



# Курикулум

---

„Обучавање омладинских радника/ца и професионалних спортских тренера/ки за употребу спортске методологије за укључивање и интеракцију младих са различитим способностима“



funded by



Erasmus+

---

## **НАСЛОВ:**

Курикулум „Обучавање омладинских радника/ца и професионалних спортских тренера/ки за употребу спортске методологије за укључивање и интеракцију младих са различитим способностима“

## **ПРОЈЕКАТ:**

„Креативно превазилажење ограничавајућих реалности: спортска методологија у омладинском раду за инклузију“, финансиран је од стране *JUGEND für Europa*, немачке Националне агенције за спровођење Еразмус+ програма за младе.

## **Пројектни партнери су:**

- *Youth Power Germany e.V.*, Немачка
- Активни млади у срећној Европи (АМУСЕ), Србија
- Кошаркашки клуб „Виртус Баскет“, Србија
- *Udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina „Ostvarenje“*, Хрватска
- *Wizard, obrt za savjetovanje*, Хрватска
- *Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus*, Италија

## **УРЕДНИЦА:**

Данијела Маторчевић

## **АУТОРИ И АУТОРКЕ:**

Берна Џемајли  
Данијела Маторчевић  
Енрико Тадиа  
Маја Катинић Видовић  
Армин Черкез  
Милош Маторчевић  
Жељко Пасуј

## **ПРЕВОД СА ЕНГЛЕСКОГ ЈЕЗИКА:**

Невена Сићевић

## **ИЗДАВАЧ:**

*Youth Power Germany e.V.*, Немачка

## **ГРАФИЧКИ ДИЗАЈН:**

Даниел Медеирос

“The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the commission cannot be held responsible for the any use which may be made of the information contained therein.”

**Берлин, Немачка  
2021.**

## САДРЖАЈ

---

САЖЕТАК ПРОЈЕКТА .....	4
О КУРИКУЛУМУ .....	7
Програм обуке .....	9
ПРЕПОРУКЕ ЗА КОРИШЋЕЊЕ ОВОГ КУРИКУЛУМА И ОРГАНИЗАЦИЈУ СРОДНИХ ОБУКА .....	10
ОСМИШЉЕНЕ СЕСИЈЕ ОБУКЕ „ОБУЧАВАЊЕ ОМЛАДИНСКИХ РАДНИКА/ЦА И ПРОФЕСИОНАЛНИХ СПОРТСКИХ ТРЕНЕРА/КИ ЗА УПОТРЕБУ СПОРТСКЕ МЕТОДОЛОГИЈЕ ЗА УКЉУЧИВАЊЕ И ИНТЕРАКЦИЈУ МЛАДИХ СА РАЗЛИЧИТИМ СПОСОБНОСТИМА” .....	12
Увод – међусобно упознавање и упознавање наших различитих способности .....	12
Размена реалности и искустава у вези са спортом и омладинским радом за инклузију и интеракцију младих различитих способности у нашим заједницама и организацијама .....	16
Увод у инвалидитет .....	19
Омладински рад и методологија неформалног образовања, укључивање младих са инвалидитетом .....	23
Преглед спортске методологије.....	27
Ментални и физички развој кроз спорт и спортски омладински рад .....	30
Спорт за све! .....	33
Сврха и циљеви коришћења спортске методологије у раду са младима са инвалидитетом .....	36
Развој компетенција за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета кроз заједничке активности спорта и спортског омладинског рада .....	40
Квалитетна припрема околине и инклузивних простора и материјала за организацију заједничких омладинских/спортских активности за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета .....	43
Размена и прилагођавање спортских метода/игара из наших земаља за спровођење спортског/омладинског рада са младима мешовитих способности.....	47
Изазови у развоју и адаптацији спортских метода за инклузију и интеракцију мешовитих група младих са инвалидитетом и младих без инвалидитета и савети за њихово превазилажење .....	50
Развој локалних спортских активности за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета.....	53
Презентација осмишљених активности.....	56
Евалуација и затварање .....	58

## САЖЕТАК ПРОЈЕКТА

---

Према Светској здравственој организацији (скр. СЗО; енг: *World Health Organization/WHO*) и њеним „Чињеницама о здрављу за побољшање физичке активности“ (2015.), физичка активност може да се одвија у различитим окружењима. Алармантне бројке из држава чланица Европске уније (ЕУ) указују на то да 6 од сваких 10 особа старијих од 15 година или никада не вежба или ретко вежба/бави се спортом, док се више од половине или никада не бави или се врло ретко бави другим физичким активностима, као што су возња бициклом или шетање, обављање кућних послова или баштованство. Истраживање такође показује да се одрасли и старији људи слабијег социоекономског порекла, мањинских етничких група, затим и особе са инвалидитетом мање упуштају у физичке активности и теже је доћи до њих у односу на остале групе када је реч о промоцији физичке активности.<sup>1</sup>

Спорт је важан за све, па и за особе са инвалидитетом. Важан је јер је добар за здравље и пружа вам шансу да упознате људе и стекнете нова пријатељства, а може постати и веома озбиљна страст, корисна за даљи лични развој. Бављење спортом је право особа са инвалидитетом, као што пише и у Конвенцији Уједињених нација. Активан животни стил, физичке активности и спорт основни су елементи когнитивног развоја и друштвене укључености особа са инвалидитетом. Физичка активност промовише добробит, физичко и ментално здравље, спречава болести, побољшава друштвене односе и квалитет живота, доноси економску корист и доприноси одрживости животне средине.

У данашње време, још увек је део свакодневице да особе са инвалидитетом имају мање могућности и вероватно мање повољних искустава од својих вршњака/киња, када је реч о животном искуству спорта. „Типичне препреке за особе са инвалидитетом да учествују у спорту укључују недостатак информисаности особа без инвалидитета о томе како их адекватно укључити у тимове, недостатак могућности и програма за тренинг и такмичење, премало приступачних објеката услед физичких баријера и ограничене информације и приступ ресурсима.“<sup>2</sup>

Јединствена способност спорта којом се превазилазе језичке, културне и друштвене препреке чини га одличном платформом за израду стратегија за инклузију и прилагођавање.

Спорт и спортски омладински рад доприносе позитивној интеракцији особа без инвалидитета са особама са инвалидитетом, наводећи их да преобликују претпоставке о томе шта особе са инвалидитетом могу, а шта не могу да ураде.

Међутим, едукатори/ке у неформалном образовању (НФО, енг. *non-formal education/NFE*), омладински радници/це и лидери/ке који/е раде са овом циљном групом често имају врло мало или немају никакво искуство у коришћењу спорта као алата у образовању. Многи/е не знају како да искористе максимални потенцијал спорта као методе у оквиру својих редовних омладинских активности – упркос чињеници да се спортске активности могу сматрати једним од најцењенијих искустава у неформалном образовању за децу и младе. Са друге стране, спортски тренери/ке често

---

<sup>1</sup> Светска здравствена организација/енг. *World Health Organization* (2015): “*Factsheets on health-enhancing physical activity in the 28 European Union member states of the WHO European Region*”; <https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/factsheets/eu-wide-overview-methods.pdf>, приступљено априла 2020.

<sup>2</sup> *Kiuppis, F., “Sport and Disability: From Integration Continuum to Inclusion Spectrum”; Routledge; 2018*

су још мање спремни/е и припремљени/е за рад са младима са посебним потребама и често им недостаје вештина, времена или ресурса за промоцију укључивања особа са инвалидитетом.

Наш пројекат покушава да горе наведене потребе и смернице/политике Европске уније спроведе у дело, развијајући нове курикулуме и програме за оснаживање како омладинских организација и организација омладинског рада тако и спортских организација да повећају своје капацитете и људске ресурсе зарад квалитетног креирања и промоције догађаја који укључују физичку активност (спортски рад за младе и спортски догађаји). На тај начин ове активности доприносе повећању учешћа младих у квалитетним спортским активностима, а нарочито деце и младих са инвалидитетом.

Стога, пројектни циљеви су:

- Постизање позитивних и дуготрајних ефеката на (омладинске и спортске) организације и омладинске и спортске раднике и раднице који/е учествују у пројекту, а посредно и на оне који/е не учествују, уз помоћ побољшаног процеса управљања знањем које нуди нове иновативне ресурсе за омладински и спортски рад и моделе за тренинге/курикулуме – у циљу омогућавања квалитетних омладинских спортских програма за укључивање младих различитих способности у наше заједнице.
- Пружање подршке омладинским радницима и радницама и спортским тренерима и тренеркама у стицању и развоју кључних компетенција као омладинских тренера и тренерки (других омладинских/спортских радника и радница) у области употребе спортске методологије у омладинском раду и спорту за укључивање младих са различитим способностима.
- Ангажовање у интензивним активностима дисеминације и експлоатације постојећих и новостворених производа и привлачење већег броја младих са различитим способностима у наше активности омладинског и спортског рада, што води ка повећању укључености међу младима.

Пројектне активности су:

- А1 – Пројектни менаџмент
- М1 – Иницијални *kick-off* транснационални пројектни састанак са партнерима
- О1 – Водич „Употреба неформалног образовања и спортске методологије за укључивање младих са инвалидитетом“
- М2 – Други транснационални пројектни састанак
- О2 – Курикулум „Обучавање омладинских радника/ца и професионалних спортских тренера/ки за употребу спортске методологије за укључивање и интеракцију младих са различитим способностима“
- Ц1 – ЛТТА (енг. learning-teaching training activity) Тренинг за тренере, пилотирање курикулума О2 активности
- М3 – Трећи транснационални пројектни састанак
- О3 – Књига алата „Спортске методе/игре: прилагођене за употребу у омладинском/спортском раду за укључивање и интеракцију младих са различитим способностима“
- М4 – Четврти транснационални пројектни састанак
- Е1, Е2, Е3 – Националне конференције у Италији, Хрватској и Србији
- Е4 – Међународна конференција у Немачкој
- М5 – Евалуацијски транснационални пројектни састанак

Пројектни партнери су:

- *Youth Power Germany e.V.*, Немачка
- Активни млади у срећној Европи (АМУСЕ), Србија
- Кошаркашки клуб „Виртус Баскет“, Србија
- *Udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina „Ostvarenje“*, Хрватска
- *Wizard, obrt za savjetovanje*, Хрватска
- *Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus*, Италија

## О КУРИКУЛУМУ

---

Курикулум „ Обучавање омладинских радника/ца и професионалних спортских тренера/ки за употребу спортске методологије за укључивање и интеракцију младих са различитим способностима“ је иновативни ресурс намењен омладинским тренерима/кама и спортским координаторима/кама са циљем да образује, подржи и подучи омладинске раднике/це и спортске тренере/ке у спровођењу спортске методологије у раду са младима типичног развоја и младима са инвалидитетом, за њихово укључивање и интеракцију у заједници. Садржај курикулума састоји се од уводног дела и програма обуке са приказом сесија за сваки радни дан, укључујући поделу на преподневне и поподневне сесије.

Свака представљена сесија пружа детаљан позадински опис у вези са темом, сврхом и скупом њених циљева, методологијом и методама као и детаљним током сесије са њеним приближним трајањем. Структура сваке сесије укључује потенцијалне препоруке, додатне ресурсе за читање и материјале потребне за њено спровођење како би пружила практичне ресурсе садашњим и будућим омладинским радницима/цама и спортским тренерима/кама који/е се баве спортским омладинским радом. Значај курикулума огледа се у иновативном елементу пружања одговора на постојеће потребе за прилагођавањем спортске методологије кроз омладински рад, као и потребних алата који подржавају квалитетно образовање спортских тренера/ки и омладинских радника/ца у коришћењу спортске методологије у раду са младима различитих способности.

Специфични циљеви курикулума/обуке су:

- дефинисање и разумевање концепта спортске методологије и укључивања особа са инвалидитетом кроз спорт;
- учење о реалностима и спортским праксама у другим земљама када је реч о спровођењу пројеката спортског рада за инклузију;
- учење о менталном и физичком развоју људи кроз спорски рад;
- стварање заједничког разумевања главних карактеристика и припрема потребних за спровођење спортских омладинских активности за младе мешовитих способности;
- стварање простора за омладинске раднике/це и спортске тренере/ке да развијају локалне активности за особе са инвалидитетом;
- давање препорука омладинским радницима/цама за умножавање сесија и метода у својим будућим обукама и омладинским програмима.

Овај курикулум и сесије представљене у њему створени су на принципима и методологији неформалног образовања. Састоје се од различитих партиципативних метода, интерактивних игара, рада у малим и великим групама, дискусије у пленуму, самосталних активности, игара улога и рефлективних вежби, теоријског садржаја као и поделе и размене постојећих пракси као методе за учење.

Да би били/е подобни/е за овај програм, учесници/це морају испунити следеће критеријуме:

- да буду активни/е омладински/е радници/це и спорски/е тренери/ке са предзнањем о принципима неформалног образовања и методологије, (да желе да буду) укључени/е у активности „спорта за све“ и да оснажују друге омладинске раднике/це и конвенционалне и маргинализоване младе кроз спортске активности и активности у природи;
- да су спремни/е да активно учествују у програму обуке током целог њеног трајања;

- да су заинтересовани/е и спремни/е да поделе стечено знање са другима;
- да се обавежу да ће након обуке организовати локалне активности у својим заједницама;
- да имају више од 18 година и да могу да прате програм обуке на енглеском језику.



## ПРОГРАМ ОБУКЕ

1. дан	
поподне	Долазак учесника/ца
увече	Добродошлица
2. дан	
пре подне	Увод – међусобно упознавање и упознавање наших различитих способности
поподне	Размена реалности и искустава у вези са спортом и омладинским радом за инклузију и интеракцију младих различитих способности у нашим заједницама и организацијама
поподне	Рефлексија и евалуација дана
увече	Интеркултурно вече
3. дан	
пре подне	Увод у инвалидитет
поподне	Омладински рад и методологија неформалног образовања, укључивање младих са инвалидитетом
поподне	Рефлексија и евалуација дана
4. дан	
пре подне	Преглед спортске методологије
пре подне	Ментални и физички развој кроз спорт и спортски омладински рад
поподне	Спорт за све!
поподне	Рефлексија и евалуација дана
5. дан	
пре подне	Сврха и циљеви коришћења спортске методологије у раду са младима са инвалидитетом
поподне	СЛОБОДНО ПОСЛЕПОДНЕ
6. дан	
пре подне	Развој компетенција за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета кроз заједничке активности спорта и спортског омладинског рада
поподне	Квалитетна припрема околине и инклузивних простора и материјала за организацију заједничких омладинских/спортских активности за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета
поподне	Рефлексија и евалуација дана
7. дан	
пре подне	Размена и прилагођавање спортских метода/игара из наших земаља за спровођење спортског/омладинског рада са младима мешовитих способности
поподне	Изазови у развоју и адаптацији спортских метода за инклузију и интеракцију мешовитих група младих са инвалидитетом и младих без инвалидитета и савети за њихово превазилажење
поподне	Развој локалних спортских активности за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета
поподне	Рефлексија и евалуација дана
8. дан	
пре подне	Развој локалних спортских активности за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета
пре подне	Презентација осмишљених активности и консултације
поподне	Евалуација и затварање
увече	Забава „Видимо се поново!“
9. дан	
пре подне	Одлазак учесника/ца

## ПРЕПОРУКЕ ЗА КОРИШЋЕЊЕ ОВОГ КУРИКУЛУМА И ОРГАНИЗАЦИЈУ СРОДНИХ ОБУКА

---

Курикулум „Обучавање омладинских радника/ца и професионалних спортских тренера/ки за употребу спортске методологије за укључивање и интеракцију младих са различитим способностима“ је дизајниран као иновативни алат за омладинске тренера/ке и спортске координаторе/ке и осмишљен са циљем ширења утицаја на све оне који/е се баве омладинским (спортским) радном и спортом са младима различитих способности - полазећи од младих, локалних спортских координатора/ки, спортских тренера/ки, омладинских радника/ца, омладинских тренера/ки и (вршњачких) едукатора/ки у овој области, као и организација и партнера чији је циљ да подрже образовање и укључивање младих у овакве програме.

Овај курикулум је осмишљен тако да га све заинтересоване стране могу једноставно користити, а све описане сесије и активности се лако могу умножавати. Курикулум се свакако може користити и у другим сличним обукама на европском нивоу.

Када организујете обуке засноване на овом курикулуму, очекује се да учесници/це стекну или даље развију следеће компетенције:

- знање о спортским методама за инклузију и интеракцију младих различитих способности;
- заједничко разумевање и свест о реалностима у земљама учесника/ца које се тичу постојећих програма за инклузију младих различитих способности;
- знање о спортској методологији и њеном односу према омладинском раду и инклузији особа са инвалидитетом;
- компетенције за развој циљева, изазова и савета, као и квалитетну припрему спортских активности;
- разумевање менталног и физичког развоја кроз спорт и спортски омладински рад;
- компетенције за процес развијања идеја за спровођење активности инклузивног спортског омладинског рада и превазилажење изазова;
- друштвене и грађанске компетенције за омладинске раднике/це у циљу спровођења квалитетних спортских омладинских активности за младе различитих способности у нашим заједницама.

Списак конкретних компетенције које учесници/це могу развити током сесија представљене су на почетку њихових описа. Стога, када будете читали/е део са осмишљеним сесијама, пронаћи ћете списак компетенција на првој страни описа сваке сесије.

За организацију квалитетне обуке на основу овог курикулума треба узети у обзир неколико аспеката и препорука. Резултат њиховог праћења биће остваривање циљева за сваку представљену сесију и сваки радни дан. Због тога наводимо неколико фаза припреме које треба да размотрите приликом организовања обуке.

## 1. фаза: Пре обуке

- Све релевантне информације у вези са учешћем треба да буду представљене учесницима/цама у инфо-пакету чим се њихово учешће потврди. Даље, организатори/ке треба још једном да прочитају пријавни образац сваке одабране особе како би се осигурало одговарање на њихове потребе по питању смештаја и релевантне подршке за учешће. То укључује и проверу мотивације и додатног одељка за питања у случају да су учесници/це изразили/е жељу да дају свој допринос у било којој сесији покривајући теме за које су квалификовани/е или дајући сугестије тренерима/кама шта да укључе у програм.
- Партнерске организације и њихови/е пројектни/е представници/це треба да одржавају редован контакт са одабраним учесницима/цама из своје земље како би их припремили/е за путовање и програм. Учесници/це треба да спроведу одређена истраживања у вези са постојећим програмима у спортском омладинском раду за младе различитих способности у својим земљама - ово је део програма и почетна тачка којом се стиче заједничко разумевање теме обуке. Партнерске организације их могу подржати у спровођењу овог истраживања или их усмерити ка проналажењу постојећих извора.
- Партнерске организације/организације које шаљу учеснике/це такође треба да им пруже све потребне информације у вези са додатним сесијама које се тичу представљања организација, инфо-материјала о пројектима и активностима итд.
- Партнерске организације/организације које шаљу учеснике/це треба да их унапред припреме за учествовање у програму са људима различитог порекла, из различитих култура и земаља и тако да буду свесни/е културних разлика и различитих потреба.

## 2. фаза: Током спровођења обуке

- Програм ове обуке осмислили/е су и развили/е квалификовани/е тренери/ке у овој области и на ову тему. Стога сесије одговарају на потребе и интересовање свих заинтересованих страна које желе да сазнају више о темама обухваћеним програмом. Међутим, у зависности од динамике и величине групе, управљање временом треба да буде прилагодљиво – ако су групе веће, спровођење неких активности може потрајати дуже, и обрнуто. Тренери/ке то треба да узму у обзир и да буду флексибилни/е са временом када спроводе сесије.
- На крају сваке представљене сесије постоји одељак са препорукама за читаву сесију или неку њену активност. Тренери/ке треба да их узму у обзир како би могли/е да успешно прилагоде спровођење сесије са својом радном групом.
- Први дан програма укључује постављање циљева учења, очекивања и доприноса које учесници/це морају да ураде. Према методама представљеним на сесији, тренери/ке треба да их држе видљивима током читавог трајања обуке и да искористе последњу сесију програма да се врате на њих и затраже од учесника/ца да се осврну на целокупно искуство и поделе своје утиске.
- Рефлексија и евалуација: овај део треба да израдите за сваки радни дан. Учесници/це морају да имају времена за рефлексију до краја радног дана како би могли/е да дају повратне информације о циљевима учења, коришћеним методама, сугестијама за тренере/ке које вам могу помоћи у прилагођавању програма потребама учесника/ца итд. Они/е такође морају да добију коначну евалуацију последњег радног дана како би могли/е да пруже крајње повратне информације и утиске о целокупном програму.

# ОСМИШЉЕНЕ СЕСИЈЕ ОБУКЕ „ОБУЧАВАЊЕ ОМЛАДИНСКИХ РАДНИКА/ЦА И ПРОФЕСИОНАЛНИХ СПОРТСКИХ ТРЕНЕРА/КИ ЗА УПОТРЕБУ СПОРТСКЕ МЕТОДОЛОГИЈЕ ЗА УКЉУЧИВАЊЕ И ИНТЕРАКЦИЈУ МЛАДИХ СА РАЗЛИЧИТИМ СПОСОБНОСТИМА”

## УВОД – МЕЋУСОБНО УПОЗНАВАЊЕ И УПОЗНАВАЊЕ НАШИХ РАЗЛИЧИТИХ СПОСОБНОСТИ

---

**Назив сесије:** Увод – међусобно упознавање и упознавање наших различитих способности

**Трајање:** 180 минута

### **Позадина:**

Уводна сесија је неопходна на почетку програма сваке обуке. Она је полазна тачка за све учеснике/це, чланове/ице организационог тима и тренере/ке да се коначно лично сусретну и стекну главну замисао о томе како ће тећи сви предстојећи дани. Такође, имајући у виду да учесници/це долазе из различитих земаља и имају различита порекла, оваква уводна сесија која укључује игре имена и активности међусобног упознавања увек је добра основа за остваривање почетног контакта. Она садржи неколико активности и игара учења имена и доприноси успостављању првог контакта и упознавању порекла сваке особе. Она такође служи и као почетак детаљног увођења програма и дневне агенде будућих радних дана.

**Сврха сесије:** Стварање основе програма обуке и покретање процеса упознавања учесника и учесница како би установили/е порекла и способности једни других.

### **Циљеви:**

- подела основних позадинских информација о пројекту и обуци;
- стварање отвореног и инклузивног простора за све учеснике и учеснице;
- пружање простора за међусобно упознавање;
- идентификација очекивања учесника/ца од обуке и подела мотивације за учешће у њој.

### **Компетенције:**

- вишејезичне компетенције;
- тимски рад;
- личне, друштвене и компетенције за учење о учењу;
- грађанске компетенције;
- компетенција за културну свесност и изражавање.

### Медологија и методе:

- теоријски садржај/презентација пројекта;
- рад у пару и у малим групама;
- искуствено учење;
- групна дискусија;
- туш идеја.

### Ток сесије:

#### **I. Званични увод и добродошлица (10 минута)**

Пројектни/а координатор/ка одржава уводни говор за све учеснике/це обуке, желећи им добродошлицу и продуктиван и забаван ток недеље, истовремено испуњавајући њихова очекивања од програма. Такође, он/а представља организациони тим и тренере/ке објашњавајући свачију улогу у програму како би учесници/це знали/е коме да се обрате за своје потребе.

#### **II. Рунда имена (5 минута)**

Пројектни/а координатор/ка позива све учеснике/це да се представе тако што ће дати информације о свом имену, организацији коју представљају и земљи из које долазе.

#### **III. Игра учења имена (10 минута)**

Тренер/ка држи лопту у руци и позива све учеснике/це да стану у круг и учествују у игри која ће бити корисна за учење и памћење туђих имена. Тренер/ка започиње тако што позивања име једне особе у групи, а затим јој баца лопту. Тада прозвана особа мора да понови исти поступак. У случају да учесник/ца жели да баци лопту некоме чије име још не зна, може да га/је пита и онда да га/је прозове. Процес се наставља око 10 минута док се не прозову и (надамо се) запамте сва имена у кругу.

#### **IV. Игра упознавања – Три истине и једна лаж (25 минута)**

Тренер/ка ставља различите врсте папира и лепљиве/постит цедуље на под заједно са различитим оловкама и хемијским оловкама. Представља следећу активност која се односи на боље упознавање уз помоћ 4 елемента која морају да поделе са осталим учесницима/цама. Ради се о исказивању три истине о себи и једној лаж, без откривања шта је истина, а шта лаж. Затим упућује учеснике/це да могу да користе различите цедуље и папире на којима ће писати те информације.

Затим, када заврше с тим делом, морају да устану и друже се, пронађу особу са којом ће се упознати и разговарати о тим информацијама. Идеја је да се покрене дискусија покушавајући да се идентификује које су истините и која је лажна. После кратке дискусије са одређеном особом, свако наставља да се састаје са другим људима одређено време све док тренер/ка не да знак за крај активности.

#### **V. Информације о пројекту, обуци и представљање дневне агенде (20 минута)**

Тренери/ке, заједно са пројектним/ом координатором/ком, дају кратак увод о пројекту, његовим активностима, идеји обуке и њеним циљевима. Затим представљају агенду сваког радног дана.

## **VI. Очекивања, страхови и доприноси – Чамац и море (30 минута)**

Да би имали/е боље разумевање о потребама учесника/ца и задовољили их током трајања обуке, тренери/ке припремају цртеж на флипчарт папиру под називом „Чамац и море“. Цртеж се састоји од мора (које представља целокупну обуку), чамаца (који представља очекивања од обуке), таласа (који представљају страхове и изазове) и ветра (који представља појединачне доприносе учесника/ца). Тренер/ка представља цртеж и позива учеснике/це да узму неколико лепљивих папирића различитих боја и оловке/хемијске оловке. У наредних 15-20 минута треба да размисле о очекивањима и страховима од програма и својим доприносима програму и запишу их на своје папириће, посебно за сваку категорију. Када заврше, имају 10 минута да их све залепе на флипчарт.

Тренер/ка показује флипчарт са свим постит цедуљама, напомињући да ће овај флипчарт висити на зиду у пленарној сали све до последњег дана обуке када ће заједно проћи кроз све категорије и проверити да ли су очекивања испуњена, а страхови и изазови превазиђени или не и проценити индивидуалне доприносе учесника/ца.

## **VII. Немогућа мисија за изградњу групе (50 минута)**

Тренери/ке припремају списак задатака/активности које учесници/це треба да обаве у наредних 50 минута. Ова активност се назива „Немогућа мисија“ и за њу учесници/це не добијају детаљна упутства нити се деле у групе. Учесници/це сами/е треба да успоставе свој начин рада, укључујући организацију целокупног процеса испуњавања задатака. Листа садржи до 15 активности које могу укључивати истраживање оближњег места, спортске активности, упознавање локалне заједнице, фотографисање целе групе, састављање песме о обуци засноване на њеној теми или неке друге креативне идеје које стимулишу учеснике/це да више разговарају и стварају забавно окружење за целу групу током испуњавања задатака.

Када време истекне, морају се вратити у радну просторију како би представили/е своја достигнућа и добили/е потврду о успешности од тренера/ки. Морају имати доказ за сваки извршени задатак, била то слика или видео снимак, или било шта друго што доказује испуњену мисију.

## **VIII. Сажетак (30 минута)**

Учесници/це представљају своју листу задатака и добијају потврду о успешности своје „Немогуће мисије“ од стране тренера/ки. Окупљају се у кругу како би заједно урадили/е осврт на тимски рад током активности. Тренер/ка поставља питања у вези са њиховим утисцима, као нпр.:

- Колико је било тешко да научите сва имена током овог првог дана обуке?
- Колико су вам биле интересантне игрице и активности које смо спремили/е за вас?
- Колико је било захтевно радити на Немогућој мисији са људима које сте тек упознали/е? Да ли је било лако или тешко да се организујете као група/групе одн. тим/тимови?
- Да ли је било лидера/ки у групи?
- Колико су активности које сте обавили/е биле инклузивне?
- Да ли су све информације о пројекту и програму обуке биле јасне?
- Које препоруке имате за тимски рад и заједничко учење у групи током ове обуке?

### **Потребни материјали:**

Флипчарт папир, лепљиве цедуље, папири, оловке и хемијске оловке, лаптоп, пројектор, звучници за позадинску музику током Немогуће мисије.

### Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:

- Током активности које укључују саморефлексију као што су „Три истине и једна лаж“ и „Чамац и море“ тренери/ке могу да пусте опуштајућу музику да свира у позадини како би створили/е опуштено окружење за учеснике/це.
- Током упознавања и разговара приликом дељења „три истине и једне лажи“, тренери/ке треба да упозоре учеснике/це да не смеју разговарати превише гласно како не би ометали/е друге парове током разговора.
- У „Немогућу мисију“ тренери/ке треба да укључе и задатке који су повезани са темом обуке и инклузијом учесника/ца. Такође би требало да осмисле задатке према времену – ако је време напољу лепо, треба да наведу више активности на отвореном.
- Активности наведене у овој сесији могу се спроводити и током трајања пандемије изазване вирусом *Covid-19*. Тренери/ке треба да осигурају да током активности у кругу учесници/це носе маске и држе прописану дистанцу, као и да имају на располагању средство за дезинфекцију руку.

# РАЗМЕНА РЕАЛНОСТИ И ИСКУСТАВА У ВЕЗИ СА СПОРТОМ И ОМЛАДИНСКИМ РАДОМ ЗА ИНКЛУЗИЈУ И ИНТЕРАКЦИЈУ МЛАДИХ РАЗЛИЧИТИХ СПОСОБНОСТИ У НАШИМ ЗАЈЕДНИЦАМА И ОРГАНИЗАЦИЈАМА

---

**Назив сесије:** Размена реалности и искустава у вези са спортом и омладинским радом за инклузију и интеракцију младих различитих способности у нашим заједницама и организацијама

**Трајање:** 180 минута

## **Позадина:**

Одмах након уводне сесије и вежби за изградњу групе, наредни корак ка упознавању међусобног порекла и повезивању са темом обуке је размена реалности и искустава сваке националне групе у погледу омладинског рада и укључивања младих различитих способности. Током ове сесије учесници/це ће имати прилику да даље истражују реалности у својим земљама и да их деле са осталим учесницима/цама који/е долазе из других земаља, истовремено имајући прилику да поставе додатна питања како би могли/е да сазнају више и да међусобно размене различите праксе. Ова сесија додатно пружа простор за идентификацију сличности, изазова и прилика у развоју сличних омладинских програма у свакој од присутних земаља.

**Сврха сесије:** Истраживање и размена о реалностима земаља у вези са спортом и омладинским радом за инклузију и интеракцију младих различитих способности, као и учење о постојећим програмима који се могу додатно прилагодити.

## **Циљеви:**

- пружање простора учесницима/цама за додатно истраживање о питању укључивања младих различитих способности у активности спортског омладинског рада;
- подела и размена националних реалности у погледу различитих омладинских програма за младе различитих способности;
- идентификација заједничких изазова, могућности и сличности међу овим програмима.

## **Компетенције:**

- интеркултурално учење;
- тимски рад;
- активно грађанство и осећај пружања иницијативе;
- креативно размишљање;
- вештине презентовања;
- компетенција за културну свесност и изражавање.

## **Медологија и методе:**

- рад у малим групама;
- истраживање;
- презентација;



- изложба;
- дискусија у пленуму.

#### Ток сесије:

##### **I. Увод у задатак (10 минута)**

Тренер/ка уводи наредни задатак за који учесници/це морају да се припреме формирањем националних радних група. Од њих се тражи да изврше истраживање у вези са ситуацијом у својој земљи на тему постојећих програма у спортском и омладинском раду за укључивање и интеракцију младих различитих способности. На располагању им је 70 минута да истраже тему и припреме своје презентације.

##### **II. Групни рад - Размена реалности и искустава у вези са спортом и омладинским радом за инклузију и интеракцију младих различитих способности у нашим заједницама и организацијама (70 минута)**

Учесници/це се деле у групе према својим земљама/заједницама и почињу да раде на задатку. Ако су већ спровели/е истраживање пре доласка на обуку, имаће више времена да упореде своје закључке и категоришу их за потребе презентације.

Нека од кључних питања која ће водити њихово истраживање и рад су:

- а) Којим областима се бави ваша организација? На који начин укључујете младе различитих способности у ваше програме?
- б) Са којим изазовима се организације у вашој земљи сусрећу када спроводе спортске активности и активности омладинског рада са младима различитих способности?
- в) Можете ли да поделите неке позитивне примере/иницијативе/пројекте које је ваша или нека друга организација спровела на ову тему?

##### **III. Презентације (50 минута)**

Тренер/ка позива сваку групу да се придружи у радној просторији и донесе своје материјале. Учесници/це излажу своје закључке и завршни рад пред осталима. Свака група има једнаку количину времена да представи свој рад, а након сваке презентације се одваја неколико минута за питања и дискусију.

##### **IV. Међународне мешовите групе (30 минута)**

По завршетку презентација, тренер/ка формира мешовите групе учесника/ца из различитих земаља/заједница од 3-4 члана/ице. Идеја која стоји иза тога је да у 10-15 минута поделе сличности, изазове и могућности које су препознали/е током претходних презентација. Када заврше, придружују се пленуму како би поделили/е свој утисак и тачке дискусије које су имали/е.

##### **V. Формирање група за рефлексију (20 минута)**

Тренер/ка уводи мини-сесију дневне рефлексије која ће се обављати сваки дан након завршетка програма. Објашњава учесницима/цама да ће у малим групама свакодневно дискутовати о свом утиску о радном дану, коришћеним методама, свом доприносу, групној енергији, раду тренера/ки, логистици и другим кључним темама у вези са њиховим учешћем на обуци.

Групе су формиране од стране тренера/ки, а свака група мора да одреди представника/цу који/а ће бити одговоран/на да свакодневно дели сажетак дискусије са тренерима/кама. Метод извештавања свака група бира за себе, то може бити помоћу е-поште, на писаном папиру, путем фотографије групе која представља њихово расположење тога дана итд.

**Потребни материјали:**

Флипчарт папири, папири, оловке и хемијске оловке, лаптоп, пројектор, маказе.

**Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:**

- Замолиите учеснике/це да спроведу истраживање о националним реалностима пре самог доласка на обуку, отприлике 10-14 дана пре почетка програма. На тај начин ће они/е бити упознати/е са темом, а имаће и више времена за дискусију и категорисање информација током припреме презентација.
- За рад у националним групама током ове сесије препоручује се коришћење различитих радних просторија (у зависности од одлуке и жеља учесника/ца). Ако сви/е остану у главној радној просторији, без обзира на њену величину, гласан говор би могао да омета друге групе, што може довести до продужавања времена за завршетак задатка. Ако је време лепо, рад на отвореном простору би могао бити добра опција.
- Активности наведене у овој сесији могу се спроводити и током трајања пандемије изазване вирусом *Covid-19*. Тренери/ке треба да осигурају да током активности у кругу учесници/це носе маске и држе прописану дистанцу, као и да имају на располагању средство за дезинфекцију руку.

# УВОД У ИНВАЛИДИТЕТ

---

**Назив сесије:** Увод у инвалидитет

**Трајање:** 180 минута

**Позадина:**

Приликом рада са групом младих различитих способности, неопходно је осмислити активности које могу бити инклузивне, атрактивне и изазовне за све. Ова сесија је првенствено усмерена на стварање емпатије и омогућавање едукаторима/кама и спортским тренерима/кама да разумеју потребе које имају и потешкоће се којима се сусрећу људи са којима раде. Овај аспект је важан у сваком контексту, али је још важнији приликом рада са младима са инвалидитетом.

**Сврха сесије:** Општа сврха ове сесије је развијање знања учесника/ца о инвалидитету, разумевање и осећање развојних потреба младих различитих способности уз употребу неформалног образовања.

**Циљеви:**

- боље разумевање инвалидитета и начина како приступити младима са инвалидитетом;
- разумевање потешкоћа и препрека са којима се сусрећу млади са инвалидитетом у нашем друштву;
- стицање свести о учењу и развојним потребама особа са инвалидитетом.

**Компетенције:**

- комуникација на страним језицима и матерњем језику;
- друштвене и грађанске компетенције;

**Медологија и методе:**

- теоријски садржај (презентације);
- дискусија у младим групама;
- групна рефлексивна и дискусија.

**Ток сесије:**

**I. Добро јутро и увод у радни дан (10 минута)**

Тренери/ке започињу радни дан пружањем кратког увода о темама које ће бити обрађене.

**II. Увод у сесију и кратка активност у вези са темом дана (20 минута)**

Тренери/ке представљају кратак резиме претходних сесија и њихову повезаност са тренутном темом говорећи да ће сада извести активност у вези са темом дана. Објашњавају да се ова сесија састоји од лагане гимнастичке активности у којој се вежбе воде на различитим језицима.

Током првог дела сви/е учесници/це треба да затворе очи и да прате гласовне инструкције тренера/ке.

Током другог дела половина групе треба да отвори очи, док их друга половина и даље држи затвореним – тренер/ка затим уз помоћ свог гласа објашњава вежбе чији се интензитет постепено повећава, такође их изводећи и он/а сам/а. На овај начин половина групе која може уједно и да чује објашњења и да види покрете инструктора/ке може и да посматра потешкоће са којима се сусреће група која држи очи затвореним и прати искуључиво вокалне инструкције.

Тренер/ка треба да се постара да направи опуштену и забавну атмосферу, међутим његов/њен главни циљ је да уведе појам инвалидитета и потешкоћа који физички хендикеп може да донесе на обављање неке активности или постизање неког циља.

Током ове вежбе тиха музика може да свира у позадини. Предложену музику за ову кратку активност можете пронаћи на следећем линку: [https://www.youtube.com/watch?v=T\\_IW1wLZhzE](https://www.youtube.com/watch?v=T_IW1wLZhzE)

### III. Теоријски садржај о инвалидитету (60 минута)

Учесници/це се упознају са неколико области у вези са темом инвалидитета. Увод који треба да буде приказан кроз тему презентације описан је у наставку текста.

#### 1. **Инвалидитет или онеспособљење?**

Први део пружа податке о три димензије инвалидета према Светској здравственој организацији:

- Оштећење телесне структуре или функције или менталног функционисања особе; примери оштећења укључују губитак удова, губитак вида или губитак памћења.
- Ограничења при обављању активности: попут потешкоћа са видом, слухом, ходањем или решавањем проблема.
- Ограничења учешћа у уобичајеним свакодневним активностима: као што су посао, бављење друштвеним и рекреативним активностима и добијање здравствене заштите и превентивних услуга.<sup>3</sup>

#### 2. **Митови и заблуде о инвалидитету**

Митови и заблуде о инвалидитету су чести. Ове нетачне претпоставке су често мотивисане страхом, неразумевањем и/или предрасудама. Уобичајени митови и стереотипи са којима се можемо сусрести приликом рада са особама са инвалидитетом су следећи:

- Особе са инвалидитетом су људи на првом месту! – Људи често етикетирају особе са инвалидитетом према њиховом стању или ограничењима.
- „Јадан/на ти...твој инвалидитет заслужује наше сажаљење“ – Инвалидитет не подразумева лош квалитет живота. Управо су негативни ставови друштва и мањак приступачности у заједници оно што је најчешће права трагедија.<sup>4</sup>
- Помоћ није увек неопходна/потребна – Особама са инвалидитетом може понекад бити потребна помоћ, међутим, инвалидитет не значи зависност. Најбоља стратегија је не подразумевати да је особи са инвалидитетом потребна помоћ.
- Исте препреке али другачије потребе – Особе са инвалидитетом део су исте оне различитости која постоји у друштву, укључујући различите друштвене, економске, културне, породичне и

<sup>3</sup> Шта је заправо инвалидитет? <https://equallyable.org/what-exactly-is-a-disability-what-types-of-disabilities-are-there/#:~:text=According%20to%20the%20World%20Health,of%20vision%20or%20memory%20loss.>

<sup>4</sup> Негативни стереотипи и ставови према инвалидитету: <https://atlascorps.org/negative-stereotypes-and-attitudes-linked-to-disability/>

образовне карактеристике. Размишљања једне особе са инвалидитетом не представљају ставове свих особа са инвалидитетом.<sup>5</sup>

#### **IV. Превазилажење препрека – 1. корак: прикупљање идеја (40 минута)**

Особе са инвалидитетом суочавају се са бројним друштвеним, практичним и индивидуалним препрекама које могу спречити њихово учешће и укључивање у различитим контекстима.

Да би разговарали/е о овим препрекама, учесници/це су подељени у 3 групе. Свака група седа за један од столова у просторији и разговара о питањима постављеним за столом. Након 10 минута прелазе за следећи сто, све док не прођу кроз све теме. Током рефлексije о предложеним темама, тренер/ка подсећа учеснике/це да размотре различите врсте инвалидитета. Питања на која би требало да одговоре су следећа:

- СТО 1: Које су главне препреке које друштво намеће особама са инвалидитетом? (законодавство, предрасуде, стигматизација, итд.)
- СТО 2: Које су то практичне препреке са којима се сусрећу особе са инвалидитетом у свом свакодневном животу?
- СТО 3: Које су то индивидуалне препреке које стављају особе са инвалидитетом у незавидне ситуације у односу на типично становништво?

Након дискусије учесници/це се враћају у своје првобитне групе како би спремили/е кратке презентације на флипчарт папиру који ће бити изложен у главној просторији (20 минута за рад).

#### **V. Превазилажење препрека – 2. корак: презентација у пленуму (50 минута)**

Учесници/це презентују своје радове. Простор за додатна питања и коментаре. Након сваке презентације тренер/ка кроз интерактивну презентацију допуњује представљене садржаје и даје додатне информације из различитих истраживања и публикација.

#### **Потребни материјали:**

A4 папири, A3 папири, флипчарт папири, маркери, бојице, лаптоп, пројектор.

#### **Позадинска литература и даље читање:**

- Материјали за теоријски садржај о инвалидитету, СЗО: Међународна класификација функционисања, онеспособљења и здравља (*World Health Organization, International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*). Geneva: 2001, WHO)
- Материјали за препреке и недостатке: <https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2018/07/Chapter-VPersons-with-disabilities-breaking-down.pdf>

#### **Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:**

- Иако је циљ ове сесије пренос знања о инвалидитету и препрекама у вези са инвалидитетом, фокус тренера/ки треба да се стави на још један циљ, а то је размишљање о прилагођавању свакодневног рада наших невладиних или спортских организација у циљу промоције укључивања особа са инвалидитетом и избегавања могућих препрека.
- Ова сесија се такође реализовати и путем интернета током пандемије *Covid-19* коришћењем онлајн комуникације. Пленарна сесија и теоријски садржаји се могу одржати са групама уз

---

<sup>5</sup> Запошљавање и задржавање особа са инвалидитетом: <https://hr.vcu.edu/careers-at-vcu/hiring-individuals-with-disabilities/>

поделу материјала и приказа са екрана. Активност у малим групама се може извести коришћењем неколико чет-соба. Учешћем на онлајн обуци учесници/це би могли/е стећи и дигиталне компетенције.

# ОМЛАДИНСКИ РАД И МЕТОДОЛОГИЈА НЕФОРМАЛНОГ ОБРАЗОВАЊА, УКЉУЧИВАЊЕ МЛАДИХ СА ИНВАЛИДИТЕТОМ

---

**Назив сесије:** Омладински рад и методологија неформалног образовања, укључивање младих са инвалидитетом

**Трајање:** 180 минута

## **Позадина:**

Ова сесија служи као увод у тему обуке. Да би учесници/це могли да укључе младе са инвалидитетом у спортске активности, важно је да знају шта је то инклузија у конкретном односу према спортским активностима. Инклузија је саставни део неформалног образовања и служи као његов принцип. Због тога се учесници/це морају упознати са основном терминологијом и методама које се користе у НФО-у.

**Сврха сесије:** Општа сврха ове сесије је пружање прегледа омладинског рада уопште, давање детаљног садржаја о методологији неформалног образовања и објашњавање разлике између укључивања (инклузије) и искључивања.

## **Циљеви:**

- истицање уопштеног значаја омладинског рада;
- критичко размишљање о процесу учења и различитих начина учења;
- упознавање учесника/ца са методологијом неформалног образовања;
- развијање свести о животним позицијама и праксама укључивања у омладинском раду.

## **Компетенције:**

- учење о учењу;
- разумевање културних различитости;
- друштвене и грађанске компетенције;
- сарадња и интеркултурална размена.

## **Медологија и методе:**

- дискусија;
- туш идеја;
- теоријски садржај;
- вежба симулације.

Ток сесије:

**I. Увод у тему – дискусија (20 минута)**

Тренери/ке започињу сесију питајући учеснике/це шта су увек волели/е да раде када су били/е млади/е, у које су активности били/е укључени/е и како су те активности утицале на њих. Тренери/ке фацитирају дискусију и на флипчарт папиру записују одговоре у 2 колоне. У прву колону записују све активности које су учесници/це навели/е, а у другу записују вештине и ставове који су их обликовали. Касније, користе резултате дискусије како би објаснили/е сврху омладинског рада као праксе која укључује рад са младим особама, усмеравајући њихово активно учење и укључивање док им помажу да развијају своје компетенције.

**II. Вежба „Барометар“ (50 минута)**

Како би навели/е учеснике/це на процес размишљања о учењу уопште, тренери/ке користе вежбу са изјавама познату као „барометар“. Тренери/ке читају списак изјава и траже од учесника/ца да се поставе према свом мишљењу. Конкретно, ако се слажу са изјавом, требало би да стану на једну страну собе, а ако се не слажу, на супротну страну. Изјаве могу бити различите, оне зависе од потреба и особина радне групе. Потенцијалне теме за изјаве могу бити:

- Ако не постоји видљива промена понашања, не можемо рећи да се учење заиста десило.;
- Учење је најчешће несвестан процес.<sup>6</sup>;
- Не постоји учење без рефлексије.;
- Формално образовање треба да буде важније од неформалног образовања.

На крају ове вежбе тренери/ке објашњавају главне разлике између формалног, неформалног и информалног учења и истичу значај неформалног образовања.

**III. Теоријски садржај – Неформално образовање као метод учења (25 минута)**

Након вежбе и почетног објашњења о методологијама учења, тренери/ке пружају даље теоријске информације о различитим елементима неформалног образовања. Кључни фокус се ставља на стилове учења, мотивацију за учење, групну динамику, постављање циљева, објашњење разноликости метода које се могу користити у НФО-у и важности рефлексије/сажетка.

**IV. Увод у две теорије НФО-а (20 минута)**

Тренери/ке настављају са дубинским учењем о неформалном образовању. Представљају две важне теорије које се користе у НФО-у, [Колбов циклус учења](#) и [модел Цохари прозора](#).

**V. Лопта у кутији (40 минута)**

Наредни део сесије фокусира се на укључивање младих са инвалидитетом. Користићемо општи приступ уз помоћ методе „Лопта у кутији“. Група је подељена у 4 реда према 4 боје. Свака боја заузима положај у различитом реду. Упутство за учеснике/це је да направе куглу од папира. Задатак је да баце лопту у кош са своје позиције и да након знака за старт убаце што више лопти у кош. Свака убачена лопта вреди 1 поен.

Тренер/ка броји лопте и обраћа пажњу на сабирање поена према различитим бојама.

Након краја игре тренер/ка започиње рефлексију постављањем питања за сваки ред. Питања су:

---

<sup>6</sup> Где стојиш у учењу?/Where do you stand in learning?: [https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3548/YP-unfolded\\_method\\_19.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3548/YP-unfolded_method_19.pdf)

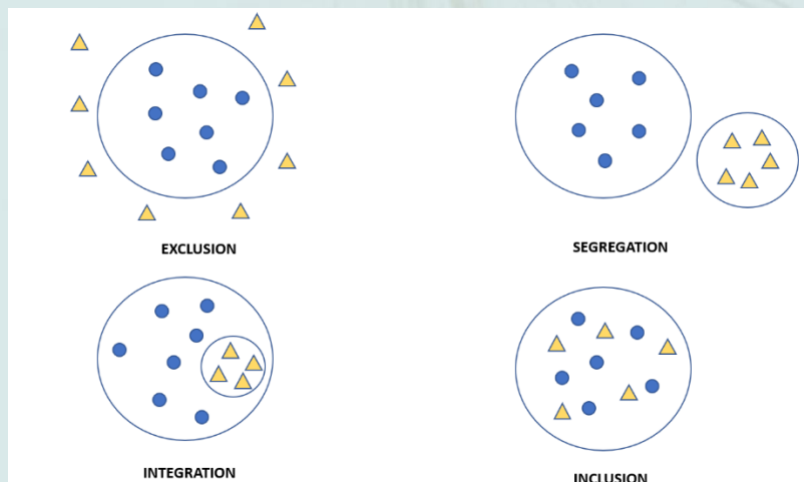


- Колико сте имали/е поена? Да ли сте задовољни/е крајњим резултатом? Шта мислите о задатку? Како сте се понашали/е – шта сте радили/е?
- Да ли сте посматрали/е остале? Да ли сте комуницирали/е? Да ли сте видели/е нешто што вас је зачуђило? Шта мислите о разликама унутар сваког реда као факторима успешности? Који су то фактори: талентоване особе, особе које прати срећа...? Шта мислите о разликама између редова?
- Како бисте сви/е могли/е да остварите више погодака? На који начин можете довести резултат до максимума, остварити 17 поена?
- Како можемо упоредити ово искуство са позицијама особа у стварном животу (маргинализоване групе)? Како би особа са физичким инвалидитетом остварила погодак?

#### VI. Разумевање концепата: искључивање, интеграција, сегрегација и инклузија (25 мин.)

Тренер/ка на флипчарту представља слику са 4 концепта. Објашњава концепте и разлике између искључивања, интеграције, сегрегације и инклузије. Уједно, тренер/ка објашњава и разлику између једнакости и равноправности.

Након што заврши са теоријским садржајем, тренер/ка затвара сесију тражећи од учесника/ца да наведу неколико идеја о томе како укључити младе са инвалидитетом у уобичајене активности НФО-а.



#### Потребни материјали:

Флипчарт папир, кутија, чинија или корпа, А4 папири различитих боја

#### Позадинска литература и даље читање:

- Инклузија од А до Ш, САЛТО ресурси за младе: <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3141/InclusionAtoZ.pdf>
- Колбови Стилкови учења и циклус искуственог учења: <https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html>
- Модел „Џохари прозор“: <https://www.communicationtheory.org/the-johari-window-model/>

### Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:

- Када уводите две НФО теорије (Колбов циклус искуственог учења и Џохари прозор), ако време дозволи, пожељно је да их не изнесите у виду теоријског увода, већ да покушате да учесницима/цама омогућите да разумеју концепте кроз сопствено искуствено учење. Стога се препоручује да, ако је могуће, осмислите једноставну вежбу која ће учесницима/цама омогућити да искуствено дођу до заједничког разумевања теорија.
- Све методе у овој сесији могу се применити уз поштовање редовних мера за сузбијање пандемије изазване вирусом *Covid-19*. Тренер/ка треба да се постара да омогући физичку удаљеност од 1,5 м током вежбе „Лопта у кутији“.

# ПРЕГЛЕД СПОРТСКЕ МЕТОДОЛОГИЈЕ

---

**Назив сесије:** Преглед спортске методологије

**Трајање:** 100 минута

**Позадина:**

Методологија спортских активности је врло слична уобичајеној НФО методологији и управо то је разлог због којег се почетак обуке бави општим упознавањем са НФО. Међутим, да би се спортске активности успешно спроводиле, практичари/ке морају бити упознати/е и са општом спортском методологијом, процесом праћења играча/ица и спречавањем повреда.

**Сврха сесије:** Општа сврха сесије је упознавање учесника/ца са општом спортском методологијом и теоријом тренинга које се могу интегрисати у учење путем неформалног образовања.

**Циљеви:**

- појашњење и приказ уобичајене методологије спортског тренинга;
- наглашавање значаја стилова учења током физичке активности;
- пружање алата за самоевалуацију и рефлексију учесника/ца након спортских активности;
- обучавање учесника/ца за пружање прве помоћи и адекватне реакције у случају повреде.

**Компетенције:**

- фацитација спортских активности;
- препознавање стилова учења код спортиста/киња;
- фацитација процеса самоевалуације и рефлексије;
- давање прве помоћи.

**Методологија и методе:**

- теоријски садржај;
- дискусија;
- симулација.

**Ток сесије:**

**I. Општа методологија спортских активности (20 минута)**

Тренери/ке објашњавају општу методологију спортског/е тренинга/активности. Дају додатне примере из различитих искустава и пројеката учесницима/цама како би имали/е више практичних примера и случајева на ову тему и припремају 15-о минутну презентацију.

Након тога, осврћу се на претходну сесију и подсећају учеснике/це на поменуте стилове учења и како они играју веома значајну улогу у образовању/учењу спорта и кроз спорт. Посебан нагласак се ставља на препознавање стилова учења код младих, посебно младих са инвалидитетом. Представљање спортске/физичке активности мора бити усмено и аудитивно, са веома јасним визуелним објашњењем, пружајући прилику ученику/ци да понови вежбу или задатак.

## II. Рефлексија након спортске активности (20 минута)

Процеси рефлексије и самоевалуације, као и код било које друге НФО активности, изузетно су важни кораци који се често превиде. Општи процес рефлексије у НФО-у објашњава се учесницима на основу материјала Портала за образовне алате. Тренери/ке затим објашњавају процес рефлексије и самоевалуације у спорту. Конкретни примери и упутства спровођења рефлексије према Науци о спорту Бриџ Атлетика (*Bridge Athletic, 2016*) су:

За спортисте/киње тимских спортова: Напад и одбрана - 3, 2, 1:

- почните записом/разговором о 3 ствари које сте добро извели у нападу и одбрани засебно;
- након рефлексије о успесима, напишите/разговарајте о 2 две ствари које можете унапредити у свом нападу/својој одбрани;
- најважније, на крају запишите/разговарајте о 1 кључној ситуацији/вештини на којој ћете даље радити и унапредити првом следећом приликом (нпр. на утакмици/тренингу).

За индивидуалне спортисте/киње: 3 успона, 2 пада, 1 корак напред:

Разликује се од тимских спортова јер се перформанс углавном односи на трку или један тренинг.

- почните записом/разговором о 3 лична успона која су се истакла на овом догађају;
- затим напишите/разговарајте о 2 пада или области које можете унапредити;
- најважније, на крају запишите/разговарајте о 1 лекцији коју носите са собом након овог искуства.<sup>7</sup>

## III. Прва помоћ за спречавање повреда (60 минута)

Након давања неопходних информација и дискусије о општој методологији спортских активности, сесија се даље фокусира на спречавање повреда и адекватну реакцију у случају повреде. Потребне информације и вежбе за пружање прве помоћи спроводе се са учесницима/цама тако да и они/е сами/е могу да обављају неке делове ради бољег разумевања.

Информације и вежбе прве помоћи пружају тренери/ке (ако су прошли/е одговарајућу обуку) или други/е експерти/киње (попут особља Црвеног крста или сличне установе) у циљу спречавања повреда током физичких активности. Такође је важно знати физичке способности учесника/ца и њихове могуће здравствене проблеме. Потребно је прилагодити одређене активности и вежбе како би се спречиле повреде.

### **Потребни материјали:**

Флипчарт папир, пројектор, материјали за обуку прве помоћи.

### **Позадинска литература и даље читање:**

- Приручник „Употреба неформалног образовања и спортске методологије за укључивање младих са инвалидитетом“ (стр. 20)
- Портал за образовне алате: <https://educationaltoolsportal.eu/en/tools-for-learning/reflecting-learning>
- Наука о спорту: <https://blog.bridgeathletic.com/sports-psych2-the-skill-of-reflecting>

---

<sup>7</sup> Наука о спорту: <https://blog.bridgeathletic.com/sports-psych2-the-skill-of-reflecting>

**Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:**

- Ако имате довољно времена, можете тражити од учесника/ца да у виду „туша идеја“ наведу различите методе рефлексије за активности после спорта.
- Ова сесија је махом заснована на теоријским садржајима и лако се може извести уз поштовање епидемиолошких мера; тренери/ке морају осигурати држање физичке дистанце.

# МЕНТАЛНИ И ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ КРОЗ СПОРТ И СПОРТСКИ ОМЛАДИНСКИ РАД

---

**Назив сесије:** Ментални и физички развој кроз спорт и спортски омладински рад

**Трајање:** 90 минута

## **Позадина:**

Да бисмо могли/е да применимо физичке активности, морамо разумети због чега то радимо и постарати се да у наше активности и дугорочну стратегију рада са младима укључимо и компоненту учења и развоја. Спорт и физичке активности треба да буду забавни, али и едукативни. Након ове сесије учесници/це ће постати свесни/е различитих елемената менталног и физичког развоја у оквиру спортских активности.

**Сврха сесије:** Општа сврха ове сесије је да помогне учесницима/цама да разумеју и подигну свест о елементима менталног и физичког развоја у спортском раду са младима.

## **Циљеви:**

- анализа тачака развоја у различитим спортовима и облицима спортског омладинског рада;
- мотивисање учесника/ца да прилагоде своје спортске методе групама особа са различитим видовима инвалидитета;
- подизање свести о дугорочној стратегији у омладинском раду и компетенцијама које омладински рад настоји да развије код младих.

## **Компетенције:**

- тимски рад и вербалне компетенције;
- изражавање креативности;
- детаљна анализа.

## **Медологија и методе:**

- рад у групи;
- презентација;
- теоријски садржај.

## **Ток сесије:**

### **I. Рад у малим групама на тему елемената учења у спорту (40 минута)**

Тренери/ке деле учеснике/це у 4 или 5 мањих група (у зависности од величине целе групе). Свака група добија листу од 3-4 спорта и њихов задатак је у својој групи заједно наведу елементе учења и компетенције који/е се могу стећи кроз сваки од датих спортова, као и физичке елементе на које се тај спорт фокусира. Неки примери могу бити:

фудбал → тимски рад, сарадња, креативност, физички елементи – јаке ноге и доњи део тела;

пливање → независност, јака ментална и физичка стабилност, прихватање изазова, физички елементи – активност читавог тела, са рукама и леђима као главим елементима.

Као је у омладинском (спортском) раду уобичајено комбиновање различитих спортских елемената и карактеристика у једну спортску активност за младе, добро је да свака група заједно ради на примерима неколико спортова, а не да се фокусира само на једну спортску дисциплину.

За овај задатак групе имају до 40 минута укључујући и дискусију током рада на задатку.

## II. Презентација и дискусија (50 минута)

Након потврде да су задаци обављени, тренери/ке траже од сваке групе да представе и објасне своје закључке.

Процес презентације и даље дискусије воде тренери/ке и позивају и друге групе да искажу своје мишљење и идеје.

Поред тога, тренери/ке подсећају учеснике/це и на укључивање младих са инвалидитетом постављајући им следећа питања:

- На који начин овај/и спорт/ови може/могу да се адаптира/ју и користи/е у оквиру активности спортског омладинског рада? Наведите неколико идеја комбиновања различитих спортских правила за стварање једне активности спортског омладинског рада.
- Како млада особа са менталним или физичким инвалидитетом може да буде укључена у ову спортску дисциплину, а посебно у споменутим прилагођеним спортским активностима?
- Шта други млади одн. играчи/це могу да ураде да прилагоде свој општи стил играња како би укључили/е особе са инвалидитетом?

Тренери/ке се такође баве темом развоја вештина постављајући следећа питања:

- Које вештине појединац/нка треба да развија?
- Које спортске методе могу помоћи у развоју тих вештина?

Ова сесија се закључује истицањем да свака спортска активност може бити алат за учење, поготово када се омладински радници/це одн. спортски тренери/ке фокусирају на процес рефлексије.

### **Потребни материјали:**

Флипчарт или А3 папири, маркери, шарене бојице.

### **Позадинска литература и даље читање:**

- *Fit for Life* публикација САЛТО ресурсног центра:  
[https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-307/FitForLife.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-307/FitForLife.pdf)

### **Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:**

- Током ове сесије је важно да тренери/ке усмере фокус групних дискусија на примену различитих познатих спортова у контексту спортског омладинског рада, што често подразумева и комбиновање неколико спортова и њихових кључних карактеристика у једну нову и прилагођену физичку активност која укључује особе са различитим способностима.
- Тренери/ке треба да се постарају да свака група има своје материјале и да не деле маркере, оловке и папире међусобно када су на снази мере за сузбијање *Covid-19*. Ако је могуће, тренери/ке треба да обезбеде учесницима/цама отворен простор за групни рад, где могу држати дистанцу док носе маске за лице.

- Ова сесија се у време *Covid-19* такође може спровести и путем интернета уз помоћ технологије за онлајн комуникацију. Пленарна сесија и теоријски садржаји се могу одржати са групама уз поделу материјала и приказа са екрана. Активност у малим групама се може извести коришћењем неколико чет-соба.



# СПОРТ ЗА СВЕ!

---

**Назив сесије:** Спорт за све!

**Трајање:** 180 минута

**Позадина:**

Након што се учесници/це упознају са концептима НФО-а, инклузије и опште спортске методологије, опремљени/е су са довољно знања да почну да размишљају и припремају спортске и друге физичке активности за младе (са инвалидитетом). Стога ће фокус ове сесије бити на даљем развоју знања за креативно спровођење спортских активности и практиковање истих.

**Сврха сесије:** Општа сврха ове сесије је оснаживање учесника/ца и њихово мотивисање за креативан процес развијања и спровођења спортских активности са младима.

**Циљеви:**

- покретање креативног процеса и практиковање спортског омладинског рада;
- вежбање инклузивних физичких активности као алата у омладинском раду;
- мотивисање учесника/ца на физичку активност;
- приказ спортских метода у омладинском раду.

**Компетенције:**

- креативни развој;
- вештине фасилитације;
- давање и примање повратне информације;
- учење о учењу.

**Медологија и методе:**

- спортска активност;
- рад у групи;
- туш идеја;
- симулација.

**Ток сесије:**

**I. Увод (10 минута)**

Тренери/ке објашњавају како ће изгледати наредне 2 сесије, због чега их спроводимо и какву корист оне доносе учесницима/цама.

## II. Рад у малим групама (80 минута)

Тренери/ке деле учеснике/це у 4 или 5 мањих група (у зависности од величине целе групе). Њихов задатак је да у групама направе нове/прилагоде постојеће игре са физичким покретом или спортске активности пратећи следећа правила:

- инклузивност: свако може да учествује у активности (или се она лако може прилагодити за младе са менталним или физичким инвалидитетом);
- забава и интерактивност;
- низак буџет: без специјалне опреме (нема потребе за скупозеним инвестицијама);
- ознака: активност треба да има снажну поруку;
- развој вештина учења;
- обраћање пажње на безбедност.

Ако имају времена, групе могу развити више од 1 вежбе. На располагању им је отприлике 1 сат за овај задатак. Тренери/ке у међувремену припремају простор (унутра или напољу) за касније спровођење вежби.

## III. Вежба – нове спортске активности (70 минута)

Када групе заврше са стварањем нових спортских активности, позвају су на презентацију. Сви/е учесници/е се окупљају како би заједно спровели/е све активности.

Након сваке активности тренери/ке одвајају неколико минута за рефлексiju постављајући учесницима/цама питања уз претходне сесије. Затим пружају повратну информацију на вежбу и подстичу и друге да дају повратне информације и могуће идеје за побољшање.

## IV. Дискусија (20 минута)

Када су све презентације и вежбе готове, тренери/ке затварају сесију постављајући учесницима/цама следећа питања:

- Како је протекла сесија?
- Шта је (било) изазовно? На који начин?
- Како је протекао тимски рад? Да ли сте успели/е да развијете све идеје које сте имали/е?
- Како је протекао креативни процес? Да ли сте имали/е све потребне ресурсе? Шта вам још може бити потребно за спровођење ових вежби?

### **Потребни материјали:**

Стандардни материјал за обуку, неколико кутија, канап, различите лопте (кошаркашка, фудбалска, тениска, одбојкашка), макар три сета спортских чуњева. Уколико је могуће, приступ спортском терену или већем отвореном простору.

### **Позадинска литература и даље читање:**

- Јавни извештај *Sport plus – looking up new goal*, стр. 18 - [https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-1151/SPLUS%20-%20PUBLIC%20REPORT.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1151/SPLUS%20-%20PUBLIC%20REPORT.pdf)

### **Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:**

- Ова сесија захтева физички напор и то је важно напоменути на почетку. Неки/е учесници/це могу имати отпор да учествују. Тренери/ке треба да проведу довољно времена објашњавајући да ће вежбе бити инклузивне и да ако неко не жели, не мора да учествује.

- Ако је могуће, охрабrite учеснике/це да развијају активности на отвореном. Не само што су оне здравије већ ће то бити и неопходно ако се обука одвија у време пандемије *Covid-19*. Ако одржавање прописане дистанце није увек могуће, обавестите учеснике/це да морају носити маске.

# СВРХА И ЦИЉЕВИ КОРИШЋЕЊА СПОРТСКЕ МЕТОДОЛОГИЈЕ У РАДУ СА МЛАДИМА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ

---

**Назив сесије:** Сврха и циљеви коришћења спортске методологије у раду са младима са инвалидитетом

**Трајање:** 180 минута

## **Позадина:**

Спорт може играти суштинску улогу у животу особа са инвалидитетом, једнако као што је то случај и са особама без инвалидитета. Бројне студије су откриле да физичка активност и бављење спортом доводе до побољшања нивоа функционалности и квалитета живота међу људима са одређеним инвалидитетима. У претходној сесији фокус је био углавном на истицању значаја спорта за сву популацију и на томе колико важан може бити и за ментални и физички развој младих. У овој сесији фокус ће бити стављен на то који се општи и специфични циљеви могу оствари приликом коришћења спортске методологије у раду са младима са инвалидитетом.

**Сврха сесије:** Општа сврха ове сесије је дефинисање специфичних развојних циљева особа са инвалидитетом приликом коришћења спортске методологије.

## **Циљеви:**

- разумевање Међународне класификације функционисања, онеспособљења и здравља;
- разумевање како поставити циљеве за промовисање личног развоја особа са инвалидитетом уз помоћ коришћења спортске методологије;
- комбиновање спортске методологије са неформалним образовањем зарад остваривања специфичних циљева у раду са особама са инвалидитетом.

## **Компетенције:**

- комуникација на страним језицима;
- друштвене и грађанске компетенције;
- личне, друштвене и компетенције за учење о учењу;

## **Медологија и методе:**

- теоријски садржаји;
- анализа студије случаја у малим групама;
- презентације.

## **Ток сесије:**

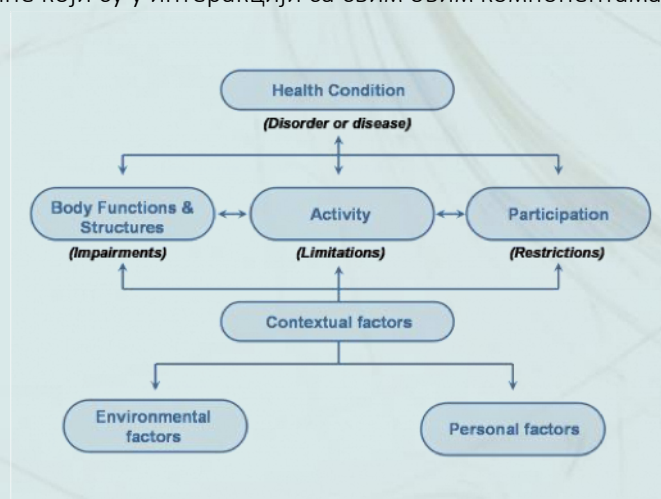
### **I. Добро јутро и увод у радни дан (10 минута)**

Сесија почиње топлим поздравом од стране тренера/ки и кратким уводом у радни дан.

## II. Увод у МКФ (Међународну класификацију функционисања) (40 минута)

Међународна класификација функционисања, онеспособљења и здравља (МКФ) представља оквир за описивање функционисања и инвалидитета у односу на здравствено стање (СЗО, 2001.). Пружа заједнички језик и оквир за описивање нивоа функционисања особе у њеном јединственом окружењу. Тренер/ка представља ову тему објашњавајући следеће релевантне тачке:

- Дефиниција МКФ: Међународна класификација функционисања, онеспособљења и здравља, познатија као МКФ, пружа стандардни језик и оквир за опис здравља и здравствених стања. Она класификује здравље и домене у вези са здрављем и помаже нам при описивању промена у телесним функцијама и структурама, шта особа са одређеним здравственим стањем може да ради у стандардном окружењу (њен ниво капацитета), као и шта она заправо ради у свом типичном окружењу (ниво перформанси).
- Главне компоненте МКФ-а су: тело, активности, учешће (на индивидуалном и друштвеном нивоу) и друге контекстуалне компоненте (личне и које се тичу околине). Сви ови домени класификују се из телесне, индивидуалне и друштвене перспективе и то помоћу две листе: 1) листа телесних функција и структуре и 2) листа домена активности и учешћа. У МКФ-и термин функционисање односи се на све телесне функције, активности и учешће, док инвалидитет (онеспособљење) на сличан начин представља надређени термин за оштећење, ограничење у обављању активности и ограничење у учешћу. МКФ такође наводи факторе из животне средине/околине који су у интеракцији са свим овим компонентама.<sup>8</sup>



- Брза анализа 4 МКФ-е заснована је на истинским студијама случаја младих особа са различитим типовима инвалидитета. Ове 4 студије случаја ће бити анализирани у малим групама у следећем делу сесије.

## III. Анализа студије случаја у малим групама (80 минута)

Учесници/це се деле у 4 групе и свака група одлази у засебну просторију где проналазе А3 папир са шемом специфичних студија случаја младих са различитим типологијама инвалидитета у оквиру МКФ-е. Поред тога, добијају и папир са објашњењем и упутством за следећи задатак, које гласи:

„На А3 папиру можете пронаћи МКФ шему (име особе). Као што видите, она је подељена у 6 одељака:

1. здравствено стање;

<sup>8</sup> МКФ – СЗО, 2002.: <https://www.who.int/classifications/icf/icfbeginnersguide.pdf>

2. телесно функционисање и телесна структура;
3. активности;
4. учешће;
5. фактори околине;
6. лични фактори.

Сваки одељак објашњава способности и инвалидитет особе према МКФ анализи. МКФ је, као што је претходно објашњено, најчешће коришћен инструмент за мерење нивоа функционисања особа са инвалидитетом и због тога је вероватно да је особа са којом ћете радити већ прошла ову анализу. У случају да није, важно је да започнете планирање активности за рад са особама са инвалидитетом полазећи од ове анализе јер се тиме постиже лични развој који је у складу са личним потребама особе са којом радите.

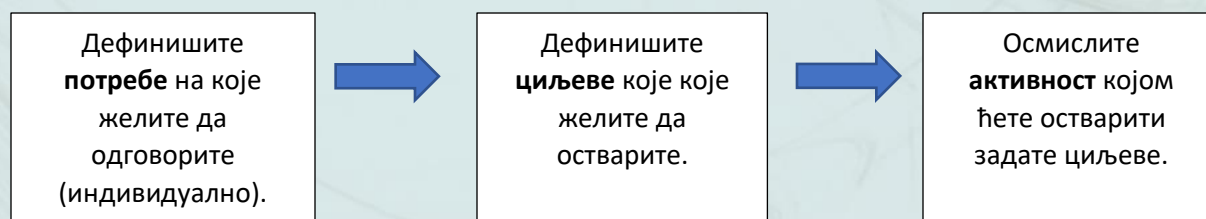
#### 1. задатак

Покушајте да дате индивидуалан одговор на следећа питања замишљајући себе у улози омладинског/е радника/це или спортског/е тренера/ке. Имате 20 минута да обавите овај задатак.

- Које су физичке препреке или предности особе са којом радим и који су резултати које желим да постигнем?
- Како могу да унапредим самостално обављање свакодневних активности особе са којом радим уз помоћ спортских игара и активности?
- Како планирањем спортских активности могу да побољшам ниво учешћа особа са инвалидитетом у друштву?
- Како могу да утичем на околичне и личне факторе који ограничавају ниво самосталности особе са којом радим?

#### 2. задатак

Поделите своје размишљање у малој групи и дефинишите циљ који желите да постигнете, а затим покушајте да осмислите **3 спортске активности** које би могле да одговоре на задати циљ пратећи процес на слици. За овај задатак имате 60 минута.“



Када планирате своје спортске активности, узмите у обзир следеће аспекте и забележите их на флипчарт папиру:

- трајање активности;
- околина у којој се обавља;
- потребни материјали;
- ток активности;
- могуће адаптације у складу са потребама учесника/ца.

#### IV. Изложба новостворених/прилагођених активности (50 минута)

Учесници/це каче своје осмишљене/прилагођене активности на зид у пленарној просторији. Свака група објашњава своје активности, док остали/е слушају и постављају релевантна питања. Након приказа свих активности, тренер/ка води рунду завршних коментара и завршава сесију аплаузом за целу групу.

#### **Потребни материјали:**

A4 папири, A3 папири, флипчарт папири, маркери, бојице, лаптоп, пројектор, фотокопије студија случаја.

#### **Позадинска литература и даље читање:**

- Материјали са теоријским садржајем о инвалидитету: [https://www.physio-pedia.com/International Classification of Functioning, Disability and Health \(ICF\)](https://www.physio-pedia.com/International_Classification_of_Functioning,_Disability_and_Health_(ICF))
- Материјали са теоријским садржајем о инвалидитету: <https://www.who.int/classifications/icf/en/>
- Пример шема МКФ (додатни примери студија случаја се могу пронаћи и интернет претрагом): [http://www.abpts.org/uploadedFiles/ABPTSorg/MOSC/Requirement\\_3/ABPTS\\_SampelICFChart.pdf](http://www.abpts.org/uploadedFiles/ABPTSorg/MOSC/Requirement_3/ABPTS_SampelICFChart.pdf)
- МКФ – СЗО 2002.: <https://www.who.int/classifications/icf/icfbeginnersguide.pdf>

#### **Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:**

- Тренери/ке треба да се припреме за сесију тако што ће проучити главне концепте МКФ-е. Учесници/це не морају да зађу веома дубоко у процес разумевања МКФ-е. Важно је да разумеју поступак дизајнирања и спровођења активности који полази од потреба и изазова са којима се суочавају особе са којима раде.
- Када групе приказују своје активности, тренери/ке треба да им оставе простора и за додатне коментаре, реакције и мишљења како би учесници/це накнадно могли/е да појасне своје идеје.
- Ова сесија се такође може реализовати преко интернета, међутим, процес размене знања и мишљења не би био једнако квалитетан. Ако је време лепо, све активности се могу спровести напољу.

# РАЗВОЈ КОМПЕТЕНЦИЈА ЗА МЛАДЕ СА ИНВАЛИДИТЕТОМ И МЛАДЕ БЕЗ ИНВАЛИДИТЕТА КРОЗ ЗАЈЕДНИЧКЕ АКТИВНОСТИ СПОРТА И СПОРТСКОГ ОМЛАДИНСКОГ РАДА

---

**Назив сесије:** Развој компетенција за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета кроз заједничке активности спорта и спортског омладинског рада

**Трајање:** 190 минута

## **Позадина:**

Готово половина Европљана и Европљанки никада не вежба или се не бави спортом и тај проценат се постепено повећавао током последњих година (Евробарометар, Европска комисија, 2018.). Евробарометар такође показује да се већина физичких активности одвија у неформалним окружењима, као што су паркови или отворен простор (40%), код куће (32%), или током путовања између куће и посла, школе или продавнице. Ипак, 15% Европљана и Европљанки не препешачи ни по 10 минута одједном у току једне недеље, а 12% њих преседи и више од 8,5 сати дневно. Полазећи од заједничке потребе за промоцијом практичне физичке активности како међу младима типичног развоја тако и међу младима са инвалидитетом, ова сесија покушава да истражи заједничке основе у којима особе са инвалидитетом и особе без инвалидитета теже стицању нових компетенција приликом бављења спортом и у животу уопште.

**Сврха сесије:** Општа сврха ове сесије је дефинисање компетенција које би млади са инвалидитетом и млади без инвалидитета могли да развију кроз спортске активности.

## **Циљеви:**

- боље разумевање нивоа учешћа младих у спортским и физичким активностима у Европи;
- дефинисање заједничке основе потреба и компетенција које стичу млади са инвалидитетом и млади без инвалидитета;
- развој нових стратегија инклузије младих са инвалидитетом заснованих на заједничким потребама, а не на разликама.

## **Компетенције:**

- комуникација на страним језицима;
- друштвене и грађанске компетенције;
- креативне компетенције;
- дигиталне компетенције.

## **Медологија и методе:**

- тематски енерџизери (вежбе за подизање енергије);
- активности у малим групама;
- комплексна вежба са сажетком;



- интерактивна дискусија.

## Ток сесије:

### I. Добро јутро и увод у радни дан (10 минута)

Сесија почиње топлим поздравом од стране тренера/ки и кратким уводом у радни дан.

### II. Научи ме нешто у 2 минута (20 минута)

Тренер/ка позива учеснике/це да формирају парове за потребе ове сесије. Када формирају парове, најпре ће искористити прилику да у неколико минута науче једни/е друге шта год изаберу. Затим, учесници/це мењају парове и сада треба да нову особу науче истој ствари као и претходног пута, али уз одређене препреке које ће саопштити тренер/ка. Примери препрека могу бити: не смете давати никакве гласовне инструкције, морате носити повез преко очију итд. Након неколико рунди тренер/ка прелази на сажетак који се састоји од следећих питања:

- Шта сте научили/е? Учесници/це деле да ли су сазнали/е неке нове информације, извели/е нешто попут плесних корака или разменили/е одређена мишљења, животне приче и сл.
- Шта вам се више свидело, подучавање или учење?
- Како сте се осећали/е приликом давања инструкције без способности да корисите све своје вештине и компетенције?

### III. Учешће младих у спорту! Направи своју рецензију чланка (70 минута)

Учесници/це се деле у националне групе. Свака група треба да осмисли прву страницу часописа на основу детаљног чланка који се односи на питање учешћа младих у спортским активностима у свакој од земаља учесника/ца. Свака група ће приказати своју страницу на флипчарт папиру. На располагању су им интернет чланци, штампач за штампање слика итд. Такође, добиће и различите часописе како би могли/е да исеку и залепе слике, наслове и сродне текстове који им привуку пажњу. Пре почетка истраживања тренери/ке траже од учесника/ца да поделе шта мисле и шта већ знају о овој теми. За ову фазу имају 20 минута времена.

Затим, тренер/ка тражи од сваке групе да у своју прву страницу укључе и уредничку колумну под називом „Савет стручњака: зашто је важно заступати спортске активности међу младима како би се промовисао њихов лични развој“. Ова фаза такође треба да траје отприлике 20 минута.

Када се учесници/це договоре око аргумената, започињу стварање своје прве странице часописа.

### IV. Изложба „Прве стране часописа“ и групна дискусија (55 минута)

Свака национална група лепи свој часопис на зид радне просторије. Свака особа може узети неколико минута да прегледа све часописе и прочита их пре преласка на следећи део. Тада свака група објашњава своје креације, а остали/е учесници/е имају простора да постављају релевантна питања ауторима/кама. Тренери/ке током сваког приказа воде рачуна о два аспекта: национална ситуација у вези са учешћем у спортским активностима и анализа о значају спорта за развој младих.

### V. Сажетак (35 минута)

Тренер/ка почиње сажетак постављајући следећа питања:

- Да ли сте унутар своје групе могли/е да се сложите о општем стању нивоа учешћа у спорским активностима у својим земљама?

- Да ли мислите да постоје заједничке компетенције које кроз спорт могу усвојити како млади типичног развоја тако и млади са инвалидитетом?
- Када планирате спортске активности за младе типичног развоја и младе са инвалидитетом, да ли мислите да је боље ако су оне засноване на њиховим заједничким компетенцијама и потребама?
- Да ли бисте ви сами/е учествовали/е у редовним спортским активностима у које су укључене и особе са инвалидитетом?
- Ако је одговор да, да ли мислите да бисте тиме усвојили/е неке компетенције, и које?

#### **Потребни материјали:**

A4 папири, A3 папири, флипчарт папири, маркери, бојице, лепак, маказе, лаптоп/таблет/паметни телефон са интернет конекцијом (макар један за сваку малу групу), стари часописи.

#### **Позадинска литература и даље читање:**

- Извештај Европске комисије, Евробарометар (*Eurobarometer on sport and physical activities*): [https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity\\_en](https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en)

#### **Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:**

- Током дела са прављењем часописа препоручује се да пустите неку музику у позадини како бисте створили/е пријатан амбијент.
- Када групе представљају своје часописе, тренери/ке треба да отворе простор за додатне коментаре, реакције и мишљења осталих учесника/ца како би групе јасније могле да прикажу своје идеје.
- Ако спроводите сесију у току пандемије *Covid-19*, поред опште друштвене дистанце, маске и осталих мера, побрините се да покупите часописе и остале материјале и спремите посебан сет за сваку групу макар 7 дана пре извођења активности. То значи да организатори/ке морају да припреме ове пакете пре самог почетка обуке. Пакете чувајте у тзв. „карантин-кутији“ како бисте осигурали/е да нико други неће имати приступ материјалима током 7 дана док их не поделите учесницима/цама.

# КВАЛИТЕТНА ПРИПРЕМА ОКОЛИНЕ И ИНКЛУЗИВНИХ ПРОСТОРА И МАТЕРИЈАЛА ЗА ОРГАНИЗАЦИЈУ ЗАЈЕДНИЧКИХ ОМЛАДИНСКИХ/СПОРТСКИХ АКТИВНОСТИ ЗА МЛАДЕ СА ИНВАЛИДИТЕТОМ И МЛАДЕ БЕЗ ИНВАЛИДИТЕТА

---

**Назив сесије:** Квалитетна припрема околине и инклузивних простора и материјала за организацију заједничких омладинских/спортских активности за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета

**Трајање:** 180 минута

## Позадина:

На учешће у физичким активностима утичу друштвени фактори као што су друштвене групације, породица и пријатељи, као и лични фактори као што су старост, пол, присуство инвалидитета и етничка припадност. Према Бибиси-ју (енг. *BBC*, без датума), учешће особа са инвалидитетом у спорту је знатно ниже од учешћа особа без инвалидитета, за све старосне групе. То се дешава услед:

- физичких препрека – многи спортови и спортске активности се морају на неки начин прилагодити како би се омогућило учешће особа са инвалидитетом;
- доступности – често су потребна посебна врата и рампе;
- транспорта – може бити захтевно; често су потребни посебни типови транспорта и превозних средстава;
- комуникације – мора бити прикладна како од стране спортских тренера/ки тако и од стране других учесника/ца, нпр.: коришћење знаковног језика или индукционих петљи;
- психолошких фактора – недостатак самопоуздања и сигурности у сопствене способности;
- дискриминације/негативних ставова – просторије, клубови или организације који/е занемарују учеснике/це са инвалидитетом;
- могућности – одговарајући/е спортови/сесије морају бити локални/е и доступни/е;
- свести – особе са инвалидитетом можда нису свесне да постоје организације и простори који одговарају њиховим потребама;
- недостатка заступљености у медијима и позитивних узора<sup>9</sup>.

**Сврха сесије:** Општа сврха ове сесије је разумевање релевантности окружења, могућности његове процене и уређења зарад промоције инклузије.

## Циљеви:

- разумевање могућих препрека у окружењу које могу спречити учешће младих са инвалидитетом;

---

<sup>9</sup> *BBC, Disability, barriers and encouraging inclusion in sports:*  
<https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zy62hv4/revision/4>

- способност уређења окружења за организовање спортских активности које укључују особе са инвалидитетом.

#### Компетенције:

- комуникација на страним језицима;
- друштвене и грађанске компетенције;
- креативне компетенције;
- компетенције решавања проблема.

#### Медологија и методе:

- игра улога;
- уређење окружења;
- саморефлексија.

#### Ток сесије:

##### I. Припреми своје окружење за игру и играње улога (60 минута)

Учесници/це се деле у 2 тима, тим А и тим Б. Сваки тим добија специфична и детаљна упутства за одређену игру коју треба да припреме, и то:

**Тим А** има задатак да припреми окружење за игру „Ухвати заставу“ која ће се одиграти **напољу**. Током припреме терена треба да узму у обзир учеснике/це са следећим инвалидитетима/оштећењима:

- 1 особа са оштећењем вида;
- 1 особа са оштећењем слуха;
- 1 особа у инвалидским колицима;
- 1 особа са когнитивним инвалидитетом која испољава бес;
- 1 особа са типом инвалидитета услед којег не може да ухвати објекат.

Тим А има на располагању све материјале обуке који им могу бити од користи (нпр. спортски дресови, канап, флипчарт папир) као и друге материјале које пронађу у „окружењу“.

Тим А затим треба да одлучи ко у групи ће играти улогу младих са инвалидитетом описаних изнад. Уколико је потребно, свака особа са инвалидитетом може имати свог помоћника/своју помоћницу. Ови учесници/це треба да проведу одређено време уживљавајући се у улогу особе коју представљају. Треба да се понашају реалистично али и примерено!

**Тим Б** има задатак да припреми окружење за игру „Ухвати заставу“ која ће се одиграти **унутра**. Током припреме терена треба да узму у обзир учеснике/це са следећим инвалидитетима/оштећењима:

- 1 особа са оштећењем вида;
- 1 особа са оштећењем слуха;
- 1 особа у инвалидским колицима;
- 1 особа са когнитивним инвалидитетом која испољава бес;
- 1 особа са типом инвалидитета услед којег не може да ухвати објекат.

Тим Б има на располагању све материјале обуке који им могу бити од користи (нпр. спортски дресови, канап, флипчарт папир) као и друге материјале које пронађу у „окружењу“.

Тим Б затим треба да одлучи ко у групи ће играти улогу младих са инвалидитетом описаних изнад. Уколико је потребно, свака особа са инвалидитетом може имати свог помоћника/своју помоћницу. Ови учесници/це треба да проведу одређено време уживљавајући се у улогу особе коју представљају. Треба да се понашају реалистично али и примерено!

## II. Хајде да играмо! (80 минута)

Тренер/ка даје знак за започињање игара позивом „Хајде да играмо!“. Хватање заставе је традиционална спортска активност у којој свака од две екипе имају по заставу, а њихов циљ да ухвате заставу друге екипе. Заставе се постављају на „базу“ сваког од тимова, а противнички тим треба да је безбедно пренесе у своју базу. Играч/ица може додирнути особу из противничког тима и он/а тада постаје замрзнут/а у месту (одлази „у затвор“) и може се одмрзнути додиром члана/ице сопственог тима.

Тим А игра на отвореном, док тим Б игра у затвореном простору (свака утакмица траје 30 минута). Током игре уводи се додатно правило:

- Учесници/це који су у улози младих са инвалидитетом замениће тимове: 5 особа из тима А прећи ће у тим Б и обрнуто. Ово правило има за циљ да игру учини реалнијом.

## III. Индивидуална рефлексја (30 минута)

Након игре, обе групе добијају 30 минута за самосталну рефлексју о претходној активности. Читава активност и игра су можда биле забавне, али задатак овде је да размишљају о томе са каквим потешкоћама се сусрећу играчи/це са инвалидитетом приликом играња унутра и напољу. Како би дискусија била структурисана, тренери/ке могу дати свакој групи по оловку и папир са следећим питањима:

- Каква осећања сте испољили/е током игре?
- Са каквим препрекама сте се сусрели/е током игре у затвореном простору?
- Са каквим препрекама сте се сусрели/е током игре на отвореном простору?
- Ако бисте морали/е да припремите активност чији је циљ укључивање особа са инвалидитетом кроз употребу спортске методологије, да ли бисте се одлучили/е за отворен или затворен простор?
- Какве стратегије бисте користили/е за уклањање могућих препрека и подстицање инклузије?

## IV. Завршне речи учесника/ца (рунда завршних коментара) (10 минута)

Током ове завршне рунде учесници/це рефлектују како ову и сличне активности могу да искористе у оквиру спортског и омладинског рада у својим заједницама.

Тренери/ке затварају сесију аплаузом за рад на припреми активности оба тима и за то што су успели/е да спроведу активност одмах након њене припреме.

### **Потребни материјали:**

Спортски дресови, канап, флипчарт папир, заставе, А4 папири, оловке.

### **Позадинска литература и даље читање:**

- Више информација о инвалидитету, препрекама и подстицању инклузије у спорту:  
<https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zy62hv4/revision/4>

- Више информација о игри „Ухвати заставу“:  
<https://www.playworks.org/game-library/capture-the-flag/>
- *BBC - Disability, barriers and encouraging inclusion in sports:*  
<https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zy62hv4/revision/4>

#### **Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:**

Неколико предлога за боље и ефективније спровођење активности „Ухвати заставу“:

- Када су у својим улогама, учесници/це треба да буду озбиљни/е и не треба да збијају шале. У случају да се ова ситуација ипак деси, тренер/ка треба то да истакне на крају игре.
- Учесници/це играју исту игру (хватање заставе) унутра и напољу. Овакав одабир играња исте игре је направљен како би учесници/це могли/е да увиде разлике између активности у затвореном простору и у природи.
- Када осмишљавају одређени спортски метод или спортску активност намењену особама са инвалидитетом, омладински/е радници/це и спортски/е тренери/ке треба да отворе свој ум ка различитим типовима инвалидитета.
- Током пандемије *Covid-19* ова сесија се може у потпуности извести напољу; предлажемо модификовање игре између две групе како би се избегао осећај понављања.

# РАЗМЕНА И ПРИЛАГОЂАВАЊЕ СПОРТСКИХ МЕТОДА/ИГАРА ИЗ НАШИХ ЗЕМАЉА ЗА СПРОВОЂЕЊЕ СПОРТСКОГ/ОМЛАДИНСКОГ РАДА СА МЛАДИМА МЕШОВИТИХ СПОСОБНОСТИ

---

**Назив сесије:** Размена и прилагођавање спортских метода/игара из наших земаља за спровођење спортског/омладинског рада са младима мешовитих способности

**Трајање:** 180 минута

## **Позадина:**

Концепт поделе и размене вредности и знања из различитих земаља игра кључну улогу у неформалном образовању и омладинском раду. Размена таквих вредности доноси више прилика за прилагођавање и пренос у друге културе и земље, и младима нуди сталну разнолику употребу метода у различитим програмима. Са друге стране, спортске активности и игре сматрају се заједничким језиком за све младе људе, посебно оне који су тренирали од детињства и којима су таква искуства донела незаборавне успомене. У овом делу програма учесници/це имају прилику да освесте своја сећања која се тичу претходних спортских метода, као и да размисле о тренутним методама које су део омладинског рада. Специфичан елемент овог дела програма јесте фокус учесника/ца на прилагођавање ових игара/активности за потребе рада са младима са различитим способностима. На овај начин они/е ће моћи да обликују своја знања о укључивању младих са различитим способностима и да размисле о начину на који даље могу допринети овом циљу, о чему ће више речи бити током наредних сесија.

**Сврха сесије:** Размена различитих спортских метода и игара из присутних земаља и идентификација начина за њихово прилагођавање у раду са младима различитих способности

## **Циљеви:**

- подела и размена спортских активности и игара из различитих земаља и култура;
- додатно учење о инклузији младих са различитим способностима;
- проналажење начина за прилагођавање оригиналних игара и активности омладинском/спортском раду са младима са различитим способностима.

## **Компетенције:**

- друштвене и грађанске компетенције;
- критичко мишљење;
- комуникација;
- управљање временом;
- тимски рад;
- лидерство;
- компетенције решавања проблема.

### Медологија и методе:

- рад у малим групама;
- презентације;
- интерактивне игре/активности;
- групна дискусија.

### Ток сесије:

#### I. Увод у задатак (10 минута)

Тренери/ке отварају радни дан давањем упутстава учесницима/цама за задатак који захтева пун допринос и учешће свих. Објашњавају да ће у наредних 60 минута учесници/це радити у својим националним групама где ће идентификовати игре и спортске активности које су популарне у њиховим земљама или оне које су биле популарне током њиховог одрастања. Најпре треба да направе списак игара/активности, а затим да одаберу 3 до 4 које ће представити осталим учесницима/цама и извести заједно са њима.

#### II. Рад у малим националним групама – Размена игара из наших земаља (60 минута)

Учесници/це се придружују својим националним групама и почињу да раде на свом задатку. На располагању су им флипчарт папири и други потребни материјали. На флипчарту записују кључне тачке и информације о својим играма/активностима, као што су: име/наслов, потребан материјал, кратка позадина игре/активности, ток спровођења, као и значај игре за менталну и физичку добробит младих.

#### III. Презентација и спровођење спортских игара/активности (110 минута)

Свака национална група најпре укратко представља своје игре/активности, а затим их спроводи заједно са осталим укљученим учесницима/цама. Група која представља игру има и улогу фасилитатора/ки како би пружили/е јасна упутства другим учесницима/цама који се сусрећу са активношћу по први пут. Када се заврши свака од игара, води се кратка дискусија између учесника/ца и тренера/ки о томе како се ове активности могу прилагодити омладинском раду са младима са различитим способностима.

### Потребни материјали:

Флипчарт папир, А3 и А4 папири, оловке и хемијске оловке, маркери, други специјални материјали потребни за спровођење одређених игара.

### Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:

- Тренери/ке треба да буду доступни/е да пруже помоћ и подршку свакој групи током припреме задатка, а поготово да их наводе да размишљају о утицају одабраних игара/активности на менталну и физичку добробит младих.
- Ако се обука спроводи у току топлије сезоне, игре треба извести напољу. Међутим, ако временске прилике захтевају да се активност изведе унутра, неопходно је обезбедити довољно велики простор за њено извођење.



- Активности наведене у овој сесији могу се извести и у складу са мерама пандемије *Covid-19*. Тренери/ке морају осигурати стално ношење маски и одржавање безбедносне дистанце међу учесницима/цама, као и да на располагању имају средство за дезинфекцију руку.

# ИЗАЗОВИ У РАЗВОЈУ И АДАПТАЦИЈИ СПОРТСКИХ МЕТОДА ЗА ИНКЛУЗИЈУ И ИНТЕРАКЦИЈУ МЕШОВИТИХ ГРУПА МЛАДИХ СА ИНВАЛИДИТЕТОМ И МЛАДИХ БЕЗ ИНВАЛИДИТЕТА И САВЕТИ ЗА ЊИХОВО ПРЕВАЗИЛАЖЕЊЕ

---

**Назив сесије:** Изазови у развоју и адаптацији спортских метода за инклузију и интеракцију мешовитих група младих са инвалидитетом и младих без инвалидитета и савети за њихово превазилажење

**Трајање:** 90 минута

## **Позадина:**

Развој спортских метода за укључивање и интеракцију мешовитих група младих са инвалидитетом и без инвалидитета је засигурно иновативан приступ за укључивање и промоцију различитости у таквим програмима. Међутим, присуство мешовитих група из различитих култура и са различитим пореклима доводи до пораста изазова. Изазов није нешто што би требало да спречи омладинске раднике/це да спроведу активност, већ је то нешто чега они/е треба да буду свесни/е како би се изазови превазишли и како би могли/е да успешно спроведу своје активности и одговоре на задате потребе. Стога, циљ ове сесије је припрема учесника/ца да размишљају о присуству изазова, о томе како их превазићи и да већ имају неке могуће почетне информације и знања које ће употребити за развој наредних пројеката у својим локалним заједницама.

**Сврха сесије:** Утврђивање изазова приликом организовања инклузивних спортских активности за мешовите групе младих са различитим способностима и истраживање савета за њихово превазилажење.

## **Циљеви:**

- разговор о могућим изазовима приликом организовања спортских активности за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета;
- утврђивање кључних изазова за одређене групе као што су партнери, учесници/це, локална заједница и други актери;
- истраживање савета за превазилажење изазова и спровођење успешних инклузивних спортских метода у раду са мешовитим групама.

## **Компетенције:**

- критичко мишљење;
- комуникација;
- друштвене и грађанске компетенције;
- рад у тиму;
- аналитичке вештине;
- компетенције за решавање проблема.

## Медологија и методе:

- туш идеја;
- рад у малим групама;
- тихи ротирајући подијум;
- презентације;
- дискусија.

## Ток сесије:

### I. Туш идеја (10 минута)

Тренер/ка отвара сесију постављањем питања учесницима/цама о дефиницији различитости и прихватања. Учесници/це деле своја мишљења, а тренер/ка их записује на флипчарт папир. Наглашава да је разлог оваквог групног мозгања да им пружи почетну идеју о изгледу следеће вежбе која ће се фокусирати на продубљивање концепта прихватања међу мешовитим групама када је реч о спортским методама.

### II. Тихи ротирајући подијум (30 минута)

Тренери/ке постављају на под унапред припремљене флипчарте са различитим насловима. Пре него што наставе са упутствима за задатак, деле учеснике/це у насумичне мале групе према броју папира на поду. Свакој групи је додељен један флипчарт. Тренер/ка затим даје упутства за задатак: објашњава да сваки флипчарт носи име одређене групе/актера у спровођењу инклузивних спортских активности, а њихов задатак је да запишу потенцијалне изазове са којима се те групе и актери суочавају током процеса. Један флипчарт има другачији наслов и он се односи на истраживање савета за уопштено превазилажење изазова приликом спровођења спортских активности. Групе имају 3-4 минута да анализирају свој флипчарт, а затим 5 минута да самостално у тишини запишу своје идеје/мишљења на задату тему. На сваких 5 минута групе се у тишини ротирају у смеру казаљке на сату како би својим идејама/мишљењима допринеле и осталим темама.

Потенцијални наслови/групни задаци на флипчартима могу бити:

- изазови организатора – координационе и партнерске организације (на локалном и европском нивоу);
- изазови локалне заједнице (укључујући општину/место, становништво, институције, пословни сектор итд.);
- изазови учесника/ца – млади типичног развоја;
- изазови учесника/ца – особе са инвалидитетом;
- савети за превазилажење изазова.

### III. Припрема презентација (20 минута)

Након што свака група да свој допринос сваком флипчарту, враћају се на своју почетну тему/флипчарт. Добијају инструкције да кратко разговарају о ономе што је написано на њиховом папиру и да припреме кратку презентацију за остале групе.

#### IV. Презентације и дискусија (30 минута)

Групе представљају своје презентације једну по једну. Након сваке презентације тренери/ке и остали/е учесници/е постављају питања, дају коментаре у вези са приказаним садржајем или појашњавају свој сопствени допринос током тихог ротирајућег подијума.

#### Потребни материјали:

A4, A5 и флипчарт папири, флипчарт сталак, маркери, унапред припремљени флипчарт папири са темама за тихи ротирајући подијум.

#### Позадинска литература и даље читање:

- Georgescu, M.; прерађена верзија приручника *“T-Kit Intercultural learning”*; партнерство између Савета Европе и Европске уније у области младих, 2018.:
- <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-4-intercultural-learning>
- Frast J.L.; *“Intercultural dialogue through sport”*; International sport and Culture association; <http://isca-web.org/files/Coyote.pdf>
- Gasparini W. & Cometti A.; *“Sport facing the test of cultural diversity”*; Council of Europe, 2010; <https://rm.coe.int/sport-facing-the-test-of-cultural-diversity-integration-and-intercultu/1680734be5>

#### Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:

- Тема „изазови и савети“ захтева потпуну концентрацију учесника/ца те је веома важно да на почетку сесије спроведете туш идеја, јер ће тај корак пробудити њихову радозналост према теми и натерати их на рефлексију и размишљање о информацијама и искуству које већ имају.
- Активности наведене у овој сесији могу се спроводити и током пандемије *Covid-19*. Тренери/ке треба да осигурају да учесници/це носе маске и да држе дистанцу када стоје у кругу, као и да имају на располагању средство за дезинфекцију руку.

# РАЗВОЈ ЛОКАЛНИХ СПОРТСКИХ АКТИВНОСТИ ЗА МЛАДЕ СА ИНВАЛИДИТЕТОМ И МЛАДЕ БЕЗ ИНВАЛИДИТЕТА

---

**Назив сесије:** Развој локалних спортских активности за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета

**Трајање:** 90 + 90 минута

## **Позадина:**

Развој сопствених локалних спортских активности које ће спровести након обуке долази на ред након што су учесници/це усвојили/е све претходне аспекате образовања за омладинске раднике/це и спортске тренере/ке и коришћење спортске методологије за инклузију и интеракцију младих различитих способности. Током претходних сесија и радних дана учесници/це су прошли/е кроз учење о главним аспектима НФО-а, омладинског рада и спортске методологије, укључивања младих са различитим способностима, изазовима и саветима за организовање спортских активности итд. Ова сесија им даје прилику да све знање стечено на претходним сесијама примене у пракси. Тачније, њихов задатак је да развију спортске активности које ће спровести са младима у својим локалним заједницама.

**Сврха сесије:** Давање простора учесницима/цама за рефлексију о знању стеченом током програма и његову примену за развој будућих спортских активности за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета у својим локалним заједницама.

## **Циљеви:**

- разговор о стеченом знању током обуке и начинима за његову примену у локалној заједници;
- разговор о потенцијалним активностима спортског и омладинског рада за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета у локалној заједници;
- стварање иновативних идеја и адаптација постојећих спортских активности у заједничке активности спортског омладинског рада за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета.

## **Компетенције:**

- критичко мишљење;
- комуникација;
- друштвене и грађанске компетенције;
- тимски рад;
- аналитичке вештине;
- управљање временом;
- компетенције за решавање проблема.

## **Медологија и методе:**

- рад у малим групама;
- консултације са тренерима/кама;

- креативно осмишљавање активности;
- дискусија и рефлексивна.

Ток сесије:

**I. Увод у развој будућих активности (10 минута)**

Тренери/ке објашњавају следећи задатак: учесници/це ће се придружити својим националним групама како би започели/е рад на развоју локалних спортских активности за младе са инвалидитетом и младе без инвалидитета које ће спровести након повратка са обуке.

**II. Рад у малим групама – Развој будућих активности локалног омладинског рада са младима различитих способности (70 минута)**

У националним групама учесници/це најпре разговарају о потенцијалним активностима и играма, а затим прелазе на стварање идеја за своје активности. Ово је прва рунда и за њу имају 70 минута. Током дискусије у овој рунди свака група треба да постигне (макар) следеће резултате:

- очекивана циљна група младих и окружење;
- сврха и циљеви активности у односу на ментали и физички развој циљне групе;
- опште идеје о самој спортској/физичкој активности.

**III. Провера стања (20 минута)**

Тренери/ке позивају учеснике/це назад у пленум за кратку проверу стања и напретка, као и да разговарају о потенцијалној потреби за додатну подршку и појашњења. Представник/ца сваке групе обавештава о стању своје групе.

**IV. Наставак рада у младим групама – Развој будућих активности локалног омладинског рада са младима различитих способности (80 минута)**

Учесници/це настављају са радом у малим националним групама на основу препорука и подршке тренера/ки и других учесника/ца. Током ове друге рунде свака група треба да доврши развој и планирање својих активности локалног спортског и омладинског рада за младе различитих способности. Као резултат својих дискусија сада треба да разраде и доврше и све детаље планиране/предложене активности, укључујући:

- правила активности;
- опис спровођења активности;
- детаљна питања за сажетак након активности итд.

**Потребни материјали:**

A4 и флипчарт папири, маркери, маказе, лепљива трака, оловке и хемијске оловке, лаптоп (уколико је потребан некој групи).

**Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:**

- Тренери/ке треба да буду на располагању учесницима/цама све време током осмишљавања активности. Треба да пруже своју подршку у концептуализацији, да саслушају све идеје, обликују их и дају даље препоруке.

- Активности наведене у овој сесији могу се спроводити и током пандемије *Covid-19*. Тренери/ке треба да осигурају да учесници/це носе маске и да држе дистанцу када стоје у кругу, као и да имају на располагању средство за дезинфекцију руку.
- Она се такође може реализовати и преко интернета, коришћењем алата за онлајн комуникацију. Пленарна сесија и теоријски садржаји се могу одржати са групама уз поделу материјала и приказа са екрана. Активност у малим групама се може извести коришћењем неколико чет-соба. Учешћем на онлајн обуци учесници/це би могли/е стећи и дигиталне компетенције.

# ПРЕЗЕНТАЦИЈА ОСМИШЉЕНИХ АКТИВНОСТИ

---

**Назив сесије:** Презентација осмишљених активности

**Трајање:** 90 минута

## **Позадина:**

Након што су учесници/це завршили/е развој својих активности и рефлектовали/е о знању стеченом током програма, ова сесија ће служити као последњи корак у финализацији њихове идеје, добијању повратних информација и разматрању елемената за даља побољшања. Ова сесија је додата како би учесници/це могли/е да представе свој рад, фокусирају се на осмишљавање идеја и да добију подршку.

**Сврха сесије:** Пружање простора учесницима/цама за представљање својих идеја, размену са другим групама, као и дискусију о потенцијалним препорукама за будуће спровођење у њиховим земљама/локалним заједницама.

## **Циљеви:**

- представљање осмишљених будућих активности спортског и омладинског рада;
- разговор и подела сугестија и повратне информације за даље побољшање представљених локалних активности;
- пружање простора за рефлексију, препоруке и размену идеја међу учесницима/цама.

## **Компетенције:**

- критичко мишљење;
- вишејезичне компетенције;
- компетенције презентовања;
- компетенције опште писмености;
- дигиталне компетенције.

## **Медологија и методе:**

- рад у националним групама;
- презентација у пленуму;
- дискусија и рефлексија.

## **Ток сесије:**

### **I. Припрема презентација (10 минута)**

Тренер/ка даје учесницима/цама 10 минута да доврше рад на својим презентацијама и да припреме сву технологију која им је потребна за презентовање.



## **II. Презентације, повратне информације и дискусија (80 минута)**

Цела група се састаје у пленуму. Тренери/ке позивају сваку групу да једна по једна у 5-7 минута представе своје осмишљене локалне активности. Након сваке презентације одвајају неколико минута за питања и давање повратне информације – до 10 минута по групи. Тренери/ке праве белешке током презентација како би могли/е да пруже квалитетну повратну информацију и дају препоруке за побољшање. Након што су све групе презентовале своје активности, тренери/ке укратко сумирају све своје препоруке.

### **Потребни материјали:**

Флипчарт папир, лаптоп, пројектор.

### **Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:**

- Тренери/ке треба да са опрезом прате процес представљања активности и да записују белешке о свакој пројектној идеји како би могли/е да пруже одговарајућу повратну информацију свакој групи. Такође се препоручује давање општег закључка или постављање питања групама како би навели/е и друге учеснике/це да постављају питања или да размишљају о побољшању сопствених активности.
- Активности наведене у овој сесији могу се спроводити и током пандемије *Covid-19*. Тренери/ке треба да осигурају да учесници/це носе маске и да држе дистанцу када стоје у кругу, као и да имају на располагању средство за дезинфекцију руку.
- Она се такође може реализовати и преко интернета, коришћењем алата за онлајн комуникацију. Пленарна сесија и теоријски садржаји се могу одржати са групама уз поделу материјала и приказа са екрана.

## ЕВАЛУАЦИЈА И ЗАТВАРАЊЕ

---

**Назив сесије:** Евалуација и затварање

**Трајање:** 100 минута

**Позадина:**

У овој сесији учесници/це ће добити прилику да размисле о целокупном програму обуке, својим доприносима њој, као и сопственим циљевима учења. Имају простор да поделе утиске и повратне информације са остатком групе и тренерима/кама. Овде такође имају прилику да размисле о очекивањима, страховима и доприносима које су навели/е првог радног дана програма у циљу провере њиховог остварења на крају програма.

Важност спровођења ове сесије је изузетна и за тренере/ке и организаторе/ке курса јер ће добити јасну слику о резултату својих напора и о томе каква побољшања или промене треба да унесу приликом планирања предстојећих сличних пројеката.

**Сврха сесије:** Рефлексија и евалуација читавог искуства и личног учешћа у обуци.

**Циљеви:**

- рефлексија о циљевима учења, очекивањима и страховима исказаним првог радног дана;
- евалуација спроведених активности и коришћених метода од стране тренера/ки;
- спровођење завршне евалуације читавог програма и учинка тренера/ки;
- евалуација обуке у визуелној, вербалној и писаној форми.

**Компетенције:**

- критичко мишљење;
- способност рефлексије и анализе;
- креативно изражавање;
- вишејезичне компетенције;
- дигиталне компетенције;
- личне, друштвене и компетенције за учење о учењу.

**Медологија и методе:**

- саморефлексија;
- дискусија;
- евалуација у пленуму;
- писана евалуација (попуњавање формулара).

**Ток сесије:**

- I. Сумирање обуке и простор за потенцијална питања (15 минута)

Тренер/ка отвара сесију наглашавањем да је ово последња сесија програма и указује на дневну агенду која виси на зиду. Тренери/ке и учесници/це заједно пролазе кроз сваки радни дан и рефлектују о свим сесијама и обрађеним темама.

## **II. Саморефлексија (15 минута)**

Тренер/ка износи цртеж „Чамац и море“ на коме су учесници/це првог дана лепили/е своје белешке о очекивањима, страховима и доприносима током обуке. Тренер/ка позива све учеснике/це да пронађу и узму своје цедуље. Тада им говори да у наредних 10 минута рефлектују о свом учењу и искуству током протеклих дана, као и да консултују своје белешке и на тај начин провере да ли су њихова очекивања испуњена одн. оцене свој лични допринос и превазилажење страхова.

## **III. Евалуациона рунда (35 минута)**

Учесници/це деле своје повратне информације у односу на очекивања, страхове и доприносе које су исказали/е првог дана. Када заврше, тренер/ка их позива на евалуациону рунду у вези са читавом обуком. Поставља им следећа питања, а они/е одговарају један/на по један/на у кругу:

- Да ли вам је ова обука била корисна? Ако јесте/није, због чега?
- Шта вам је било потпуно бескорисно током протеклих радних дана?
- Како вам се свидела енергија у групи? Да ли сте се осећали/е укључено или искључено?
- Шта бисте променили/е у вези са програмом? Какав је ваш поглед на њу као учесника/ца?
- Који је био најимпресивнији моменат током протеклих радних дана?

## **IV. Попуњавање евалуационог формулара (30 минута)**

Тренер/ка наглашава да се овај део сесије састоји из попуњавања писаног евалуационог формулара са затвореним и отвореним питањима у вези са програмом, радом тренера/ки, радом групе, методологијом и методама, логистиком итд. Формулари су анонимни, а тренери/ке подстичу учеснике/це да буду што искренији/е приликом попуњавања.

## **V. Завршне речи (5 минута)**

Тренери/ке званично затварају сесију и програм поздрављањем садржаја, енергије и осталих доприноса групе целокупној обуци и желе им срећу приликом спровођења активности у локалним заједницама.

### **Потребни материјали:**

Папири, оловке и хемијске оловке, одштампани формулари за евалуацију.

### **Препоруке будућим тренерима/кама за спровођење ове сесије:**

- Тренери/ке треба да буду флексибилни/е са временом током ове сесије у случају да је ученицима/цама потребно више времена за попуњавање евалуационих формулара или ако зажеле да одиграју кратку интерактивну игру за затварање обуке. Колико ће вам времена бити потребно такође зависи од величине групе и колико су учесници/це спремни/е да деле током евалуације.
- Активности наведене у овој сесији могу се спроводити и током пандемије *Covid-19*. Тренери/ке треба да осигурају да учесници/це носе маске и да држе дистанцу када стоје у кругу, као и да имају на располагању средство за дезинфекцију руку.