопасни училища за ВСЗ, защитата и оценката на риска, използвайте отделното „Ръководство за по-безопасни училища за ВСЗ“.

## 8.7 Указания за преподаване и трениране, които работят в училищни групи по ВСЗ със смесени способности

Прилагането на инклузивен ВСЗ зависи от комуникацията. В групи със смесени способности инструкциите трябва да са кратки, последователни и подкрепени с демонстрация. Използвайте прост модел: първо покажете, после кажете, накрая опитайте. Насоките за трениране трябва да се фокусират върху един ключов момент наведнъж (например: „целете се, бавно, пуснете“) и да бъдат подкрепени чрез визуални маркери на пода. За участници с комуникационни затруднения насоките могат да бъдат съчетани с изображения, цветни карти или прости жестове. Проверявайте разбирането чрез действие, вместо да питате „разбрахте ли?“. Вместо това помолете участниците да демонстрират първата стъпка. Накрая използвайте положителна и конкретна обратна връзка: опишете какво е проработило и какво да опитат след това, вместо да давате общи похвали.

## 8.8 Приложение в реална училищна среда: ограничения и решения за приобщаващ ВСЗ

Училищният контекст е различен от този в спортните клубове. Времето е ограничено, класовете са по-големи, а оборудването може да е минимално. Ето защо една реалистична инклузивна сесия по ВСЗ се нуждае от: (1) предсказуема рутинна, (2) бърза подготовка и (3) ротация на ролите за разпределяне на отговорността. Моделът, базиран на станции, е ефективен, защото намалява времето за чакане и позволява диференциация, без да изолира учениците. Използвайте 3–4 станции с ясни визуални карти и прост сигнал за ротация. Ако класът е голям, възложете на учениците роли като отговорник за оборудването и ръководител на станцията. Ако оборудването е ограничено, използвайте евтини алтернативи (меки топки, лента за пода), като запазите същата учебна цел. За ученици с тежки увреждания планирайте поне две опции за участие на сесия: опция за игра и опция без игра, така че включването да остане възможно, ако възникне умора, болка или сензорно претоварване.



## 8.9 Често срещани погрешни схващания, които трябва да се избягват

- Погрешно схващане: „Включването означава, че всички изпълняват една и съща задача.“ Реалност: включването означава, че всички преследват една и съща цел по различни пътища.
- Погрешно схващане: „Връстниците естествено ще знаят как да помогнат.“ Реалност: подкрепата от връстниците трябва да се преподава с правила и граници.
- Погрешно схващане: „Рампите намаляват спортната стойност.“ Реалност: рампите разширяват участието и могат да поддържат високо ниво на тактическо обучение.
- Погрешно схващане: „Безопасността се отнася само до травмите.“ Реалност: безопасността включва също достойнство, уважително взаимодействие и емоционална безопасност.

## 9. Сценарии на сесиите и основни дейности

### Сесия 1 – Разширена теория I: Инклузивен ВСЗ в училищата и включване на хора с тежки увреждания

Продължителност: 45 минути

Подредба на залата: Седящи места в полукръг; проектор/флипчарт отпред

Материали: Слайдове (или отпечатани ключови точки), флипчарт, маркери, лепящи се бележки

Използвано приложение: Няма (само слайдове)

Стъпки:

1. Посрещане и запознаване на участниците с целта: обучение на обучители за овластяване на учители и спортни оператори да предоставят приобщаващо ВСЗ в реални училищни условия.
2. Въведение от учителя (15 мин.): обяснете какво е „значимо участие“, какво е „подход, основан на правата“ и защо включването на хора с тежки увреждания изисква планиране в програмата ВСЗ.
3. Ръководено размишление (10 мин.): участниците си спомнят реална пречка в училище (време, пространство, нагласи) и записват един пример на лепкава бележка.
4. Кратка дискусия (10 мин.): групирайте бариерите в категории (среда, комуникация, роли, оборудване).
5. Обобщение от учителя (10 мин.): представяне на модела на опциите за участие (игра, подпомагане, съдийство, организиране) и връзка с по-късната практическа лаборатория по ВСЗ.

Фокус върху включването: Използвайте включващ език и подчертавайте избора: множество валидни роли за участие за всеки ученик.

Фокус върху безопасността: Психологическа безопасност: създайте уважителен тон и предотвратете осъдителни коментари относно уврежданията.



Въпроси за обсъждане:

- Коя бариера е най-често срещана във вашия училищен контекст и защо?
- Какво би направило участието значимо за ученик с тежки увреждания във вашата среда?
- Как ролите на връстниците могат да намалят бариерите, без да намаляват автономността?

## Сесия 2 – Разширена теория II: Възможности за участие, ролята на връстниците и използване на рампата ВСЗ

Продължителност: 50 минути

Подредба на стаята: Полукръг + пространство отпред за кратки демонстрации

Материали: Карти с роли, рампа (или снимка/видео), 2–3 топки, маркировки на пода

Използвано приложение: Приложение В (Карти с роли)

Етапи:

1. Въведение от учителя (20 мин.): обяснете включването, посредничено от връстници, границите в приятелските отношения (питай, изчакай, подкрепяй, не контролирай) и ротацията на ролите.
2. Демонстрация (10 мин.): покажете взаимодействие между приятели със и без съгласие (какво да се каже, какво да не се прави).
3. Преглед на участието в рампата ВСЗ (10 мин.): цел, контрол на участниците, основни зони и справедливи правила (подробният проект за безопасност е описан в Наръчника за по-безопасно училище ВСЗ).
4. Задача в малки групи (10 мин.): групите изготвят 5-минутен план за ротация на ролите за типичен клас (кой се редува, кога и защо).

Фокус върху включването: Научете приятелите да подкрепят автономността: питайте за разрешение, преди да помогнете, и предлагайте избор.

Фокус върху безопасността: Осъзнаване на рампата: стабилизирайте устройството и дръжте ръцете си настрана по време на пускането на топката.

Въпроси за обсъждане:

- Каква е разликата между подкрепа и контрол в ролите на приятелите?
- Какво прави плана за ротация на ролите справедлив за всички ученици?
- Как може да се използва рампата, без да се изолира ученикът, който я използва?

## Сесия 3 – Практически методи: указания за обучение по ВСЗ, прогресия и настройка на оборудването

Продължителност: 50 минути

Подготовка на залата: Открито пространство с 1–2 зони за демонстрация и видим план за разположение на станциите



Материали: конуси, лента/маркери, топки, отпечатани карти с упражнения, контролни списъци за подреждане

Използвано приложение: Приложение А (Контролен списък за настройка на сесията за включване), Приложение Б (Контролен списък за безопасност)

Стъпки:

1. Обучителят демонстрира метода „покажи-кажи-опитай“ с помощта на едно просто упражнение за умения от ниво ВСЗ (целиви изстрел и пускане).
2. Участниците практикуват даване на по 2 указания за тренировка всеки в двойки (яснота, кратки изречения, първо демонстриране).
3. Обучителят представя метода за диференциация на нива 1/2/3 и показва как да го представи като възможност за избор за всеки.
4. Групово упражнение: адаптиране на една дейност, като се използват петте лоста (задача, правила, пространство, оборудване, роли).
5. Бърза репетиция за подготовка: участниците използват Приложение А и Приложение Б, за да определят граници, безопасни зони и знаци за станциите за 5 минути.

Акцент върху приобщаването: Нормализиране на избора: всички участници избират ниво и роля, а не само тези с видими увреждания.

Фокус върху безопасността: Безопасност на пространството: ясни граници и безопасни разстояния между станциите, за да се предотвратят сблъсъци.

Въпроси за обсъждане:

- Кой сигнал беше най-ясен и защо?
- Кой лост за адаптация (задача/правила/пространство/оборудване/роли) беше най-лесен за използване в училищна среда?
- Как може да се ускори подготовката, без да се намалява безопасността?

## **Сесия 4 – Практическа лаборатория: инклузивни дейности ВСЗ на станции, използване на рампа и ротация на ролите**

Продължителност: 75 минути

Подготовка на залата: 4 станции, разположени в квадрат; маркирана пътека за ротация; централна точка за инструктаж

Материали: Карти за станции, конуси, топки, рампа (ако има такава), хронометри, карти за роли

Използвани приложения: Приложение А (Контролен списък за инклузивна подготовка), Приложение Б (Контролен списък за безопасност), Приложение В (Карти за роли), Приложение Г/Д/Е (Карти за дейности)

Стъпки:

1. Инструктаж (5 мин.): обяснете ротацията на станциите, ротацията на ролите и основните правила (чакайте сигнал; не заемайте коридорите).
2. Кръг 1 на станциите (25 мин.): участниците се редуват на две станции, като изпробват варианти от ниво 1/2/3 (използвайте приложение Д/Е/Ж).



3. Междинен отчет (5 мин.): бърза проверка — какво е проработило, какво трябва да се промени за реалния размер на клас в училище.
4. Втори кръг на станциите (25 мин.): ротация през останалите станции, включително опция за участие с рампа, ако има такава.
5. Дизайнерски спринт (15 мин.): групите избират една станция и я преработват като 45–60-минутен сегмент от училищен урок по ВСЗ с ясни роли и две опции за участие за хора с тежки увреждания.

Фокус върху включването: Уверете се, че ротацията на ролите е видима и справедлива: всеки участник да изпита поне две роли (играч + подкрепа/официален представител).

Фокус върху безопасността: Управлявайте темпото на ротацията и поддържайте свободни зони около рампите; изберете по-опростени правила, когато надзорът е ограничен.

Въпроси за обсъждане:

- Кой дизайн на станция най-добре подкрепи значимото участие?
- Къде се появи риск от символично участие и как го намалихте?
- Кое е едно правило, което бихте добавили за безопасност в реална училищна класна стая?

## Сесия 5 – Микропреподаване и планиране на уроци в училище по програмата ВСЗ + оценка и обобщение

Продължителност: 60 минути

Подредба на стаята: Полукръг + една демонстрационна зона; групите разполагат с маси за планиране

Материали: Шаблон за план на урока, лист за наблюдение, кратък тест (разпечатан), флипчарт

Използвано приложение: Приложение Г (Шаблон за план на урок от 45–60 минути), Приложение Д (Лист за наблюдение)

Етапи:

1. Микропреподаване (30 мин.): в малки групи всяка група представя 5-минутен отрязък от инклузивна дейност за ВСЗ; останалите използват Приложение Н, за да наблюдават инклузивността и безопасността.
2. Обратна връзка (10 мин.): всяка група получава по една силна страна и една точка за подобрение, фокусирани върху включването и безопасността.
3. Планиране на училищни уроци (15 мин.): участниците попълват Приложение Г, като използват днешните дейности и ротацията на ролите.
4. Обобщение и оценка (5 мин.): попълнете краткия тест и едноминутното ангажимент „а сега какво“ (едно действие, което да приложите в училище).

Фокус върху приобщаването: Фокусирайте обратната връзка върху поведението, свързано с приобщаването, и възможностите за участие, а не само върху техническите умения.



Фокус върху безопасността: Безопасна помощ: напомнете за границите и съгласието преди да си тръгнете (подробни процедури има в наръчника „Safer School BC3“).

Въпроси за обсъждане:

- Какво ще приложите първо в училището или клуба си?
- Коя възможност за участие ще въведете, за да направите включването устойчиво?
- Как ще проверите дали ученикът с тежки увреждания е имал значимо участие?

## 10. Насоки за включване и достъпност

Използвайте подход, основан на „варианти за участие“: всяка сесия трябва да предлага поне два смислени начина за участие. Планирайте ротация на ролите (приятел, отбелязващ точките, хронометрист, съдия, отговорник за екипировката) и сменяйте ги на всеки 8–12 минути, в зависимост от продължителността на урока. Научете учениците изрично как да се подкрепят взаимно: приятелите трябва да питат за разрешение, преди да помогнат, да предлагат варианти, да изчакат отговора и да избягват да вършат задачите вместо другия. Представете нива 1/2/3 като възможности за избор за всички, а не като йерархия. Използвайте неутрални наименования (Вариант А/Б/В), ако това е полезно. За комуникация първо демонстрирайте, използвайте кратки сигнали и предоставете визуални картички за станциите. Ако ученикът изпитва умора, болка или сензорно претоварване, преминавайте към опция за участие, която не включва игра, без да я представяте като провал. Накрая включете 3–5-минутен обзор, за да затвърдите поведението на включване и уважителния език.

### 10.1 Съвети за комуникация

- Използвайте кратки изречения (по една инструкция наведнъж).
- Първо демонстрирайте, след това оставете участниците да опитат.
- Използвайте визуални указания (картички за станциите, маркировки на пода, картички за роли).
- Проверете дали е разбрано чрез действие (покажи ми първата стъпка).
- Давайте конкретна обратна връзка (какво е проработило + какво да опитат след това).

### 10.2 Възможности за участие и ротация на ролите

- Предлагайте поне 2 варианта за участие на сесия за ученици с тежки увреждания (с игра + без игра).
- Сменяйте ролите на всеки 8–12 минути или след всяка мини-игра.
- Определете границите на партньорството: питайте, изчакайте, подкрепете, не контролирайте.
- Уверете се, че всеки ученик изпълнява както активна, така и подкрепяща роля по време на урока.



- Използвайте прости карти с роли, за да направите ролите видими и справедливи.

## 11. Оценяване и проверка на качеството

### 11.1 Доказателства, че учебните резултати са постигнати

Резултат от ученето	Доказателство / инструмент
Принципи на приобщаващо провеждане на ВСЗ	Кратък тест + наблюдение от страна на учителя по време на дискусиите.
Възможности за участие и роли на съучениците	Групова задача: план за ротация на ролите + лист за наблюдение по време на микропреподаването (Приложение Н).
Достъпна настройка и основно позициониране на рампата	Списъци за проверка на настройките, попълнени по време на Сесия 3 и Сесия 4 (Приложение А + Приложение Б).
Провеждане на включващи дейности с ниво 1/2/3	Наблюдение на микропреподаването + попълнени карти за дейности (Приложение Г/Д/Е).
Създаване на 45–60-минутен план за урок по ВСЗ	Попълнен шаблон за план на урока, прегледан от учителя (Приложение Ж).
Проследяване на включването и безопасността	Използване на лист за наблюдение и въпроси за обсъждане по време на практическите упражнения в лабораторията (Приложение Н).

### 11.2 Бърза проверка на знанията

1. Определете „значимо участие“ с едно изречение.
2. Назовете два варианта за участие, които не изискват игра.
3. Избройте две правила, които защитават автономността при използване на подкрепата на приятел.
4. Кой са петте основни лоста за адаптация (диференциация)?
5. Посочете едно правило за безопасна практика, свързано с участието на рампа.
6. Защо нива 1/2/3 трябва да се представят като избор за всеки?
7. Назовете една стратегия за реализиране на инклузивна сесия по ВСЗ в рамките на 45–60-минутен учебен час.
8. Напишете един въпрос за обсъждане, който засилва поведението на приобщаване.

### 11.3 Подсказка за самооценка

- Мога да предложа поне две смислени възможности за участие на ученик с тежки увреждания. (1-5)



- Мога да организирам безопасна сесия по ВСЗ на станции в училищната спортна зала за 5 минути. (1-5)
- Мога да давам кратки указания и да предлагам варианти от ниво 1/2/3 за избор. (1-5)
- Една промяна, която ще внесе в моята среда следващата седмица, е:  
\_\_\_\_\_

## 12. Слайдове и визуални материали

Препоръчителна дължина на презентацията: 25–35 слайда. Минимални теми за слайдовете:

- Цел на образователния формат и цели за ден 3 (с фокус върху инклузивния ВСЗ).
- Ключови термини: смислено участие, диференциация, включване чрез посредничество на връстници, помощни средства/рампи.
- Модел на варианти за участие (игра, подпомагане, ръководене, организиране).
- Граници на приятелството (подкрепа срещу контрол) и ротация на ролите.
- Принципи на участието в ВСЗ: съгласие, яснота на ролите, справедливи правила (подробен проект за безопасност е в Наръчника за по-безопасно училище ВСЗ).
- Пример за разположение на станциите + зони за свободно движение.
- Обобщение на картите с дейности с опции за нива 1/2/3.
- Преглед на шаблона за план на урока и метод за отчет.



## 5-дневно обучение на обучители (ToT) – образователен формат

### Модул 4 – Ден 4

#### Планиране на сесии, оценка, инструменти за наблюдение, обсъждане и въздействие

Водещ автор (партньор): BSDA

### 1. Обобщение на модула

Този модул укрепва способността на участниците да проектират, оценяват и непрекъснато подобряват сесиите за приобщаващо обучение по ВСЗ в реални училищни и общностни условия. Въз основа на практическата методология, разгледана на 3-ти ден, 4-ти ден се фокусира върху структурираното планиране, рефлексивната практика и измерването на въздействието. Участниците ще научат как да превърнат принципите на приобщаването в ясни, писмени планове за сесии, които са реалистични в рамките на 45–60-минутен училищен урок. Те ще задълбочат разбирането си за това как планирането влияе върху качеството на приобщаването, безопасността и резултатите от ученето. Модулът подчертава, че доброто включване не е случайно; то е целенасочено, документирано и преразгледано.

Участниците ще научат как да съгласуват учебните цели с инклузивната практика на ВСЗ, като гарантират, че целите за спортно, социално и личностно развитие са интегрирани. Те ще проучат как да дефинират измерими цели, които обхващат както техническите умения по ВСЗ, така и инклузивните поведения. Модулът въвежда структурирана рамка за планиране на сесии, която свързва цели, дейности, опции за диференциация и ротация на ролите. Участниците ще се упражняват в разбирането на сложни цели на управляеми компоненти на урока. Те ще разберат как да подреждат дейностите логично, за да подпомогнат ангажираността и да намалят времето за чакане.

Ключов акцент в обучението е използването на инструменти за наблюдение, за да се следи участието, автономността и безопасността. Участниците ще научат как да изготвят и прилагат прости формуляри за наблюдение, които улавят значими показатели за участие. Те ще се упражняват в разпознаването на признаци на символично участие и изключване по време на провеждането. Те ще научат как да наблюдават взаимодействията между партньорите и да оценяват дали се зачита автономността. Модулът ще демонстрира как структурираното наблюдение подобрява качеството на преподаването и намалява пристрастността. Участниците също така ще научат как да събират обратна връзка от учащите по достъпни начини. Стратегиите за оценяване ще бъдат разгледани както във формативна, така и в сумативна форма. Участниците ще научат как да провеждат бързи проверки по време на занятието, за да коригират дейностите в реално време. Те ще се



упражняват в изготвянето на кратки въпроси за размисъл, които засилват поведението на приобщаване. Модулът ще разгледа как обсъждането подпомага затвърждаването на наученото. Участниците ще се научат да структурират обсъждания, които се фокусират върху достойнството, работата в екип и споделената отговорност. Те ще разберат как да създават психологически безопасни пространства за размисъл.

Модулът ще представи практически инструменти за оценка на въздействието на занятията във времето. Участниците ще разгледат прости показатели за социална инклузия, като взаимодействие между връстници, справедливост при ротацията на роли и ангажираност на учащите. Те ще научат как да документират опциите за участие в „“, предлагани по време на занятията. Те ще разберат как да проследяват напредъка както по отношение на техническите, така и на социалните резултати. Обучението ще демонстрира как последователното документиране укрепва устойчивостта на програмата. Участниците ще научат как доказателствата от оценката могат да подпомогнат комуникацията с ръководството на училището и заинтересованите страни.

Ще бъде обърнато внимание и на адаптирането на инструменти за оценка за групи с различни способности. Участниците ще научат как да проектират инструменти за обратна връзка, достъпни за учащи с комуникационни затруднения. Те ще разгледат визуални скали, опростен език и методи за рефлексия, базирани на демонстрации. Модулът подчертава, че самата оценка трябва да бъде приобщаваща. Участниците ще се упражняват в осигуряването на възможност на учащите с тежки увреждания да изразят своите преживявания по смислен начин. Те ще разберат, че измерването на въздействието трябва да защитава достойнството и автономността.

Участниците ще развият и умения за рефлексивна практика като обучители на обучители. Те ще научат как да насочват учителите в ефективното използване на шаблони за планиране. Те ще се упражняват в улесняването на срещи за рефлексия след сесиите. Модулът ще проучи как да се дава конструктивна обратна връзка, фокусирана върху приобщаването и безопасността, а не само върху представянето. Участниците ще се научат да формулират точките за подобрене по положителен и конкретен начин. Те ще разберат как да подкрепят учителите в справянето с реалните ограничения в училище.

Друг акцент на модула е устойчивостта и дългосрочното въздействие. Участниците ще научат как да интегрират инклузивни ВСЗ сесии в по-широки планове за развитие на училището. Те ще проучат стратегии за вграждане на ротация на роли и опции за участие в училищните рутини. Модулът ще подчертае важноста на сътрудничеството с учителския състав и поддържащия персонал. Участниците ще разберат как да изградят култура на споделена отговорност за приобщаването. Те ще научат как да идентифицират малки промени, които създават трайно въздействие.



През целия ден участниците ще прилагат инструменти в практически упражнения. Те ще изготвят пълен план за инклузивна сесия по ВСЗ, като използват структурирани шаблони. Те ще тестват инструменти за наблюдение по време на симулации на микропреподаване. Те ще се упражняват в провеждането на кратки обсъждания с колеги. Те ще анализират примери от практиката, за да идентифицират силни страни и области за подобрене. До края на модула те ще разполагат с ясна система за планиране, наблюдение, оценяване и подобряване на инклузивното преподаване на ВСЗ.

В крайна сметка този модул гарантира, че участниците ще преминат от провеждането на изолирани дейности към създаването на устойчиви и висококачествени инклузивни програми по ВСЗ. Те ще си тръгнат с конкретни шаблони за планиране, инструменти за наблюдение и структури за обсъждане, готови за незабавна употреба. Те ще разберат как оценяването укрепва инклузивността, вместо да я затруднява. Те ще бъдат подготвени да подпомагат учителите да размишляват уверено върху своята практика. Те ще придобият компетентност да наблюдават систематично както безопасността, така и пълноценното участие. Най-важното е, че ще могат да демонстрират образователното и социалното въздействие на инклузивните програми ВСЗ в реална училищна среда.

## 2. Целева група, предварителни условия и профил на учителя

### 2.1 Целева група

Този модул е предназначен за педагози, обучители и фасилитатори, които ще подпомагат учителите и спортните оператори при планирането, оценяването и подобряването на инклузивните ВСЗ сесии в училищна или общностна среда. От участниците се очаква да имат предварителна запознатост с инклузивната ВСЗ методология и концепциите за практическо прилагане.

### 2.2 Предпоставки

Участниците трябва да са завършили предишните модули по инклузивна практика на ВСЗ (по-специално практическо провеждане и диференциация) и да са запознати с основната структура на сесиите и принципите на ротация на ролите.

### 2.3 Препоръчителни компетенции на учителя

Обучителят трябва да има опит в инклузивната физическа активност, планирането на сесии и методите за оценяване, както и компетентност в улесняването на рефлексивната практика и предоставянето на конструктивна обратна връзка на възрастни учащи.

## 3. Резултати от обучението



До края на този ден участниците ще могат:

- Да изготвят структуриран план за 45–60-минутна инклузивна сесия по ВСЗ с ясни цели на обучението, варианти за диференциация и ротация на ролите;
- Прилагат прости инструменти за наблюдение, за да следят за значимо участие, автономност, безопасност и подкрепа от връстници по време на провеждането;
- Да улесняват инклузивни и психологически безопасни дискусии за обсъждане, които засилват поведението, свързано с ученето и включването;
- Да използват формиращи и обобщаващи методи за оценка, за да оценят както техническите умения по ВСЗ, така и резултатите от социалната инклузия;
- Да размишляват върху въздействието на сесията и да идентифицират практически подобрения за укрепване на устойчивостта и качеството в училищна среда.

#### 4. Ключови послания

- Приобщаването не е само участие – то е значимо и ценено включване. Простото присъствие в сесията не е достатъчно; учащите трябва да имат реална роля, влияние и възможност да допринесат;
- Планирането и оценяването са от съществено значение, за да се гарантира, че приобщаването е целенасочено, а не случайно. Ясните цели, структурираната ротация на ролите и инструментите за наблюдение помагат на преподавателите да се уверят, че всеки участник е ангажиран с достойнство и автономност;
- Размисълът и обсъждането усилват въздействието. Когато учителите редовно преразглеждат какво е проработило, какво се нуждае от корекция и как учениците са преживели сесията, включването става устойчиво и непрекъснато се подобрява.

#### 5. Ключови термини и дефиниции

- Тежка уврежданост: Уврежданост, свързана с високи нужди от подкрепа, която може да засегне мобилността, моторния контрол, комуникацията, издръжливостта или независимостта, и изисква планирана подкрепа, която защитава достойнството, автономността и значимото участие;
- Планиране на сесията: Структуриран процес на определяне на учебни цели, дейности, опции за диференциация, ротация на ролите и съображения за безопасност, с цел провеждане на приобщаваща и ефективна от гледна точка на времето ВСЗ сесия;
- Смыслено участие: Ангажираност, при която ученикът има ценна роля, реално влияние и автентичен принос, а не символично или пасивно участие;
- Формативна оценка: Непрекъснатата оценка по време на сесията, която помага на преподавателя да коригира дейностите, ролите или подкрепата в реално време, за да подобри ученето, включването и безопасността;



- Обобщаваща оценка: структуриран преглед, провеждан след сесия или програма, за да се оцени дали са постигнати целите на обучението, целите за приобщаване и стандартите за безопасност.
- Инструмент за наблюдение: Прост контролен списък или структуриран формуляр, използван за наблюдение на поведението, свързано с приобщаването, автономността при подкрепата от приятел, ротацията на ролите, правилата за безопасност и ангажираността на учащите по време на провеждането;
- Разбор: Ръководен процес на размисъл в края на сесията, който затвърждава ученето, насърчава самоизразяването и подчертава приобщаването, работата в екип и уважителното взаимодействие;
- Измерване на въздействието: Процесът на събиране и анализиране на доказателства (напр. данни за участието, обратна връзка, резултати от наблюденията), за да се определят краткосрочните и дългосрочните образователни и социални резултати от една приобщаваща програма ВСЗ.

## 6. Материали, логистика и подреждане на помещението

Модулът изисква отпечатани шаблони за планиране на сесии, листи за наблюдение, формуляри за оценка и примерни карти с въпроси за обсъждане за практическо приложение. Трябва да има проектор или флипчарт с маркери, за да се представят рамките за планиране и да се запишат размислите на групата. Участниците трябва да имат достъп до клипбордове, химикалки и маркери, за да симулират задачи за наблюдение и оценка в реално време. Залата трябва да позволява както групови дискусии на седящи места, така и малко отворено пространство за кратки демонстрации на микропреподаване. Масите трябва да бъдат подредени така, че да подпомагат работата по планиране в малки групи, като същевременно се запазват ясни пътища за движение. Визуалните материали, като карти с роли и контролни списъци за включване, трябва да бъдат ясно изложени, за да се моделират добрите практики в достъпната комуникация. Структурираното разположение, което разделя зоните за планиране, микропреподаване и размисъл, ще помогне за симулиране на реалистични условия за провеждане на занятия в училище и ще подпомогне плавния преход между дейностите.

### 6.1 Списък с материали

- Топки за боча (12 топки + 1 джак) или еквивалентни меки топки за училищна среда;
- Рампа ВСЗ (1–2 броя, ако има на разположение) за демонстрация на сценарии за планиране и оценка;
- Конуси или плоски маркировъчни елементи за пода (минимум 10) за очертаване на игрища, станции и зони за безопасност;
- Лента за подова маркировка или тебешир за отбелязване на граници, зони за ротация и наблюдателни точки;
- Отпечатани шаблони за 45–60-минутни уроци за структурирано планиране на практиката;



- Листове за наблюдение за проследяване на включването, автономността, ротацията на ролите и безопасността;
- Формуляри за оценка и обратна връзка (включително кратки тестове и въпроси за размисъл);
- Карти с роли;
- Клипбордове, химикалки и маркери за симулации на наблюдение в реално време;
- Хронометър или таймер за практикуване на реалистично управление на времето по време на сесиите;
- Флипчарт или преносима бяла дъска с маркери за групово планиране и бележки за обсъждане;
- Примерни карти с въпроси за обсъждане, за да се моделират стратегии за включващо размишление.

## 6.2 Изисквания към мястото и разположението на помещението

Необходимо е равен вътрешен пространство, като например спортна зала или многофункционална зала, за да се осигури безопасно придвижване и добра видимост по време на демонстрациите и дейностите по микропреподаване. Мястото трябва да разполага с достатъчно свободна площ, за да се симулира поне едно мини игрище за ВСЗ или станция за дейности. Седалките трябва да бъдат подредени в полукръг за теоретичната част и обсъжданията след дейностите, като се гарантира, че всички участници имат ясен изглед към учителя и визуалните материали. Трябва да има маси за задачи по планиране в малки групи, разположени така, че пътеките за движение да останат свободни. Трябва да бъдат обозначени ясни зони, за да се разделят зоните за планиране от зоните за практически демонстрации. Трябва да се поддържат широки и достъпни пътеки, за да се побират помощни средства за придвижване и да се осигури безопасно преминаване между дейностите. Осветлението и акустиката трябва да подпомагат ясната комуникация, като се намаляват отблясъците и фоновият шум, за да се създаде приобщаваща среда за учене.

## 6.3 Персонал и супервизия

Препоръчително: 1 водещ учител с опит в приобщаващото планиране и оценяване на ВСЗ, подпомаган от 1 помощник-учител по време на практическите и микропреподавателските сегменти. Помощникът може да подпомага работата в малки групи, да управлява времето и да наблюдава поведението на приобщаване по време на симулациите. Ако демонстрациите включват участници с високи нужди от подкрепа, се препоръчва допълнителен помощник, запознат с границите на уважителната помощ. Ясното разпределение на ролите сред персонала (фасилитатор, наблюдател, хронометрист) гарантира гладкото протичане на обучението и ефективна обратна връзка през целия ден.

## 6.4 Съображения за достъпност на мястото на провеждане



- Достъп до сградата без стъпала и достъпни тоалетни;
- Широки врати и свободни вътрешни пътеки (минимум 1,2 м, където е възможно) за приспособяване на помощни средства за придвижване;
- Регулируеми или разнообразни възможности за сядане, с пространство, интегрирано в групи, а не в отделени зони.
- Ясна визуална сигнализация за зоните на сесиите, точките за ротация и ключовите инструкции;
- Добро осветление с минимално отблясъци и намален фонов шум, за да се подпомогнат участниците със сензорна чувствителност;
- Достъп до тихо място за участници, които може да се нуждаят от кратка сензорна почивка или почивка за отдих;
- Маси и материали, разположени на достъпна височина, за да позволяват самостоятелно ползване, когато е възможно.

## 7. Дневен ред

График (общо за деня, включително почивките: 6 часа). Предлаган пример за график (виж таблицата по-долу):

Час	Съдържание
09:30–10:15	Сесия 1 – Разширена теория I: Принципи на инклузивното планиране на ВСЗ, цели на обучението, диференциация и ротация на ролите (45 мин.)
10:15–11:05	Сесия 2 – Инструменти за наблюдение и формативна оценка: Въведение в формулярите за наблюдение, мониторинг на приобщаването, автономност, подкрепа от приятел и безопасност (50 мин.)
11:05–11:25	Почивка (20 мин.)
11:25–12:15	Сесия 3 – Сумативна оценка и измерване на въздействието: Как да оценяваме резултатите, да проследяваме участието, социалното включване и техническите умения (50 мин.)
12:15–13:00	Обедна почивка (45 мин.)
13:00–14:15	Сесия 4 – Микропреподаване и практика по планиране: Проектиране и провеждане в малки групи на мини сесии по ВСЗ, използващи шаблони за уроци и инструменти за наблюдение (75 мин.)
14:15–14:30	Почивка (15 мин)
14:30	Сесия 5 – Отчет, размисъл и обобщение: Водене на дискусии за размисъл, анализ на обратната връзка, усъвършенстване на плановете и обобщаване на ключовите изводи (60 мин.)

Очаквани резултати от деня:



- Готов за употреба план за 45–60-минутна инклузивна сесия по ВСЗ, изготвен по предоставения шаблон;
- Попълнени формуляри за наблюдение от упражненията по микропреподаване, в които се следи за приобщаването, автономността, ротацията на ролите и безопасността;
- Примерни бележки за обсъждане, демонстриращи ефективни стратегии за рефлексия и обратна връзка, фокусирани върху поведението на приобщаване;
- Ясна рамка за оценка и проследяване на въздействието както за формативна (по време на сесията), така и за сумативна (след сесията) оценка;
- Доказателства за способността на участниците да идентифицират и преодоляват пречките пред пълноценното участие в училищна среда;
- Повишена увереност в насочването на учители и спортни оператори за планиране, наблюдение, оценяване и подобряване на приобщаващото провеждане на ВСЗ.

## 8. Писмено съдържание

### 8.1 Защо инклузивните програми за ВСЗ се нуждаят от планиране на занятията

Инклузивните програми ВСЗ изискват структурирано планиране на сесиите, оценка, инструменти за наблюдение, отчет и измерване на въздействието, за да се гарантира, че инклузивността е целенасочена, а не случайна. Обмисленото планиране позволява на педагозите да съобразят дейностите с учебните цели, възможностите за участие и ротацията на ролите, като правят сесиите реалистични и постижими в рамките на училищните ограничения. Инструментите за наблюдение помагат за мониторинг на значимото участие, подкрепата от приятели, безопасността и ангажираността, като предоставят доказателства за коригиране на дейностите в реално време. Оценката и обсъждането позволяват размисъл върху това, което е проработило, подчертават областите за подобрене и засилват поведението на приобщаване сред учениците и връстниците. Измерването на въздействието във времето демонстрира социалните, образователните и техническите резултати от сесиите по ВСЗ, подкрепяйки устойчивостта и непрекъснатото развитие на програмата. В крайна сметка тези елементи гарантират, че всеки ученик, включително тези с тежки увреждания, изпитва достойнство, автономност и значим принос.

### 8.2 Разбиране на тежките увреждания при провеждането на сесиите по ВСЗ

В сесиите на ВСЗ разбирането на тежките увреждания означава фокусиране върху функционалните нужди, а не върху медицинските етикети. Учениците могат да имат ограничен волеви моторен контрол, ниска издръжливост, неволеви движения, зрителни или слухови увреждания, когнитивни или комуникационни предизвикателства или да се нуждаят от помощни средства за придвижване и лични асистенти. Ефективното провеждане на ВСЗ изисква планиране за тези



нужди, като се запазват достойнството, автономността и значимото участие. Учителите трябва да зададат следните въпроси: Какво иска да прави участникът? Кои роли или дейности може да изпълнява пълноценно днес? Каква подкрепа е необходима и коя е по избор? Уважителното използване на помощни средства, ротацията на ролите и включването, посредничено от връстници, позволява на учащите се да се ангажират напълно, без да бъдат символични участници. Чрез разбиране на функционалните ограничения и предоставяне на структурирани възможности за избор, сесиите по ВСЗ могат да насърчават компетентността, социалните връзки и способността за действие на всички участници.

### 8.3 Смыслено участие в планирани спортни сесии по ВСЗ

Смысленото участие в сесиите по ВСЗ е нещо повече от просто присъствие; то гарантира, че всеки ученик има ценна роля и истински принос. Това може да включва игра, ръководене на съученик, отбелязване на точки, съдийство, отмерване на времето или управление на оборудването, в зависимост от способностите и предпочитанията на участника. Планираните сесии използват диференциация (нива 1/2/3) и множество опции за участие, така че учениците да могат да изберат път, който съответства на техните умения, енергия и фокус за деня. Ротацията на ролите гарантира, че учениците изпитват както активни, така и подкрепящи роли, като по този начин се предотвратява символичното участие и се насърчава социалното включване. Значимото участие също така набляга на автономността, като позволява на учениците да вземат решения, да дават инструкции или да контролират помощни средства като рампи. Когато е внимателно интегрирано в планирането на сесиите, значимото участие повишава мотивацията, ангажираността, развитието на умения и социалните връзки за всички участници.

### 8.4 Адаптации и диференциация в спортните сесии по ВСЗ в училищата

Адаптацията в сесиите по ВСЗ коригират задачите, правилата, пространството, оборудването или ролите, така че всички ученици да имат достъп до едни и същи учебни цели, без да се понижават очакванията. Диференциацията позволява на учениците да избират между опции от ниво 1/2/3, като им се осигурява подкрепа или предизвикателство според техните умения и енергия. Например, един ученик може да използва рампа, да играе от по-близко разстояние или да поеме роля, която не е свързана с игра, като отбелязване на точки или съдийство. Ротацията на ролите и ясните опции за участие гарантират, че всеки ученик има възможност да допринесе по различни начини. Обмислените адаптации правят занятията приобщаващи, ангажиращи и реалистични за училищни класове с различни способности, като същевременно насърчават достойнството и автономността.

## 9. Сценарии на сесиите и основни дейности



## Сесия 1 – Разширена теория I: Принципи на приобщаващото планиране на ВСЗ, учебни цели, диференциация и ротация на ролите

Продължителност: 45 минути

Подредба на стаята: Седящи места в полукръг с проектор или флипчарт отпред за слайдове и ключови точки. Тази подредба позволява на всички участници да виждат визуалните материали и да се включват в дискусиата удобно.

Материали: Слайдове или разпечатани материали, обхващащи принципите на планиране, стратегиите за диференциация и ротацията на ролите; флипчарт и маркери за групов брейнсторминг.

Използвано приложение: Няма (само слайдове).

### Етапи

1. Приветствие и ориентация (5 мин.): Представете целта на Модул 4, като подчертаете как планирането и оценяването укрепват приобщаването и пълноценното участие.
2. Въведение от учителя (15 мин.): Обяснете принципите на приобщаващото планиране на ВСЗ, определянето на учебни цели, опциите за диференциация и важността на структурираната ротация на ролите.
3. Ръководено размишление (10 мин.): Участниците си припомнят минали преживявания с предизвикателства при планирането и записват един пример за пречка пред приобщаването на лепящи се бележки.
4. Кратка дискусия (10 мин.): Групирайте пречките в категории като пространство, време, оборудване, роли на връстниците и подкрепа от учителя; обсъдете възможни решения.
5. Обобщение от учителя (5 мин.): Обобщете ключовите изводи, като свържете принципите на планирането с по-късните сесии за наблюдение, оценка и отчет.

Фокус върху включването: Подчертайте, че планирането гарантира, че всички ученици имат смислено участие, избор и възможност да изпитат различни роли в дейностите на ВСЗ.

Фокус върху безопасността: Въведете идеята, че безопасното планиране включва както физическа безопасност (пространство, оборудване), така и емоционална безопасност (уважение, автономност, достойнство).

Въпроси за обсъждане:

- Какви са основните пречки за пълноценно участие във вашата школа или клуб?
- Как структурираната ротация на ролите може да подкрепи включването на всички учащи?
- На кои елементи от планирането ще дадете приоритет, за да балансирате учебните цели, диференциацията и безопасността?



## **Сесия 2 – Инструменти за наблюдение и формативна оценка: Въведение в листите за наблюдение, мониторинг на включването, автономността, подкрепата от приятели и безопасността**

Продължителност: 50 минути

Подредба на залата: Седящи места, подредени в полукръг, с място отпред за кратки демонстрации на техники за наблюдение; малки масички, на които участниците да упражняват попълването на формулярите за наблюдение.

Материали: Листове за наблюдение, химикалки, карти с роли, примерни визуални материали за дейности по ВСЗ, флипчарт или бяла дъска за групова дискусия.

Използвано приложение: Приложение Н – Лист за наблюдение.

Етапи:

1. Въведение от учителя (15 мин.): Обяснете целта на формативната оценка, като представите формулярите за наблюдение като инструменти за наблюдение на значимото участие, взаимодействията между приятели, автономността и безопасността по време на сесиите на ВСЗ.
2. Демонстрация (10 мин.): Покажете примери за това как да се записват наблюденията по време на кратка дейност по ВСЗ, като подчертаете какво да се търси в участието и подкрепата между връстниците.
3. Упражнение в малки групи (15 мин.): Участниците наблюдават симулация на микропреподаване или демонстрация от колега и попълват формуляр за наблюдение, като отбелязват поведението, свързано с приобщаването и безопасността.
4. Дискусия и размисъл (10 мин.): Групите сравняват наблюденията си, обсъждат модели и идентифицират предизвикателствата при събирането на точна информация.

Фокус върху приобщаването: Уверете се, че наблюдението отразява безпристрастно различните възможности за участие, автономността и приобщаването, посредничено от връстници.

Фокус върху безопасността: Засилете мониторинга на физическата безопасност (пространство, оборудване, зони за достъп) и емоционалната безопасност (взаимодействие, основано на уважение, съгласие).

Въпроси за обсъждане:

- Кои поведения най-добре показват значимо участие в сесиите на ВСЗ?
- Как формулярите за наблюдение могат да подпомогнат корекциите в реално време за подобряване на включването?



- С какви предизвикателства се сблъскахте при наблюдението на подкрепата от приятели и автономността?

### **Сесия 3 – Обобщаваща оценка и измерване на въздействието: Как да оценим резултатите, да проследим участието, социалното включване и техническите умения**

Продължителност: 50 минути

Подредба на залата: Полукръгова подредба на местата за дискусия с пространство отпред за демонстрации на методи за оценка; маси за упражнения в малки групи.

Материали: Примерни формуляри за оценка, попълнени формуляри за наблюдение от предишни упражнения, флипчарт, маркери, химикалки и визуални материали за мини-дейностите от ВС3.

Използвано приложение: Приложение Н – Лист за наблюдение (за справка), както и образци на формуляри за оценка за сумативна оценка.

Стъпки:

1. Въведение от учителя (15 мин.): Обяснете целта на сумативната оценка в инклузивните сесии по ВС3, включително измерване на учебните цели, социалната интеграция, развитието на умения и въздействието на програмата.
2. Демонстрация (10 мин.): Покажете как да събирате данни от листите за наблюдение и обратната връзка от участниците, за да оцените резултатите от сесията.
3. Упражнение в малки групи (15 мин.): Участниците анализират примерни листи за наблюдение и формуляри за обратна връзка, след което обобщават констатациите, за да оценят приобщаването, подкрепата от приятели, безопасността и техническите умения.
4. Групова дискусия (10 мин.): Споделете заключенията и обсъдете стратегии за използване на данните от оценката, за да подобрите бъдещите сесии и да документирате въздействието.

Фокус върху включването: Подчертайте методите за оценка, които отразяват както активното, така и пасивното участие, подкрепата от връстници, автономността и значимото ангажиране.

Фокус върху безопасността: Уверете се, че оценката включва наблюдение за спазването на безопасни практики, както физически (оборудване, зони за рампи), така и емоционални (уважение, достойнство, съгласие).

Въпроси за обсъждане:



- Кои доказателства най-добре отразяват значимото участие и социалната интеграция?
- Как данните от обобщаващата оценка могат да послужат за подобрения в бъдещите сесии?
- Кои показатели са най-полезни за демонстриране на въздействието на програмите ВСЗ в училищата?

#### **Сесия 4 – Микропреподаване и практика по планиране: Проектиране и провеждане на мини сесии по ВСЗ в малки групи, използвайки шаблони за уроци и инструменти за наблюдение**

Продължителност: 75 минути

Подредба на стаята: Маси, подредени за планиране в малки групи, с прилежащо отворено пространство за демонстрации на микропреподаване; свободни пътеки за придвижване и ротация на ролите.

Материали: Шаблони за планове на уроци с продължителност 45–60 минути (Приложение Г), листи за наблюдение (Приложение Д), карти с роли (Приложение В), примерни визуални материали за дейности по ВСЗ, химикалки, клипбордове, конуси, меки топки и опционални рампи за ВСЗ за демонстрация.

Използвани приложения:

- Приложение Г – Шаблон за план на урока
- Приложение Н – Лист за наблюдение
- Приложение В – Карти с роли

Стъпки:

1. Кратка инструкция (10 мин.): Обяснете целите на упражнението за микропреподаване, като наблегнете на планирането, диференциацията (нива 1/2/3), ротацията на ролите и наблюдението с оглед на приобщаването и безопасността.
2. Планиране в малки групи (20 мин.): Всяка група разработва мини сесия за приобщаване по програмата ВСЗ, като определя учебни цели, възможности за участие, роли и ключови насоки за наставничество.
3. Провеждане на микропреподаването (30 мин.): Групите поред представят пред своите колеги 5–7-минутен отрязък от сесията си, симулирайки училищен час, докато останалите използват листи за наблюдение, за да следят за приобщаването, автономността и безопасността.
4. Обратна връзка от съученици и размисъл (15 мин.): Наблюдателите дават конструктивна обратна връзка въз основа на включването, ротацията на ролите и безопасните практики; групите обсъждат подобренията и коригират плановете си за сесията, ако е необходимо.



Фокус върху включването: Уверете се, че всяка мини-сесия позволява множество възможности за участие, значими роли за учениците с тежки увреждания и структурирана подкрепа от съучениците.

Фокус върху безопасността: Следете както физическата безопасност (свободни пътеки, оборудване, използване на рампи), така и емоционалната безопасност (взаимодействия, основани на уважение, съгласие, автономност).

Въпроси за обсъждане:

- Кои аспекти на вашата мини-сесия най-добре подкрепиха значимото участие на всички учащи?
- Колко ефективно работиха ротацията на ролите и подкрепата от приятели по време на провеждането?
- Какви промени бихте направили, за да подобрите включването и безопасността в реална училищна среда?

## **Сесия 5 – Обсъждане, размисъл и обобщение: Водене на дискусии за размисъл, анализ на обратната връзка, усъвършенстване на плановете и обобщаване на основните изводи**

Продължителност: 60 минути

Подготовка на залата: Седене в полукръг за групова дискусия с маса или флипчарт отпред за записване на ключови размисли и обратна връзка.

Материали: Флипчарт или бяла дъска, маркери, листи за наблюдение (Приложение Н), шаблони за плановете на уроците (Приложение Г), карти с въпроси за обсъждане и химикалки.

Използвани приложения:

- Приложение Г – Шаблон за план на урока
- Приложение Н – Лист за наблюдение

Стъпки:

1. Размисъл, воден от учителя (15 мин.): Насочете участниците да споделят опит от упражненията по микропреподаване, като подчертаете включването, ротацията на ролите и наблюденията за безопасността.
2. Групов анализ на обратната връзка (15 мин.): Участниците преглеждат бележките от наблюдението и обсъждат какво е проработило добре, срещнатите предизвикателства и стратегиите за подобрение.



3. Усъвършенстване на плановете за занятията (20 мин.): Използвайки идеите от обратната връзка, участниците коригират плановете си за уроците, за да подпомогнат по-добре значимото участие, диференциацията и безопасното провеждане.
4. Ключови изводи и обобщение (10 мин.): Обучителят обобщава основните концепции за планиране, оценка, наблюдение и отчет на сесиите, като свързва наученото с реалното прилагане в училище.

Фокус върху приобщаването: Наблегнете на размисъла върху пълноценното участие, автономността, подкрепата от връстниците и справедливото редуване на ролите.

Фокус върху безопасността: Подчертайте прегледа на мерките за физическа безопасност, правилното използване на рампи и оборудване, както и поддържането на уважителна и подкрепяща среда за учене.

Въпроси за обсъждане:

- Кои стратегии най-ефективно насърчиха значимото участие във вашата мини-сесия?
- Как ще приложите методите за наблюдение и обратна връзка в реална училищна среда?
- Кое е едно ключово подобрение, което ще приложите в следващата си сесия за инклузивност ВСЗ?

## 10. Насоки за приобщаване и достъпност

Използвайте подход, основан на „варианти за участие“: гарантирайте, че всеки ученик има поне два смислени начина да се включи във всяка дейност, включително роли с игра и без игра. Планирайте структурирана ротация на ролите, така че учениците да изпитат ролите на партньор, отбелязващ точки, съдия, хронометрист и отговорник за екипировката по равноправен начин през цялата сесия. Преподавайте изрично подкрепата от връстници, като наблягате на съгласието, избора и изчакването на отговори, вместо да изпълнявате задачите вместо участника. Представете диференциацията на нива 1/2/3 като опции за всички ученици, а не като йерархия на способностите. Използвайте ясни визуални сигнали, кратки инструкции и демонстрации, за да подпомогнете комуникацията и разбирането. Ако даден ученик изпитва умора, болка или сензорно претоварване, прехвърлете го към опция за участие без игра, без да го представяте като провал. Включете кратко обобщение в края на всяка сесия, за да затвърдите поведението на приобщаване, уважителното взаимодействие и социалното учене.

### 10.1 Съвети за комуникация

- Използвайте кратки, ясни изречения, давайте по една инструкция наведнъж;



- Първо демонстрирайте задачата, след което позволете на участниците да опитат;
- Съчетавайте вербалните инструкции с визуални подсказки, като маркировки на пода, карти с роли или изображения;
- Проверявайте разбирането чрез действие (например, помолете участниците да покажат първата стъпка), вместо просто да питате устно;
- Използвайте последователен език и проста терминология във всички сесии;
- Давайте положителна, конкретна обратна връзка, фокусирана върху това, което е проработило и какво да се подобри следващия път;
- Адаптирайте комуникацията към индивидуалните нужди, включително жестове, знаци или алтернативни помощни средства, ако е необходимо.

## 10.2 Възможности за участие и ротация на ролите

- Предлагайте поне две значими възможности за участие на сесия за ученици с тежки увреждания, включително активна роля в играта и подкрепяща роля извън играта;
- Сменяйте ролите на всеки 8–12 минути или след всяка мини-игра, за да гарантирате, че всички ученици изпитват разнообразни отговорности;
- Ясно определете границите на партньорството: питайте преди да помогнете, изчакайте отговор, предоставяйте подкрепа, без да поемате контрола;
- Уверете се, че всеки ученик изпитва както активна, така и подкрепяща роля по време на урока, за да предотвратите символичното участие и да насърчите включването;
- Използвайте прости, видими карти с роли, за да направите ролите ясни, справедливи и лесни за следване;
- Насърчавайте съучениците да поемат лидерски и подкрепящи роли, като по този начин укрепват емпатията, социалните умения и работата в екип;
- Нормализирайте избора, като позволите на учениците да избират роли или нива (Ниво 1/2/3), които отговарят на тяхната концентрация и енергия;
- Наблюдавайте участието и сменяйте ролите гъвкаво, ако ученик изпитва умора, болка или сензорно претоварване;
- Планирайте ротацията на ролите така, че да съответства на учебните цели, безопасността и целите за приобщаване на сесията;
- Провеждайте обсъждане след ротациите, за да размислите върху преживяванията, да затвърдите поведението на приобщаване и да идентифицирате подобрения за бъдещи сесии;



## 11. Оценка и проверка на качеството

### 11.1 Доказателства, че учебните резултати са постигнати

Резултат от обучението	Доказателство / инструмент
Обясняване на принципите на приобщаващото ВСЗ	Кратък тест + наблюдение на дискусията
Изготвяне и провеждане на занятия	Преглед на демонстрацията по микропреподаване
Прилагане на различни варианти за участие	Формуляри за наблюдение по време на практиката
Ефективно използване на формулярите за наблюдение	Проверка на попълнените формуляри за наблюдение
Анализирайте точно данните от оценката	Упражнение за групов анализ на данни
Водете дискусии за обсъждане и размисъл	Бележки от обсъждането + обратна връзка от колеги;
Постоянно усъвършенстване на плановете за сесиите	Преглед на актуализирания план на урока

### 11.2 Бърза проверка на знанията

1. Определете какво означава „значимо участие“ в сесиите на ВСЗ;
2. Назовете две възможности за участие, които не включват игра;
3. Избройте две правила за автономност при подкрепата от приятел;
9. Идентифицирайте пет лоста за адаптация/диференциация;
10. Дайте едно правило за безопасно използване на рампата;
11. Обяснете защо нива 1/2/3 са избор;
12. Предложете една стратегия за реалистични училищни занятия;
8. Напишете един въпрос за обсъждане, който подсилва включването.

### 11.3 Подсказка за самооценка

- Мога да предложа две смислени възможности за участие на ученици с тежки увреждания;
- Мога бързо да подготвя безопасни станции ВСЗ;
- Мога ефективно да давам кратки указания;
- Мога да предоставя избор от нива 1/2/3 като опции за всички;
- Мога да наблюдавам включването и безопасността по време на сесиите;
- Една промяна, която ще внесе следващата седмица, е: \_\_\_\_\_;

## 12. Слайдове и визуални материали

Препоръчителна дължина на презентацията: 25–35 слайда



#### Минимални теми на слайдовете:

- Цел на Модул 4 и цели за Ден 4;
- Ключови термини: смислено участие, диференциация, включване чрез посредничество на връстници, оценка, наблюдение, отчет;
- Принципи на планиране на сесии за приобщаващо обучение за деца на възраст 3–6 години;
- Модел на варианти за участие: игра, подпомагане, ръководство, организиране;
- Граници на приятелството и уважителна подкрепа от връстници;
- Ротация на ролите: цел, време и примери;
- Преглед на инструментите за наблюдение: формуляри, наблюдение на включването, автономност, безопасност;
- Формативна оценка: как да проследяваме ученето по време на сесиите;
- Обобщаваща оценка: измерване на резултатите, въздействието и социалното включване;
- Анализ на данни и ефективно използване на обратната връзка;
- Подготовка и инструкции за упражнението по микропреподаване;
- Използване на шаблона за план на урока: стъпка по стъпка;
- Примери за разположение на дейностите по ВСЗ и подреждане на станциите;
- Преглед на картите с дейности: примери за диференциация на нива 1/2/3;
- Принципи за безопасно използване на рампи и помощни средства;
- Съображения за безопасност: физически, емоционални и основани на съгласие;
- Визуални сигнали и комуникационни стратегии за групи с различни способности;
- Техники за отчет и примери за рефлексивни дискусии;
- Записване и използване на данни от листа за наблюдение;
- Адаптиране на сесиите към ограниченията в училище: време, пространство, оборудване;
- Реалистични примери за ротация на ролите в големи класове;
- Ефективна оценка на подкрепата от приятели и автономността;
- Размисъл върху резултатите от включването и участието;
- Връзка между резултатите от оценката и усъвършенстването на сесиите;
- Обобщение: основни изводи и следващи стъпки;
- Допълнителни слайдове: примери за участници, снимки или казуси;
- Източници и допълнителни ресурси за прилагане на инклузивен подход при ВСЗ;



# 5-дневно обучение на обучители (ToT) – образователен формат

## Модул 5 – Ден 5

Прилагане в училище, организиране на дейности и събития, партньорства, устойчивост

Водещ автор (партньор): MVNGO

### 1. Обобщение на модула

Този ден е фокусиран върху превръщането на принципите на приобщаването в конкретно прилагане в реална училищна среда. Участниците ще проучат как ефективно да прилагат програми за приобщаване в училищата; да планират и организират дейности и събития за приобщаване (училищни спортни дни, кампании за осведомяване, демонстрационни събития); да изграждат значими партньорства с местни заинтересовани страни и да осигуряват дългосрочна устойчивост на педагогическо, организационно и финансово ниво. Денят е ориентиран към практиката и дава възможност на участниците да си тръгнат с готов за употреба план за действие за прилагане в училище.

### 2. Целева група, предварителни изисквания и профил на учителя

#### 2.1 Целева група

Педагози/обучители, които ще дадат възможност на учители и спортни оператори да прилагат инклузивни училищни програми и да организират инклузивни дейности и събития.

#### 2.2 Предпоставки

Участниците трябва да са запознати с основните принципи на приобщаващото образование, моделите за участие на ученици с увреждания и основните елементи на приобщаващия спорт или училищните инициативи (включително от предишни модули).

#### 2.3 Препоръчителни компетенции на учителя

- Опит в прилагането на училищни програми.
- Опит в организирането на инклузивни събития или общностни дейности.
- Познания за ангажиране на заинтересованите страни и развитие на партньорства.
- Разбиране на планирането на устойчивостта.
- Силни умения за фасилитиране и управление на групи.



### 3. Резултати от обучението

До края на този ден участниците ще могат:

7. Да изготвят основен училищен план за действие за програма за приобщаване.
13. Да идентифицират ключовите стъпки за организиране на приобщаваща училищна инициатива или събитие.
14. Набележат съответните заинтересовани страни и изградят потенциални партньорства.
15. Прилагат стратегии за устойчивост, за да гарантират дългосрочната непрекъснатост на програмата.

### 4. Ключови послания

- Приобщаването трябва да бъде част от ежедневието в училище, а не да се ограничава до изолирани събития.
- Организирането на приобщаващи събития изисква планиране, достъпност и споделена отговорност.
- Партньорствата усилват въздействието и капацитета на ресурсите.
- Устойчивостта се постига чрез интегриране в училищната култура и системи.
- Дори малки, добре планирани действия могат да доведат до дългосрочна структурна промяна.

### 5. Ключови термини и дефиниции

**Прилагане в училище:** структуриран процес на интегриране на приобщаваща програма в редовната училищна практика.

**Инклузивно събитие:** действие или организирана дейност, предназначена да осигури пълноценно участие на всички ученици, включително тези с увреждания.

**Партньорство:** сътрудничество между двама или повече заинтересовани участници, работещи за постигане на общи цели.

**Устойчивост:** способността на дадена програма/проект да продължи във времето благодарение на стабилни структури, ресурси и ангажираност.

**Картографиране на заинтересованите страни:** процес на идентифициране и анализиране на лица или организации, които оказват влияние върху дадена програма или са засегнати от нея.

### 6. Материали, логистика и подреждане на помещението

#### 6.1 Списък с материали

- Флипчартове и маркери/химикалки
- Лепящи се бележки (в различни цветове)
- Отпечатан шаблон за план за действие
- Отпечатан шаблон за план за устойчивост



- Отпечатан шаблон за картиране на заинтересованите страни
- Проектор и слайдове
- Формуляри за оценка

## 6.2 Изисквания към мястото и разположението на залата

- Гъвкаво разположение на местата (маси за групова работа).
- Място за дискусии в малки групи.
- Стена за поставяне на флипчартове.

## 6.3 Персонал и супервизия

Препоръчително: 1 водещ учител и 1 съфасилитатор за подкрепа на групите и следене на времето.

## 6.4 Съображения за достъпност на мястото

- Достъп без стъпала.
- Достъпни тоалетни.
- Ясна сигнализация.
- Добра акустика и микрофон, ако е необходимо.
- Печатни материали с голям шрифт при поискване.

## 7. Дневен ред

График (общо за деня, включително почивките: 6 часа). Предлаган пример за график (виж таблицата по-долу):

Час	Съдържание
09:30-10:15	Сесия 1 – От теорията към практиката: рамка за прилагане в училище
10:15	Сесия 2 – Проектиране на приобщаваща училищна инициатива или събитие
11:00-11:20	Почивка
11:20-12:00	Сесия 3 – Картографиране на заинтересованите страни и партньорства
12:00-13:00	Обяд
13:00-13:45	Сесия 4 – Планиране на устойчивостта
13:45-14:00	Почивка
14:00-15:00	Сесия 5 – Групова работа: изготвяне на план за действие на училището
15:00-15:30	Обобщение, проверка на знанията и заключение



Очаквани резултати от деня:

- Проект на план за действие на училището
- Основен план за организиране на събитие
- Карта на заинтересованите страни
- Контролен списък за устойчивост

## 8. Писмено съдържание

### 8.1 Защо прилагането в училищна среда е важно

Инициативите за приобщаване имат ефект само когато са интегрирани в ежедневната училищна практика, а не остават изолирани дейности. Училищата често организират спорадични събития или проекти, свързани с приобщаването, спорта или благосъстоянието, но тези инициативи могат да изчезнат след кратък период, ако не са вградени в училищните структури. Прилагането се отнася до структурирания процес на превръщане на една идея в реална и устойчива практика. В училищния контекст това означава да се гарантира, че инклузивните дейности, като спортни събития или програми за физическа активност, стават част от училищната култура и рутина. Когато инклузивните спортни инициативи се прилагат ефективно, те могат да допринесат за: насърчаване на участието и благосъстоянието на всички ученици ( ); развиване на социални умения, сътрудничество и уважение към разнообразието; създаване на възможности за ученици с различни способности да се включат в смислена физическа активност; укрепване на чувството за принадлежност към училищната общност.

Прилагането обаче изисква планиране и координация. Учителите, ръководителите на училища, спортните оператори и външните партньори трябва да си сътрудничат, за да гарантират, че инициативите са достъпни, приобщаващи и устойчиви. Например, един приобщаващ училищен спортен ден може да се превърне в мощно образователно преживяване, когато е интегриран в училищния календар, подкрепен от учители и партньори и проектиран така, че да насърчава участието на всички ученици.

Без структурирано изпълнение: дейностите остават символични или еднократни преживявания; отговорностите са неясни; инициативите зависят от индивидуалната мотивация; дългосрочното въздействие е ограничено.

Поради тези причини училищата трябва да се стремят да преминат от изолирани дейности към структурирани стратегии за изпълнение, които позволяват на приобщаващите инициативи да се развиват и да продължават във времето.

### 8.2 Организиране на инклузивни дейности и спортни събития

Училищните събития представляват важна възможност за насърчаване на приобщаването, участието и ангажираността на общността. Спортните събития в частност могат да създадат споделени преживявания, при които учениците си сътрудничат, подкрепят се взаимно и развиват положително отношение към разнообразието.



Включващите спортни събития обаче изискват целенасочено планиране. Ако приобщаването не бъде взето предвид от самото начало, някои ученици могат да се сблъскат с пречки, свързани с достъпността, възможностите за участие или социалната динамика.

Организирането на приобщаващо спортно събитие обикновено включва няколко етапа на планиране:

1. Определяне на целите и предназначението
2. Идентифициране на целевата група
3. Планиране на дейности и възможности за участие
4. Организация и логистика
5. Оценка и анализ

### 8.3 Изграждане на партньорства за инициативи в областта на училищния спорт

Училищата често разполагат с ограничени ресурси, за да организират самостоятелно големи събития или програми. Поради тази причина партньорствата с външни заинтересовани страни могат значително да подсилват училищните инициативи. Партньорствата позволяват на училищата да получат достъп до допълнителен опит, съоръжения и ресурси, като същевременно укрепват връзката между училищата и местната общност.

Потенциални партньори за инициативи за приобщаващ спорт са:

- Местни организации за хора с увреждания.
- Общински власти.
- Спортни клубове.
- Родителски сдружения.
- Университети или институти за обучение.

Основни принципи на партньорството: обща визия и цели; ясна комуникация; ясно определени роли и отговорности; взаимна полза.

### 8.4 Стратегии за устойчивост на училищните инициативи

Устойчивостта се отнася до способността на дадена програма или инициатива да продължи във времето и да остане значима за участниците. В училищния контекст устойчивостта означава да се гарантира, че дейностите за приобщаване не остават еднократни събития, а стават част от дългосрочните практики на училището.

Устойчивостта има няколко измерения:

- Социална устойчивост – това измерение се фокусира върху дългосрочните ползи за училищната общност. Инициативите за приобщаващ спорт могат да укрепят взаимоотношенията между учениците, учителите и семействата и да насърчават култура на уважение и сътрудничество.



- Икономическа устойчивост – Училищата трябва да обмислят как дейностите ще бъдат поддържани с наличните ресурси. Стратегиите могат да включват интегриране на инициативите в съществуващите училищни програми; споделяне на ресурси с партньори; търсене на подкрепа от местни организации или общини.
- Екологична устойчивост – Организаторите на събития могат също да насърчават екологично отговорни практики, като намаляване на отпадъците, повторна употреба на материали и насърчаване на устойчива мобилност до училищните събития.

За да продължат инициативите във времето, те трябва да бъдат интегрирани в училищните структури и да дават приоритет на:

- Институционално вграждане (интегриране в програмите за физическо възпитание, в училищната учебна програма).
- Обучение на персонала и изграждане на капацитет.
- Финансово планиране (бюджет, набиране на средства).

Предизвикателства и практически решения:

- Липса на време → интегриране в съществуващото учебно време
- Ограничен бюджет → партньорство с местни организации
- Съпротива от страна на персонала → провеждане на информационни сесии

## 8.5 Групова работа: изготвяне на план за действие на училището

Планирането е ключова стъпка в превръщането на идеите в конкретни инициативи. Когато училищата организират спортни дейности или събития, ясен план за действие може да помогне за гарантиране, че целите, ролите и ресурсите са добре дефинирани.

Планът за действие позволява на организаторите да:

- изяснят целта на инициативата
- определят стъпките, необходими за организиране на дейността
- разпределят отговорностите между персонала и партньорите
- предвидят потенциалните предизвикателства
- планират оценка и последващи действия.

По време на обучението участниците работят в малки групи, за да изготвят План за действие за училищен спорт за включваща дейност или събитие в собствения си контекст.

Примери за това могат да бъдат: ден на приобщаващия училищен спорт; седмична програма за адаптирана физическа активност; турнир за сътрудничество между класове; спортно събитие между училището и общността.



Планът за действие трябва да включва ключови елементи като цели, участници, ресурси, съображения за достъпност, партньорства и график.

Това упражнение насърчава участниците да приложат концепциите, обсъдени по време на обучението, и да разработят практически решения, които могат да бъдат приложени в реални училищни условия.

## 8.6 Рефлексия, проверка на знанията и заключение

В последната част от деня на обучението участниците имат възможност да размишляват върху придобитите знания и умения и да определят как могат да приложат наученото в контекста на собственото си училище.

Обучителят модерира кратка групова рефлексия, фокусирана върху ключови въпроси като:

- Коя е една идея от днес, която бихте могли реалистично да приложите във вашето училище?
- Каква подкрепа или партньорства биха ви помогнали да организирате инициативи за приобщаващ спорт?

Участниците попълват кратка проверка на знанията и самооценка.

## 9. Сценарии на сесиите и основни дейности

### 9.1 Сесия 1 – От теорията към практиката: рамка за прилагане в училище

Продължителност: 45 минути

Подредба на залата: Седящи места в полукръг; проектор/флипчарт отпред

Материали: слайдове (или отпечатани ключови точки), флипчарт, маркери/химикалки, лепящи се бележки

Използвано приложение: Няма, използване на слайдове и флипчарт

Стъпки:

- Посрещане и запознаване на участниците с целта: обучение на обучители за овластяване на учители и спортни оператори да реализират дейности и събития в училищна среда.
- Въведение от учителя (15 мин.): обяснете рамката за прилагане в училище (Проучване – Подготовка – Изпълнение – Поддържане), принципите на приобщаващото образование
- Водено размишление (10 мин.): участниците размишляват върху въпросите „Защо инициативите изчезват след една година? Защо те не оказват реално



въздействие и не са достатъчно приобщаващи?“ и записват отговорите си на лепящи се бележки.

- Дискусия в малки групи (15 мин.): споделяне на отговорите и съвместно групиране на отговорите в етапите, представени в рамката за прилагане в училище (Проучване – Подготовка – Изпълнение – Устойчивост), като се посочва в коя фаза се намира проблемът.
- Обобщение от учителя (5 мин.): представяне на рамката за прилагане в училище (визуално и видео в YouTube) и връзка с по-късното планиране на събития/дейности в училищата, заинтересованите страни и партньорствата, както и устойчивостта.

Въпроси за обсъждане:

- Коя е най-слабата фаза в контекста на вашето училище?
- С какви пречки се сблъсквате и защо?
- Какво гарантира продължителност отвъд един мотивиран учител?

Ресурси:

- <https://educationendowmentfoundation.org.uk/education-evidence/guidance-reports/implementation>
- <https://www.youtube.com/watch?v=U0M8weR06Gc&t=3s>
- <https://www.edresearch.edu.au/resource-collections/implementation-schools-practical-resources>
- <https://www.edresearch.edu.au/other/articles/explained-key-components-implementation>
- <https://www.florencebilingualschool.it/en/blog/inclusive-education-strategies-for-implementation-in-schools/>

## 9.2 Сесия 2 – Проектиране на приобщаваща училищна инициатива или събитие

Продължителност: 45 минути

Подредба на стаята: Седящи места в полукръг; проектор/флипчарт отпред

Материали: Слайдове (или отпечатани ключови точки), флипчарт, маркери/химикалки, лепящи се бележки

Използвано приложение: Слайдове и флипчарт, казуси

Етапи:



- Цел на сесията: Обучение на обучители за овластяване на учители и спортни оператори да реализират включващи дейности и събития в училищна среда.
- Въведение от учителя (15 мин.): обяснение как да се планира приобщаващо събитие/дейност в училище (определяне на целта на събитието, SMART цели, целева група, визия, бюджет, списък със задачи, обратна връзка, отчет)
- Дейност (20 мин.): подобряване на училищно събитие – упражнение с казус, участниците се разделят на **малки групи (3–4 души)**. Всяка група получава **кратък казус, описващ училищно събитие, което има някои пропуски по отношение на приобщаването.**

**Казус 1 – Училищен спортен ден** à Средно училище организира ежегоден традиционен Училищен спортен ден за всички ученици. Събитието се провежда на училищното спортно игрище и включва състезателни бягания и игри с топка, дейности като спринтови бягания, щафетни бягания, футболни мачове и състезания по дълъг скок. Учениците участват в отбори, представляващи техните класове, а учителите наблюдават различните станции за дейности. В края на деня се преброяват точките и класът победител получава трофей по време на церемонията по закриването. Събитието е насрочено по време на редовните учебни часове и всички ученици присъстват като участници.

**Пример за подобрена версия:** Средно училище организира ежегоден Инклузивен училищен спортен ден за всички ученици. Събитието се провежда на училищното спортно игрище и в спортната зала, където са разположени различни станции за дейности. Програмата включва комбинация от кооперативни игри, адаптирани спортни дейности и отборни предизвикателства, които насърчават сътрудничеството и участието. Учениците участват в смесени отбори, представляващи своите класове, и могат да допринесат по различни начини, като например да играят в дейностите, да помагат с организацията, да водят резултата, да подкрепят отборите или да помагат на учителите на станциите за дейности. Учителите и учениците доброволци координират различните станции и насърчават работата в екип и честната игра. В края на събитието училището отбелязва различни постижения като сътрудничество, отборен дух, творчество и ангажираност, засилвайки ценността на участието за всички ученици.

**Казус 2 – Събитие за повишаване на осведомеността** à Училище организира Ден за осведоменост относно приобщаването, чиято цел е да помогне на учениците да разберат по-добре разнообразието и уврежданията. Програмата включва встъпителна презентация от поканен гост-лектор, който споделя лични преживявания, свързани с уврежданията и приобщаването. Учениците се събират в актовата зала на училището, за да изслушат презентацията, а учителите подпомагат организацията на събитието. След лекцията училищната общност се събира за кратко, за да благодари на госта и да приключи събитието.

**Пример за подобрена версия:** Училище организира Интерактивен ден за осведомяване относно приобщаването, за да помогне на учениците да изследват теми, свързани с разнообразието и приобщаването. Програмата



започва с кратка беседа от поканен гост, който споделя преживявания, свързани с приобщаването и участието. След въведението учениците участват в поредица от интерактивни работилници, организирани в различни пространства из училището. Тези работилници включват дейности за сътрудничество, групови дискусии, творчески упражнения и кратки дейности, основани на преживяване, които насърчават учениците да размишляват върху приобщаването и емпатията. Учителите и фасилитаторите ръководят работилниците „“, а учениците участват активно, като споделят идеи, задават въпроси и си сътрудничат с връстниците си. Денят завършва с колективно размишление, при което учениците споделят какво са научили и как могат да допринесат за изграждането на по-инклузивна училищна среда.

**Казус 3 – Училищен фестивал:** Едно основно училище организира фестивал на училищната общност в края на учебната година, за да отпразнува постиженията на учениците и да укрепи връзките между семействата, учителите и учениците. Събитието се провежда в двора на училището и включва няколко зони за дейности, като игри, малки състезания, щандове за храна и музикални изпълнения. Някои от дейностите са с висока степен на интелектуална и теоретична насоченост. Родителите и учителите си сътрудничат при организирането на различните зони, а много семейства посещават събитието през следобед.

**Пример за подобрена версия:** В края на учебната година едно основно училище организира инклузивен училищен фестивал, за да отпразнува постиженията на учениците и да укрепи връзките между семействата, учителите и учениците. Събитието се провежда в двора на училището и включва разнообразни зони за дейности, предназначени да насърчат участието на всички членове на училищната общност. Дейностите включват игри за сътрудничество, творчески работилници, пространства за музика и представления, както и инициативи, ръководени от учениците и подготвени през учебната година. Учениците, учителите и семействата си сътрудничат в организирането и провеждането на различните дейности, създавайки приветлива и насърчаваща участието атмосфера. Събитието насърчава взаимодействието между ученици от различни възрасти и популяризира ценности като сътрудничество, уважение към разнообразието и ангажираност към общността.

Групите трябва да анализират случая и да отговорят на следните въпроси:

- Какви са основните предизвикателства пред приобщаването в това събитие?
- Как събитието може да бъде подобрено, за да стане по-инклузивно?
- Какви практически промени биха могли да бъдат въведени?

Участниците записват предложените от тях подобрения на лепящи се бележки или на флипчарт и изготвят подобрената версия на събитието.

- Дискусия в малки групи (10 мин.): всяка група представя своята подобрена версия на събитието пред останалите участници.



- Обобщение от страна на учителя (5 мин.): учителят обобщава ключовите стратегии, които са се очертали от дискусиите по казусите, и подчертава основните принципи при проектирането на приобщаващи спортни събития: предлагане на различни нива на физическа активност; създаване на разнообразни роли за участие; даване на приоритет на сътрудничеството и удоволствието; осигуряване на достъпни спортни пространства и оборудване; включване на учениците в организирането и провеждането на дейностите. Приобщаващите събития не са непременно по-сложни, но изискват целенасочено проектиране и осъзнаване на разнообразните нужди.

Въпрос за обсъждане:

Организирали ли сте някога/в училището ви са организирани събития? Как преминаха те?

Ресурси:

<https://localtrust.org.uk/wp-content/uploads/2025/05/How-to-organise-a-successful-community-event-toolkit.pdf>

### 9.3 Сесия 3 – Картографиране на заинтересованите страни и партньорства

Продължителност: 40 минути

Подредба на стаята: Седящи места в полукръг; проектор/флипчарт отпред

Материали: Слайдове (или распечатани ключови точки), флипчарт, маркери, лепящи се бележки

Използвано приложение: Използване на слайдове и флипчарт, шаблон за анализ на заинтересованите страни

Стъпки:

- Цел на сесията: Обучение на учители за овластяване на учители и спортни оператори да реализират дейности и събития в училищна среда.
- Въведение от учителя (10 мин.): въведение в заинтересованите страни, анализ на заинтересованите страни и матрица за картиране на заинтересованите страни (влияние срещу интерес), ключови елементи на изграждането на партньорства
- Практическо размишление (15 мин.): Участниците получават шаблон за анализ на заинтересованите страни. Индивидуално или по двойки, те размишляват върху контекста на собственото си училище или организация и идентифицират потенциални заинтересовани страни, които биха могли да подкрепят организирането на приобщаващи дейности или събития.



- Групова дискусия (15 мин.): споделяне на картите на заинтересованите страни и обсъждане на стратегии за ангажиране
- Обобщение от учителя (5 мин.): учителят обобщава ключовите изводи от дейността и подчертава, че картографирането на заинтересованите страни е важна стъпка при планирането на училищни инициативи. Учителят завършва, като подчертава, че силните партньорства могат значително да увеличат въздействието, видимостта и устойчивостта на инклузивните училищни действия.

Въпроси за обсъждане:

- Има ли вашето училище партньорства в момента? С какъв тип заинтересовани страни?
- Кои заинтересовани страни бихте искали да ангажирате повече в бъдеще?

Ресурси:

- <https://umbrex.com/resources/frameworks/marketing-frameworks/stakeholder-mapping-power-interest-matrix/>
- <https://www.projectmanagement.com/wikis/368897/stakeholder-analysis--using-the-power-interest-grid#>
- <https://www.globalschoolsforum.org/wp-content/uploads/stakeholder-mapping-explanation-0-0.pdf>
- <https://www.smartsheet.com/free-stakeholder-analysis-templates>
- [https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/33868\\_Chapter1.pdf](https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/33868_Chapter1.pdf)
- [https://www.mdrc.org/sites/default/files/RWJF\\_Partnerships\\_Brief\\_0.pdf](https://www.mdrc.org/sites/default/files/RWJF_Partnerships_Brief_0.pdf)
- <https://learnercentered.org/blog/building-community-partnerships-a-strategy-for-sustaining-learner-centered-education/>
- <https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/21st-century-children/21st-century-children-building-capacity.pdf>
- <https://school-education.ec.europa.eu/en/about/erasmus-programme-schools>
- <https://school-education.ec.europa.eu/en/about/erasmus-programme-schools/partnerships-school-development>

## 9.4 Сесия 4 – Планиране на устойчивостта

Продължителност: 45 минути

Подредба на залата: Седящи места в полукръг; проектор/флипчарт отпред

Материали: слайдове (или отпечатани ключови точки), флипчарт, маркери, лепящи се бележки

Използвани приложения: слайдове, флипчарт, план за устойчивост

Стъпки:



- Цел на сесията: Обучение на обучители за овластяване на учители и спортни оператори да реализират устойчиви дейности и събития в училищна среда.
- Въведение от обучителя (15 мин.): обяснение какво е устойчивост, нейните стълбове/измерения (екологично, икономическо, социално), ключови принципи на устойчивостта
- Размисъл и дискусия (20 мин.): участниците индивидуално размишляват върху предизвикателствата пред устойчивостта в контекста на собственото си училище или организация. Всеки участник получава лепящи се бележки и отговаря на следните въпроси: „Помислете за училищна инициатива или събитие, което не е продължило във времето. Кои бяха основните причини за прекратяването му?“; „Кои елементи биха могли да помогнат тази инициатива да стане устойчива?“. Участниците записват своите размисли и поставят лепящите се бележки на флипчарта под две заглавия: „Пречки пред устойчивостта“ и „Възможни решения“. Обсъждане в група.
- Обобщение от обучителя (10 мин.): обучителят представя Плана за устойчивост, като обяснява, че той може да се използва от училища или организации за структуриране на дългосрочни инициативи.

Въпроси за обсъждане:

- Кое измерение на устойчивостта (екологично, икономическо, социално) е най-голямото предизвикателство във вашия контекст? Защо?
- Каква малка промяна би направила дадена училищна дейност по-устойчива?
- Как партньорствата могат да подпомогнат устойчивостта на училищните инициативи?

Ресурси:

- [https://www.naccho.org/uploads/downloadable-resources/Sustainability-Planning-Guide\\_2023-05-09-150857\\_gsgd.pdf](https://www.naccho.org/uploads/downloadable-resources/Sustainability-Planning-Guide_2023-05-09-150857_gsgd.pdf)
- <https://wallacefoundation.org/sites/default/files/2023-08/sustainability-planning-facilitation-guide.pdf>
- [https://sustainability.psu.edu/wp-content/uploads/2021/01/PSU-Sustainability-Planning-Guidebook\\_1-6.pdf](https://sustainability.psu.edu/wp-content/uploads/2021/01/PSU-Sustainability-Planning-Guidebook_1-6.pdf)

## 9.5 Сесия 5 – Групова работа: изготвяне на план за действие на училището

Продължителност: 45 минути

Подредба на стаята: Седене в полукръг; проектор/флипчарт отпред

Материали: Слайдове (или отпечатани ключови точки), флипчарт, маркери, лепящи се бележки



Използвано приложение: Използване на слайдове и флипчарт, шаблон за план за действие

Етапи:

- Цел на сесията: Обучение на обучители за овластяване на учители и спортни оператори да реализират дейности и събития в училищна среда, практическа работа по изготвяне на училищен план за действие, превръщане на концепциите, разгледани през деня, в практическо упражнение по планиране.
- Въведение от учителя (5 мин.): учителят представя ключовите компоненти на прост план за действие в училище, като ги показва на слайд или флипчарт. Целта е да се създаде основен план за действие. Участниците се приканват да структурират плана си около следните елементи: заглавие на дейността или събитието; цел на дейността/събитието; целева група (ученици, учители, училищна общност); основни дейности или стъпки; роли и отговорности (кой какво ще прави); необходими ресурси (материали, съоръжения, партньорства); съображения за достъпност (как ще бъде гарантирано участието на всички); аспекти на устойчивостта (как дейността може да продължи във времето); график (кога ще се проведе дейността).
- Практическа част (40 мин.): участниците се разделят на малки групи (3–4 души). Всяка група трябва да измисли училищна дейност или събитие, което насърчава участието, приобщаването и устойчивостта (например ден на приобщаващия спорт, събитие за повишаване на осведомеността, седмична програма за приобщаваща физическа активност...), като попълни план за действие за училищно събитие. Участниците се насърчават да обмислят реалистични ограничения, като време, ресурси, училищни графици и ангажираност на персонала.
- Обобщение от учителя (5 мин.): участниците представят своя план за действие в училище. Учителят подчертава посланието, че малки, добре планирани инициативи могат да създадат значими промени в училищната среда.

Въпрос за обсъждане:

- Коя беше най-трудната част при изготвянето на вашия план за действие?

Ресурси:

- <https://www.techtarget.com/whatis/definition/action-plan>
- <https://localtrust.org.uk/wp-content/uploads/2025/05/How-to-organise-a-successful-community-event-toolkit.pdf>

## 10. Насоки за приобщаване и достъпност

- Предложете различни роли за участие в груповата работа.
- Позволете гъвкаво разпределение на времето, ако е необходимо.



- Осигурете уважителен диалог и психологическа сигурност.

### 10.1 Съвети за комуникация

- Използвайте ясен и прост език.
- Предоставяйте информация в различни формати – устни обяснения, писмени инструкции и визуални инструкции/подкрепа.
- Насърчавайте въпросите и взаимодействието
- Обръщайте внимание на невербалната комуникация

### 10.2 Възможности за участие и ротация на ролите

- Създайте подкрепящи роли на връстници, при които участниците могат да си сътрудничат и да си помагат по време на дейностите.
- Уверете се, че всяка роля се цени.
- Насърчавайте ротацията на ролите, като позволявате на участниците да изпробват различни отговорности по време на дейността.

## 11. Оценяване и проверка на качеството

### 11.1 Доказателства, че учебните резултати са постигнати

Резултат от обучението	Доказателство / инструмент
Организирайте събития, отворени за всички	Подобрени казуси
Идентифициране на партньорства	Изготвени карти на заинтересованите страни
Планиране на устойчивостта	Познаване на елементите на плана за устойчивост
Изготвяне на план за действие	Проект на план за действие

### 11.2 Бърза проверка на знанията

1. Определете устойчивостта с едно изречение.
2. Избройте три ключови елемента на едно приобщаващо събитие.
3. Назовете двама потенциални заинтересовани участници във вашия контекст.

### 11.3 Въпрос за самооценка

- Мога да изготвя план за действие за приобщаващо училище. (1-5)
- Мога да идентифицирам подходящи партньори/заинтересовани страни в моя контекст. (1-5)
- Знам какво е план за устойчивост и как да го изготвя. (1-5)

## 12. Слайдове и визуални материали

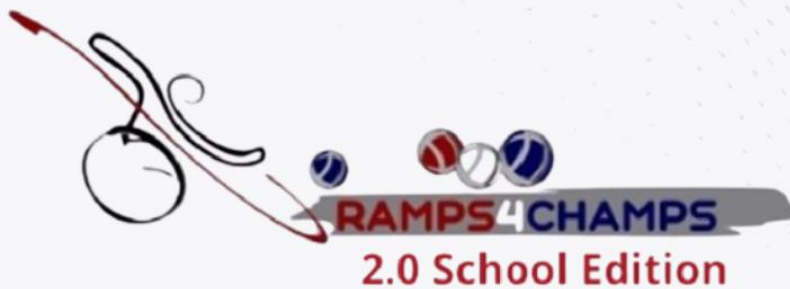


Co-funded by  
the European Union



Препоръчителна дължина на презентацията: 25–35 слайда. Минимални теми за слайдовете:

- Цел на образователния формат и цели за 5-и ден
- Рамка за изпълнение
- Контролен списък за планиране на събитието
- Матрица за анализ на заинтересованите страни
- Устойчивост
- Шаблон за план за действие



Co-funded by  
the European Union

