



SPORT ZA
RAZVOJ

SPORT ZA RAZVOJ KAO DOPUNSKA METODA U RADU SA MLADIMA

PROGRAM OBUKE ZA OMLADINSKE LIDERE I OMLADINSKE RADNIKE U SRBIJI



Sprovedeno od strane:

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Република Србија
Министарство туризма и
омладине



SPIN
SPORT INNOVATION

Izdavač
Nemačka organizacija za međunarodnu saradnju (GIZ)

Registrovane kancelarije
Bon i Ešborn, Nemačka

Globalni program „Sport za razvoj“
Žorža Klemensoa 19
11 158 Beograd, Srbija
Telefon +381 11 3692126

E info@giz.de

I www.giz.de/en
I www.sport-for-development.com

Autori
Dr. Dirk Steinbach, SPIN Sport Innovation
Matthias Gütt, SPIN Sport Innovation

Dizajn
Kristina Jordanova

Prevodilac
Katerina Ivanišević

Zasluge za fotografije
@GIZ; GIZ/Petrevski
@NAPOR

U ime
Nemačkog saveznog ministarstva za ekonomsku saradnju i razvoj (BMZ)

Novi Sad, 2024

Sve reči koje se u ovom priručniku koriste u muškom rodu odnose se
i na muške i na ženske osobe.

U ime



Federal Ministry
for Economic Cooperation
and Development

SPORT ZA RAZVOJ KAO DOPUNSKA METODA U RADU SA MLADIMA

PROGRAM OBUKE ZA OMLADINSKE LIDERE I OMLADINSKE RADNIKE U SRBIJI

Autori

Dr. Dirk Steinbach | Matthias Gütt
SPIN Sport Innovation



| SADRŽAJ

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | UVOD | 6 |
| 1.1 | OBRAZOVANJE ZA OMLADINSKI RAD U SRBIJI | 6 |
| 1.2 | SPORT ZA RAZVOJ | 7 |
| 1.3 | SPORT ZA RAZVOJ U OMLADINSKOM RADU | 7 |
| | SOCIJALNA INKLUZIJA I AKTIVNO UČEŠĆE | 8 |
| | LIČNI RAST I RAZVOJ | 8 |
| | MLADI LIDERI | 8 |
| 2 | OKVIR OBUKE | 9 |
| 3 | DETALJAN OPIS KURSA | 12 |
| 3.1 | OMLADINSKO-SPORTSKI FACILITATOR | 12 |
| | 1 AKTIVNI START | 12 |
| | 2 NAUČITE IGRU | 13 |
| | 3 BEZBEDNOST NA PRVOM MESTU | 17 |
| | 4 EFIKASNA ORGANIZACIJA I KOMUNIKACIJA | 21 |
| | 5 TIMSKI SPORTOVI 1 (LAKO UČENJE) | 25 |
| | 6 TIMSKI SPORTOVI 2 (INKLUZIVNI KONCEPTI) | 28 |
| | 7 RAD SA LOŠOM OPREMOM I OGRANIČENIM PROSTOROM | 29 |
| | 8 IGRE SA VELIKIM GRUPAMA | 31 |
| | 9 ULOGA FACILITATORA | 33 |
| | 10 PLANIRANJE | 34 |



| | | |
|-----|--|-----|
| 3.2 | S4D TRENER | 36 |
| | 1 AKTIVNI POČETAK | 36 |
| | 2 IGROM DO UČENJA 1 – MINI IGRE | 37 |
| | 3 IGROM DO UČENJA 2 – IGRA 30 PITANJA | 38 |
| | 4 IGROM DO UČENJA 3 – FORUM TEATAR | 39 |
| | 5 POUČNI MOMENTI I REFLEKSIJA O SESIJI | 40 |
| | 6 STUDIJA SLUČAJA (RAD U GRUPI) | 45 |
| | 7 UČENJE VEŠTINA (DUBOKA ANALIZA) | 46 |
| | 8 PRILAGOĐAVANJE PRAVILA IGRE POTREBAMA UČESNIKA | 50 |
| | 9 INKLUZIVNO OKRUŽENJE / SPEKTAR INKLUZIJE | 52 |
| | 10 SPEKTAR INKLUZIJE (PRAKTIČNA PRIMENA) | 54 |
| | 11 BEZBEDNI PROSTORI ZA SPORT | 55 |
| | 12 ULOGA S4D-TRENERA | 58 |
| | 13 PROCENA NAUČENOG | 61 |
| | 14 PLANIRANJE | 61 |
| 4 | OPISI IGARA | 64 |
| | 4.1 OPISI IGARA: OMLADINSKI SPORTSKI FACILITATOR (A) | 64 |
| | 4.2 OPISI IGARA: S4D-TRENER (B) | 104 |
| 5 | TEST ZA PROCENU NAUČENOG: S4D-TRENERI | 138 |



1 | UVOD

Nemačka saradnja u Srbiji (GIZ) i Nacionalna asocijacija praktičara i praktičarki omladinskog rada (NAPOR) dogovorili su se da zajednički razviju modul obuke o Sportu za razvoj (S4D) kao dopunskoj metodi za omladinski rad u Srbiji.

Sledeći koncept obuke razvijen je od strane SPIN Sport Innovation i prilagođen specifičnom kontekstu i potrebama otvorenog omladinskog rada u Srbiji, kao deo pilot obuke sa omladinskim radnicima iz NAPOR mreže.

Cilj predloženog koncepta obuke je jačanje kapaciteta NAPOR-a za vođenje izbornog S4D modula za njihove organizacije članice, kao i opremanje (budućih) omladinskih radnika dobrim razumevanjem teorije i prakse S4D pristupa, omogućavajući im da primene ovu metodologiju u okviru svojih postojećih omladinskih aktivnosti i lokalnih zajednica.

1.1 OBRAZOVANJE ZA OMLADINSKI RAD U SRBIJI

Omladinski radnici su profesionalci angažovani u omladinskom radu sa mladima, često unutar organizacija civilnog društva. Njihov fokus je prvenstveno na direktnom kontaktu sa mladima kroz grupni i individualni rad. Omladinski radnici takođe preduzimaju planiranje i evaluaciju programa, saradujući sa različitim interesnim grupama (roditelji, drugi profesionalci) i sektorima (socijalna zaštita, obrazovanje, sport). Oni upravljaju omladinskim programima unutar organizacija civilnog društva i doprinose razvoju i implementaciji lokalnih i nacionalnih omladinskih politika. Pored toga, mogu biti uključeni u uspostavljanje i nadgledanje omladinskih centara ili klubova u okviru Kancelarija za mlade lokalnih samouprava.

U ovom trenutku, ne postoji konkretan oblik formalnog obrazovanja koji vodi do kvalifikacije omladinskog radnika. Pored toga, ne postoji obuka za kontinuirani profesionalni razvoj, bilo direktno organizovana ili finansirana od strane državnih organa, a koja je dostupna omladinskim radnicima. Obrazovanje se stiče kroz neformalnu edukaciju koju sprovedu nevladine organizacije.

Nacionalna asocijacija praktičara i praktičarki omladinskog rada posvećena je profesionalnoj obuci omladinskih radnika u Srbiji. NAPOR je razvio kurikulum koji definiše kompetencije za različite nivoe zvanja omladinskih radnika/ca. Iako nije nacionalno priznat, Ministarstvo turizma i omladine podržava NAPOR-ov kurikulum kroz finansiranje budućeg obrazovanja omladinskih radnika.

NAPOR je razvio kurikulum za obrazovanje omladinskih radnika na osnovu standarda kvaliteta koji su razvijeni za kvalifikacije u omladinskom radu na dva nivoa:

- Omladinski lider/ka
- Omladinski radnik/ca

Obe obuke pripremaju učesnike za aktivan rad i angažovanje u omladinskom radu. Svi učesnici stiču i razvijaju neophodne profesionalne kompetencije i kvalifikacije za obavljanje predviđenih zadataka.

1.2 SPORT ZA RAZVOJ

Sport za razvoj (S4D) je jedinstven pristup koji koristi sport za rešavanje društvenih i razvojnih izazova, podržavajući individualni razvoj mladih i podstičući pozitivan omladinski razvoj. Ovaj pristup prevazilazi konvencionalno shvatanje sporta; koriste se organizovane aktivnosti i igre kao alati za promovisanje pozitivnih promena i razvoj zajednice. S4D inicijative imaju za cilj da iskoriste vrednosti, veštine i timski rad koji su prisutni u sportu kako bi se adresirali problemi poput obrazovanja, zdravlja, rodne ravnopravnosti i socijalne inkluzije. Uključivanjem pojedinaca i zajednica kroz sportske programe, Sport za razvoj nastoji da podstakne životne veštine, promoviše dobrobit i stvori platformu za društvenu transformaciju, čineći ga dinamičnom i uticajnom strategijom za rešavanje različitih socijalnih problema. U tom kontekstu, Nemačka saradnja u Srbiji teži da napravi značajan doprinos Ciljevima održivog razvoja (SDG) koristeći sport i fizičke aktivnosti kao alate za podsticanje šireg društvenog razvoja širom sveta.

1.3 SPORT ZA RAZVOJ U OMLADINSKOM RADU

Sport za razvoj (S4D) i omladinski rad dele brojne sličnosti i zajedničke ciljeve. Ova dva sektora imaju zajedničku ciljnu grupu i veoma su usklađeni u svojim ciljevima da promovišu lični razvoj, osnaživanje i socijalnu inkluziju. S4D donosi bogato iskustvo u korišćenju sporta kao dinamičnog alata za postizanje šireg društvenog cilja, promovišući timski rad, liderstvo i disciplinu. S druge strane, omladinski rad doprinosi svojim nijansiranim razumevanjem ciljne grupe i specifičnom stručnošću u radu sa marginalizovanim mladima kroz intervencije.

Kombinovanjem svojih prednosti (snaga), oba sektora dobijaju jedinstvenu priliku za uzajamno učenje i obogaćivanje. Saradnja može dovesti do inovativnih programa koji integriše sportske aktivnosti sa ciljanom omladinskom intervencijom, pružajući holistički pristup ličnom razvoju i razvoju zajednice. Bliža saradnja omogućava razmenu najboljih praksi, metodologija i resursa, promovišući efikasniji i sveobuhvatniji pristup rešavanju višestrukih potreba mladih. Konačno, ujedinjeni pristup sporta za razvoj i otvorenog omladinskog rada optimizuje uticaj na živote mladih, promovišući društvene promene i osnaživanje kroz sveobuhvatnu i integrisanu strategiju.

U širem kontekstu omladinskog rada, sport i igra se mogu koristiti s različitim ciljevima i ambicijama. Ovo postaje evidentno kada se lični razvoj mladih posmatra kao proces u kojem postepeno povećavaju svoje kapacitete i potencijal da preuzmu veću društvenu odgovornost u svom ličnom okruženju i lokalnim zajednicama.

Predloženi kurikulum usvaja ovu perspektivu i daje tri scenarija primene S4D kao metode u okviru šire oblasti omladinskog rada. Ovi scenariji se razlikuju u pogledu željenih ishoda učenja, a time i načina na koji se sport i igra primenjuju u okviru šireg konteksta omladinskog rada.

SOCIJALNA INKLUZIJA I AKTIVNO UČEŠĆE:

Prvi pristup se odnosi na početnu fazu postepenog procesa sazrevanja adolescenata. Glavni cilj na ovom ulaznom nivou je uključiti mlade ljude u njihove lokalne zajednice i podsticati aktivno društveno učešće. Sport i igra se koriste kao alati za povezivanje, a intervencije moraju obezbediti sigurno okruženje u kojem mladi mogu uživati u slobodnim aktivnostima koje doprinose njihovom fizičkom i mentalnom zdravlju, dok istovremeno jačaju njihove veze s drugim mladim članovima zajednice.

Za omladinske organizacije, organizacije za mlade i omladinske radnike/ce, ovo predstavlja nove prilike za povezivanje s mladim pojedincima, posebno iz nedovoljno zastupljenih zajednica, što pomaže u izgradnji poverenja i razumevanja. To može postaviti temelje za rešavanje širih društvenih problema i olakšati upućivanje na druge socijalne usluge, kada je to neophodno.

LIČNI RAST I RAZVOJ:

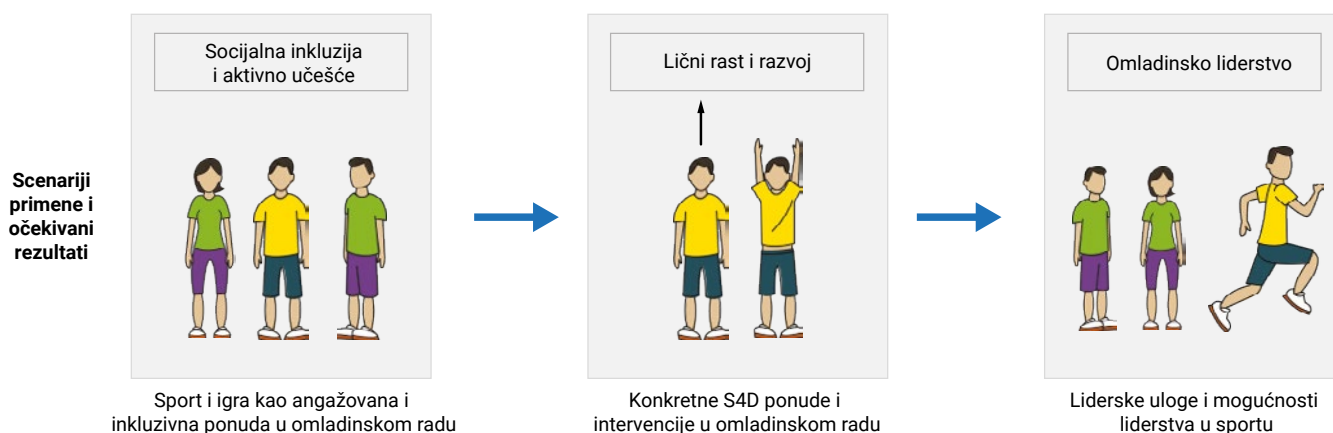
Drugi segment primene koristi stvarne ključne elemente S4D pristupa. Ovde je glavni fokus na ličnom razvoju i rastu mladih. To uključuje, pre svega, promociju pozitivnih vrednosti i stavova i razvoj relevantnih i efikasnih životnih veština. Kroz aktivnosti zasnovane na sportu i igri, stvaraju se takozvani trenuci učenja koji se zatim transformišu u željene ishode učenja kao deo strukturiranog procesa refleksije. U poređenju s prethodnom fazom, ovo zahteva specifičniju metodologiju i prilagođenu upotrebu odgovarajućih sportova i oblika igre.

Korišćenjem S4D kao metodologije, omladinske organizacije, organizacije za mlade i omladinski radnici mogu učiniti vrlo ciljanu doprinos jačanju kompetencija, samopouzdanja, povezanosti, karaktera i saosećanja kao resursa pozitivnog razvoja mladih.

MLADI LIDERI:

Na trećem nivou, S4D se može koristiti za podršku adolescentima i mladim odraslim osobama da postanu mladi lideri u svom timu, vršnjačkoj grupi ili zajednici. S jedne strane, ovo se može postići učenjem vrednosti i veština koje podržavaju odgovorno liderstvo ili kao rezultat očekivane dinamike učestvovanja u timskim sportovima.

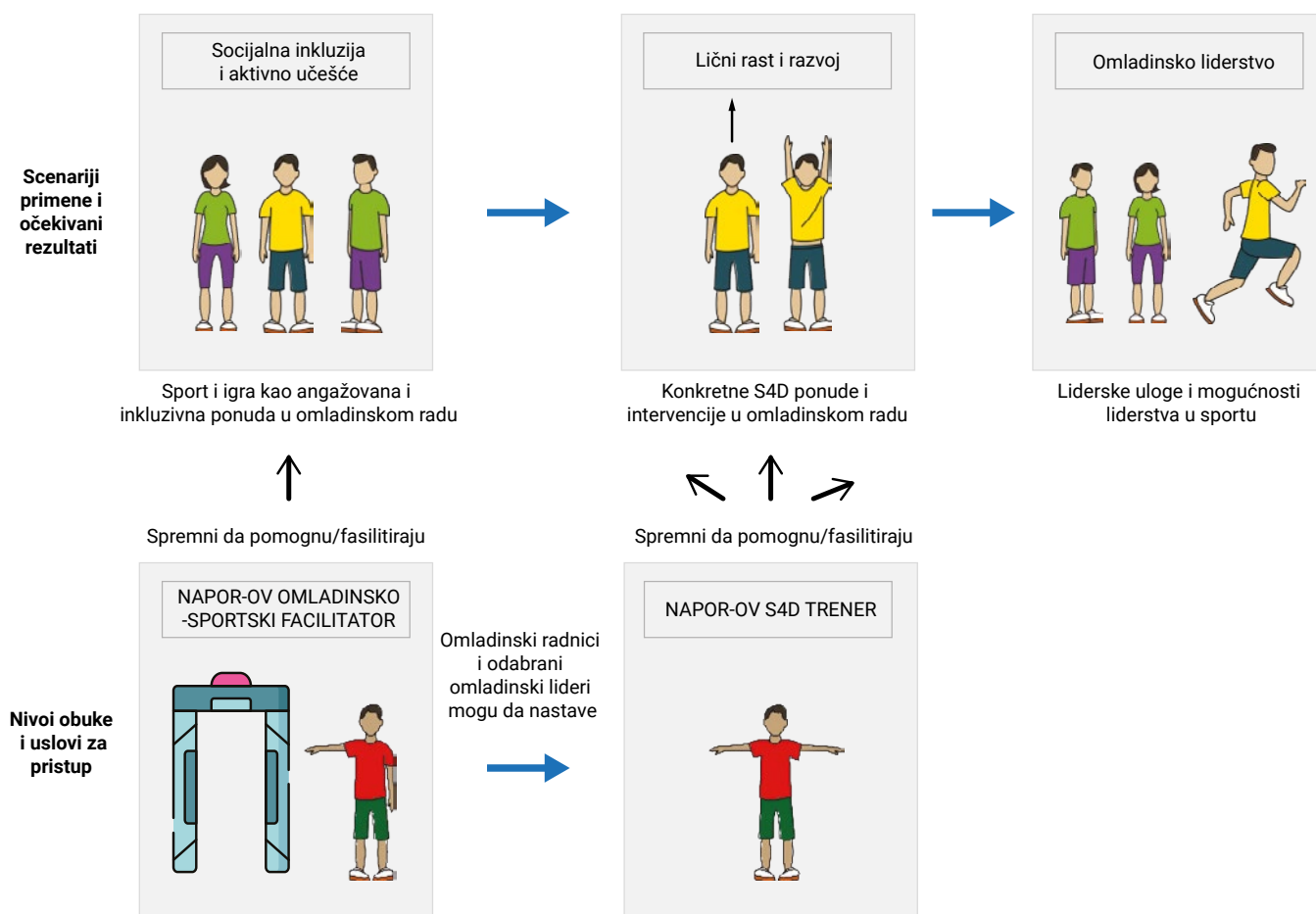
S druge strane, sport nudi okruženje u kojem mladi mogu preuzeti zadatke i odgovornosti u ranom dobu i tako testirati i razvijati svoje liderske veštine. To se, na primer, odnosi na obuku mladih za omladinske sportske facilitatore ili S4D trenere, kao i proces planiranja i implementacije njihovih sopstvenih sportskih aktivnosti, kao što su turniri ili lige.





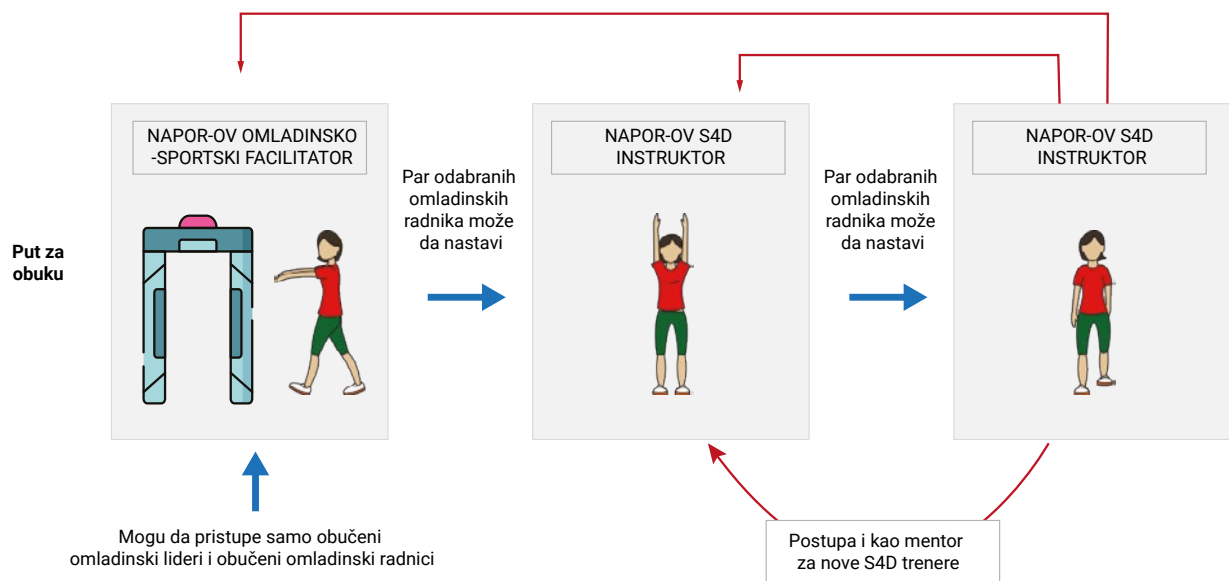
2 | OKVIR OBUKE

Predloženi okvir obuke zasniva se na scenarijima primene opisanim u odeljku 1.3. Uključuje dva uzastopna nivoa obuke: NAPOR-ov omladinsko-sportski facilitator i NAPOR-ov S4D trener.



Pored toga, odabrani učesnici iz grupe već obučeni NAPOR-ovih S4D trenera biće obučeni kao S4D instruktori kako bi sistem ubuduće bio nezavisan od spoljne podrške. Ovi instruktori će moći da dalje obučavaju NAPOR-ove omladinsko-sportske facilitatore i S4D trenere iz redova članica NAPOR-a. Da bi se osiguralo da se metod uspešno primenjuje u omladinskom radu, NAPOR-ovi S4D instruktori će takođe biti dostupni novim S4D trenerima kao mentori i pružaće im savetodavnu podršku u planiranju i primeni S4D pristupa u njihovim organizacijama ili lokalnim zajednicama.

OBUČAVA NOVE OMLADINSKO-SPORTSKE FACILITATORE I NOVE S4D TRENERE



U narednoj tabeli je dat pregled glavnih karakteristika tri različita nivoa obuke

| NAPOR-OV OMLADINSKO-SPORTSKI FACILITATOR | NAPOR-OV S4D TRENER | NAPOR-OV S4D INSTRUKTOR |
|---|--|---|
| <p>ZAHTEVI ZA PRIJEM</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzrast 16+ godina • Završena obuka za NAPOR omladinskog lidera ili NAPOR omladinskog radnika | <p>ZAHTEVI ZA PRIJEM</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzrast 18+ godina • Podrazumevani uslov je završena obuka za NAPOR omladinskog radnika • U odabranim slučajevima sa odgovarajućim sposobnostima, završena obuka za NAPOR omladinskog lidera • Završena obuka za omladinsko-sportskog facilitatora | <p>ZAHTEVI ZA PRIJEM</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzrast 18+ godina • Završena obuka za NAPOR omladinskog radnika • Završena obuka za omladinsko-sportskog facilitatora i S4D trenera |
| <p>UČESTALOST</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 kursa godišnje | <p>UČESTALOST</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kurs godišnje | <p>UČESTALOST</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na zahtev |
| <p>OBIM</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 dana (praksa) | <p>OBIM</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0,5 dana (teorija, onlajn) • 3 dana (praksa) | <p>OBIM</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0,5 dana (teorija, onlajn) • 1 dan (demonstracija nastave) |

| NAPOR-OV OMLADINSKO-SPORTSKI FACILITATOR | NAPOR-OV S4D TRENER | NAPOR-OV S4D INSTRUKTOR |
|---|--|--|
| <p>ISHODI UČENJA</p> <p>Nakon završetka kursa, omladinsko-sportski facilitatori su sposobni da planiraju i sprovode igre i sportske aktivnosti prvenstveno za mlade u lokalnim zajednicama. Učesnici neće biti obučeni da pružaju takmičarsku sportsku trenersku podršku (što ostaje odgovornost sportskih klubova i sportskih federacija).</p> <p>Fokus ovog kursa je na pružanju sigurnog i raznolikog iskustva kretanja za sve na nivou participativnog sporta</p> | <p>ISHODI UČENJA</p> <p>Pored svojih prethodno stečenih kompetencija omladinski-sportskih facilitatora, NAPOR-ovi S4D treneri koriste sport i igru kao pedagoški alat za lični rast i razvoj.</p> <p>Oni su sposobni da prepoznaju ili kreiraju trenutke učenja u aktivnostima zasnovanim na sportu i igri i da ostvare konkretne ishode učenja kroz strukturirane procese refleksije</p> | <p>ISHODI UČENJA</p> <p>Instruktori su sposobni da prenesu svoje znanje o S4D i obučavaju nove omladinsko-sportske facilitatore i S4D trenere.</p> |
| <p>SADRŽAJ KURSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praćenje jasne strukture sesije sa komponentama kao što su zagrevanje, glavna faza i privođenje kraju • Planiranje i organizovanje u cilju nesmetanog toka sesije (priprema i uklanjanje opreme, formiranje timova, objašnjavanje igara i aktivnosti) • Osnovni oblici aktivne igre (jurke, bacanje i hvatanje, skakanje i penjanje itd.) • Stavljanje akcenta na bezbednost • Sprovođenje sportskih sesija u ograničenim prostorima i/ili velikim grupama • Korišćenje samostalno izrađenih materijala i prilagođavanje jednostavnim uslovima. • Mini igre • Igre za velike grupe / "Nove igre" • Pojednostavljene i inkluzivne verzije odabranih timskih sportova | <p>SADRŽAJ KURSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teorijska osnova Sporta za razvoj (S4D) (teorije učenja, vrednosti i principi, funkcije sporta i igre u S4D itd.) • Prenos vrednosti i veština kroz aktivnosti zasnovane na sportu i igri • Trenuci učenja i vođena refleksija, studije slučaja • Inkluzivne prakse, spektar inkluzije • Prilagođavanje pravila kako bi se bolje uklopila u ciljnu grupu ili ciljeve učenja • Mini igre • Kreativne aktivnosti • 1-2 nova timska sporta (ultimate frizbi, čukbal) • Stavljanje akcenta na bezbednost • Treniranje u S4D, pozitivno treniranje • Različiti formati implementacije S4D (redovni kursevi, zajednički festivali, letnji kampovi) | <p>SADRŽAJ KURSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontekst S4D i S4D ekosistem • Proces i faze pozitivnog razvoja mladih kroz S4D • Specifičnosti učenja mladih i odraslih • Svest o određenim S4D temama (Sport za zapošljivost, Sport za rodnu ravnopravnost, Sport za prevenciju nasilja...) • Mentorstvo S4D trenera |
| <p>OCENJIVANJE NAUČENOG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivno učešće | <p>OCENJIVANJE NAUČENOG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivno učešće • Online test | <p>OCENJIVANJE NAUČENOG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstracija nastave |

3 | DETALJAN OPIS KURSA

3.1 OMLADINSKO-SPORTSKI FACILITATOR

Kurs za facilitatora obuhvata ukupno 10 nastavnih jedinica sa ukupnim trajanjem od 12 sati. Nastavne jedinice se mogu rasporediti tokom 2 ili 3 dana, kako je potrebno, iako bi trebalo zadržati predloženi redosled.

Sve nastavne jedinice su osmišljene kao praktične jedinice koje se mogu realizovati u sportskoj sali ili na sportskom terenu. Takođe, kratki teorijski sadržaji kursa mogu se raspravljati na terenu.

Nastavna jedinica 2 (praktična | sportski teren | 90 min | 90 min)

1 | AKTIVNI START



Ciljevi učenja

- Cilj ove sesije je da učesnici lično dožive sport kao aktivnost koja ujedinjuje i da razviju adekvatan način razmišljanja za nadolazeći kurs.
- Na početku kursa, učesnici bi trebali da se upoznaju i shvate da su igre i sport veoma efikasni alati kada je u pitanju olakšavanje uvođenja ljudi u nepoznatu situaciju ili novu grupu.



Igre i aktivnosti


- 3-4 aktivnosti sa malo prepreka za učešće, koje se mogu odmah primeniti bez dugih objašnjenja.
- Odabrane aktivnosti treba da budu zanimljive i da omoguće priliku za smeh i zabavu.
- Takmičarski aspekt treba namerno staviti u drugi plan, a postojeće razlike u kompetencijama i sportskom iskustvu ne treba da igraju značajnu ulogu.
- → **A1.1 – A1.4**

A 1.1 GRUDVANJE

A 1.2 USKOČI-ISKOČI


A 1.3 TURNIR U CRAZY SOCCER-U

A 1.4 VOLIM [...]

| | |
|---|--|
|  | Pre aktivnosti |
| Na šta treba obratiti pažnju / | <ul style="list-style-type: none"> Objasnite da na početku postoje samo tri očekivanja koja svi treba da poštuju. (1) Međusobno uvažavanje i poštovanje (2) Svako vodi računa o tome da niko ne bude povređen ili na drugi način oštećen (3) Negujte otvoren način razmišljanja i pokušajte da se zabavite dok učite nešto novo. |
| Refleksija o sesiji | Posle aktivnosti |
| | <ul style="list-style-type: none"> Usmerite pažnju učesnika na činjenicu da su u nepoznatoj situaciji i novoj grupi. Pitajte kako su se osećali pre početka kursa (npr. uzbuđeno, napeto, anksiozno) a zatim pitajte o uticaju koji je zajednička igra/zabava na početku kursa imala na njihova osećanja prema novoj situaciji (npr. osećaj manje napetosti, manje anksioznosti, lakše uključivanje u razgovor sa drugim učesnicima). Istaknite da sport i igra mogu imati takav uticaj ako im se pristupi s pravim stavom i u pravim uslovima. Važno je prepoznati da sport, kako želimo da ga koristimo u omladinskom radu ili S4D, ima određene karakteristike koje se mogu razlikovati od sporta u drugim okruženjima poput časova fizičkog vaspitanja ili sportova orijentisanih na takmičenje. To uključuje, na primer, da su prepreke za učestvovanje niske, da niko nije automatski isključen, da je fokus na radosti i pozitivnim iskustvima, da se sport percipira kao sigurno mesto, da može biti takmičenja, ali da pobjeda ili učinak nisu primarni fokus itd. |

Nastavna jedinica 2 (praktična | sportski teren | 90 min)

2 | NAUČITE IGRU

| | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> Učesnici prepoznaju osnovne motoričke veštine (trčanje, skakanje, penjanje itd.) i ključne socijalne veštine (komunikacija, timski rad itd.) u različitim igrama. Razumeju da je posedovanje i razvoj osnovnih motoričkih i socijalnih veština od suštinskog značaja za učestvovanje i uživanje u sportskim aktivnostima. Takođe shvataju i da ovaj osnovni skup veština, koji se naziva sportska pismenost, čini osnovu za sve dalje učenje kroz sport i igru, kao što je čitanje osnova za učenje iz knjiga. Mogu da prepoznaju zajedničke elemente (npr. bežanje od nekoga, prenošenje predmeta od tačke A do tačke B) u poznatim igrama i aktivnostima i razumeju kako se oni mogu koristiti kao osnova za kreiranje nebrojenih novih aktivnosti. Vežbaju da mini Igre i aktivnosti čine zanimljivijim i pristupačnijim tako što ih smeštaju u priču ili prilagođavaju pravila tako da zadovolje potrebe i sposobnosti grupe. |
|---|---|



Igre i aktivnosti

- Počnite tako što ćete odigrati uobičajenu partiju “jurke”. Ovo je jedan od najosnovnijih oblika igre.

- Razgovarajte sa svojim učesnicima o tome kako se ova osnovna igra može promeniti da bi bila raznovrsnija i zanimljivija. 📄 Zapišite odgovore na flipčartu!



- | | |
|---|---|
| • <i>veličina igrališta</i> | • <i>stvaranje sigurne zone gde igrač ne može da bude uhvaćen (kuća),</i> |
| • <i>menjanje broja onih koji jure</i> | • <i>dozvoliti igračima da ih drugi oslobode nakon što su uhvaćeni.</i> |
| • <i>korišćenje različitih oblika kretanja osim trčanja</i> | • <i>[...]</i> |

- Igrajte 2-3 dodatne varijacije igre (na primer, igra u kojoj se učenici podele u grupe životinja pa jure članove drugih grupa da ih “pretvore” u životinju svoje grupe, jurka sa “lekarima” koji mogu da oporave uhvaćene i sl.) ili neka učesnici daju svoj predlog.

- Nakon što završite igre jurenja, pitajte učesnike koje druge igre i oblike igara znaju. 📄 Zabeležite nasumičan spisak ovih igara na flipčartu.



- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| • <i>žmurke</i> | • <i>fudbal</i> |
| • <i>muzičke stolice</i> | • <i>kraba-fudbal</i> |
| • <i>školice</i> | • <i>rukomet</i> |
| • <i>između dve vatre</i> | • <i>štafetne igre</i> |
| • <i>igre pljeskanja</i> | • <i>igre veština ...</i> |
| • <i>trka sa preprekama</i> | • <i>[...]</i> |
| • <i>bacanje jaja</i> | |

- Odigrajte još nekoliko igara koje zahtevaju različite motoričke ili socijalne veštine. Možete birati između igara navedenih u nastavku ili igrati neke od svojih omiljenih igara.

A2.1 JURKE (OSNOVNA VERZIJA)

A2.2 JURKE SA GRUPAMA ŽIVOTINJA

A2.3 JURKE SA LEKARIMA

A2.4 RABBIT HUNT - ULOVI ZECA

A2.5 VUKI'S DANGEROUS WAY TO SCHOOL - VUKIJEV OPASAN PUT DO ŠKOLE



**Na šta
treba
obratiti
pažnju /**

**Refleksija
o sesiji**

Posle aktivnosti

- Započnite razmišljanje tako što ćete sa učesnicima razgovarati o tome koje su motoričke i socijalne veštine bile potrebne i vežbane u igrama koje ste igrali i onim koje ste ranije naveli. 📄 Zapišite te veštine na flipčartu.



- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| • <i>trčanje</i> | • <i>timski rad</i> |
| • <i>penjanje</i> | • <i>komunikacija</i> |
| • <i>skakanje</i> | • <i>agilnost</i> |
| • <i>bacanje lopte</i> | • <i>strateško razmišljanje ...</i> |
| • <i>držanje ravnoteže</i> | • <i>[...]</i> |
| • <i>koordinacija</i> | |
- Istaknite učesnicima da je od suštinskog značaja pružiti deci i adolescentima raznovrsna iskustva kretanja i razne igre kako bi se poboljšala njihova sportska pismenost. Angažovanje u različitim fizičkim aktivnostima pomaže u razvoju širokog spektra motoričkih veština, podstiče socijalnu interakciju i jača samopouzdanje. Upoznavanjem raznih sportova i igara, mladi mogu otkriti svoja interesovanja i talente, što vodi ka doživotnoj ljubavi prema fizičkoj aktivnosti i zdravom životu.
 - Zatvorite sesiju naglašavajući da se iz nekoliko jednostavnih osnovnih igara može razviti nebrojeno mnogo verzija i novih igara jednostavnim promenama jednog ili više elemenata (STEP) ili njihovim ugradnjom u različitu naraciju (STORY).

STEP

Metod STEP je svestran i praktičan pristup prilagođavanju sportskih aktivnosti kako bi se zadovoljile raznolike potrebe i sposobnosti učesnika. Posebno je koristan u fizičkom vaspitanju, treniranju i rekreativnim sportskim okruženjima, jer daje strukturiran način za modifikaciju igara i aktivnosti kako bi se osigurala inkluzivnost, nivo izazova i uživanje za sve igrače. Akronim STEP označava reči Space-Prostor, Task-Zadatak, Equipment-Oprema i People-Ljudi, predstavljajući četiri ključne oblasti koje se mogu prilagoditi:

Prostor: Ovo se odnosi na igralište ili okruženje gde se aktivnost odvija. Prilagođavanje prostora može uključivati promenu veličine, oblika ili granica igrališta kako bi aktivnost bila lakša ili teža. Na primer, smanjenje veličine fudbalskog terena može učiniti igru pristupačnijom za mlađu decu ili početnike.

Zadatak: Modifikacija zadatka podrazumeva promenu pravila, ciljeva ili zadataka aktivnosti. To može značiti izmenu načina na koji se postižu poeni, metoda kretanja lopte (npr. dribling umesto dodavanja u košarci) ili čak prirode same aktivnosti kako bi bolje odgovarala veštinama i ciljevima učenja učesnika.



Oprema: Ovo podrazumeva promenu opreme koja se koristi u aktivnosti, kao što su veličina, težina ili tip lopte, kako bi se prilagodili različitim nivoima veština i fizičkim sposobnostima. Korišćenje mekih lopti, manjih palica ili nižih mreža su uobičajeni načini modifikacije opreme kako bi aktivnosti bile dostupnije i zabavnije za sve.






Ljudi: Prilagođavanje komponenti ljudi može uključivati promenu broja učesnika u timu, uloge igrača ili čak način na koji su timovi organizovani. Ovo može uključivati formiranje timova sa različitim sposobnostima, modifikovanje broja igrača u igri kako bi se smanjila ili povećala težina, ili dodeljivanje specifičnih uloga kako bi se prilagodile individualne snage i potrebe.

STORY

Mnoge igre postaju zanimljivije ili zabavnije ako se smeste u atraktivnu priču. Ova priča može biti humoristična i zanimljiva ili može pomoći da se usmeri pažnja učesnika na određene elemente igre. Kreativnost vođe igre u ovom aspektu nema granica, ali je ključno da priča i elementi igre budu usklađeni. Pored toga, važno je osigurati da priča bude prikladna za kulturni kontekst ili grupu, izbegavajući narative koji bi mogli povrediti osećanja ili preneti neželjene poruke.

Nastavna jedinica 3 (praktična i teorijska | sportski teren | 45 min)**3 | BEZBEDNOST NA PRVOM MESTU**

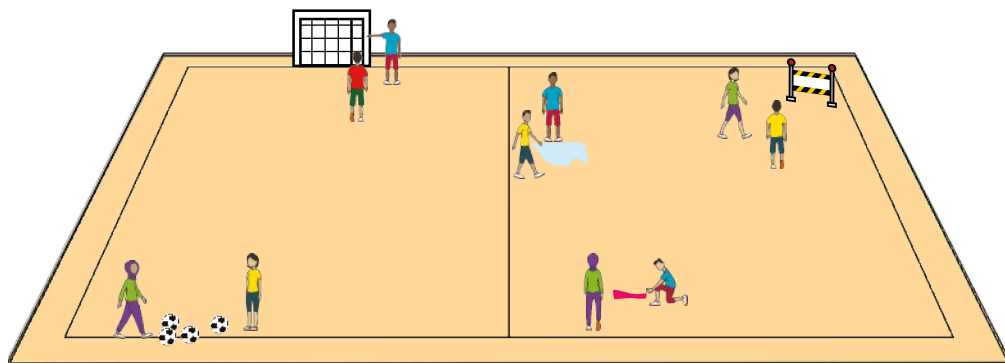
| | |
|---|---|
|  <p>Ciljevi učenja</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cilj ove sesije je da među učesnicima usadi svest o pitanjima bezbednosti u sportskim okruženjima. Za razliku od učionice, postoji određeni rizik od manjih i većih nesreća u sportskom okruženju. • Učesnici ne bi trebalo da razviju strah od potencijalnih nesreća, već bi trebalo da se obuče da prepoznaju potencijalne rizike i preduzmu preventivne mere prilikom planiranja svojih aktivnosti kako bi te rizike sveli na najmanju meru. • Pored toga, veoma je važno je da budu spremni da pruže prvu pomoć u slučaju da dođe do nesreće i da nakon toga sa grupom analiziraju i diskutuju o incidentu. |
|  <p>Igre i aktivnosti</p> | <p>Započnite sesiju sa Radarom rizika (u nastavku). Ova aktivnost pomaže učesnicima da razviju određeni nivo svesti o riziku. Istaknite da ova sesija neće sadržati sveobuhvatnu diskusiju o zaštiti u sportu, već će uvesti neke praktične alate koji mogu poboljšati bezbednost tokom sportskih aktivnosti (Poster o bezbednosti, Inspekcija terena, Pravilo "dva čoveka", Kodeks ponašanja).</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> --- RADAR RIZIKA --- POSTER O BEZBEDNOSTI --- INSPEKCIJA TERENA --- PRAVILO DVOJKE |

| | |
|------------------------------------|--|
| <p>Radar rizika</p> | <p>Sprovedite kratku sesiju razmene ideja sa učesnicima, na temu rizika i opasnosti koje bi sportski program mogao da nosi u kontekstu omladinskog rada. Zapišite odgovore na flipčartu. 📄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> • nezgode • maltretiranje • zlostavljanje • izostanak društvenog prihvatanja od strane roditelja ili zajednice • [...] </div> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> • fizički rizici • emotivni rizici • socijalni rizici • [...] </div> </div> <p>Na šta treba obratiti pažnju</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proverite da li učesnici razumeju da, osim fizičkih rizika, postoje i drugi nivoi na kojima igrač može biti „ozleđen ili povređen“ u sportu. • Istaknite da postoje opasnosti koje proizilaze iz neposrednog bavljenja sportom na terenu (npr. izvrtnje skočnog zgloba), kao i one koje utiču na širi kontekst (npr. devojka koja se zbog treniranja fudbala suočava sa problemima sa svojom konzervativnom porodicom). • Naglasite da rizici mogu proisteći iz okruženja (kao što su loše vreme, neispravna oprema) kao i iz ponašanja igrača i trenera (kao što je ignorisanje bezbednosnih pravila, korišćenje neprikladnog govora ili oštre kritike). |
| <p>Poster o bezbednosti</p> | <p>U slučaju nesreće ili stresne situacije često nije lako imati adekvatnu i brzu reakciju. Stoga je korisno preduzeti neke pripreme mere i učiniti te informacije (npr. u obliku plakata) vidljivim i dostupnim svima.</p> <div style="text-align: center; background-color: #1a2b3c; color: white; padding: 10px; font-weight: bold; font-size: 1.2em;"> BEZBEDNOSNE PRIPREME </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Zapišite lokalne brojeve hitnih službi na plakatu (lekar za pružanje prve pomoći, hitna pomoć).</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Proverite da li imate vezu na vašem mobilnom telefonu.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Pripremite svoj pribor za prvu pomoć. Uvek treba da znate šta je unutra.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ako je to izvodljivo, imajte paket leda u blizini.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Obratite pažnju na RICE metod za sportske povrede.</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin-top: 20px;">RICE = Odmaranje – Led – Kompresija – Podizanje</p> |

Inspekcija terena

Pre nego što piloti započnu let, obavlja se inspekcija aviona. Ovo se radi pre svakog leta. Slično tome, kao sportski facilitator, trebalo bi da usvojite naviku da sprovedite takve inspekcije.

Radite u parovima, pregledajte objekat i kreirajte ček-listu. Na šta bi trener trebalo da obrati pažnju pre svake sportske sesije? Zapišite odgovore na flipčartu. 📄



- Površina na kojoj se igra (rupe, smeće ili delovi na kojima postoji voda)
- Prostor (prepreke, područja istrčavanja)
- Oprema objekta (golovi, mreže, prostirke, klupe)
- Osvetljenje (vidljivost na terenu)
- Da li je oprema (reketi, lopte, zaštitna oprema) ishabana ili oštećena?
- Da li je oprema prikladna za učesnike?
- Vreme, ako je napolju (temperatura, sunce, vetar, grmljavina)
- Alati za komunikaciju (telefon, veza)
- Oprema učesnika (sportska oprema, obuća, nakit)
- Zdravlje učesnika (prehlada, povrede...)

Pravilo "dva čoveka"

Pravilo "dva čoveka" ima za cilj da minimizira potencijalne rizike od zlostavljanja, istovremeno stvarajući sigurno okruženje za sportiste i nadzornike. To je preventivna mera koja pruža zaštitu sportistima i smanjuje rizik od lažnih optužbi protiv trenera ili facilitatora.



2 obučena i proverena facilitatora. 1 igrač.






1 obučen i proveren facilitator. 2 igrača.



1 obučen i proveren facilitator. 1 igrač

Pravilo "dva čoveka" je princip koji zahteva prisustvo najmanje jedne dodatne osobe (pored trenera ili nadzornika) tokom interakcija sa sportistima, posebno maloletnicima. To znači da:

- Nijedan trener ili nadzornik ne bi trebalo da budu sami sa sportistom u situacijama u kojima niko drugi ne može da ih vidi.
- Sastanci ili treninzi treba da se odvijaju na javnim mestima ili barem u prostorima vidljivim trećim licima.
- Putovanja i smeštaji treba da budu planirani tako da nijedan sportista ne bude sam sa samo jednim odraslim bez dodatnog nadzora.

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Kodeks ponašanja | <ul style="list-style-type: none">• U zavisnosti od grupe i konteksta, može biti korisno uspostaviti pravila ponašanja.• Ova pravila treba da budu sažeta i jasna i treba ih razviti i potvrditi sa svim učesnicima.• Ona ne samo da služe fizičkoj i emocionalnoj sigurnosti učesnika, već pomažu i da sesija bude efikasna i osiguravaju da svi učesnici imaju pozitivno iskustvo.• Trebalo bi da postoji razumljiv broj pravila, idealno je 5-6, jer je to neka optimalna cifra.• Sadržaj takvog kodeksa ponašanja zavisi od grupe, a najbolji način da vaša grupa razume koncept je da napravite kratak kodeks za aktuelnu grupu. <p>Na flipčartu zabeležite ponašanja koja vaša grupa želi da vidi tokom ovog kursa obuke za facilitatore. 📄</p> <p>Ovo može uključivati sledeće:</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="375 918 422 974"></td><td data-bbox="454 918 893 1108"><ul style="list-style-type: none">• <u>Očekivano ponašanje: fer igra, tačnost, trezvenost, nošenje sportske opreme</u>• <u>Ponašanje koje se ne toleriše: nasilje, neprimeren govor</u></td><td data-bbox="973 918 1404 1052"><ul style="list-style-type: none">• <u>Očekivane rutine i rituali: pozdravljanje, rukovanje, pomaganje drugom igraču da ustane</u></td></tr></table> <ul style="list-style-type: none">• Preporučuje se da se pravila istaknu na vidljivom mestu, barem u početku. Pravila koja su zajednički postavljena treba da se dosledno poštuju. Ako se ne poštuju, bilo bi dobro unutar grupe ponovo raspraviti zašto su ta pravila važna i koje su posledice nepoštovanja istih. |  | <ul style="list-style-type: none">• <u>Očekivano ponašanje: fer igra, tačnost, trezvenost, nošenje sportske opreme</u>• <u>Ponašanje koje se ne toleriše: nasilje, neprimeren govor</u> | <ul style="list-style-type: none">• <u>Očekivane rutine i rituali: pozdravljanje, rukovanje, pomaganje drugom igraču da ustane</u> |
|  | <ul style="list-style-type: none">• <u>Očekivano ponašanje: fer igra, tačnost, trezvenost, nošenje sportske opreme</u>• <u>Ponašanje koje se ne toleriše: nasilje, neprimeren govor</u> | <ul style="list-style-type: none">• <u>Očekivane rutine i rituali: pozdravljanje, rukovanje, pomaganje drugom igraču da ustane</u> | | |

Nastavna jedinica 4 (praktična | sportski teren | 90min)**4 | EFIKASNA ORGANIZACIJA I KOMUNIKACIJA****Ciljevi učenja**

- Jedna od ključnih kompetencija koju bi NAPOR omladinsko-sportski facilitator trebalo da poseduje jeste sposobnost da efikasno organizuje sportske aktivnosti na terenu. Ova veština se ne razvija “preko noći” i zahteva određeno iskustvo.
- Za početak, učesnici će naučiti kako da efikasno osmisle svoje sportske aktivnosti i kreiraju odgovarajući organizacioni okvir. Za ovo će dobiti praktične savete o prostornom i vremenskom planiranju svojih trening sesija i steći veštine za efikasnu komunikaciju u sportskom okruženju.
- Budući facilitatori će dobiti strukturu sesije kojom se različiti elementi sportske sesije stavljaju u ispravan redosled.
- Takođe će naučiti kako da različitim zonama na terenu dodele različite funkcije, što doprinosi boljoj organizaciji i jasnoći sportskih aktivnosti.
- Upoznaće niz neverbalnih signala koji mogu učiniti komunikaciju na terenu efikasnijom.

**Igre i aktivnosti**

- U prvoj polovini ove jedinice, sprovedite primer sportskog časa u kojem ćete pratiti strukturu modela sesije opisanu u nastavku. Nakon što učesnici odigraju aktivnosti, diskutujte sa njima o strukturi sesije.

-
- A4.1 SILENT CIRCLE (= UVODNA RUTINA)**
 - A4.2 HI-HA-HO (= ZAGREVANJE)**
 - A4.3 TAIL TAG (= GLAVNI DEO)**
 - A4.4 SLEEPING LIONS (= ZAVRŠAVANJE)**
 - A4.5 POPCORN (= ZAVRŠNI RITUAL)**
 - DISKUTUJTE O STRUKTURI SESIJE**
 - DISKUTUJTE O ORGANIZACIJI TERENA**
 - DISKUTUJTE O NEVERBALNOJ KOMUNIKACIJI**

Struktura sesije

- Nakon sprovođenja igara A4.1 do A4.5 pitajte učesnike kako je sesija do tada bila strukturisana. Zapišite na flipčartu koji elementi čine dobro organizovanu sesiju 📄



STRUKTURA SESIJE

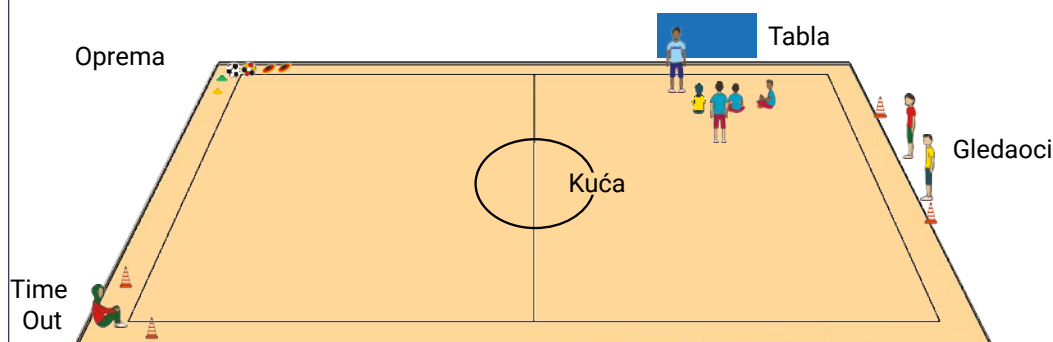
- 1 Rutina otvaranja / prijava
- 2 Cilj sesije
- 3 Zagrevanje (fizičko i mentalno)
- 4 Jedna ili više glavnih aktivnosti
- 5 Opuštanje
- 6 Refleksija i evaluacija
- 7 Rutina zatvaranja



- U ovom kontekstu, diskutujte i o tome kako bi dinamika i energija tokom sesije trebalo da se postepeno povećavaju, održavaju, i na kraju smiruju.
- Na treningu li času (sesiji) fizičkog vaspitanja, efikasno upravljanje energijom i dinamikom je ključno za optimizaciju angažovanosti i zadovoljstva učesnika.
- Sesija treba da započne strukturisanim zagrevanjem kako bi se postepeno povećala energija i pripremili učesnici i mentalno i fizički.
- Kako sesija napreduje, facilitator treba da održava ravnotežu, uključujući vrhunce intenzivne aktivnosti koji se smenjuju sa periodima vežbi nižeg intenziteta. Ovo ne samo da održava interesovanje, već i sprečava zamor, jer nije moguće održavati maksimalnu energiju tokom cele sesije.
- Facilitator igra ključnu ulogu u praćenju nivoa energije grupe, prepoznajući znake zamora ili gubitka interesa, i prilagođava aktivnosti u skladu sa tim.
- Na kraju, faza "hlađenja" je neophodna da bi se postepeno smanjio intenzitet, omogućavajući učesnicima da se oporave i razmisle o sesiji, čime se osigurava da sesija završi pozitivno i smireno.
- Ovaj dinamični tok pomaže u održavanju učesnika aktivnim i angažovanim tokom cele sesije.
- Na kraju, faza "hlađenja" je neophodna da bi se postepeno smanjio intenzitet, omogućavajući učesnicima da se oporave i razmisle o sesiji, čime se osigurava da sesija završi pozitivno i smireno.

Organizacija terena

- Organizovanje terena u različite zone sa specifičnim funkcijama može biti veoma korisno. Iako svaka grupa možda neće zahtevati sve predložene oblasti, svaki trener ili facilitator ima slobodu da prilagodi raspored prema svojim potrebama. Međutim, uspostavljanje jasne prostorne strukture može značajno unaprediti organizaciju i jasnoću tokom sesija treninga.
- Skrenite učesnicima pažnju na raspored terena, koji ste već koristili u svojoj praksi tokom kursa!



Kuća (Ovo je mesto okupljanja grupe na početku i na kraju svake sesije. Ovde se mogu sprovesti rituali početka i zatvaranja, kao što su prijavljivanje i odjavljivanje, kao i razmišljanje o sesiji i evaluacija iste)

Tabla (Deo na zidu gde tabla, taktička tabla, flipčart ili poster mogu da se okače kako bi sadržali objašnjenja ili za hvatanje beleški).

Time Out odeljak (Prostor za igrače kojima je potreban tajm-aut, bilo fizički ili emocionalni. Važno: Ovo nije kazneni prostor!).

Deo za gledaoce (Prostor iz kojeg gledaoci mogu da gledaju utakmicu ili gde ekipe koje trenutno nisu na terenu mogu da sačekaju dok ne dođu na red. Cilj je da igralište bude rasterećeno, kako bi se izbeglo ometanje aktivnih igrača i sprečile nezgode).

Deo sa opremom (Mesto na kojem se sva oprema bezbedno čuva. Ključno je da se čuva van zone opasnosti i da u svakom trenutku bude u dobrom stanju.)

Neverbalna komunikacija

- Sportske hale i igrališta su prostori za učenje koji su obično bučniji i dinamičniji od zatvorenih seminar sala ili učionica. Zbog toga je komunikacija često izazovnija i napornija za trenera ili facilitatora. Zato može biti veoma korisno podržati verbalne instrukcije doslednim neverbalnim signalima.
- Koristite sledeće instrukcije tokom kursa i diskutujte sa učesnicima koje od ovih signala su već primetili:

| | |
|---------------------------------------|---|
| Još jednom! | Stisnite pesnice sa obe ruke i zavrtite ih ispred grudi kako biste ukazali na ponavljanje. |
| Tajm-aut! | Formirajte slovo 'T' tako što jednu ruku postavite horizontalno preko druge, koju držite u vertikalnom položaju. |
| Tišina! | Podignite jednu ruku i stavite prst na usne. Kada drugi vide ovaj znak, trebalo bi takođe da podignu ruku, signalizirajući da su spremni da slušaju. Kada su sve ruke podignute, svi ćute. |
| Ne / prestani! | Prekrstite podlaktice kako biste formirali veliko 'X' na nivou grudi ili mašite kažiprstom s jedne strane na drugu. Kombinujte sa konkretnim gestovima da biste pojasnili na šta mislite, na primer, za 'nema udaranja' koristite mahanje prstom i pokret udarca. |
| Zahtev za povratne informacije | Koristite palac gore (dobro), palac horizontalno (okej), ili palac dole (loše) za brzu procenu statusa svih prisutnih. |
| Formirajte krug! | Prstom napravite veliki krug u vazduhu iznad nivoa očiju. |
| Formirajte liniju! | Prstom iscrtajte liniju u vazduhu. |
| Pažnja! | Postavite šake iza ušiju za slušanje, pokazujte na oči za gledanje, i stavite prst na usne za tišinu. |
| Kraj | Pomerajte dlanove napred-nazad jedan preko drugog ispred tela da biste označili završetak |
| U "kuću"! | Rukama iznad glave formirajte obrnuto slovo 'V'. Ovaj gest pomaže u usmeravanju prema "kući" kao mestu za rutinu i samoregulaciju, dok se održava redovan tok sesije. |

Nastavna jedinica 5 (praktična | sportski teren | 90 min)**5 | TIMSKI SPORTOVI 1 (LAKO UČENJE)****Ciljevi učenja**

- U principu, gotovo svaki sport može biti prilagođen za program Sporta za razvoj (S4D). Međutim, neki sportovi imaju određene karakteristike koje ih čine izuzetno vrednim u ovom kontekstu.
- Učesnici će razumeti da timski sportovi imaju određene karakteristike koje ih čine ključnim elementom S4D programa i rada sa mladima kroz sport. Timski sportovi podstiču socijalnu interakciju i uče bitne veštine kao što su timski rad, komunikacija i saradnja, koje su neprocenjive kako na terenu, tako i van njega.
- Koristeći ultimate frizbi kao primer, budući omladinsko-sportski facilitatori uče kako grupu bez prethodnog znanja brzo uvesti u timski sport. Uče koje korake mogu preduzeti kako bi kod svojih učesnika razvili dovoljno veštine za igru, tako da svi mogu da uživaju i aktivno učestvuju u igri.

**Igre i aktivnosti**

- Započnite kratkom brainstorming sesijom o timskim sportovima (vidi tačke za pažnju u nastavku) i zajedno sa učesnicima razradite prednosti koje ovi sportovi mogu doneti radu sa mladima kroz sport.
- Dajte kratak opis igre ultimate frizbi i objasnite zašto je ova igra posebno pogodna za ciljeve i sastav grupa u okviru S4D programa. Sažmite suštinu igre ultimate frizbi u nekoliko reči.
- Zatim vodite učesnike kroz uvodne igre koje vode do glavne igre.

A5.1 GLAVA-KOLENA-DISK (ZAGREVANJE)**A5.2 BACI I UHVATI FRIZBI****A5.3 10 U NIZU****A5.4 LOPTA U „END ZONI“****A5.5 ULTIMATE FREESBEE - ULTIMATE FRIZBI (POJEDNOSTAVLJENA FORMA)**



**Na šta treba
obratiti
pažnju /**

**Refleksija o
sesiji**

Pre aktivnosti




- Brainstorming o timskim sportovima: Na primer, pitajte učesnike koje timske sportove znaju, koje timske sportove su igrali, šta im se dopada kod tih sportova i šta smatraju izazovnim. Fokusirajte se na to šta je zajedničko ovim sportovima, a što može biti korišćeno u programu Sport za razvoj (S4D) i učenju kroz sport?
- Odgovori mogu biti da su timski sportovi od ogromnog značaja za učesnike. Pored fizičkih koristi, oni izazivaju prave emocije i povezivanje, što poboljšava iskustvo učenja. Ovi sportovi su često laki za razumevanje, ali teški za savladavanje, pružajući dugotrajan proces učenja. Takođe, podstiču socijalnu interakciju i uče ključne veštine kao što su timski rad, komunikacija i saradnja, koje su neprocenjive kako na terenu, tako i van njega.

Posle aktivnosti



- Ponovite plan učenja koji ste do sada pratili. Važno je da učesnici razumeju kako su ih uvodne igre dovele do glavne igre.
- (1) Igra zagrevanja sa frizbijem (2) Uvođenje i vežbanje najosnovnijih tehničkih veština (3) Uvođenje dodavanja i održavanja poseda bez driblanja (4) Uvođenje igre prema "end zoni" (5) Igranje ciljne igre sa što jednostavnijim pravilima.
- Proverite da li svi učesnici shvataju osnovne elemente igre i razumeju da se složeni timski sportovi mogu pojednostaviti kako bi bili pristupačni svima. Dodatna pravila, tehnike i taktički elementi mogu se postepeno uvoditi u skladu sa tempom i nivoom koji odgovara ciljnoj grupi.

| | |
|---|--|
| <p>Pojednostavljena pravila za ultimate frizbi</p> | <p>Sledeća pravila su se pokazala efikasnim u praksi, jer pomažu početnicima da počnu sa igrom i obezbeđuju nesmetano igranje:</p> <p>Ultimate frizbi je timski sport u kojem je cilj uhvatiti frizbi u protivničkoj end zoni kako bi se postigli poeni.</p> <p>Bez trčanja sa frizbijem: Igrači ne smeju da trče dok drže frizbi. Kada igrač uhvati frizbi, mora odmah stati i može se samo okretati na jednoj nozi kako bi dodao frizbi drugome.</p> <p>Nema fizičkog kontakta: Ultimate frizbi je beskontaktni sport. Fizički kontakt između igrača je zabranjen, u cilju unapređenja fer igre i sigurnosti na terenu.</p> <p>Jedan defanzivni igrač po napadaču: Svaki igrač može biti markiran samo od strane jednog defanzivnog igrača u bilo kom trenutku. Ovo sprečava dvostruko markiranje i osigurava fer igru.</p> <p>Odbrojavanje stajanja: Defanzivni igrač koji markira igrača sa frizbijem može glasno brojati. Odbrojavanje počinje sa "1" i završava se na "10". Igrač mora dodati frizbi pre nego što defanzivni igrač dođe do "10". Ako ne uspe, poseda se prenosi na drugi tim.</p> <p>Promena poseda: Posed frizbija prelazi na drugi tim u sledećim situacijama:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propušteni pas (frizbi nije uhvaćen i pada na zemlju) • Presretnuti pas (defanzivni igrač hvata frizbi) • Izvan granica (frizbi pada van igrališta) • Odugovlačenje (igrač sa frizbijem ne dodaje pre nego što defanzivni igrač izbroji do "10") • Nema promene poseda ako ga dotakne defanzivni igrač! Ako defanzivni igrač dotakne, ali ne uhvati frizbi pre nego što padne na zemlju, napadački tim zadržava posed. <p>Tok igre: Igra počinje "pull"-om, odnosno odbrambeni tim baca napadačkom timu. Tim u posedu frizbija pokušava da ga prenese kroz dodavanja i da ga uhvati u end zoni protivničkog tima kako bi postigao poen. Nakon što se postigne poen, timovi menjaju uloge, pri čemu tim koji je postigao poen postaje odbrana, a odbrambeni tim započinje novi "pull".</p> |
|---|--|

Nastavna jedinica 6 (praktična | sportski teren | 90min)**6 | TIMSKI SPORTOVI 2 (INKLUZIVNI KONCEPTI)**

| | |
|--|--|
|  <p>Ciljevi učenja</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ciljevi učenja ovog modula su da se obezbedi da facilitatori prepoznaju značajnu vrednost timskih sportova u radu sa mladima, uz razumevanje izazova sa kojima se neki učesnici mogu suočiti zbog veština potrebnih za igru. • Facilitatori će naučiti svrhu pravila igre i kako se ta pravila mogu modifikovati i pojednostaviti kako bi timski sportovi postali pristupačniji i efikasniji za otvorene, heterogene grupe mladih. • Pored toga, upoznaćete se sa izborom igara ili varijacija igara koje uključuju specifične elemente osmišljene tako da ih učine inkluzivnijim za raznoliku grupu igrača. |
|  <p>Igre i aktivnosti</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Sa učesnicima odigrajte jednu ili dve varijacije igara opisanih u nastavku. Ove igre uključuju elemente koji ih čine inkluzivnijim i lakšim za početnike <hr/> <p>A6.1 KORFBALL (KOŠARKAŠKI OBRUČI)</p> <p>A6.2 TSCHOUKBALL (KOŠARKAŠKE TABLE)</p> <p>A6.3 MAMABALL</p> |
|  <p>Na šta treba obratiti pažnju / Refleksija o sesiji</p> | <p>Pre aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diskutujte sa učesnicima o tome šta igranje sportova poput košarke, rukometa ili odbojke sa početničkim grupama ili grupama koje imaju značajne fizičke razlike ili razlike u nivou veštine čini izazovnim. <p>Posle aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diskutujte sa učesnicima koji su elementi Tchoukball-a, Korfbal-a ili Mamaball-a dizajnirani da učine igru pristupačnom i inkluzivnom, i da li su ti elementi funkcionisali za grupu. • Pitajte da li postoje dodatni predlozi pravila za dalju adaptaciju igara. |

Nastavna jedinica 7 (praktična / sportski teren / 90min)**7 | RAD SA LOŠOM OPREMOM I OGRANIČENIM PROSTOROM**

| | |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Sportovi i igre se neretko ne koriste sistematski u školama ili radu sa mladima, navodno zbog nedostatka opreme i sportskih objekata. • Ovo je tačno do određene mere, jer mnoga mesta zaista imaju ograničenu opremu i samo osnovne ili neadekvatne sportske objekte. Međutim, to ne znači da se sportske aktivnosti ne mogu organizovati. Potrebno je improvizovati, biti fleksibilan i kreativan kako bi se kreirale aktivnosti prilagođene uslovima, i neke aktivnosti možda neće biti izvodljive na određenim lokacijama. • Učesnici bi trebalo da uvide da postoje određeni pristupi za sprovođenje sportskih aktivnosti, čak i ako imate ograničen prostor |
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Igrajte najmanje jednu igru iz svake grupe da biste demonstrirali različite pristupe. <hr/> <p><i>IGRE KOJE ZAHTEVAJU MALO PROSTORA I SAMO OSNOVNU OPREMU</i></p> <p>A7.1 TWISTER - TVISTER</p> <p>A7.2 AIRBALOON – BALON U VAZDUHU</p> <p><i>IGRE KOJE SU MODIFIKOVANE ZA MALE PROSTORE (SMANJENA BRZINA, OGRANIČENJA KRETANJA)</i></p> <p>A7.3 RUSH HOUR – ŠPIC</p> <p>A7.4 LOOPHOLES - SNAĐI SE</p> <hr/> <p><i>FORMATI ROTACIJE</i></p> <p>A7.5 HOT PITCH – NAJBOLJA POSTAVKA</p> <p>A7.6 3 MINUTE ROTATIONS – TROMINUTNE ROTACIJE</p> |



**Na šta
treba
obratiti
pažnju /**

**Refleksija
o sesiji**

Pre aktivnosti

Opišite tipičnu situaciju u kojoj ćete možda morati da radite sa ograničenim prostorom i lošom opremom:

- Školsko okruženje: Učionice ili male sale za fizičko vaspitanje često ne mogu da prime aktivnosti većih razmera.
- Okruženje omladinskih centara: Prostori u centrima zajednice mogu biti ograničeni i često se koriste za više namena.
- Loše vreme: Spoljašnje aktivnosti mogu biti premeštene unutra, gde su prostor i odgovarajuća oprema često manje dostupni.

Opišite izazove

- Ograničeno kretanje: Ograničen prostor smanjuje mogućnost slobodnog kretanja, što utiče na tipove aktivnosti koje mogu biti sprovedene.
- Nekompatibilnost sa većim igrama: Mnogi tradicionalni sportovi i igre zahtevaju više prostora nego što imate, što ograničava izbor aktivnosti.
- Nizak nivo motivacije učesnika: Učesnici mogu biti manje entuzijastični zbog skućenog prostora i loše opreme.
- Nedostatak potrebne opreme: Odsustvo određene opreme može onemogućiti pravilno izvođenje nekih igara.
- Povećan rizik od povreda: Skučeni prostori i neprikladna oprema mogu dovesti do nezgoda i povreda.

Posle aktivnosti

Diskutujte o potencijalnim rešenjima

- Efikasno koristite dostupni prostor organizovanjem aktivnosti koje zahtevaju malo prostora i osnovnu opremu
- Modifikujte aktivnosti smanjenjem tempa, smanjenjem broja igrača ili promenom opreme kako bi se bolje prilagodile dostupnom prostoru i resursima.
- Angažujte različite delove grupe u različitim trenucima kako biste maksimizovali korišćenje prostora i opreme (rotacioni sistemi).
- Korišćenje svakodnevnih predmeta: Zamenite tradicionalnu opremu svakodnevnim predmetima, na primer, koristite flaše umesto čunjeva ili loptu od novina povezanu trakom umesto regularne lopte, kako biste kreativno prevazišli nedostatak opreme.

Nastavna jedinica 8 (praktična | sportski teren | 90min)**8 | IGRE SA VELIKIM GRUPAMA**

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> Uobičajena veličina sportske grupe je od 10 do 25 učesnika. Međutim, postoje situacije u kojima je u igre i sportske aktivnosti potrebno uključiti veće grupe ili grupe sa promenljivim brojem učesnika, kao što su festivali ili neki događaji u okviru zajednice. Cilj ovog modula je da pruži budućim omladinsko-sportskim facilitatorima ideje i strategije za aktivnosti koje se mogu efikasno sprovesti u ovakvim kontekstima. |
| | <ul style="list-style-type: none"> Odigrajte najmanje jednu igru iz svake grupe da biste demonstrirali različite pristupe. <hr/> <p><i>KOOPERATIVNE AKTIVNOSTI</i></p> <p>A8.1 PARACHUTE GAMES - IGRE SA PADOBRANOM</p> <p>A8.2 GIANT LAP CIRCLE - SEDENJE U KRILU</p> <p>A8.3 HUMAN KNOT - LJUDSKI ČVOR</p> <p><i>TIMSKE IGRE ZA VELIKE GRUPE</i></p> <p>A8.4 GEMO</p> <p>A8.5 DODO</p> <p><i>PERFORMATIVNA IGRA</i></p> <p>A8.6 PIRATE RITUAL - PIRATSKI RITUAL</p> <p>A8.7 KNIGHTS, DRAGONS, AND PRINCESSES - VITEZOVI, ZMAJEVI I PRINCEZE</p> <p>A8.8 HUMAN MEMORY WITH DANCE MOVES - IGRA MEMORIJE SA PLESNIM POTEZIMA</p> |



**Na šta
treba
obratiti
pažnju /**

**Refleksija
o sesiji**

Opis tipičnih situacija u kojima biste mogli raditi sa vrlo velikim grupama

- Festivali
- Događaji u zajednici
- Školski događaji

Opis tipičnog sastava takvih grupa

- Heterogene su
- Verovatno nisu sportski "opismenjeni"
- Mogu biti stidljivi, skeptični ili nesigurni

Opis izazova u takvom okruženju

- Može biti haotično
- Nema dovoljno prostora
- Nema dovoljno opreme za sve
- Teško je privući i zadržati pažnju svih
- Teško je održati energiju grupe
- Uobičajene igre možda neće biti adekvatne

Opis potencijalnih glavnih ciljeva u takvim situacijama

- Preuzeti/održati kontrolu nad situacijom
- Osigurati da se grupa uključi u aktivnosti i da svi mogu učestvovati
- Osigurati da se učesnici zabavljaju i lepo provedu
- Osigurati da niko ne bude povređen

Smislite sredstva i alate za rad u takvoj situaciji ...

- Aktivnosti moraju biti jednostavne i lake za objašnjenje
- Aktivnosti koje zahtevaju malo opreme
- Aktivnosti koje ne zahtevaju mnogo sportskih veština
- Aktivnosti u kojima se lako može učestvovati ili odustati
- Aktivnosti koje "koriste" veličinu velike grupe
- Jasno vođenje grupe (npr. kada se označava teren ili prostor)
- Privucite pažnju grupe: Govorite sa podijuma, nosite veliki šešir kako biste bili vidljivi svuda, koristite megafon ili hodajte na štulama kako biste osigurali da vas svi vide.



Nastavna jedinica 9 (ko-kreacija | seminar sala | 45 min)**9 | ULOGA FACILITATORA**

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Učesnici treba da steknu jasno razumevanje svoje uloge omladinsko-sportskih facilitatora. • Zajedno sa vođom kursa, treba da istraže različite kontekste u kojima mogu ponuditi sportske i zabavne aktivnosti. • Treba i da nauče kako da razlikuju svoju ulogu od uloge tradicionalnog sportskog trenera u sportskom klubu ili u takmičarskom sportskom okruženju. • Dodatno, biće podstaknuti da razviju način razmišljanja usklađen sa principima pozitivnog sportskog treniranja. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Diskutujte sa učesnicima kako mogu ispuniti ulogu omladinsko-sportskog facilitatora u svojim specifičnim kontekstima. Koristite dole navedene tačke kao smernice <hr/> <p style="text-align: center;">DISKUTUJTE O ULOZI OMLADINSKO-SPORTSKOG FACILITATORA</p> |
| | <p>Uloga omladinsko-sportskog facilitatora:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uloga omladinsko-sportskog facilitatora je da integriše aktivnosti zasnovane na sportu u rad sa mladima. Ovo može uključivati redovne sportske sesije u omladinskom centru ili pojedinačne aktivnosti u okviru događaja ili omladinskih kampova. • Cilj nije da se zamene postojeći sportski programi koje nude sportski klubovi, niti se očekuje da facilitatori sa svojim aktivnostima postignu specifične ciljeve učenja ili razvoja. Umesto toga, fokus treba da bude na pružanju bezbednog, raznovrsnog i zabavnog sportskog iskustva za sve na rekreativnom nivou. <p>Pozitivan način razmišljanja u sportskom treniranju:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozitivno treniranje u sportu za decu i mlade je pristup koji ne stavlja prioritet samo na razvoj atletskih veština, već i na sveobuhvatnu dobrobit mladih sportista. • Ovaj pristup naglašava nekoliko ključnih principa. <ul style="list-style-type: none"> ▸ Prvo, promoviše konstruktivan i podržavajući stil treniranja, fokusira se na pozitivno ohrabivanje i konstruktivnu povratnu informaciju umesto na kritiku. ▸ Drugo, podstiče razvoj životnih veština kao što su timski rad, liderstvo i otpornost kroz sport. Pretpostavljene prednosti pozitivnog treniranja uključuju poboljšano samopouzdanje, smanjen stres i anksioznost, unapređene sportske performanse i razvoj mladih sportista u odgovorne, samouverene i svestrane pojedince kako na terenu, tako i van njega. • Uloga sportskog trenera ili facilitatora je veoma važna jer verujemo u ideju socijalnog učenja i očekujemo da mladi ljudi pažljivo posmatraju ponašanje odraslih uzora ili vođa među vršnjacima kako bi učili. Zato sportski treneri ili facilitatori treba da budu svesni svoje odgovornosti kao uzori. Oni treba da vode primerom i slede princip “radi kao što govoriš”. Trebalo bi da uspostave jasan, pozitivan i respektabilan sistem vrednosti u svojim grupama i dosledno primenjuju taj sistem vrednosti. |



Nastavna jedinica 10 (ko-kreacija | seminar sala | 60min)

10 | PLANIRANJE

| | |
|---|---|
|  <p>Ciljevi učenja</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cilj završnog modula je da pomogne vašim učesnicima u preduzimanju prvih koraka u primeni naučenog u praksi i da prikupi kratke povratne informacije o sadržaju i realizaciji kursa za omladinsko-sportskog facilitatora. |
|  <p>Igre i aktivnosti</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Sprovedite sledeće aktivnosti. <hr style="border: 2px solid red;"/> <p>--- PLANIRANJE PRVE OMLADINSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI</p> <p>--- POVRATNE INFORMACIJE I PRIVOĐENJE KRAJU</p> |



**Na šta
treba
obratiti
pažnju /**

**Refleksija
o sesiji**

Struktura za aktivnost planiranja

Zamolite učesnike da razmisle o sledećim pitanjima i odgovore na njih. Diskutujte o njihovim rezultatima i uverite se da su njihove ideje izvodljive i realistične.

| | |
|--|---|
| 1. Koji je vaš glavni cilj? | Definišite cilj vaše prve aktivnosti. Na primer: "Želim da uvedem redovne sportske sesije u mom omladinskom centru" ili "Želim da organizujem sportski dan u mojoj zajednici". |
| 2. Ko će učestvovati? | Identifikujte grupu sa kojom ćete raditi. Budite što precizniji. Razmotrite sve specifične potrebe ili karakteristike koje vaša ciljana grupa može imati. |
| 3. Koje aktivnosti ćete ponuditi? | Ukratko opišite tip aktivnosti koje planirate da sprovedete. Na primer: "Igraćemo pojednostavljene verzije fudbala i odbojke" ili "Organizovaćemo timske igre za jačanje tima (timbuilding)". |
| 4. Šta vam je potrebno za sprovođenje plana? | Navedite materijale, opremu i bilo kakvu dodatnu podršku koja vam je potrebna. Na primer: "Fudbalske lopte, čunjevi, markeri, pristup školskom igralištu". |
| 5. Ko vam može pomoći? | Identifikujte druge facilitatore, omladinske lidere, volontere ili članove zajednice koji vam mogu pomoći u sprovođenju aktivnosti. |
| 6. Kada počinjete? | Odredite datum ili vremenski okvir kada ćete sprovesti svoju prvu aktivnost. |
| 7. Koji koraci vode do aktivnosti? | Opišite glavne zadatke koje morate obaviti pre aktivnosti, kao što su obezbeđivanje resursa, promocija događaja ili priprema mesta održavanja. |

Povratne informacije i provođenje kraju




- Rezimirajte ključne tačke koje su obrađene tokom treninga. Istaknite glavne ishode učenja i važnost njihove uloge kao omladinsko-sportskih facilitatora.
- Pozovite učesnike da postave sva preostala pitanja. Obezbedite da okruženje bude otvoreno i podržavajuće, kako bi se osećali prijatno u postavljanju pitanja ili izražavanju bilo kakvih nedoumica ili nesigurnosti.
- Podelite jednostavan formular za povratne informacije sa nekoliko ključnih pitanja
 - Šta vam je bilo najkorisnije tokom ove obuke?
 - Šta bi moglo da se poboljša?
 - Da li se osećate spremno da započnete svoj rad kao omladinsko-sportski facilitator?
- Obavestite učesnike o mogućnostima za praćenje i dalju obuku (npr. Obuka za S4D-trenera) i ohrabrite ih da ostanu povezani i dele svoja iskustva u vođenju svojih prvih omladinsko-sportskih aktivnosti.






3.2 S4D TRENER

Nastavna jedinica 1 (praktična | sportski teren | 90min)




1 | AKTIVNI POČETAK

| | |
|--|---|
|  <p>Ciljevi učenja</p> | <ul style="list-style-type: none"> Baš kao i u kursu za facilitatora, učesnici treba da budu fizički i mentalno aktivirani u ovoj prvoj sesiji dok se međusobno upoznaju. Cilj je da se na početku kursa stvori razigrana i kooperativna atmosfera, kako bi se učesnici razvili pravi način razmišljanja za S4D (Sport za razvoj) program. |
|  <p>Igre i aktivnosti</p> | <ul style="list-style-type: none"> Odigrajte 3-4 igre navedene u nastavku, kako biste osigurali aktivan početak kursa. <hr style="border: 2px solid red;"/> <p>B1.1 4 SEASONS GAME - ČETIRI GODIŠNJA DOBA B1.2 FRUIT SALAD - VOĆNA SALATA B1.3 SCORING 3-2-1 - BODOVANJE 3-2-1 B1.4 MEET AND GREET - IGRA UPOZNAVANJA B1.5 HEAD OR TAIL? - GLAVA ILI REP?</p> |
|  <p>Na šta treba obratiti pažnju / Refleksija o sesiji</p> | <p>Pre aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> Pozdravite svoje učesnike i objasnite da namerno započinjete kurs igrama, umesto dugog uvoda ili upoznavanja. Razmislite o tome da na kraju ove sesije obavite kratku rundu upoznavanja. Podsetite učesnike na ono što su naučili tokom kursa za facilitatora i ponovite kakav način razmišljanja se očekuje: (1) Ponašamo se jedni prema drugima sa uvažavanjem i međusobnim poštovanjem (2) Svi vode računa da niko ne bude povređen ili na bilo koji način oštećen (3) Imamo otvoren um i trudimo se da uživamo dok učimo nešto korisno. <p>Posle aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskutujte sa učesnicima o tome da sport i igra mogu smanjiti napetost i podstaći povezivanje, ako im se adekvatno pristupi. Istaknite da je u radu sa mladima ili u S4D programima sport namenjen inkluzivnosti, radosti i stvaranju bezbednog, pozitivnog okruženja, gde fokus nije na pobeđivanju, već na učešću i pozitivnim iskustvima. Dajte kratak pregled programa kursa. |




Nastavna jedinica 2 (praktična | sportski teren | 75min)**2 | IGROM DO UČENJA 1 – MINI IGRE**

| | |
|--|---|
|  <p>Ciljevi učenja</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Mini igre su jednostavne, razigrane aktivnosti koje se mogu koristiti za stvaranje širokog spektra prilika za učenje. Vaši učesnici treba da se upoznaju sa različitim mini igrama i da razumeju kako se ove igre mogu iskoristiti za postizanje specifičnih ishoda učenja, kao što su podsticanje timskog rada ili efikasne komunikacije. • Postoje na stotine različitih mini igara, od kojih su većina varijacije na nekoliko opštih koncepata. Ove igre mogu uključivati bežanje od i hvatanje drugih igrača, skrivanje i pronalaženje, ili takmičenje u štafetnim trkama. Jednostavnim promenama pravila ili uključivanjem priče u igru, možete kreirati bezbroj novih varijacija na osnovu ovih osnovnih oblika. • Učesnici treba da razumeju da ne postoji jedan ispravan ili pogrešan način igranja igre, već da se ove igre koriste sa svrhom da se postignu željeni ishodi. |
|  <p>Igre i aktivnosti</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Dajte učesnicima kratak uvod u temu mini igara, naglašavajući važnost njihove namenske upotrebe. • Zatim izaberite neke od aktivnosti navedenih u nastavku kako biste demonstrirali učesnicima kako se određene životne veštine mogu vežbati sa svrhom. Vodite računa o upravljanju vremenom. <hr/> <p>--- UVOD U MINI IGRE</p> <p>B2.1 RAILWAY RUN - TRKA PO ŠINAMA (→ ZAGREVANJE)</p> <p>B2.2 CHICKEN AND FOX – PILE I LISICA (→ ZAGREVANJE)</p> <p>B2.3 MOLECULES - MOLEKULI (→ FORMIRANJE GRUPA)</p> <p>B2.4 TREES IN THE WIND - DRVEĆE NA VETRU (→ POVERENJE I ODGOVORNOST)</p> <p>B2.5 RELY ON ME – OSLONI SE NA MENE(→ POVERENJE I ODGOVORNOST)</p> <p>B2.6 TIC TAC TOE - IKS OKS (→ DONOŠENJE ODLUKA)</p> <p>B2.7 BANANA – MONKEY – TIGER - BANANA – MAJMJUN – TIGAR (→ REŠAVANJE PROBLEMA)</p> |
|  <p>Na šta treba obratiti pažnju / Refleksija o sesiji</p> | <p>Pre aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Istaknite da mini igre mogu biti primenjene na praktične načine, na primer, za postavljanje i sklapanje opreme, formiranje grupa jednake veličine ili za zagrevanje i hlađenje. • Što je najvažnije, fokusirajte se na to kako se mini igre mogu koristiti za podučavanje i vežbanje specifičnih životnih veština kao što su timski rad, komunikacija ili rešavanje problema. <p>Posle aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diskutujte sa učesnicima o tome šta smatraju da je svrha svake igre. Proverite da li razumeju osnovni cilj svake aktivnosti. |

Nastavna jedinica 3 (praktična | sportski teren | 90min)**3 | IGROM DO UČENJA 2 – IGRA 30 PITANJA**




| | |
|---|---|
|  <p>Ciljevi učenja</p> | <ul style="list-style-type: none"> • U ovom odeljku učesnici treba da nauče da se fizički aktivno učenje može primeniti na skoro svaki predmet ili temu. |
|  <p>Igre i aktivnosti</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Igra Trideset pitanja je zabavna, aktivna igra u kojoj se timovi takmiče u pronalaženju i odgovaranju na pitanja skrivena po prostoru igre. Ova igra zahteva brzo razmišljanje i brze pokrete na terenu. To je svestrana igra koja omogućava integraciju bilo koje teme ili oblasti učenja u svoj zanimljiv format. <hr style="border: 2px solid red;"/> <p>B3.1 IGRA 30 PITANJA</p> |
|  <p>Na šta treba obratiti pažnju / Refleksija o sesiji</p> | <p>Pre aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diskutujte sa učesnicima kako misle da igranje ili fizička aktivnost mogu doprineti učenju u drugim predmetima ili oblastima. • Mogući odgovori bi bili: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bolje pamtimo stvari ako koristimo različite čulne sposobnosti u procesu učenja.</i> • <i>Bolje učimo kada smo emocionalno angažovani i kada je učenje zabavno.</i> • <i>Istraživanja pokazuju da fizička aktivnost pozitivno utiče na funkcije našeg mozga</i> <p>Posle aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proverite da li vaši učesnici razumeju da se aktivnost Trideset pitanja može prilagoditi na brojne načine, sa pitanjima prilagođenim različitim temama kako bi se povećala svest, pokrenulo učenje ili sprovela osnovna procena. • Naglasite i da je ova igra samo jedan primer kako se sadržaj iz učionice ili radionice može pretvoriti u zabavnu aktivnost na terenu i da se mnoge teme mogu integrisati u sličnu igru. • Dodatno, pregledajte praktičnu implementaciju igre – razgovarajte o tome šta je dobro funkcionisalo i šta bi moglo da se poboljša kako bi se poboljšao tok aktivnosti. |

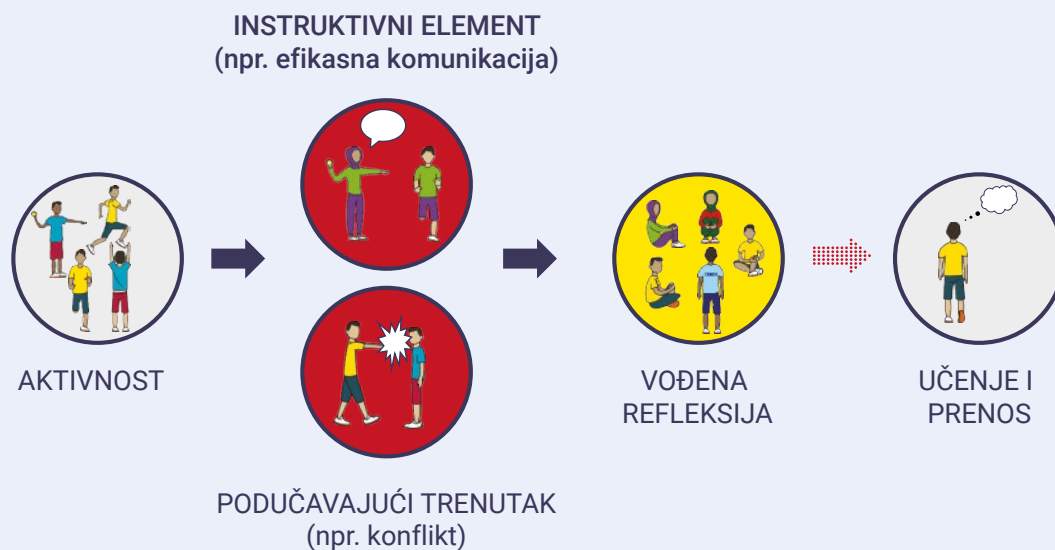
Nastavna jedinica 4 (praktična | sportski teren | 90min)**4 | IGROM DO UČENJA 3 – FORUM TEATAR**

| | |
|--|---|
|  <p>Ciljevi učenja</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Forum teatar je dragocen dodatak S4D programima, jer pomaže učesnicima da razumeju njegove principe i olakšava sesije koje podstiču mlade da istražuju društvene probleme, rešavanje konflikata i lični razvoj. • Igrajući scene i istražujući alternativne ishode, mladi mogu steći veštine kritičkog mišljenja, empatije i efikasne strategije za rešavanje stvarnih izazova. Ovaj pristup im omogućava da promisle o svojim iskustvima i razvijaju rešenja u podržavajućem okruženju. • Treba da upoznate svoje učesnike sa ovom metodom i praktično je primenite kroz primer povezan sa tipičnim problemom u sportu ili radu sa mladima |
|  <p>Igre i aktivnosti</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Prvo, objasnite učesnicima pojedinačne korake metode Forum teatar. Zatim, primenite metodu u praksi koristeći scenario opisan u odeljku B4.2 kao primer. <hr style="border: 2px solid red;"/> <p>B4.1 FORUM TEATAR (METODOLOGIJA)</p> <p>B4.2 FORUM TEATAR (PRAKSA)</p> |
|  <p>Na šta treba obratiti pažnju / Refleksija o sesiji</p> | <p>Posle aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pitajte učesnike ko je već upoznat sa ovom metodom i kako su je koristili u svom radu. • Osvrnite se na predložena rešenja koja su se javila tokom aktivnosti. • Takođe, razmislite o samoj metodi Forum teatra, naglašavajući da, iako možda nije tradicionalna S4D metoda, može imati dragoceno mesto u širem razumevanju sporta, igre i rada sa mladima. |

Nastavna jedinica 5 (teorijska + praktična | sportski teren | 90min)

5 | POUČNI MOMENTI I REFLEKSIJA O SESIJI

| | |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> • U ovoj sesiji, učesnici će istražiti osnovne elemente S4D metodologije. • Biće upoznati sa konceptima poučnih momenata i instruktivnih elemenata, i diskutovaće o značaju procesa refleksije u S4D. • Učesnici će takođe naučiti o trostepenoj sekvenci efikasnog procesa refleksije. • Nakon što pokriju teorijski pristup, učesnici će imati priliku da vide kako ovaj proces funkcioniše u praksi. |
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Počnite tako što ćete objasniti učesnicima kako funkcioniše učenje zasnovano na iskustvu u kontekstu S4D (→ koncept). • Zatim, odigrajte obe igre navedene u nastavku i odvojite vreme nakon svake igre da sistematski diskutujete o aktivnosti sa učesnicima. • Proverite da li razumeju kako bi proces refleksije trebao da se sprovodi. |
| <hr style="border: 2px solid red;"/> <p>--- POUČNI MOMENTI I REFLEKSIJA O SESIJI</p> <p>B5.1 OCTOPUS TAG – HOBOTNICA</p> <p>B5.2 OUTCAST – IZOPŠTENIK</p> | |
|  | <p>Proces učenja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenje zasnovano na iskustvu u S4D funkcioniše na sledeći način: Aktivnosti zasnovane na sportu i igri stvaraju okruženje u kojem mladi mogu imati značajna iskustva. • Proces učenja može biti namerno oblikovan izborom igara i aktivnosti koje izazivaju učesnike na specifične načine, pomažući im da razviju određene životne veštine kao što je efikasna komunikacija (što nazivamo "Instruktivni element"). • Alternativno, tokom igre mogu nastati neočekivane situacije koje takođe mogu poslužiti kao dragocene prilike za učenje - nazivamo ih "poučni momenti" (kao što je sukob između dva učesnika). • U oba slučaja, ključno je imati strukturisanu i dobro vođenu refleksiju o iskustvu kako bi se u potpunosti aktivirao proces učenja. • Kada je ovaj proces uspešan, učesnici mogu preneti veštine koje su naučili na slične situacije u sportu ili drugim oblastima života, primenjujući veštinu koju su naučili ili prilagođavajući svoje ponašanje u skladu s tim. |



Instrukcije i poučni momenti:



Instruktivni element je specifičan zahtev koji proističe iz koncepta ili pravila igre ili aktivnosti. Na primer, u ultimate frizbiju, igrač koji drži disk ne sme da trči. To znači da saigrači moraju da podrže igrača tako što će se kretati u slobodne prostore i omogućiti se za dodavanje. Čak ni najbolji igrač na svetu ne može pobediti bez svog tima.

Ova apsolutna potreba za timskim radom i saradnjom je instruktivni element ove igre.



Poučni momenat je upravo ono što sam izraz kaže. To je poseban trenutak ili situacija iz koje proizlazi prilika da se pojedincu ili grupi učenika prenese nešto konkretno.

Poučni momenat pruža okidač ili uporišnu tačku za kasniji proces učenja, koji se obično manifestuje zahvaljujući vođenju od strane facilitatora učenja (npr. trenera ili učitelja).

- Poučni momenti mogu biti sasvim različite prirode (kako pozitivne, tako i negativne). Može biti iskustvo, ponašanje, rezultat uspešnog ili neuspešnog pokušaja, nešto što sami doživimo ili samo posmatramo, individualna greška, loš timski rad ili neočekivani uspeh.

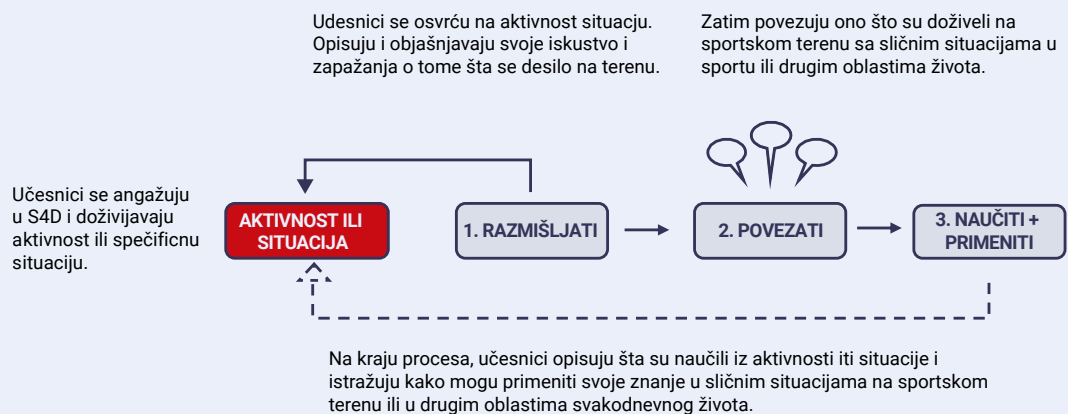
Vođena refleksija:



Refleksija je ključni element pristupa S4D. Stoga je važno osigurati da se za ovaj proces odvoji dovoljno vremena i pažnje:

- Pobrinite se da se svi učesnici okupe nakon aktivnosti ili sesije u mirnom prostoru gde možete stvoriti opuštenu atmosferu za razgovor o njihovom iskustvu.
- Dajte učesnicima vremena da se oporave i smire nakon napornijih aktivnosti.
- Pružite jasne smernice tokom procesa refleksije i obezbedite da svi budu uključeni i da se njihov glas čuje.
- Nemojte žuriti kroz proces refleksije i dajte učesnicima vremena da razmisle o iskustvu. Međutim, ako prolazite kroz nekoliko krugova refleksije, nemojte preterivati. Ako osetite da učesnici više nemaju šta da doprinesu, možete odlučiti da refleksija bude kraća ili da se vratite na tu temu neki drugi dan

Proces refleksije može se podeliti u tri koraka, koji bi trebalo da se razmatraju jedan za drugim:



Kako voditi proces refleksije i učenja?

Vođenje procesa refleksije nije lako i zahteva određenu praksu. Sledeći redosled pitanja može vam pomoći da olakšate diskusiju:

Korak 1 – Razmišljanje:

Prvim pitanjima tražite od učesnika da opišu šta se dogodilo. Ideja je da ih podstaknete da se osvrnu na "poučni momenat" i usmere pažnju na specifičnu situaciju, veštinu ili priliku za učenje, bez prosuđivanja situacije:

- *Šta ste primetili?*
- *Šta se upravo dogodilo?*
- *Koje veštine su bile potrebne?*

Zatim tražite od učesnika da objasne šta se dogodilo. Oni će objasniti zašto se nešto desilo i opisati uticaj njihove akcije ili ponašanja. Takođe mogu razmotriti alternativnu akciju ili ponašanje u toj konkretnoj situaciji:

- *Zašto se to dogodilo?*
- *Zašto smo igrali aktivnost koja zahteva ovu veštinu?*
- *Koje su bile posledice ponašanja ili nedostatka određene veštine?*

Korak 2 – Povezivanje:

Sledeći krug pitanja poziva učesnike da generalizuju iskustvo, tražeći od njih da ga sagledaju u širem smislu i vide da li postoji veza između iskustva u sportskom okruženju i drugih oblasti života kao što su škola ili posao:

- *Da li ste ranije doživeli nešto slično?*
- *Da li se to dešava i u drugim oblastima života, na primer u školi ili na poslu?*
- *Gde još vam je potrebna ova veština?*

Korak 3 – Nauči i primeni:

Završna pitanja su suština procesa refleksije. Zahtevaju od učesnika da razmisle o svom ličnom učenju. Šta bi uradili drugačije u budućnosti? Prvo, u okviru aktivnosti, ali takođe kao prenos tog iskustva u druge oblasti života.

- *Šta iz ovog iskustva uzimate sa sobom?*
- *Šta ćete ubuduće raditi drugačije?*
- *Kako ćete unaprediti i primeniti ovu veštinu?*



**Na šta
treba
obratiti
pažnju /**

**Refleksija
o sesiji**

Octopus Tag - Hobotnica

- U igri "Hobotnica," lanac hvatača se često raspada jer se hvatači ne koordiniraju oko toga koje igrače sledeće treba da uhvate i povlače u različitim pravcima. Takođe, igra postaje lakša za hvatače kako se više igrača pridružuje njihovom timu.
- Tokom refleksije možete istaći ove tačke. Naglasite da efikasan timski rad zahteva dobru komunikaciju među članovima tima i dogovor o zajedničkim ciljevima kako bi svi radili u istom pravcu. Štaviše, što više ljudi radi zajedno, to više mogu postići.

Outcast - Izopštenik




- U igri "Izopštenik," jedan ili dva igrača su namerno isključeni, a da toga nisu svesni. Cilj je da se ovi igrači frustriraju zbog nedostatka saradnje i možda izraze svoje nezadovoljstvo.
- Važno je pratiti nivo njihove frustracije i osigurati da ne postane previše visok pre nego što odlučite da zaustavite igru.
- Tokom refleksije možete razgovarati o tome kako se oseća kada ste isključeni, zašto je neefikasna saradnja kontraproduktivna za uspeh tima i o važnosti inkluzije i timskog rada.
- Takođe, pobrinite se da napravite poveznicu sa drugim oblastima života, gde isključenost može biti problem

Nastavna jedinica 6 (vežba | sportski teren ili soba za seminare | 60min)**6 | STUDIJA SLUČAJA (RAD U GRUPI)**

| | | | |
|---------------------------------------|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Prethodna sesija je pokazala kako se zabavne aktivnosti mogu strateški koristiti za podsticanje specifičnih procesa učenja. • Ova sesija nadograđuje to učenje. Međutim, ovog puta fokus je na neplaniranim situacijama koje se tipično mogu pojaviti u sportskom okruženju. • Učesnici će se baviti predstavljenim scenarijima i ponovo vežbati sprovođenje sistematske i vođene refleksije. | | |
| Ciljevi učenja | <td data-bbox="204 698 290 801"></td> <td data-bbox="352 622 1431 963"> <ul style="list-style-type: none"> • Podelite učesnike u grupe od tri ili četiri osobe i zamolite ih da se posvete predstavljenim scenarijima, razrađujući kako bi reagovali kao S4D treneri u tim situacijama. • Koja pitanja bi postavili mladima u ovoj situaciji? Kakve odgovore bi očekivali od njih? Koji potencijalni ishodi učenja bi mogli proizaći iz situacije i vođene refleksije? • Svaka grupa treba da se fokusira na samo jedan scenario. Naravno, možete slobodno razviti sopstvene scenarije u tu svrhu. </td> | | <ul style="list-style-type: none"> • Podelite učesnike u grupe od tri ili četiri osobe i zamolite ih da se posvete predstavljenim scenarijima, razrađujući kako bi reagovali kao S4D treneri u tim situacijama. • Koja pitanja bi postavili mladima u ovoj situaciji? Kakve odgovore bi očekivali od njih? Koji potencijalni ishodi učenja bi mogli proizaći iz situacije i vođene refleksije? • Svaka grupa treba da se fokusira na samo jedan scenario. Naravno, možete slobodno razviti sopstvene scenarije u tu svrhu. |
| Igre i aktivnosti | <hr/> <p>--- RAZMIŠLJANJE O STUDIJI SLUČAJA</p> <p>B6.1 A VICTORY WITH A BAD AFTERTASTE - GORKA POBEDA</p> <p>B6.2 MILICA IS HAVING A REALLY BAD DAY - MILICA IMA PRILIČNO LOŠ DAN</p> <p>B6.3 OUCH, THAT HURTS - UH, TO BOLI</p> | | |
| | <p>Pre aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pažljivo pročitajte svaki od scenarija pre nego što počnete sesiju i sami vežbajte proces refleksije za te scenarije kako biste bolje pomogli učesnicima u ovom zadatku. • Osigurajte da su učesnici razumeli zadatak i da su pažljivo pročitali scenarije. <p>Posle aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ovde nema tačnih i netačnih odgovora, već samo promišljena razmatranja koja treba da budu usklađena sa S4D vrednostima, poput otvorenosti, inkluzivnosti i pravičnosti. | | |
| Na šta treba obratiti pažnju / | | | |
| Refleksija o sesiji | | | |

Nastavna jedinica 7 (teorijska + praktična | sportski teren | 60min))

7 | UČENJE VEŠTINA (DUBOKA ANALIZA)

| | |
|---|--|
|  <p>Ciljevi učenja</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Učesnici treba da razumeju šta su životne veštine i kako se one mogu učiti i razvijati kroz sportske i aktivnosti zasnovane na igri. • Trebalo bi da posmatraju proces i iz perspektive učenika i iz perspektive edukatora, prepoznajući da se životne veštine kontinuirano grade i osnažuju kroz cikličan proces učenja. • Kroz praktične aktivnosti, trebalo bi da uoče kako se zahtevi i složenost razvoja iste životne veštine mogu postepeno povećavati. |
|  <p>Igre i aktivnosti</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Započnite razgovor sa učesnicima o tome šta su životne veštine (→ Koncept). • Zatim objasnite Model svesne kompetencije u pojednostavljenom obliku, bez ulaska u previše detalja. • Nakon toga, igrajte igre B7.1, B7.2, i ili B7.3 ili B7.4. <hr/> <p>--- MODEL SVESNE KOMPETENCIJE</p> <p>B7.1 HELPER BALL - POMOĆNA LOPTA</p> <p>B7.2 LAVA RIVER - REKA LAVE</p> <p>B7.3 DRAGON GOLD - ZMAJEVO ZLATO</p> <p>B7.4 SPIDER NET – PAUKOVA MREŽA</p> |
|  <p>Concept</p> | <p>Šta su životne veštine?</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Životne veštine“ su definisane kao psiho-socijalne sposobnosti za adaptivno i pozitivno ponašanje koje omogućavaju pojedincima da se efikasno nose sa zahtevima i izazovima svakodnevnog života. • One su okvirno grupisane u tri šire kategorije veština: kognitivne veštine za analizu i korišćenje informacija, lične veštine za razvijanje lične inicijative i upravljanje sobom, i međuljudske veštine za efikasnu komunikaciju i interakciju s drugima“ (Izvor: UNICEF) <p>Životne veštine (primeri):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strateško razmišljanje, planiranje, rešavanje problema i donošenje odluka, efikasna komunikacija, prijateljstvo, solidarnost i osećaj pripadnosti, međusobno poštovanje, tolerancija, fer-plej i rešavanje konflikata, pouzdanost, poverenje i odgovornost, timski rad, saradnja i kooperacija, samosvest, samopouzdanje i proaktivnost, usmerenost ka cilju, istrajnost i odlučnost, fokus i koncentracija i marljivost, emocionalna stabilnost, izlaženje na kraj sa stresom i pritiskom... |

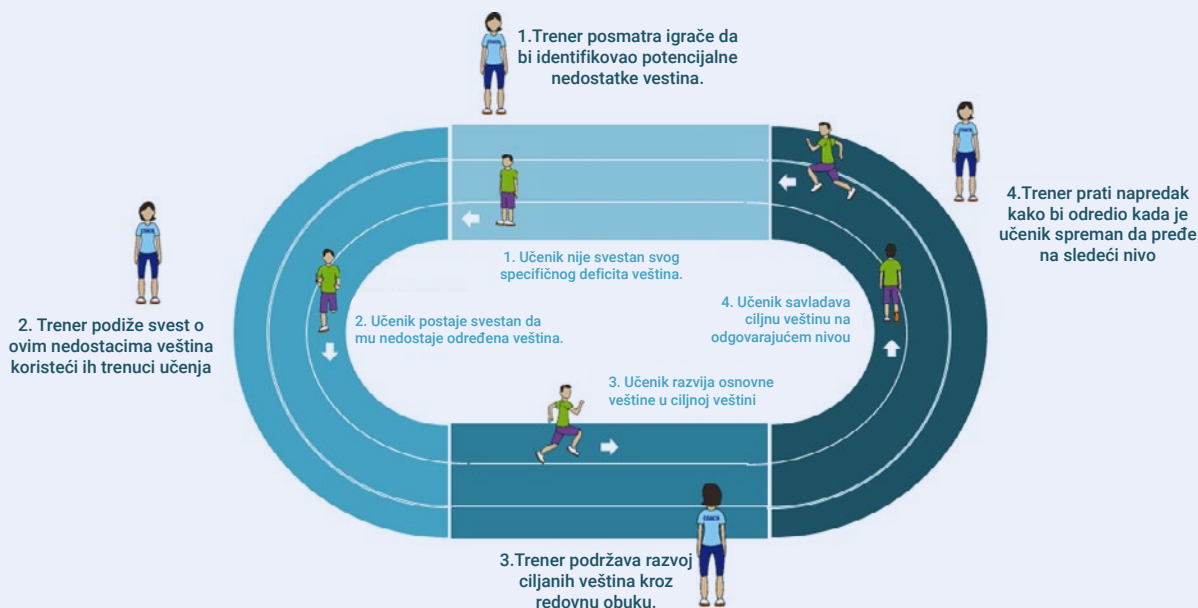


Kako sport i igra mogu biti korišćeni za obuku i razvoj životnih veština?

- Kroz različite teorije učenja se može ilustrovati kako sport i igra mogu pomoći mladima da razviju određene vrednosti ili specifične veštine. U zavisnosti od tipa i ciljeva S4D programa, Bandurina teorija socijalnog učenja i Kolbova iskustvena teorija učenja pružaju dobru početnu tačku.
- Da bi se dublje ušlo u proces, fazni model koji deli proces učenja veština u pet koraka pruža još jednu korisnu perspektivu. Ovaj model je poznat kao „faze kompetencije“ ili „teorija svesne kompetencije.“ Njegovo poreklo nije sasvim jasno, a pristup se ne može pripisati samo jednom autoru, ali je verovatno trenutnu terminologiju prvi uveo Martin Brodvel 1969. godine.
- „Teorija svesne kompetencije“ pruža vrlo koristan model o tome kako učimo nove veštine. Posebno je korisna za razlikovanje različitih praksi učenja životnih veština kroz sport i igru, što je u našem kontekstu vrlo važno.
- Predložene faze učenja opisane su kao (1) nesvesna nekompetencija (2) svesna nekompetencija (3) svesna kompetencija (4) nesvesna kompetencija i ponekad (5) reflektivna kompetencija (videti tabelu u nastavku).

| L1-nesvesna kompetencija | L2-svesna kompetencija | L3-svesna kompetencija | L4- nesvesna kompetencija | L5-refleksivna kompetencija |
|---|---|--|--|---|
| Nismo svesni da ne posedujemo neku veštinu. | Znamo da nam nedostaje neka veština i postajemo motivisani da je naučimo. | Savladali smo veštinu, ali još uvek moramo da se fokusiramo i koncentrišemo na nju kada pokušamo da je primenimo. | Savladali smo veštinu i vežbali je dovoljno dugo da je primenjujemo bez razmišljanja kad god nam zatreba. | Ne samo da možemo da primenimo veštinu po volji u bilo kom trenutku, već možemo da je „eksternalizujemo“ i opišemo drugima. |
| nivo veštine | | | | |
| U ovoj fazi, osoba nije svesna postojanja ili važnosti određene veštine. Osoba ili nije svesna da ima određeni nedostatak u toj oblasti ili poriče relevantnost ili korisnost nove veštine. | U ovoj fazi učenik postaje svestan postojanja i važnosti veštine, kao i svojih nedostataka u toj oblasti. U idealnom slučaju, pokušavajući da koristi veštinu, osoba shvata da će poboljšanjem svojih veština ili kompetencija u toj oblasti povećati sopstvenu efikasnost. | Osoba postiže „svesnu kompetenciju“ kada može pouzdano da je izvodi po želji. Međutim, učenik mora da se koncentriše i razmišlja kako bi izveo veštinu. U ovoj fazi, veština još uvek ne „dolazi“ prirodno ili automatski. | Na ovom nivou, veština postaje toliko uvežbana da prelazi u nesvesne delove mozga – „dolazi“ prirodno. Uobičajeni primeri su vožnja, kucanje, slušanje ili komunikacija. Postaje moguće da se određena veština izvodi dok se radi nešto drugo, na primer, pletenje dok se čita knjiga. | Poslednji nivo prevazilazi prvobitni proces učenja i prelazi se na pitanje kako se može podučavati veština koja se nesvesno izvodi? Na ovom nivou, potencijalni učitelji može da sagleda svoju nesvesnu kompetenciju, kako bi mogao da objasni šta radi i kako to radi. |
| zahtevi za proces učenja | | | | |
| U ovoj fazi, osoba mora da postane svesna određene oblasti veština i sopstvenih nedostataka u istim pre nego što proces učenja može da zaista počne. | U ovom trenutku, idealno je da osoba donosi motivisanu odluku da uči i vežba novu veštinu. | Kada je veština suštinski naučena, učenik treba da kontinuirano vežba novu veštinu u sve složenijim situacijama dok ne dostigne „nesvesnu kompetenciju“ u toj veštini. Vežba je najdelotvorniji način da se pređe u fazu nesvesne kompetencije. | Postoji mogućnost da sve što radimo u okviru svakodnevnih rutine i na nivou nesvesne kompetencije postane podložno nemaru ili površnosti, pa bi stoga s vremena na vreme trebalo izvršiti refleksiju i vratiti na nivo svesnog razmišljanja. | Na kraju, nije svima potrebno da teže ka poslednjem koraku i dostizanju nivoa refleksivne kompetencije, ali oni koji žele da druge podučavaju određenoj veštini moraju da ulože dodatni napor i sistematski analiziraju tu veštinu i svoju nesvesnu primenu te veštine. |
| Cilj trenera ili učitelja je da osoba pređe u fazu „svesne kompetencije“ demonstrirajući veštinu ili sposobnost i korist koju će toj osobi ona doneti u domenu efikasnosti. | Trener ili učitelj će obezbediti okruženje u kojem se nova veština može vežbati i aktivno će pomagati učeniku, kako bi on razumeo zahteve i pronašao ispravna rešenja. | pristupi u podršci procesu učenja kroz sport za razvoj (S4D) | | |
| Sport i igra mogu da se koriste za stvaranje situacija u kojima je neophodna jedna ili više specifičnih veština kako bi se identifikovali nedostaci u određenim veštinama u okviru grupe. Obično su to kompleksnije igre i timski sportovi, kako bi se posmatrao nivo saradnje, komunikacije, timskog rada itd. | Mogu se koristiti ciljane aktivnosti (npr. male igre, konkretne vežbe) kako bi učesnici u potpunosti razumeli prirodnu određene veštine i vežbali je u izolovanim, „jednostavnijim“ situacijama. | Za vežbanje jedne ili više veština u različitim i sve složenijim situacijama, mogu se koristiti ciljane, kao i nespecifične igre i sportske aktivnosti. To može obuhvatiti širok spektar sportskih aktivnosti, gde su najtipičniji primer timski sportovi. | Ovladavanje složenim mekim ili životnim veštinama, poput liderstva, timskog rada, odlučnosti ili izuzetne komunikacije kroz sport za razvoj, zahteva posvećeno, redovno i kontinuirano učešće u individualnom ili timskom sportu. | U ovom slučaju, sport može ispoljiti svoje kvalitete kada učesnici nailaze na stalno rastući nivo zahteva, kroz koje, u redovnom i kontinuiranom učešću, mogu kontinuirano da se razvijaju uz podršku svog trenera i posvećenih vršnjaka. |
| Ciljane aktivnosti (npr. male igre) mogu se koristiti da bi se grupi ili pojedinačnim igračima učinila vidljivom važnost i/ili nedostatak određene veštine, kako bi se stvorila svest i motivisali na razvoj te veštine. | Redovno i dugoročno učešće, po mogućstvu u stabilnim grupama, preduslov je u ovoj fazi razvoja veština kroz sport za razvoj (S4D). Treneri kao uzori i redovna refleksija su ključni elementi. | | | |

IZVOR: SOPSTVENA PREZENTACIJA ZASNOVANA NA INPUTIMA IZ BUSINESSBALLS.COM

Grafikon u nastavku opisuje isti koncept na pojednostavljen način:

**Na šta
treba
obratiti
pažnju /**

**Refleksija
o sesiji**

Pre aktivnosti




- Objasnite učesnicima principe Modela svesne kompetencije. Koristite primer, kao što je učenje vožnje, gde svesne radnje poput menjanja brzina na početku postepeno postaju automatske.

Posle aktivnosti

- Razgovarajte sa učesnicima o tome kako je isti zahtev, ista veština – saradnja i timski rad – postala sve složenija kroz različite igre.
- Kao S4D treneri, treneri treba da posmatraju životne veštine mladih, pomažući im na zabavan način da prepoznaju svoje snage i slabosti. Kroz sport i zabavne aktivnosti, ove veštine se mogu kontinuirano vežbati. Kada se neka veština dobro savlada, napravite sledeći korak i ponovite proces na višem nivou kako biste podstakli dalji razvoj.

Nastavna jedinica 8 (teorijska + praktična | sportski teren | 90min)

8 | PRILAGOĐAVANJE PRAVILA IGRE POTREBAMA UČESNIKA

| | |
|--|---|
|  <p>Ciljevi učenja</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cilj ove jedinice je da pomogne učesnicima da razumeju da pravila u igrama služe različitim svrhama: definišu igru, obezbeđuju sigurnost igrača i standardizuju tok igre, između ostalog. • Međutim, u S4D naš fokus nije na takmičarskom sportu, već na korišćenju sporta za rekreaciju, obrazovanje i inkluziju. Naš cilj je da stvorimo pozitivno iskustvo za sve učesnike. • To znači da su pravila fleksibilna i da ih prilagođavamo potrebama i uslovima igrača, umesto da očekujemo da se igrači pridržavaju strogih pravila. |
|  <p>Igre i aktivnosti</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Započnite vrlo kratkom diskusijom o funkciji pravila u sportu. • Zatim igrajte igru “Između dve vatre” i razmislite o prednostima i manama igre iz perspektive rada sa mladima ili S4D pristupa. • Nakon toga počnite da menjate neka pravila i istražite različite varijacije igre koje bi je mogle učiniti zanimljivijom i inkluzivnijom. <hr/> <p>--- PRAVILA IGRANJA</p> <p>B8.1 DODGE BALL (IZMEĐU DVE VATRE)</p> <p>--- RAZMIŠLJANJE O PREDNOSTIMA I MANAMA IGRE</p> <p>B8.2 MODIFIKACIJE IGRE IZMEĐU DVE VATRE</p> |
|  <p>Na šta treba obratiti pažnju / Refleksija o sesiji</p> | <p>Pre aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postoje različite vrste pravila u sportu. Trebalo bi ih koristiti kako bi aktivnosti bile atraktivnije i inkluzivnije za vašu specifičnu grupu, a svedite ih na minimum. <ul style="list-style-type: none"> • Pravila za definisanje igre: Ovo su osnovna pravila koja uspostavljaju okvir igre, kao što su cilj igre, granice i načini igre. • Pravila za obezbeđivanje sigurnosti: Sigurnosna pravila su osmišljena da zaštite učesnike od povreda i obezbede sigurnost za sve. Ova pravila su nepromenljiva, posebno u kontaktnim sportovima ili aktivnostima koje uključuju potencijalne opasnosti. • Pravila za sankcionisanje kršenja pravila igre: Ova pravila određuju posledice za kršenje pravila igre, često kako bi se održala pravičnost i obezbedilo sportsko ponašanje. Uključuju faulove, kazne i suspenzije kao odgovor na neprikladno ponašanje ili ilegalne akcije. • Pravila za standardizaciju igre za globalna takmičenja: Ova pravila osiguravaju da se igra može igrati dosledno na takmičarskom nivou, bez obzira gde ili ko je igra. To uključuje specifikacije za opremu, dimenzije terena i vreme trajanja, što je sve neophodno kako bi se osigurali jednaki uslovi u profesionalnom ili globalnom sportu. |

- U participativnim sportovima naglasak je na inkluziji, zabavi i angažovanju igrača, pa su najvažnija pravila ona koja definišu igru i obezbeđuju sigurnost. Ova pravila zadržavaju suštinu sporta i štite igrače. S druge strane, sankcije za kršenje pravila i pravila za standardizaciju mogu se prilagoditi ili ublažiti kako bi se poboljšalo uživanje i učinila igra dostupnijom igračima svih nivoa veština. Fleksibilnost u ovim oblastima omogućava inkluzivnije i manje kompetitivno okruženje, što je često primarni cilj u rekreativnim sportovima.

Nakon prve runde igre “Između dve vatre”

- Diskutujte o potencijalnim prednostima i manama tradicionalne igre. Posmatranje igre “otvorenih očiju” i prepoznavanje gde treba izvršiti prilagođavanja kako bi iskustvo igre bilo pozitivno za sve je veština koju dobar facilitator treba da razvija.

Potencijalne prednosti:

- Promoviše kondiciju, agilnost, koordinaciju, brzinu, reakciju, bacanje i hvatanje.
- Podstiče timski rad i strategiju.
- Mogu je igrati osobe različitih nivoa veština.
- Ne zahteva puno opreme.
- Može da veoma angažuje učesnike

Potencijalne mane:

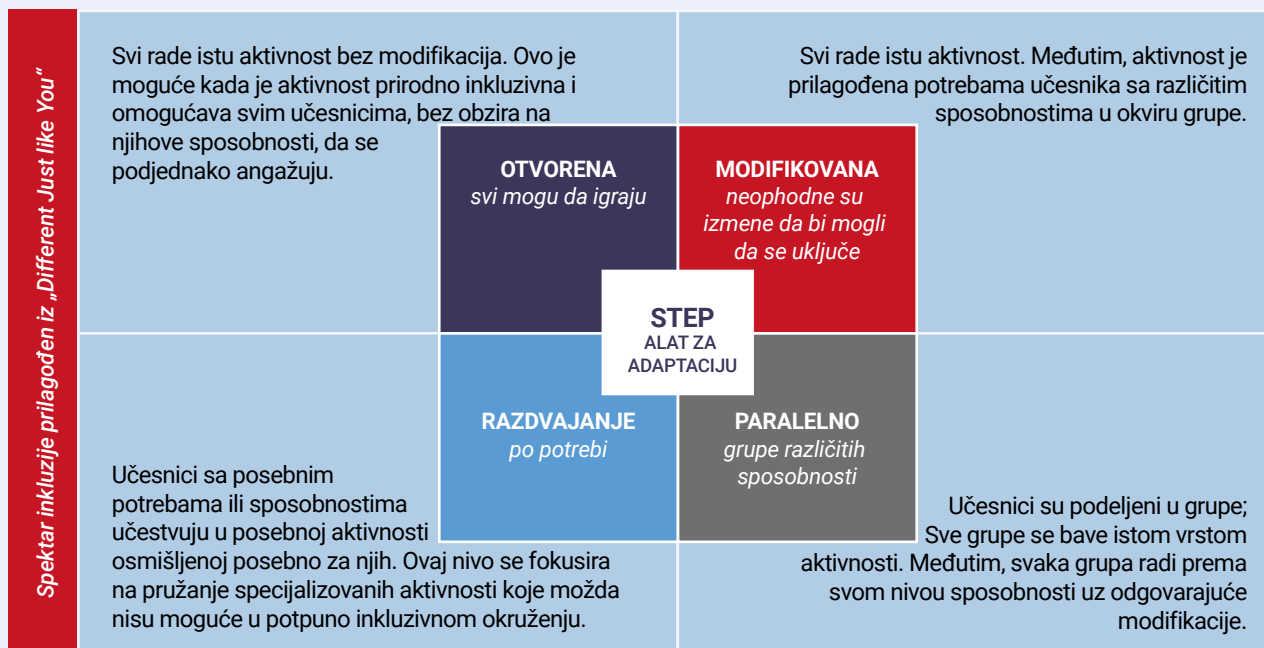
- Pruža prednost onima koji su već dobri u sportu. Igrači sa nižim nivoom veština mogu biti prvi ciljani ili se osećati zapostavljeno, što može uticati na njihovo samopouzdanje i želju za učestvovanjem.
- Preterani naglasak na takmičenju: Ako se ne upravlja pažljivo, takmičarski aspekt može zaseniti razvoj sportskog ponašanja, saradnje i međusobnog poštovanja među igračima.
- Potencijal za agresiju: Priroda eliminisanja protivnika može podstaći agresivnost i takmičarski duh, što može dovesti do neprijateljskog okruženja ukoliko se igra ne prati pažljivo.
- Može postati dosadno za igrače koji su eliminisani i moraju da čekaju u “out” zoni.
- Rizik od povrede: Mogućnost da se lopta baci velikom snagom prema glavi ili licu može dovesti do povreda. Neki igrači se mogu plašiti da budu pogođeni loptom.
- Da bi se optimizovale prednosti i minimizovale mane igre, facilitator treba da se fokusira na stvaranje podržavajućeg i inkluzivnog okruženja. To može uključivati modifikovanje nekih pravila kako bi se obezbedila sigurnost, naglašavanje timskog rada i strateškog razmišljanja, i podsticanje učešća igrača svih nivoa veština.

Nakon što se odigraju varijacije igre “Između dve vatre”

- Razgovarajte o tome da li je prilagođavanje pravila igre učinilo aktivnost inkluzivnijom i zanimljivijom za učesnike.

Nastavna jedinica 9 (teorijska | sportski teren ili sala za seminare| 60min)**9 | INKLUZIVNO OKRUŽENJE / SPEKTAR INKLUZIJE**

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | Ciljevi učenja | <ul style="list-style-type: none"> • Otvaranje sportskih aktivnosti za sve, a posebno za socijalno ugrožene i ranjive ciljne grupe, može biti poprilično izazovno. • Pored potrebe za stvaranjem inkluzivnog sportskog okruženja, same sportske aktivnosti moraju biti otvorene i inkluzivne kako bi omogućile učešće osobama sa različitim resursima i sposobnostima. • Ovaj aspekt spada u odgovornost trenera i učitelja. Zato se spektar inkluzije i STEP pristup predstavljaju u ovoj sesiji kao generički instrumenti za kreiranje inkluzivnijih sportskih aktivnosti: Pre svega, zadatak kreiranja inkluzivnih sportskih aktivnosti zahteva otvoren stav. • Ideja je da se aktivnosti prilagode potrebama i resursima učesnika, umesto da se učesnici pokušavaju uklopiti u unapred definisan okvir, kao što je standardizovan set pravila igre. | | |
| | Igre i aktivnosti | <ul style="list-style-type: none"> • Diskutujte sa učesnicima o neophodnim merama koje je potrebno preduzeti kako bi sportski program bio što inkluzivniji za mlade. • Razmišljajte šire od samog uključivanja mladih sa invaliditetom. Barijere za učešće i inkluziju mogu nastati i iz praktičnih ili društvenih faktora. To može uključivati nedostatak autobusnog prevoza, kulturna ili porodična ograničenja (npr. devojčicama nije dozvoljeno da igraju fudbal) ili osećaj da nisu talentovani za sport. • Prvo, prikupite ključne tačke koje treba uzeti u obzir u okruženju sportskog programa kako bi bio što dostupniji (radnici sa mladima često imaju dragoceno znanje i iskustvo u ovoj oblasti). • Zatim, objasnite kako aktivnosti na terenu učiniti što otvorenijim i inkluzivnijim, uvodeći koncept Spektra inkluzije kao podršku za to. | | |
| | | <p>---</p> | | |
| | | <p>--- INKLUZIVNO OKRUŽENJE</p> | | |
| | | <p>---</p> | | |
| | | <p>--- SPEKTAR INKLUZIJE (KONCEPT)</p> | | |
| | Koncept | <ul style="list-style-type: none"> • Kada se sportski treneri i menadžeri programa zapitaju da li su njihove ponude zaista otvorene i dostupne, trebalo bi da razmotre dva različita aspekta: inkluzivnost van terena i na terenu: | | |
| | | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="352 1715 893 2078" style="background-color: #3b4a8c; color: white;"> <p>Inkluzivno sportsko okruženje:</p> <p>Da bi se osiguralo da je sportski program zapravo inkluzivan, moraju se stvoriti odgovarajući okvirni uslovi van terena. Ovo se može, na primer, odnositi na to da devojke trenira ženski trener, da učesnici mogu bezbedno da putuju do mesta održavanja i nazad, da nije potrebna skupa oprema, da omladina sa invaliditetom može da pristupi mestu itd.</p> </td> <td data-bbox="893 1715 1433 2078" style="background-color: #d62728; color: white;"> <p>Inkluzivne sportske aktivnosti:</p> <p>Ovo se odnosi na način na koji se aktivnosti izvode na samom terenu. To pre svega zahteva otvoren stav. Ideja je da se aktivnosti prilagode potrebama i resursima učesnika umesto tendencije da se učesnici uklupe u unapred definisan koncept. Spektar inkluzije je posebno korisno sredstvo za inkluzivni koncept S4D aktivnosti.</p> </td> </tr> </table> | <p>Inkluzivno sportsko okruženje:</p> <p>Da bi se osiguralo da je sportski program zapravo inkluzivan, moraju se stvoriti odgovarajući okvirni uslovi van terena. Ovo se može, na primer, odnositi na to da devojke trenira ženski trener, da učesnici mogu bezbedno da putuju do mesta održavanja i nazad, da nije potrebna skupa oprema, da omladina sa invaliditetom može da pristupi mestu itd.</p> | <p>Inkluzivne sportske aktivnosti:</p> <p>Ovo se odnosi na način na koji se aktivnosti izvode na samom terenu. To pre svega zahteva otvoren stav. Ideja je da se aktivnosti prilagode potrebama i resursima učesnika umesto tendencije da se učesnici uklupe u unapred definisan koncept. Spektar inkluzije je posebno korisno sredstvo za inkluzivni koncept S4D aktivnosti.</p> |
| <p>Inkluzivno sportsko okruženje:</p> <p>Da bi se osiguralo da je sportski program zapravo inkluzivan, moraju se stvoriti odgovarajući okvirni uslovi van terena. Ovo se može, na primer, odnositi na to da devojke trenira ženski trener, da učesnici mogu bezbedno da putuju do mesta održavanja i nazad, da nije potrebna skupa oprema, da omladina sa invaliditetom može da pristupi mestu itd.</p> | <p>Inkluzivne sportske aktivnosti:</p> <p>Ovo se odnosi na način na koji se aktivnosti izvode na samom terenu. To pre svega zahteva otvoren stav. Ideja je da se aktivnosti prilagode potrebama i resursima učesnika umesto tendencije da se učesnici uklupe u unapred definisan koncept. Spektar inkluzije je posebno korisno sredstvo za inkluzivni koncept S4D aktivnosti.</p> | | | |



Alat za adaptaciju STEP pruža strukturu za prilagođavanje i modifikaciju aktivnosti. Promene u načinu na koji se aktivnost sprovodi mogu se izvršiti u jednoj ili više oblasti STEP-a, kao što je prikazano u tabeli ispod.




| | |
|----------|--|
| S | Space - prostor – Povećanje ili smanjenje veličine površine za igru; promena udaljenosti koju treba preći u skladu sa različitim sposobnostima ili nivoima mobilnosti; korišćenje zona u kojima se igrači podudaraju po sposobnostima i stoga imaju više mogućnosti da učestvuju itd. |
| T | Task - zadatak – Promena pravila, uputstava ili ciljeva aktivnosti. Zadaci mogu biti pojednostavljeni ili složeniji, u zavisnosti od potreba učesnika. |
| E | Equipment - oprema – Korišćenje različitih vrsta opreme za lica različitih sposobnosti. Na primer, korišćenje veće, mekše lopte ili reketa sa većim površinama za udaranje loptice. |
| P | People - ljudi – Promena grupa ili uloga učesnika. Na primer, uparivanje iskusnijeg igrača sa nekim ko uči ili prilagođavanje veličine tima kako bi izbalansirale sposobnosti učesnika. |

➡ Ostale informacije:


<https://icoachkids.org/learn/inclusion/the-inclusion-spectrum>

Nastavna jedinica 10 (praktična | sportski teren | 60min)

10 | SPEKTAR INKLUZIJE (PRAKTIČNA PRIMENA)

| | |
|--|---|
|  <p>Ciljevi učenja</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Učesnici bi trebalo da primene različite pristupe Spektra inkluzije na specifičnu aktivnost na terenu. • Fokus nije na učenju konkretnih igara ili formata, već na razumevanju osnovnih principa koji stoje iza različitih pristupa. • Važno je implementirati sva četiri pristupa, makar i ukratko, u ograničenom vremenu, kako bi se kroz poređenje jasno demonstrirao osnovni koncept spektra inkluzije. |
|  <p>Igre i aktivnosti</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Implementirajte različite pristupe spektra inkluzije koristeći igre navedene u nastavku. <hr style="border: 2px solid red;"/> <p>B10.1 OTVORENA (SOCCER CIRCUIT)</p> <p>B10.2 ZASEBNA (5-2 VEŠTINE DODAVANJA)</p> <p>B10.3 PARALELNA (ZABAVNA LIGA VS LIGA ŠAMPIONA)</p> <p>B10.4 MODIFIKOVANA (WALKING FOOTBALL)</p> <p>--- OBRNUTAE (GOALBALL)</p> |
|  <p>Na šta treba obratiti pažnju / Refleksija o sesiji</p> | <p>Posle aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tokom diskusije, obezbedite da učesnici razumeju da igre koje su igrali ne predstavljaju sam spektar inkluzije, već da se principi primenjeni u ovim igrama mogu preneti na bilo koje druge igre, sportove, ili čak situacije koje nisu povezane sa sportom. |

Nastavna jedinica 11 (rad u grupi | sportski teren ili sala za seminare| 60min)**11 | BEZBEDNI PROSTORI ZA SPORT**

| | |
|--------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Cilj ove sesije je da se kod učesnika posebno podigne svest o temi bezbednosti i stvaranju sigurnih prostora. • Nadovezujući se na odgovarajući modul sa kursa za facilitatore, fokus treba preusmeriti sa prevencije nesreća na isticanje društvenih i emocionalnih aspekata bezbednosti. |
| Ciljevi učenja | <ul style="list-style-type: none"> • Započnite sesiju razmene ideja na temu šta definiše “siguran prostor” iz perspektive potencijalnih učesnika. • Zatim radite sa grupom na razvijanju mogućih smernica koje mogu pomoći u stvaranju sigurnog okruženja u sportskom programu namenjenom mladima, obezbeđujući da prostor bude i oseća se sigurno za sve učesnike. |
| | <p>---</p> <p>ŠTA JE ZA VAS BEZBEDAN PROSTOR</p> <p>---</p> <p>SMERNICE ZA SOCIJALNU I EMOCIONALNU BEZBEDNOST U S4D</p> |
| Igre i aktivnosti | <p>Polazna tačka za aktivnost razmene ideja (brainstorming):</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="411 1227 724 1294"> <p>Bezbedan prostor je okruženje u kojem se osećam bezbedno i psihički i emocionalno</p> </div> <div data-bbox="1129 1227 1433 1272"> <p>U bezbednom prostoru mogu da verujem drugim ljudima</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="411 1361 724 1487"> <p>U bezbednom prostoru ne moram da se plašim fizičkih opasnosti poput seksualnog zlostavljanja ili atletskih povreda koje se mogu sprečiti</p> </div> <div data-bbox="1129 1384 1433 1451"> <p>Siguran prostor prihvataju i moja porodica i prijatelji. Ne brinu za mene kada sam tamo.</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="411 1541 724 1608"> <p>U bezbednom prostoru se ne osećam ugroženo i atmosfera nije isključivo takmičarska</p> </div> <div data-bbox="1129 1541 1433 1675"> <p>Bezbedan prostor je mesto na kojem se osećam komforno i slobodno da se otvorim i izrazim. To je mesto na kojem znam da mogu da podelim svoje brige i postavim osetljiva pitanja</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> |
| | |
| Koncept | <p style="text-align: center;">Razmislite o tome kako biste definisali bezbedan prostor za SEBE!</p> |

Potencijalne smernice za obezbeđivanje sigurnog prostora za omladinu koja učestvuje:

Razumevanje lokalnog konteksta

- Poštovanje kulturnih osetljivosti: Pre uvođenja programa, posebno za specifične grupe kao što su devojke ili učesnici iz različitih etničkih ili verskih sredina, važno je razumeti lokalne kulturne i društvene stavove. Uključite lokalne vođe, roditelje i druge relevantne aktere kako biste im objasnili koristi programa i zadobili njihovu podršku, pri tom vodeći računa o razlikama u tradicijama i običajima.
- Izbegavanje direktnog sukoba sa lokalnim normama: Podstičite inkluziju i ravnopravnost – bilo da se radi o polu, etničkoj pripadnosti, religiji ili drugim faktorima – na suptilan, nenametljiv način, kako biste izbegli rizik od negativne reakcije porodica ili zajednica učesnika. Fokusirajte se na jačanje samopouzdanja i inkluzije bez izazivanja društvenih tenzija.

Podsticanje poštovanja i inkluzivnosti u grupi

- Postavljanje jasnih očekivanja u ponašanju: Od samog početka ustanovite da se nepoštovanje, uključujući nasilje, zadirivanje, isključivanje ili diskriminacija na osnovu pola, etničke pripadnosti, religije ili socio-ekonomskog statusa, neće tolerisati. Naglasite važnost jednakog tretmana svih učesnika, bez obzira na njihovu pozadinu, identitet ili nivo veština.
- Stvaranje okruženja bez osude: Jasno stavite do znanja da svi mogu slobodno da se izraze i učestvuju bez straha od kritike. Ohrabrite pozitivno ojačanje i vrednovanje jedinstvenih doprinosa svakog učesnika, bez obzira na njihov socio-ekonomski status ili emocionalne ranjivosti.

Poverljivost i poverenje

- Poštovanje poverljivosti: Navedite da sve lične informacije ili zabrinutosti iznete tokom diskusije ostaju poverljive u okviru grupe. Ovo je posebno važno za emotivno ranjive učesnike ili one iz manjinskih grupa koji možda oklevaju da se otvore. Izbegavajte raspravu o individualnim problemima van treninga, osim ako to nije neophodno iz bezbednosnih razloga.
- Postepeno izgradite poverenje: Dozvolite učesnicima, posebno onima iz manje zastupljenih grupa ili emotivno ranjivim osobama, da se otvaraju svojim tempom. Nemojte ih prisiljavati da dele lične informacije ako nisu spremni. Organizujte redovne prilike za grupne refleksije kako biste omogućili učesnicima da izgrade poverenje vremenom.

Bavljenje društvenim pretnjama

- Osetljivo tretiranje jednakosti i inkluzije: Kada govorite o temama poput rodne ravnopravnosti, različitosti ili inkluzije, osigurajte da su razgovori puni poštovanja i uključuju različite perspektive. Pružite prostor za otvoreni dijalog, ali izbegavajte stavljanje učesnika u poziciju gde izražavanje njihovih stavova može izazvati negativne posledice u njihovim zajednicama.
- Pratite dinamiku u grupi: Budite svesni znakova isključivanja, nasilja ili nepoštovanja na osnovu rase, religije, socio-ekonomskog statusa ili emotivne ranjivosti. Intervenirajte na vreme kako biste sprečili eskalaciju problema. Redovno podsećajte učesnike na vrednost međusobne podrške i stvaranja prijateljskog, inkluzivnog timskog okruženja.

Stvaranje otvorenog, sigurnog prostora za dijalog

- Redovne provere stanja: Započnite ili završite sesije prilikama za učesnike da podele kako se osećaju ili iznesu svoje zabrinutosti. Ovo je posebno važno za učesnike koji mogu biti emotivno ranjivi ili se osećati marginalizovano. Pobrinite se da svi učesnici budu saslušani i da se njihove brige rešavaju s poštovanjem i pažnjom.
- Omogućite anonimne povratne informacije: Obezbedite način na koji učesnici mogu anonimno izneti zabrinutosti ili sugestije, poput kutije za predloge ili online formulara. Ovo može biti posebno korisno za one koji se možda osećaju neprijatno da iznesu svoje zabrinutosti pred grupom zbog kulturnih, verskih ili emocionalnih faktora.

Prilagođavanje aktivnosti potrebama grupe

- Fleksibilan program: Prilagodite aktivnosti fizičkim, emocionalnim i socijalnim potrebama učesnika. Na primer, vodite računa o verskim praksama koje mogu uticati na učešće, poput vremena za molitvu ili posta. Za one sa fizičkim ili emotivnim izazovima, osigurajte da se osećaju uključenima u aktivnosti obezbeđujući im alternativne uloge ili prilagođene zadatke.
- Stvaranje odvojenih prostora po potrebi: U kontekstima gde mešovite grupe po polu ili različitim pozadinama možda nisu prihvaćene ili se učesnici osećaju nelagodno, razmislite o pružanju odvojenih sesija, dok istovremeno promovirate inkluziju i ravnopravnost. Vodite računa o osetljivostima vezanim za verske ili kulturne prakse i prilagodite se tome.




Podsticanje međusobne podrške među učesnicima

- Promovisanje vršnjačkog mentorstva: Ohrabrite učesnike da međusobno podržavaju jedni druge, uparujući iskusnije ili samopouzdanije pripadnike omladine sa onima iz različitih socio-ekonomskih sredina, etničkih grupa ili onima koji su emotivno ranjivi. Ovo podstiče jedinstvo, razumevanje i saradnju među raznovrsnim učesnicima.
- Razvijanje liderskih veština: Ohrabrite učesnike da preuzmu liderske uloge u okviru grupe, što pomaže učesnicima da se više povežu sa timom i preuzmu odgovornost za održavanje sigurnog prostora. Ovo je posebno osnažujuće za one iz tradicionalno marginalizovanih sredina ili sa emotivnim izazovima.

Dosledno davanje primera poštovanja u ponašanju

- Vodite primerom: Kao trener u programu Sport za razvoj (S4D), dosledno pokazujte poštovanje i inkluzivno ponašanje koje očekujete od svojih učesnika. Pokažite empatiju, poštovanje i poverljivost u svim interakcijama, posebno kada se bavite osetljivim pitanjima vezanim za kulturnu, versku ili socio-ekonomsku različitost, kao i emotivne ranjivosti.

Nastavna jedinica 12 (rad u grupi | sportski teren ili sala za seminare| 60min)**12 | ULOGA S4D-TRENERA**

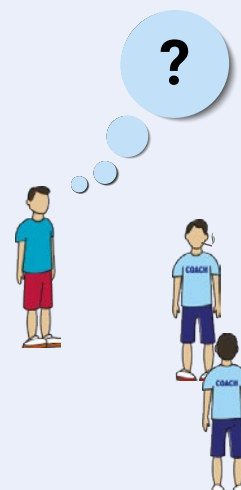
| | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> • U ovoj sesiji, učesnici će istraživati ulogu S4D-trenera i razlikovati je od tipične uloge sportskog trenera i omladinskog radnika. • Takođe će steći razumevanje o raznovrsnim veštinama koje su potrebne S4D-treneru i razviti lični profil svojih snaga i slabosti. • Pored toga, učesnici će razmišljati o važnosti S4D-trenera kao uzora za mlade ljude. |
| Ciljevi učenja | <hr/> <p>--- VEŠTINE I KVALITETI S4D TRENERA</p> <p>--- S4D TRENER VS SPORTSKI TRENER VS OMLADINSKI RADNIK</p> |
|  | |
| Igre i aktivnosti | <p>Veštine i osobine S4D-trenera</p> <p>Trener u okviru koncepta Sport za razvoj (S4D) zahteva raznovrsan skup veština kako bi se efikasno angažovao sa učesnicima i postigao razvojne ciljeve. Uporedite ove veštine sa vašim profilom veština:</p> <p>Tehničke veštine uključuju specifična sportska znanja i stručnost potrebnu za treniranje. Ovo obuhvata razumevanje pravila, tehnika i strategija sporta, kao i sposobnost da se ovi elementi efikasno demonstriraju i objasne.</p> <p>Metodološke veštine odnose se na pedagoške pristupe koje trener koristi kako bi sproveo efikasne treninge. Ovo podrazumeva osmišljavanje i realizaciju sesija koje integrišu sport sa obrazovnim i društvenim ishodima.</p> <p>Organizacione veštine su ključne za planiranje i sprovođenje sportskih programa. Ovo uključuje sposobnost efikasnog upravljanja vremenom, koordinaciju događaja i aktivnosti, kao i osiguranje da su svi logistički aspekti programa uspešno realizovani.</p> <p>Lične veštine obuhvataju unutrašnje osobine trenera, kao što su samosvest, otpornost i prilagodljivost. Ove veštine omogućavaju trenerima da budu pozitivni uzori učesnicima, inspirišući ih da prevaziđu izazove i teže stalnom napretku.</p> <p>Socijalne veštine su ključne za stvaranje otvorenog i inkluzivnog okruženja u kojem se svi učesnici osećaju cenjeno i poštovano. Ova dimenzija podrazumeva sposobnost izgradnje snažnih odnosa, empatiju prema drugima i rad u timu.</p> <p>Komunikacione veštine su od suštinskog značaja za jasno prenošenje informacija. Trener sa jakim komunikacionim veštinama može podstaći otvoreni dijalog, pružiti konstruktivne povratne informacije i stvoriti okruženje u kojem se učesnici osećaju da ih neko čuje i razume.</p> |
|  | |
| Koncept | |

S4D-trener vs. sportski trener vs. omladinski radnik

| | S4D TRENER | SPORTSKI TRENER | OMLADINSKI RADNIK |
|-----------------------------------|--|--|--|
| Glavni fokus | Korišćenje sporta kao alata za razvoj, društvene promene i obrazovanje | Razvoj veština, poboljšanje performansi i takmičenje | Podrška ličnom, socijalnom i emocionalnom razvoju mladih |
| Glavni cilj | Promovisanje životnih veština, inkluzije i timskog rada kroz sport | Poboljšanje atletskih sposobnosti i priprema za takmičenje | Podsticanje opšteg blagostanja i rešavanje društvenih, obrazovnih i emocionalnih potreba |
| Pristup sportu | Fleksibilna pravila, inkluzivno učešće i bezbedno okruženje | Strukturirani trening, fokus na pravila i takmičarski uspeh | Korišćenje sporta kao jednog od mnogih alata za angažovanje omladine, ali ne kao centralnog elementa u ulozi |
| Ciljna grupa | Svi mladi, posebno oni iz marginalizovanih sredina ili sa manje prilika | Sportisti koji žele da unaprede svoje veštine i takmiče se | Mladi kojima je potrebna socijalna, emocionalna ili praktična podrška |
| Uloga mentora | Jak uzor koji promovise vrednosti kao što su timski rad, inkluzija i poštovanje | Uzor za disciplinu, fokus i sportski uspeh | Podržavajuća figura usmerena na lični razvoj i suočavanje sa životnim izazovima |
| Pristup rešavanju problema | Bavi se društvenim izazovima (npr. diskriminacija, nasilje) kroz timske aktivnosti i diskusije | Rešava pitanja vezana za sportske performanse, disciplinu i timski rad na terenu | Pomaže mladima da prevaziđu lične i društvene prepreke (npr. porodični problemi, obrazovanje) |
| Veštine i kompetencije | Kombinacija sportskih znanja, socijalnih veština, liderstva i empatije | Stručnost u određenom sportu, fokus na tehnike treninga i strategije performansi | Odlične međuljudske, komunikacione i savetodavne veštine |
| Ocenjivanje uspeha | Uspeh se meri ličnim rastom, kohezijom tima i pozitivnim društvenim ishodima | Uspeh se meri individualnim ili timskim sportskim dostignućima | Uspeh se meri ličnim razvojem, pozitivnim životnim izborima i unapređenjem blagostanja |

S4D-trener kao uzor

Ako vam je potreban početak za ovu diskusiju, možete započeti razgovor sa učesnicima analizom sledećih kratkih stripova.







Šta znači to da S4D-trener treba da bude uzor?



Postoji više odgovora na ovo pitanje. Učesnici mogu izneti različite misli, poput sledećih:

- Imati zdrave navike, poput aktivnosti, zdrave ishrane i održavanja ravnoteže između sporta i drugih aspekata života, kako bi pokazali važnost celokupne dobrobiti.
- Pokazati spremnost za učenje i napredovanje, čime demonstriraju da su lični rast i razvoj kontinuirani procesi kako za trenere, tako i za učesnike.
- Pokazati poštovanje prema svim učesnicima, bez obzira na njihovu pozadinu, sposobnosti ili mišljenja, postavljajući primer za inkluzivno i pravično postupanje.
- Uvek postupati pošteno i etički, pokazujući važnost fer-pleja, kako na terenu, tako i van njega.
- Biti pouzdan i dosledan u svom ponašanju i očekivanjima, pružajući stabilnost i gradeći poverenje sa učesnicima.
- Aktivno uključivati sve učesnike, bez obzira na njihov pol, etničku pripadnost, sposobnosti ili socio-ekonomsko poreklo, i modelovati ponašanja koja promovišu jednakost i inkluziju.
- Podsticati i modelovati efikasnu saradnju, pokazujući kako pojedinci mogu postići više radeći zajedno nego sami.
- Biti svestan i osetljiv na lične izazove i emocije mladih, pružajući podršku i razumevanje kada je potrebno.
- Koristiti jasne, pozitivne i konstruktivne reči. Izbegavati negativnu kritiku i promovisati otvoreni dijalog među učesnicima.
- Pristupiti konfliktima ili teškoćama sa strpljenjem i smirenošću, podučavajući mlade kako da rešavaju probleme na pozitivan i konstruktivan način.

Nastavna jedinica 13 (test / sala za seminare | 30min)**13 | PROCENA NAUČENOG**

| | |
|---|--|
|  <p>Ciljevi učenja</p> | <ul style="list-style-type: none"> U zavisnosti od toga kako želite da organizujete kurs, na kraju možete sprovesti kratak test za procenu naučenog ili proveriti uspeh u učenju na neki drugi način. |
|  <p>Igre i aktivnosti</p> | <hr/> <p>TEST TEST ZA PROCENU NAUČENOG</p> |

Nastavna jedinica 14 (rad u grupi / sala za seminare | 60min)**14 | PLANIRANJE**

| | |
|---|---|
|  <p>Ciljevi učenja</p> | <ul style="list-style-type: none"> Baš kao i u kursu za omladinsko-sportskog facilitatora, cilj poslednjeg modula je da pomogne učesnicima da naprave prve korake u primeni onoga što su naučili u praksi i da prikupe kratke povratne informacije o sadržaju i načinu sprovođenja kursa za S4D-trenere. |
|  <p>Igre i aktivnosti</p> | <ul style="list-style-type: none"> Sprovedite sledeće aktivnosti. <hr/> <p>--- PLANIRANJE PRVOG SPORTA ZA RAZVOJNU AKTIVNOST</p> <p>--- POVRATNE INFORMACIJE I ZATVARANJE</p> |



**Na šta
treba
obratiti
pažnju /**

**Refleksija
o sesiji**

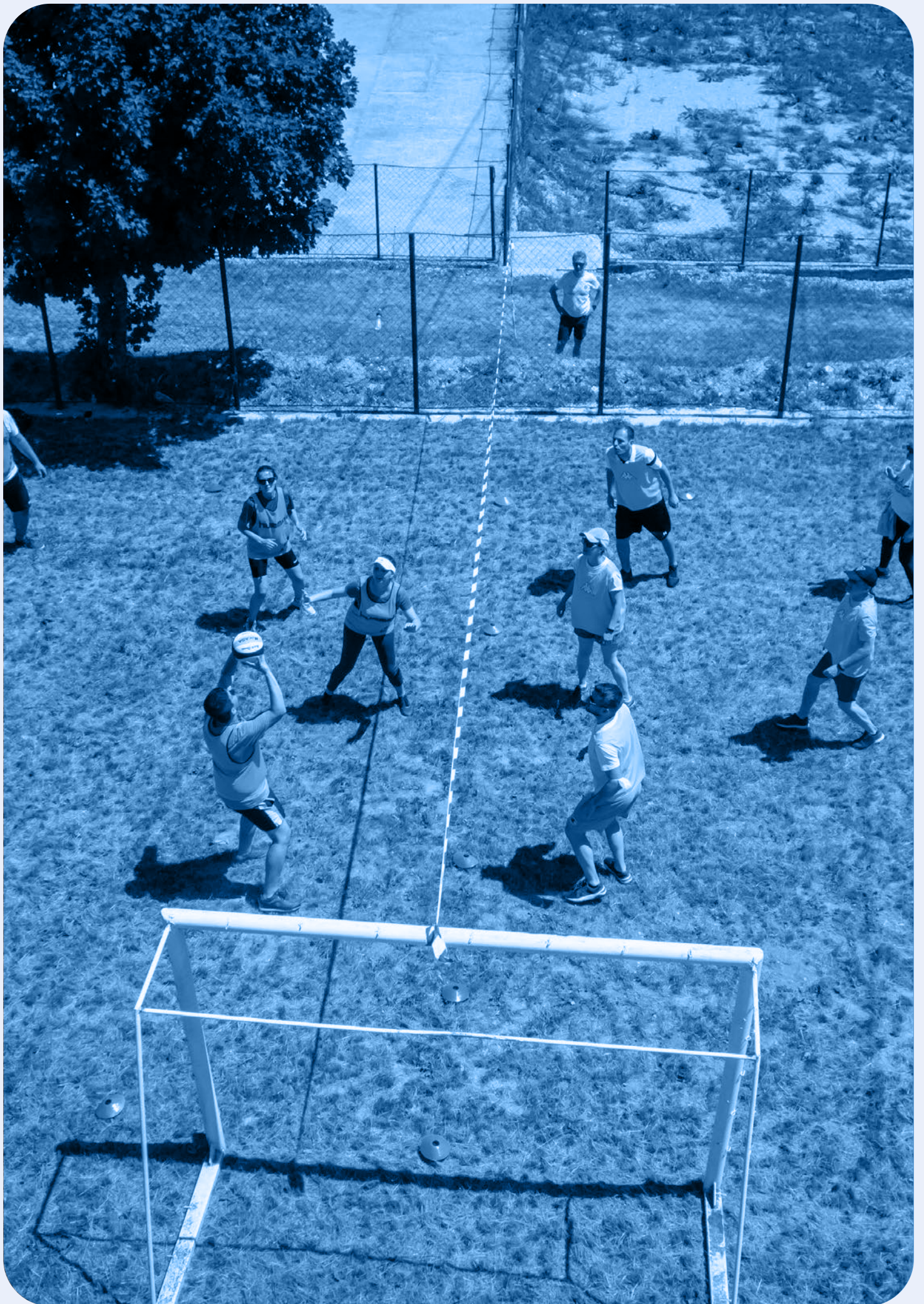
Struktura za aktivnost planiranja

- Zatražite od učesnika da razmisle o sledećim pitanjima i daju odgovore. Diskutujte o njihovim rezultatima i osigurajte da su njihove ideje izvodljive i realistične.

| | |
|--|---|
| 1. Koji je vaš glavni cilj? | Definišite cilj vaše prve aktivnosti. Na primer: "Želim da uvedem redovne sportske sesije u mom omladinskom centru" ili "Želim da organizujem sportski dan u mojoj zajednici". |
| 2. Ko će učestvovati? | Identifikujte grupu sa kojom ćete raditi. Budite što precizniji. Razmotrite sve specifične potrebe ili karakteristike koje vaša ciljana grupa može imati. |
| 3. Koje aktivnosti ćete ponuditi? | Ukratko opišite tip aktivnosti koje planirate da sprovedete. Na primer: "Igraćemo pojednostavljene verzije fudbala i odbojke" ili "Organizovaćemo timske igre za jačanje tima (timbuilding)". |
| 4. Šta vam je potrebno za sprovođenje plana? | Navedite materijale, opremu i bilo kakvu dodatnu podršku koja vam je potrebna. Na primer: "Fudbalske lopte, čunjevi, markeri, pristup školskom igralištu". |
| 5. Ko vam može pomoći? | Identifikujte druge facilitatore, omladinske lidere, volontere ili članove zajednice koji vam mogu pomoći u sprovođenju aktivnosti. |
| 6. Kada počinjete? | Odredite datum ili vremenski okvir kada ćete sprovesti svoju prvu aktivnost. |
| 7. Koji koraci vode do aktivnosti? | Opišite glavne zadatke koje morate obaviti pre aktivnosti, kao što su obezbeđivanje resursa, promocija događaja ili priprema mesta održavanja. |

Povratne informacije i zatvaranje

- Rezimirajte ključne tačke obrađene tokom treninga. Izdvojite glavne ishode učenja i naglasite važnost njihove uloge kao trenera za razvoj kroz sport.
- Pozovite učesnike da postave preostala pitanja. Osigurajte da okruženje bude otvoreno i podržavajuće, kako bi se učesnici osećali slobodno da iznesu bilo kakve brige ili nejasnoće.
- Podelite jednostavan formular za povratne informacije sa nekoliko ključnih pitanja:
 - Šta vam je bilo najvrednije na ovom treningu?
 - Šta bi moglo da se unapredi?
 - Da li se osećate spremno da započnete svoje aktivnosti kao trener za razvoj kroz sport?





4 | OPISI IGARA

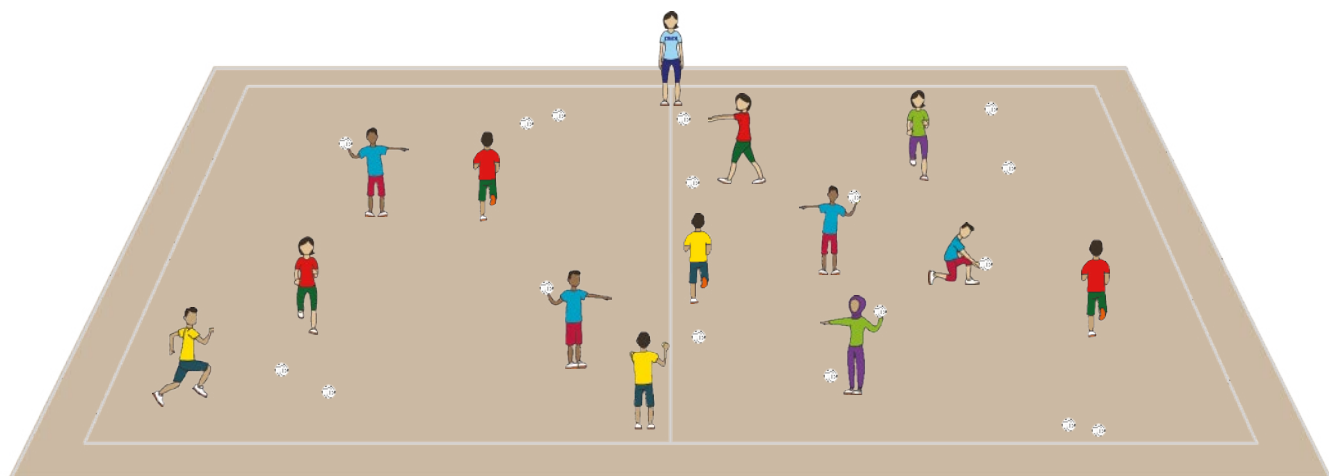
4.1 OPISI IGARA: OMLADINSKI SPORTSKI FASILITATOR (A)

A 1.1 SNOWBALL BATTLE - GRUDVANJE

Cilj ove aktivnosti je pokretanje grupe i početak sa vrlo jednostavnim fizičkim zagrevanjem.

Opis: Dve podjednako velike grupe dobijaju po 2 lista papira po osobi. Od papira prave "grudve snega" koje bacaju na polje suprotne ekipe na znak vođe igre. Vođa igre zviždi kako bi završio igru nakon neodređenog vremena, a igrači odmah sedaju na ruke na tlo; daljnje bacanje nije dozvoljeno. Tim koji prvi ima sve igrače koji sede na rukama dobiće 5 bodova manje prilikom sledećeg brojanja grudvi. Ekipe broje grudve na svom polju. Tim sa manje grudvi snega pobeđuje rundu. Sveukupni pobednik je tim koji prvi pobeđi u 2 runde.

Oprema: 2 lista papira po osobi (koristite stare novine ako su dostupne).



A 1.2 JUMP IN – JUMP OUT – USKOČI-ISKOČI

Cilj ove igre je da mentalno “probudi” učesnike.

Opis: Svi igrači stoje u krugu. Vođa igre daje komande koje učesnici prate. Na komandu “napred”, skaču napred; na komandu “nazad”, skaču nazad. Druge komande mogu biti: skok levo, skok desno, pljesak, psst, gore, dole itd.

U drugoj rundi, učesnici bi trebalo da rade suprotno od onoga što vođa igre kaže: (levo znači desno; napred znači nazad; pljesak znači psst; skok znači sest; okreni se levo znači okreni se desno itd.)

Oprema: ---

Saveti: Nemojte previše odugovlačiti. Trebalo bi da bude kratka intervencija kako bi se povećala pažnja učesnika.



A 1.3 CRAZY SOCCER TOURNAMENT – TURNIR U CRAZY SOCCER-U

Turnir u Crazy Soccer-u je zabavna verzija tradicionalnog fudbala. Umesto da se fokusira na takmičenje, ova igra podstiče učesnike da se zabave, dok uče kako promene pravila mogu transformisati dinamiku igre i perspektive.

Opis: Podelite učesnike u četiri do šest timova, u zavisnosti od broja igrača. Unutar svakog tima, svakom igraču dodelite fiksni broj, od 1 do n.

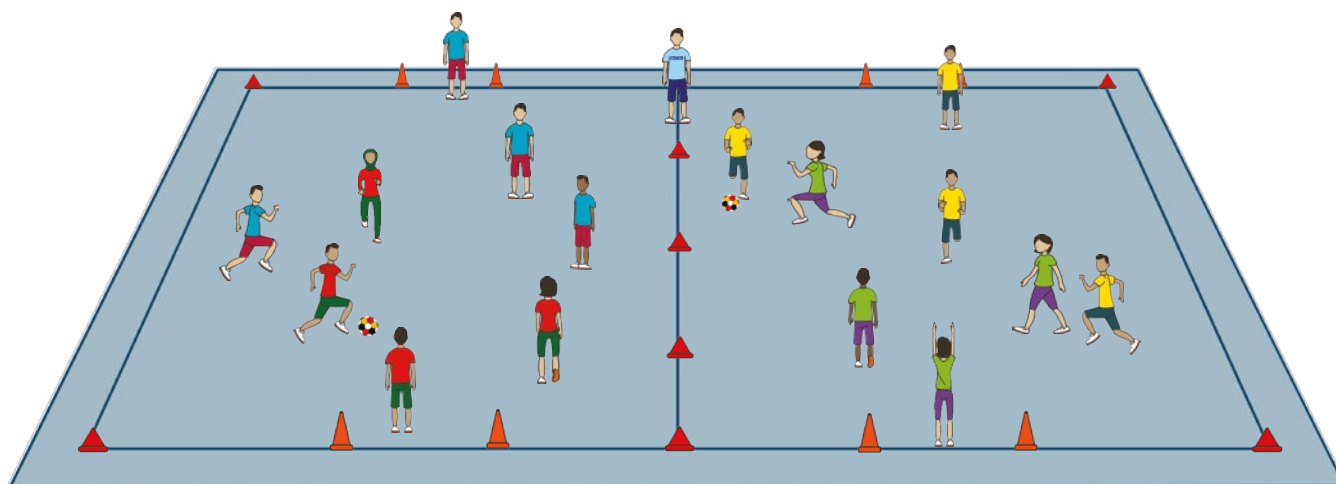
Pre nego što turnir počne, okupite sve učesnike i postavite nekoliko jednostavnih osnovnih pravila za igru. Ovo uključuje i fudbalske i bezbednosne propise.

Zatim, započnite turnir sa standardnom fudbalskom utakmicom, pridržavajući se dogovorenih pravila. Ovo pruža poznatu početnu tačku.

Na svaka 2 do 3 minuta uvedite novo pravilo u igru. Pravila mogu biti koliko god kreativna želite, kao što su korišćenje ragbi lopte, igranje samo rukama ili korišćenje slabije noge. Svako novo pravilo zamenjuje prethodno.

Umesto dodavanja novih pravila, uvedite element zamene igrača ili timova. Na primer, pojedinci ili čitavi timovi mogu promeniti teren, čime se podstiče nepredvidivost i raznolikost.

Oprema: Markeri (4 boje), 2 fudbalske lopte, 2 ragbi lopte, 2 teniske lopte itd.



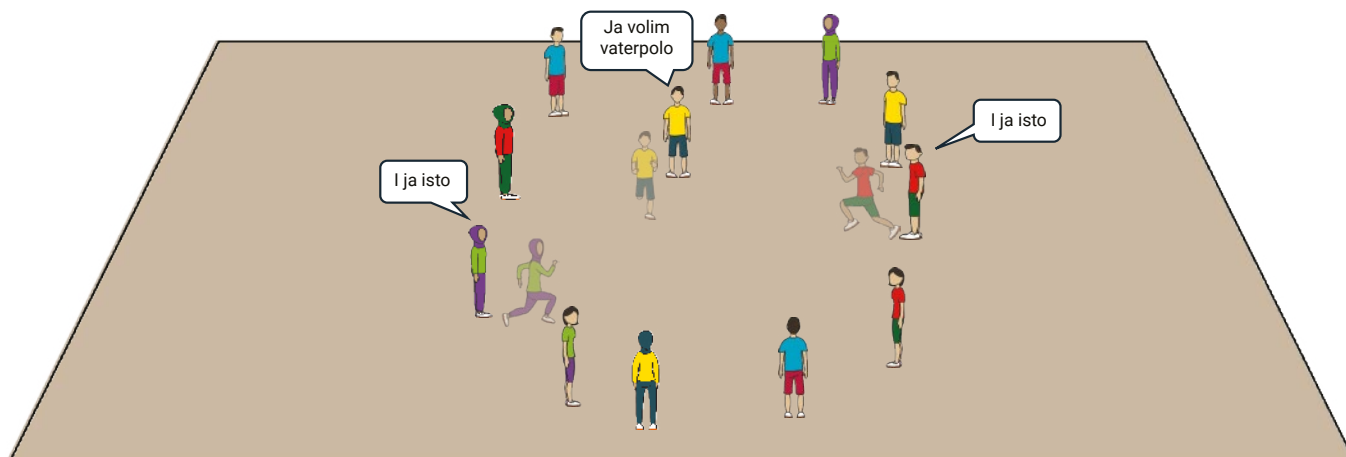
A 1.4 I LIKE [...] - VOLIM [...]

Cilj ove aktivnosti je da se učesnici malo bolje upoznaju.

Opis: Svi igrači stoje u krugu na označenim mestima ili markerima. Jedan igrač stoji u sredini kruga i kaže svoje ime i nešto o sebi. Na primer, "Zovem se Igor i volim picu." Svi igrači koji takođe vole picu napuštaju svoje mesto i pokušavaju da zauzmu novo. Onaj ko ostane bez mesta staje u sredinu i započinje novu rundu.

Oprema: ---

Saveti: Na početku igrači mogu hodati unutar kruga kako bi promenili mesta. Ako želite da ubrzate igru, možete dodati pravilo da moraju da idu oko kruga da bi promenili mesto. Ali budite oprezni, neka se kreću samo u smeru kazaljke na satu kako biste izbegli nezgode.

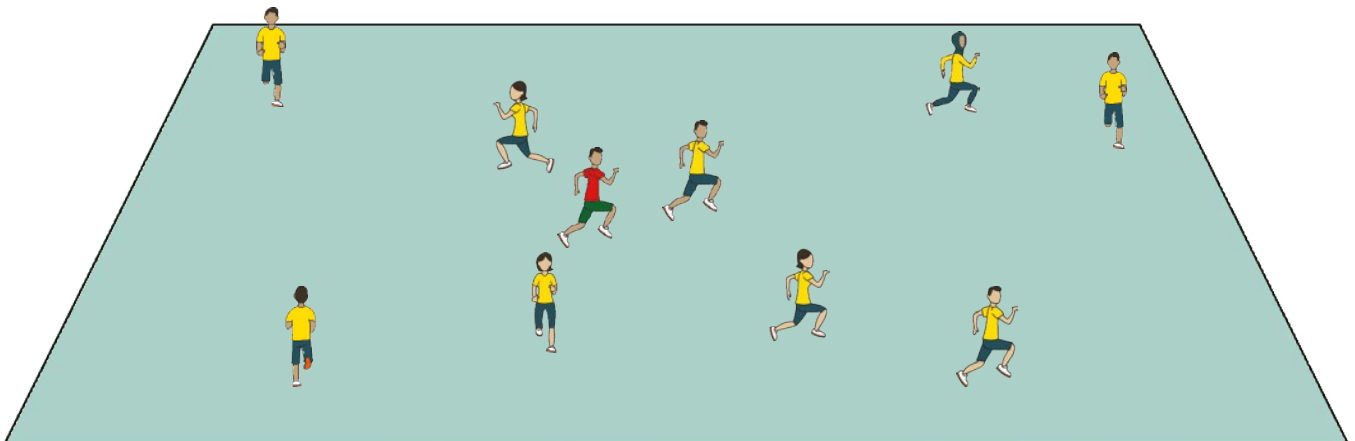


A 2.1 JURKE (OSNOVNA VERZIJA)

Opis: Jurke ili šuga je jednostavna igra koja zahteva najmanje dva igrača. Jedan igrač je označen kao "šuga" i mora juriti ostale igrače, pokušavajući da ih dotakne rukom. Ostali igrači beže kako bi izbegli da budu dodirnuti. Kada jedan igrač bude dodirnut, on postaje "šuga" i igra se nastavlja.

Oprema: ---

Saveti: Možete eksperimentisati sa veličinom igrališta i, zajedno sa učesnicima, posmatrati kako ova adaptacija menja dinamiku igre.



A 2.2 ANIMAL TAG - JURKE U VERZIJI SA ŽIVOTINJAMA

Jurke u verziji sa životinjama je zabavna varijacija klasične igre. U ovoj verziji, svaki igrač bira životinju koju će oponašati svojim pokretima i zvucima.

Opis: Jedan igrač je označen kao "šuga" i mora juriti ostale, pokušavajući da ih dodirne dok svi imitiraju pokrete i zvuke svojih izabranih životinja. Igra se nastavlja dok igrač koji je "šuga" ne uspe da dodirne nekoga, ko tada postaje nova "šuga." Ova varijacija podstiče kreativnost i dodaje dodatni sloj uzbuđenja i humora tradicionalnoj igri jurke.

Oprema: ---



A 2.3 HOSPITAL TAG - JURKE U BOLNIČKOJ VERZIJI

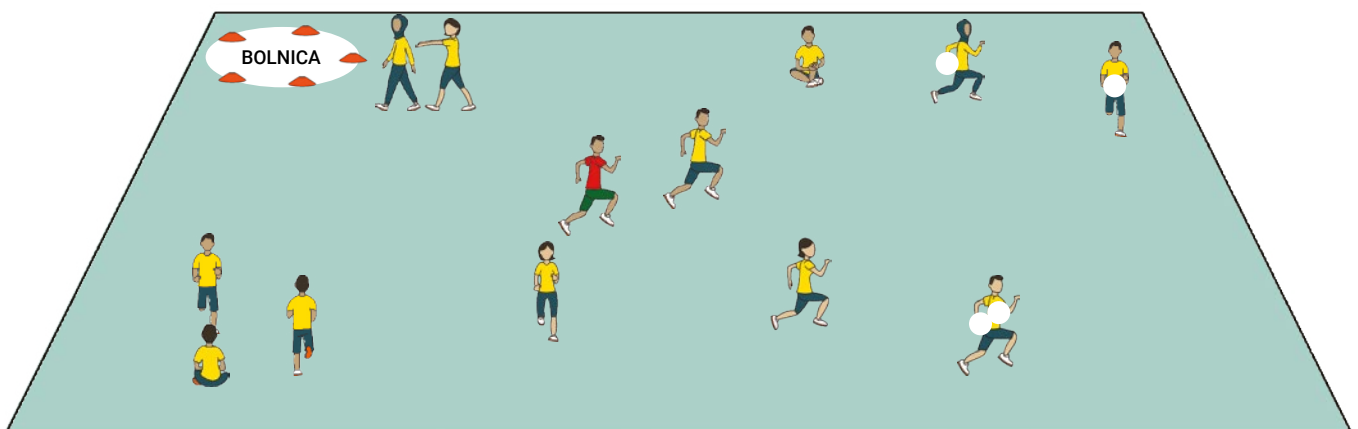
Ovo je još jedna zanimljiva varijacija klasične igre.

Opis: U ovoj verziji, kada igrač bude dotaknut, mora staviti ruku na mesto gde je dodirnut, simulirajući povredu. Nastavlja da igra sa tom "povredom" dok ponovo ne bude dotaknut na drugom mestu. Nakon drugog dodira, mora staviti drugu ruku na novu "povredu."

Ako igrač bude dodirnut treći put, smatra se da je "ispao" iz igre i mora sesti. Međutim, igrači mogu biti "izlečeni" ako ih drugi igrač odvede u označeno područje bolnice i ostanu tamo 30 sekundi. Nakon ovog vremena, mogu se ponovo pridružiti igri bez povreda.

Igra se nastavlja sve dok ne ostane samo jedan igrač bez povreda. Ova verzija igre dodaje dodatni izazov i podstiče strateško razmišljanje i timski rad.

Oprema: ---

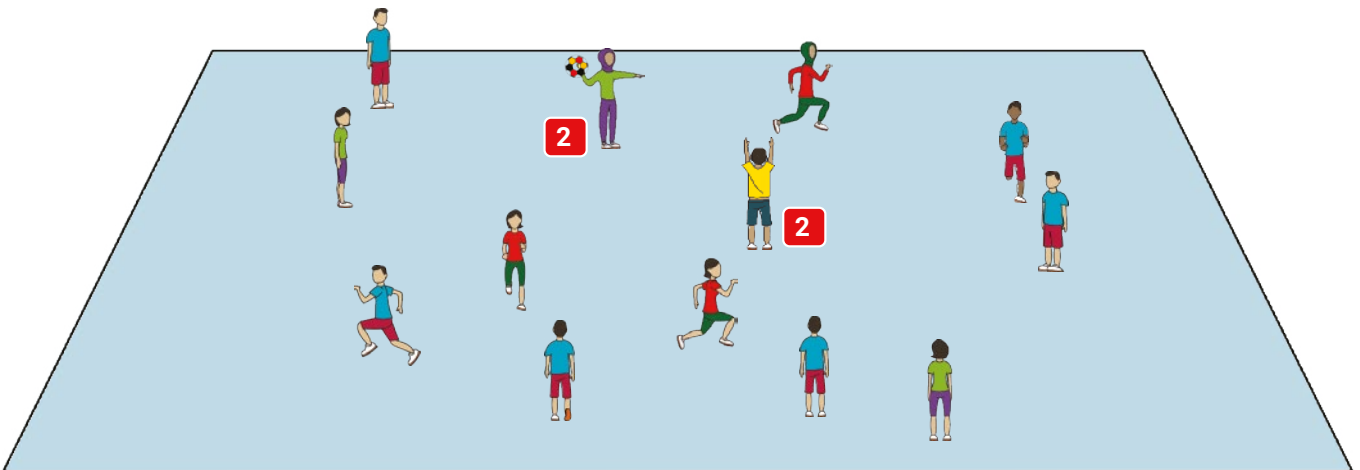


A 2.4 RABBIT HUNT – ULOVI ZECA

Ova igra praktično ubacuje element lopte u igru jurke.

Opis: Na jasno označenom terenu, postoje 2 lovca i mnogo zečeva. Zečevi su prepoznatljivi po markerima koji su uvučeni u zadnji deo pantalona, kao repovi. Lovci nose markere vidljivo. Lovci su opremljeni mekanom penastom loptom, koju koriste da pokušaju da pogode zečeve. Dozvoljeno im je da dodaju loptu jedan drugom i mogu se slobodno kretati po terenu bez lopte. Međutim, kada imaju loptu, ne smeju napraviti više od jednog koraka. Ako zec bude pogođen, postaje lovac i stavlja marker. Poslednji preostali zec je pobednik. Ako zec uhvati loptu u vazduhu, ne smatra se pogođenim. Takođe, ciljanje u glavu nije dozvoljeno, a pogoci u glavu se ne računaju.

Oprema: 1 mekana penasta lopta, markeri



A 2.5

VUKI'S DANGEROUS WAY TO SCHOOL – VUKIJEV OPASAN PUT DO ŠKOLE

U ovoj igri, učesnici se bave raznim vežbama koje izazivaju njihove motoričke veštine, kao što su snaga, koordinacija, ravnoteža, fleksibilnost i još mnogo toga.

Opis: Osmislite poligon sa preprekama koji igrači moraju savladati koristeći različite veštine. Svaka stanica na poligonu je povezana sa pričom o Vukiju (videti ispod)

Prepreka 1: Igrači moraju preći prepreke stavljajući ruke i noge na tlo na različite načine. (Is crtajte je kredom ili postavite papirne oznake)

Prepreka 2: Učesnici moraju da budu brzi kako bi pronašli način da prođu kroz jednu od kapija. Jedan igrač je pas čuvar. Ako pas dotakne igrača, igrač mora da se vrati i pokuša ponovo. Igrači mogu sarađivati kako bi prošli kroz kapije.

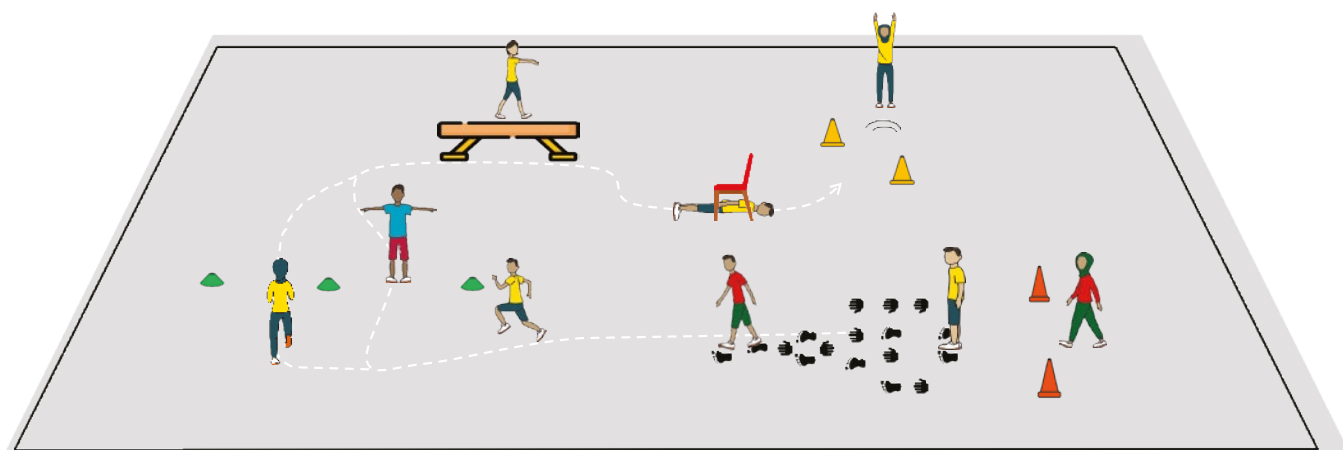
Prepreka 3: Hodajte po gredi ili užetu bez ispadanja van linije. Ako stanete van linije, iznova počinjete da prelazite prepreku.

Prepreka 4: Učesnici moraju puzati ispod predmeta.

Recite igračima da će iskusiti put koji Vuki prolazi svaki dan na putu do škole. Svaki član tima mora proći kroz sve prepreke i završiti zadatke. Kao grupa, moraju završiti "put do škole" u određenom vremenu ili što više puta.

Oprema: Koristite ono što je dostupno i prilagodite priču, po potrebi.

Saveti: Ako je grupa veoma velika, napravite dva poligona sa preprekama. Takođe, možete dodati više izazova ako želite, ali se potrudite da ih povežete pričom.

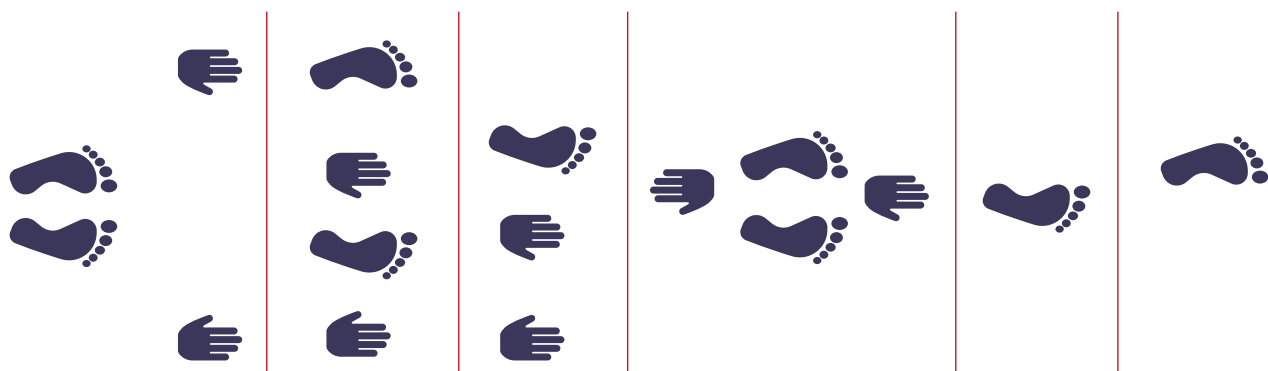


A 2.5 VUKIJEV OPASAN PUT DO ŠKOLE (PRIČA)

Vuki živi u zabačenom selu, daleko od škole. Svakog dana mora da pešači do škole, jer nema dostupnog javnog prevoza u vreme kada mu je potreban. Put je dug, i Vuki mora da ga prelazi svaki dan, bez obzira na to da li je vruće, hladno ili da li pljušti kiša.

Jednog dana, Vuki otkriva prečicu koja skraćuje vreme njegovog puta za pola. Ali, ovaj put je opasan i pun rizika i izazova. Uprkos opasnostima, Vuki i njegovi prijatelji tajno koriste ovu rutu, naravno bez znanja roditelja, verujući da je ušteda vremena vredna rizika.

Nedavno, nakon obilne kiše, prečica je postala posebno loša. Na jednom delu, put je toliko klizav i blatnjav da se može preći samo koristeći ruke i noge. Zamislite sebe u Vukijevim cipelama, kako se krećete kroz blato puzeći, baš kao što je prikazano na tlu. (Prepreka 1)



Dok prolaziš kroz malu baštu, iznenada se pojavljuje pas i pokušava da zgrabi tvoj ranac. Da bi nastavio dalje, moraš da se provučesh kroz jednu od dve uske kapije, ali budi oprezan—pas će pokušati da te ugrize dok se približavaš. Tvoj izazov je da se što brže provučesh kroz obe kapije dok pas čuva druga vrata, a da te ne ugrize. (Prepreka 2)

Zatim dolaziš do uskog mosta koji se pruža preko malog potoka. Moraš da pređeš most bez gubljenja ravnoteže. Ako padneš, moraš ponovo da počneš ovu prepreku, baš kao što bi i Vuki morao da krene ispočetka ako bi skliznuo sa mosta. (Prepreka 3)

Na kraju, skoro si stigao do škole, ali veliki kamion blokira ceo put. Jedini način da pređeš jeste da se provučesh ispod njega. Zamisli da se provlačiš ispod stolice kako bi završio put, baš kao što bi Vuki morao da se provuče ispod kamiona. (Prepreka 4)

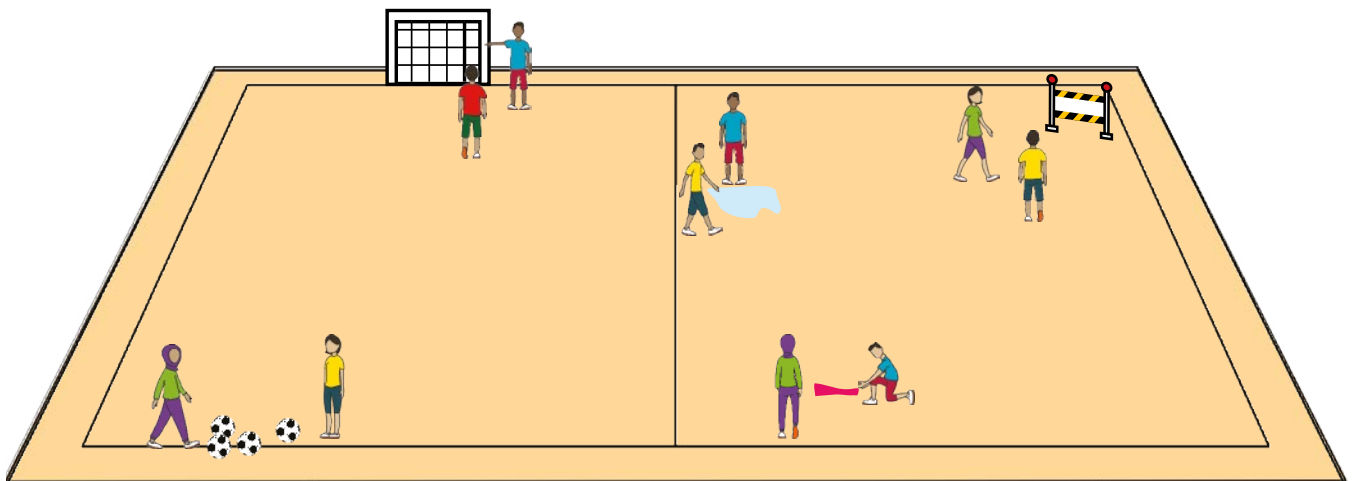
Srećno! Vuki je uspeo da savlada sve ove prepreke—da li možeš i ti?

A 3.1 WALK-AROUND INSPECTION – INSPEKCIJA TERENA

Pre nego što piloti krenu na let, obavljaju pregled aviona tako što hodaju oko njega. To se radi pre svakog leta. Slično tome, kao sportski facilitator, trebalo bi da usvojiš naviku obavljanja rutinske provere pre svake sesije.

Opis: Radite u parovima i prođite kroz objekat, praveći kontrolnu listu. Na šta bi trener trebalo da obrati pažnju pre svake sportske sesije? Zapišite odgovore na flipčartu.

Oprema: ---



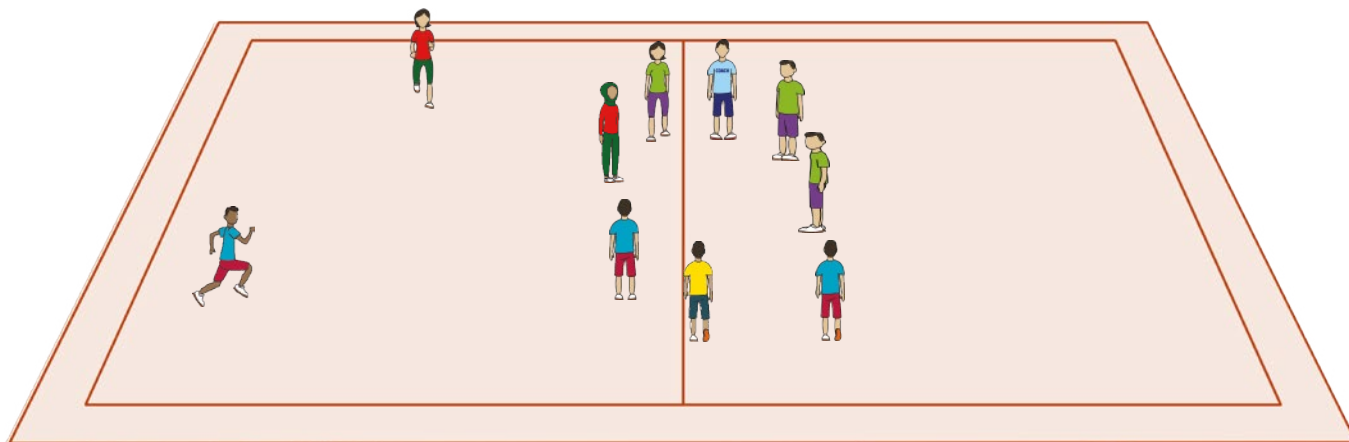
A 4.1 SILENT CIRCLE (OPENING ROUTINE) - TIHI KRUG (UVODNA RUTINA)

Tihi krug je rutina kojom se otvara sesija. Kroz nju se igrači smiruju i pripremaju da se fokusiraju na predstojeću sesiju.

Opis: Trener započinje formiranje kruga na sredini terena, dajući jasan vizuelni signal. Na primer, stavi ruke na glavu kako bi pokazao igračima da sesija uskoro počinje. Kada igrači to primete, pridružuju se krugu jedan po jedan, oponašaju gest i postaju tihi. Kada se svi pridruže krugu i utihnu, trener se obrati grupi (da li su svi dobro i spremni za početak?). Kada su svi igrači spremni, trener ih poziva da "odbacе" misli i brige koje su imali pre treninga i da se u potpunosti fokusiraju na sesiju do njenog završetka.

Oprema: ---

Saveti: Tokom prvih nekoliko puta, ovo može potrajati, budite strpljivi i posmatrajte kako tihi krug stvara blagi pritisak da se svi pridruže i smire. Vodite računa da nema priče unutar kruga.



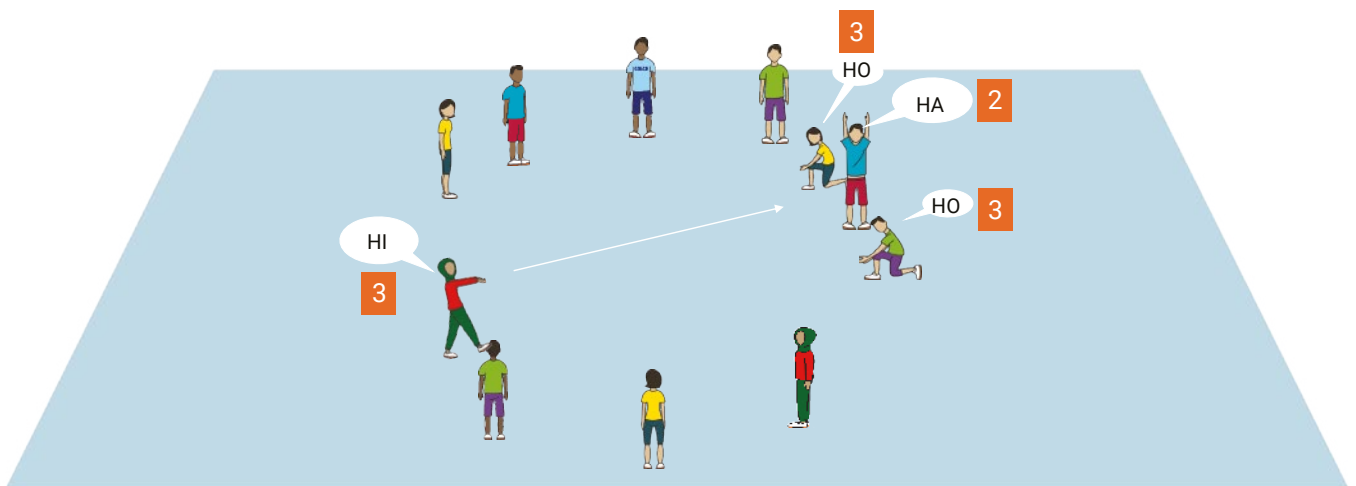
A 4.2

HI-HA-HO (WARM-UP) - HI-HA-HO (ZAGREVANJE)

HI-HA-HO uključuje pokret i razmišljanje, što predstavlja odličnu priliku za fizičku i mentalnu pripremu za sesiju.

Opis: Svi igrači stoje u velikom krugu. Prvi igrač spoji dlanove, zamahne prema drugom igraču i vikne "HI". Igrač kojem je upućen signal ponavlja gest i prosleđuje "HI" sledećem igraču. Nakon nekoliko krugova, dodaje se "HA" kao drugi signal. Igrač kojem je upućen "HI" prihvata signal podižući ruke sa spojenim dlanovima od dna ka vrhu i glasno uzvikuje "HA" pre nego što prosledi "HI" dalje. Nakon još nekoliko krugova, uvodi se "HO" kao završni signal. Dva igrača oko onog kojem je upućen signal mašu obema rukama i glasno uzvikuju "HO". Igrači moraju da se koncentrišu kako bi pravilno koordinisali pokrete i uzvike.

Oprema: ---

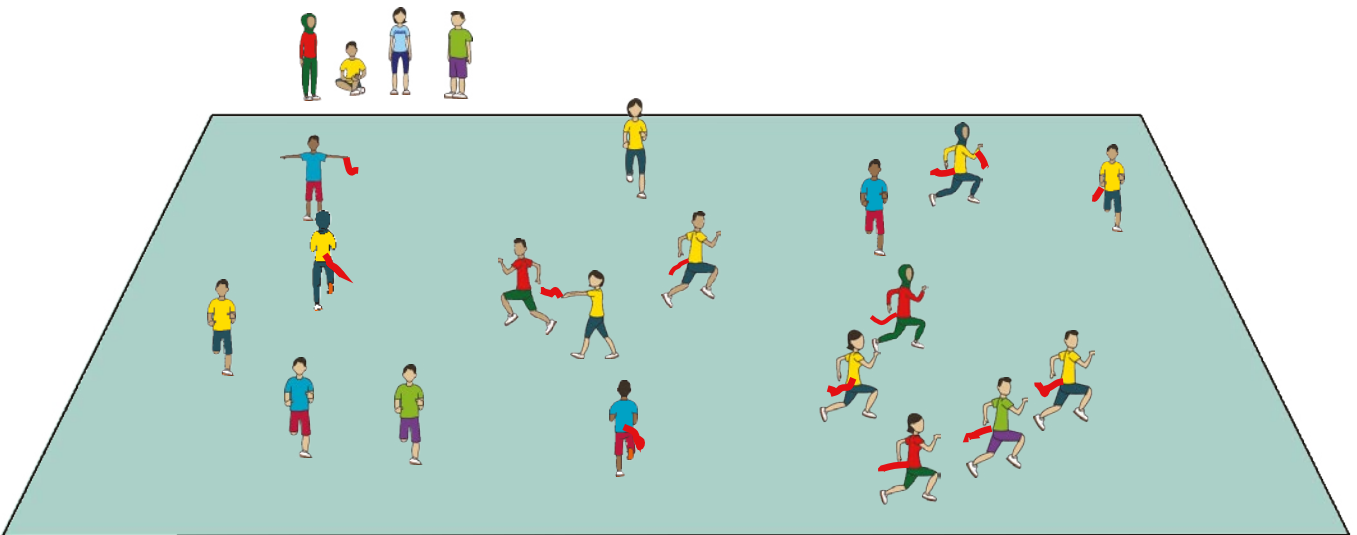


A 4.3 TAIL TAG (MAIN PART) – JURKE SA REPOM (GLAVNI DEO)

Ovo je jednostavna i vrlo aktivna igra za zagrevanje.

Opis: Svi igrači su unutar određenog prostora za igru. Svaki igrač stavlja marker (koji glumi kozji ili svinjski rep) u pojas na leđima. Na znak za početak, svi igrači pokušavaju da uhvate tuđe repove. Igrači koji izgube svoj rep moraju napustiti prostor za igru. Na kraju, postoje dva pobednika: poslednji igrač koji i dalje ima rep i igrač koji je sakupio najviše markera.

Oprema: ---



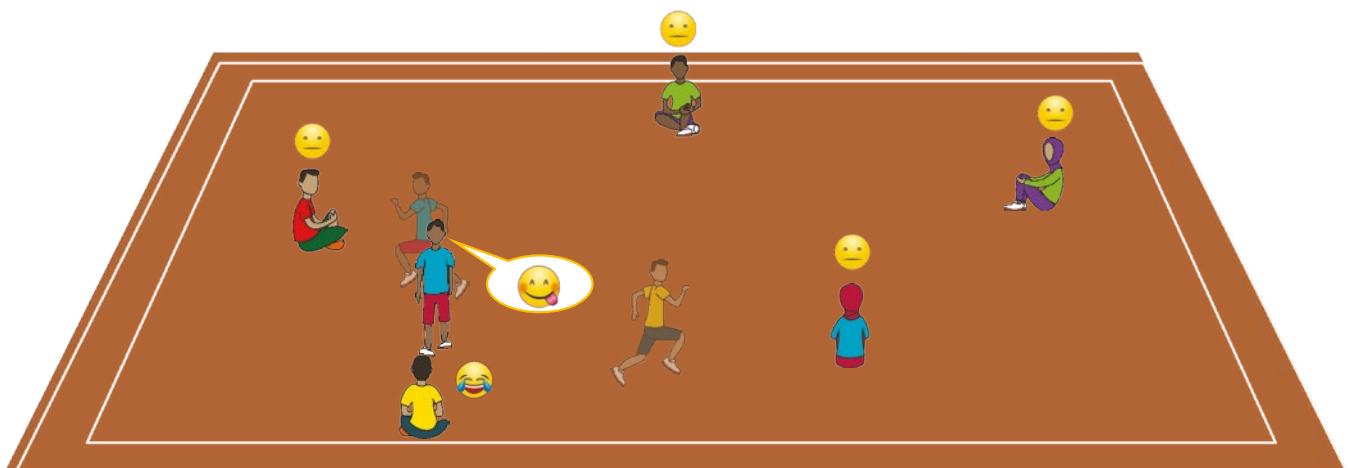
A 4.4

SLEEPING LIONS (COOL DOWN) – USPAVANI LAVOVI (PRIVOĐENJE KRAJU)

Uspavani lavovi je odlična igra za smirivanje grupe i završetak sesije uz smeh.

Opis: Svi igrači osim jednog pozicioniraju se unutar određenog prostora na terenu. Mogu da sede ili leže. Ovi učesnici su "uspavani lavovi". Njihov zadatak je da drže oči otvorene bez pričanja ili smejanja. Preostali igrač, "bezobrazni majmun", pokušava da probudi lavove pričanjem šala ili pravljjenjem smešnih grimasa, ali ne sme da ih dodiruje. Kada se lav "probudi", pridružuje se timu "bezobraznog majmuna" i pokušava da probudi ostale. Igra se završava kada su svi lavovi budni ili kada istekne unapred određeno vreme.

Oprema: ---



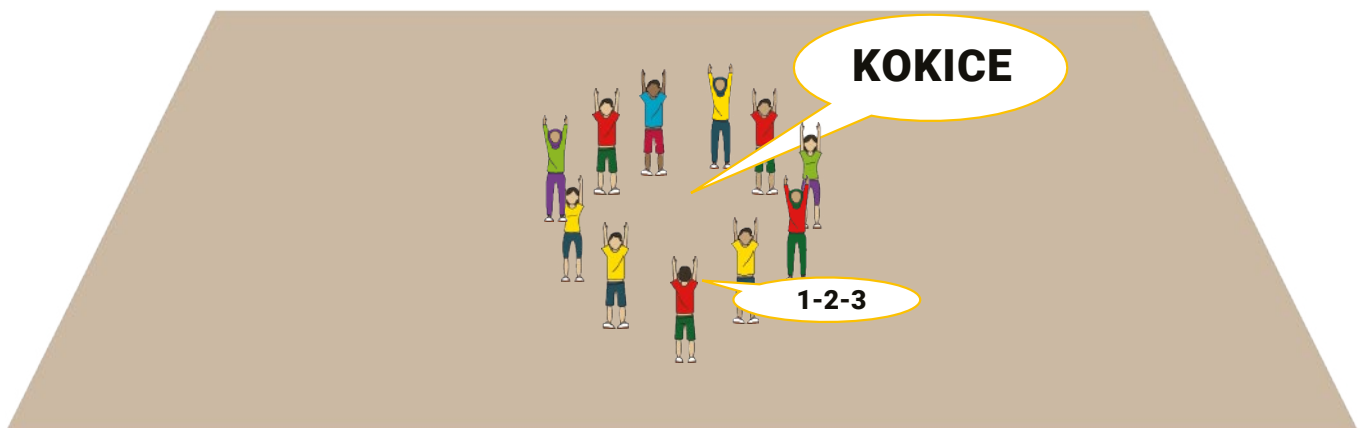
A 4.5 **POPCORN (CLOSING RITUAL) – KOKICE (ZAVRŠNI RITUAL)**

Baš kao što je važno koristiti uvodni ritual da biste utvrdili spremnost učesnika da se uključe i označili početak sesije, završni rituali su korisni za signalizaciju kraja sesije i oslobađanje učesnika od fokusa na aktivnost. Ovo je jednostavan, ali efikasan završni ritual.

Opis: Učesnici biraju da broje od jedan do tri na nekom jeziku. Tokom brojanja, "greju kukuruz" trljanjem ruku. Kada kažu "tri", "naprave kokicu" tako što jednom pljesnu rukama.

Oprema: ---

Saveti: Istražite na koliko jezika vaši učesnici mogu da izbroje do tri.



A 5.1

HEAD-KNEES-DISC (WARM-UP) - GLAVA-KOLENA-DISK (ZAGREVANJE)

“Glava, Kolena, Disk” je brza igra zagrevanja koja zahteva koncentraciju i brze reakcije od učesnika, a ujedno ih upoznaje sa frizbijem kao novom opremom.

Opis: Svaki igrač stoji naspram drugog igrača, sa frizbijem postavljenim između njih. Trener stoji u sredini i daje tri komande: “Glava,” “Kolena,” i “Disk.” Kada trener kaže “Glava,” učesnici stavljaju ruke na glavu. Ako je komanda “Kolena,” stavljaju ruke na kolena. Kada trener kaže “Disk,” igrači pokušavaju da zgrabe frizbi pre svog protivnika. Trener nekoliko puta menja komande između “Glava” i “Kolena” pre nego što da komandu “Disk”.

Oprema: Frizbiji

Saveti: Uverite se da ima dovoljno prostora između igrača kako ne bi slučajno udarili glavama dok se bore za frizbi. Ako je potrebno, možete dodati dodatne komande u igru kako biste je učinili zabavnijom.



A 5.2

THROWING & CATCHING THE FRISBEE (SET-UP) - BACANJE I HVATANJE FRIZBIJA (VEŽBA)

Kroz ovu vežbu, učesnici se upoznaju sa najosnovnijim tehnikama igre ultimate frizbi.

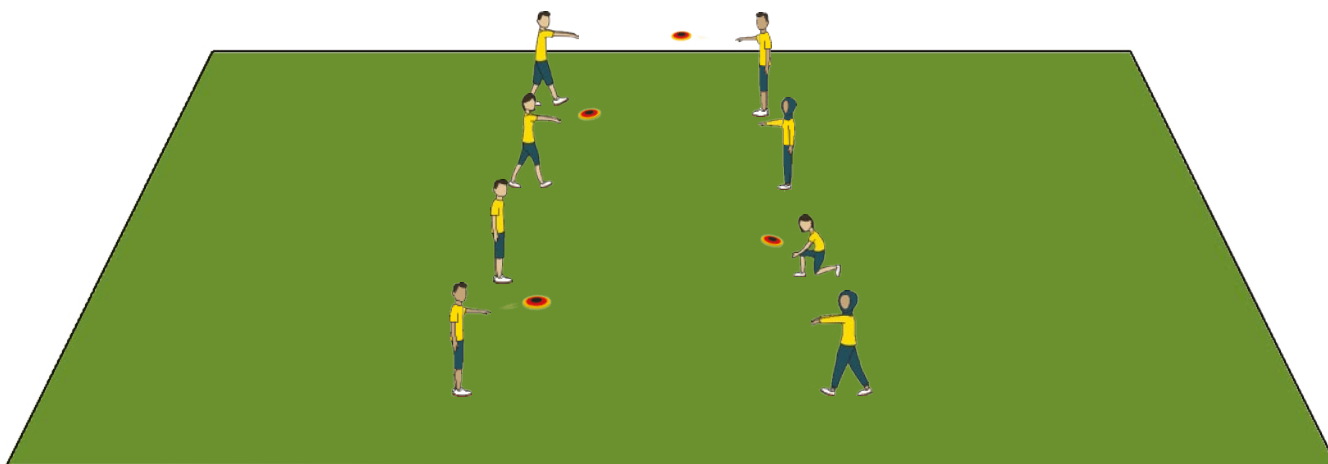
Opis: Igrači se uparuju i stoje jedni naspram drugih u dve paralelne linije, tako da svi bacaju frizbi u istom pravcu. Pozicioniraju se na razdaljini od najmanje 5-6 metara i vežbaju bacanje i hvatanje frizbija u pravoj liniji, bez trčanja sa diskom ili promene pozicija.

Pre nego što počnu, demonstrirajte im dve najosnovnije tehnike - Backhand bacanje i Pancake hvatanje (videti sledeću stranicu).

S obzirom na to da će većina učesnika biti početnici, obezbedite dovoljno prostora između njih kako bi se izbegli ometanje i povrede.

Oprema: Frizbiji

Saveti: Kako igrača postaju veštiji, pojačajte izazov tako što ćete proširiti razdaljinu između njih. Takođe možete uputiti učesnike da frizbi dodaju u grupama od po četiri, menjajući visinu, ugao ili pravac bacanja.



A 5.2

BACANJE I HVATANJE FRIZBIJA (TEHNIKA)

BACKHAND BACANJE

Hvat: Držite frizbi tako da vam palac bude na vrhu, a prsti ispod, držeći obod. Kažiprst bi trebalo da bude uz spoljašnji rub za bolju kontrolu, dok ostali prsti obuhvataju obod za čvrst hvat.

Stav: Stanite bočno prema meti, sa ramenom za bacanje okrenutim ka njoj. Stopala treba da budu u širini ramena, a kolena blago savijena radi ravnoteže.

Zamah: Prebacite frizbi preko tela na stranu suprotnu od one kojom bacate, držeći ga ravno. Ruka treba da bude savijena u laktu, a zglob blago povijen unazad.

Bacanje: Započnite bacanje rotirajući kukove i ramena prema meti. Dok to radite, ispružite ruku i trzajem zgloba pustite frizbi. Zglob treba da se brzo okrene napred u trenutku puštanja frizbija kako bi se frizbi zavrteo, što pomaže da leti pravo.

Završetak: Nakon što ste bacili frizbi, ispratite pokret rukom u pravcu mete. Vaša ruka za bacanje treba da bude usmerena prema meti nakon bacanja.

PANCAKE HVATANJE

Pozicioniranje: Dok se frizbi približava, postavite se direktno u liniju sa njegovom putanjom. Držite oči na frizbiju i telo u ravnoteži.

Položaj ruku: Ispružite obe ruke ispred sebe u visini grudi, sa dlanovima okrenutim jedno prema drugom, kao da ćete pljesnuti. Jedna ruka treba da bude iznad frizbija, a druga ispod.

Hvatanje: Kada frizbi dođe do vas, spojite ruke kako biste uhvatili frizbi između njih. Gornja ruka vrši blagi pritisak na dole, dok donja ruka pruža podršku odozdo. Ovo osigurava sigurno hvatanje i smanjuje rizik od ispuštanja frizbija.

Osiguranje diska: Nakon hvatanja frizbija, privucite ga telu kako biste ga osigurali i pripremili se za sledeći potez

A 5.3 10 U NIZU

10 u nizu je aktivnost koja već uključuje neke ključne elemente igre Ultimate frizbi (nema trčanja dok se drži disk, nema fizičkog kontakta, traženje slobodnog prostora na terenu).

S obzirom na to da je početni fokus na učenju kako da se kreću u slobodan prostor na terenu, igra će početi sa loptom umesto frizbija, kako bi se sprečilo da učesnici budu ometeni rukovanjem novom opremom.

Opis: Na kvadratnom ili pravougaonom terenu, dve ekipe se takmiče jedna protiv druge. Da bi postigli poen, tim mora uspešno da izvrši 10 uzastopnih dodavanja bez da lopta dotakne tlo ili bude presretnuta od strane protivničkog tima. Ako se izgubi posed, brojanje se vraća na nulu kada tim ponovo stekne posed lopte. Igračima nije dozvoljeno da trče dok drže loptu, a svaki igrač može držati loptu maksimalno 10 sekundi. Fizički kontakt, postavljanje blokova ili zaslanjanje nisu dozvoljeni. Igrača u posedu lopte može čuvati samo jedan protivnik, koji mora da zadrži razdaljinu od jedne dužine ruke. Lopta se ne može direktno uzeti iz ruku igrača koji je drži. Timovi broje svoja dodavanja naglas dok napreduju.

Oprema: Lopta, markeri

Saveti: Važno je osigurati da teren nije previše mali za broj igrača na početku. Kontinuirano podstičite igrače da se kreću u slobodan prostor kada nisu u posedu lopte.



A 5.4 LOPTA U END ZONI

Ova uvodna igra uključuje sva osnovna pravila ultimate frizbija, s tim da se umesto frizbija i dalje koristi lopta.

Opis: Igra se na pravougaonom terenu sa dve završne zone, po jedna za svaki tim. Postavite onoliko terena koliko je potrebno u zavisnosti od broja timova (na ilustraciji ispod, 4 tima igraju na 2 paralelna terena).

Cilj igre je postići poen hvatanjem lopte u završnoj zoni protivnika. Sva ostala pravila iz igre "10 u nizu" ostaju ista.

Oprema: Lopte, čunjevi, markeri, dresovi

Saveti: Ako neki učesnici imaju poteškoća na malom terenu, razmislite o proširenju terena ili smanjenju broja igrača. To daje svakom igraču više prostora i vremena, što olakšava hvatanje i dodavanje lopte.

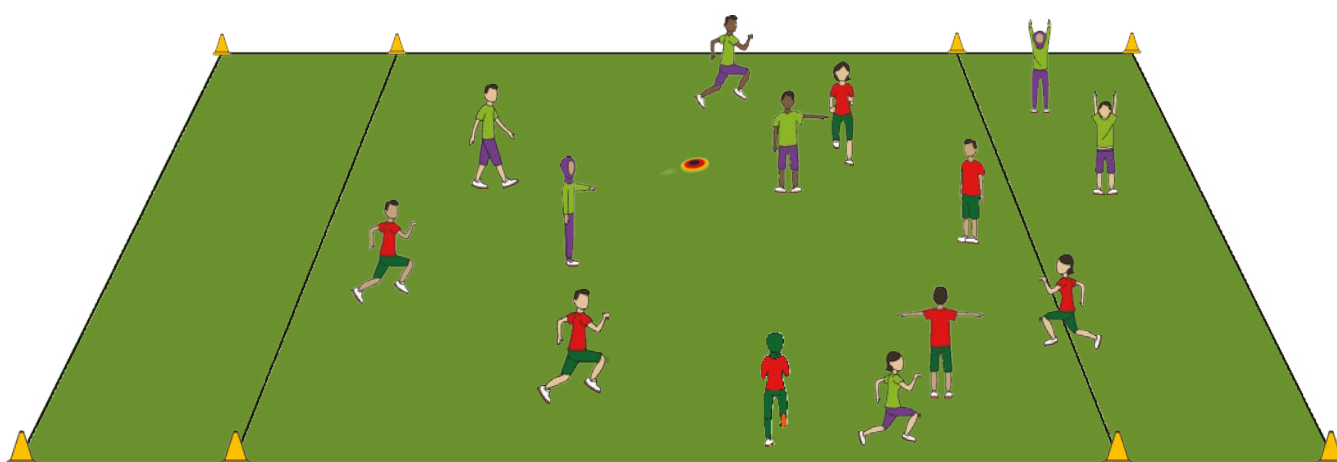


A 5.5 ULTIMATE FRIZBI (POJEDNOSTAVLJENA FORMA)

Postavka igre: Da biste uveli igrače u ultimate frizbi, teren veličine rukometnog igrališta (20m x 40m) sa dve završne zone duboke po 5m predstavlja idealnu početnu postavku. Dva tima od 5-6 igrača obično dobro funkcionišu na terenu ove veličine.

PRAVILA:

- **Početak igre:** Svaki poen počinje kada se timovi poređaju na suprotnim krajevima terena, kod svojih završnih zona. Odbrambeni tim započinje igru bacanjem ("pulling") frizbija prema napadu.
- **Kretanje:** Frizbi se može dodavati u bilo kom pravcu, ali igrači ne smeju trčati dok ga drže. Igrač koji baca frizbi ima 10 sekundi da ga pusti, a odbrojavanje često naglas izvodi igrač iz protivničkog tima koji ga čuva. Svakog igrača sme da brani samo jedan protivnik, pri čemu branilac mora održavati razdaljinu od jedne dužine ruke radi poštene igre.
- **Promena poseda:** Posed prelazi na protivnički tim ako frizbi padne na zemlju, bude presečen ili izađe van granica. Međutim, ako odbrambeni igrač dodirne frizbi, ali ga ne uhvati pre nego što padne, napadački tim zadržava posed.
- **Postizanje poena:** Poen se postiže kada napad uspešno uhvati frizbi u protivničkoj završnoj zoni. Nakon svakog poena, tim koji je upravo postigao poen prelazi u odbranu i baca frizbi kako bi ponovo započeo igru.
- **Bez fizičkog kontakta:** Fizički kontakt je strogo zabranjen



A 6.1 KORFBALL (KOŠARKAŠKI OBRUČI)

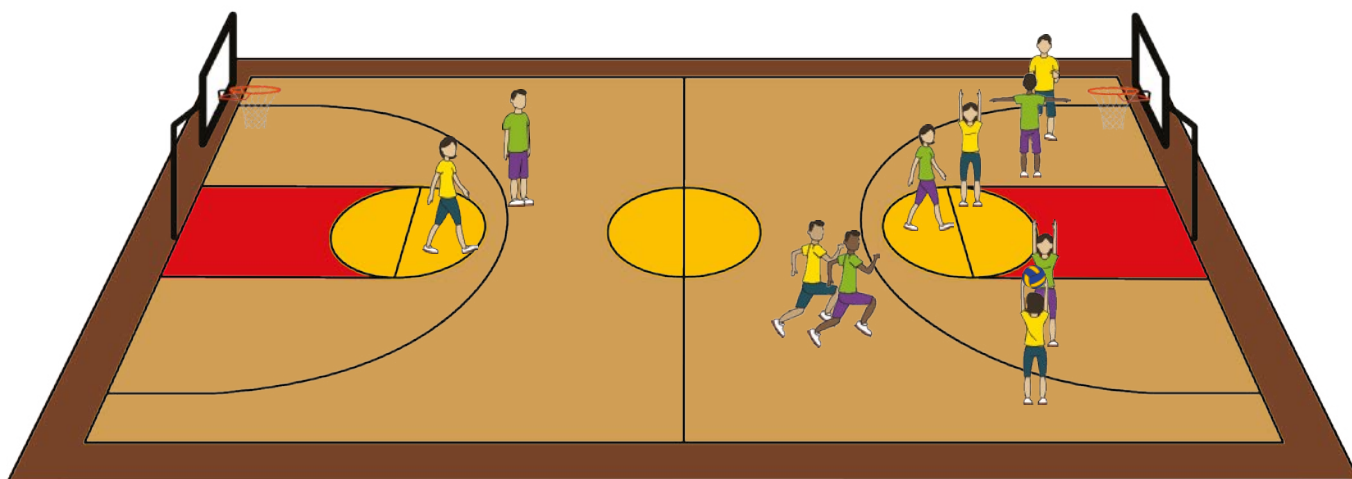
Verzija igre za mešovite omladinske grupe, koja se igra sa odbojkaškom loptom na standardnom košarkaškom terenu i u kojoj se koriste koševi.

Opis: Cilj igre je postići poen ubacivanjem lopte u protivnički koš. Igra se sa 4 do 5 igrača po timu. Timovi mogu biti mešoviti po polu ili grupisani prema nivou veština, koristeći obeleživače ili dresove kako bi se razlikovali. Igra počinje izvođenjem početnog bacanja, a igrači napreduju dodavanjem lopte – driblanje nije dozvoljeno. Nakon primanja lopte, igrač može napraviti 1 ili 2 koraka pre nego što je doda ili šutne.

Svaki igrač je odgovoran za odbranu određenog protivnika, tradicionalno prema polu (muškarci brane muškarce, a žene brane žene). Međutim, možete prilagoditi ovo pravilo tako što ćete igrače upariti prema nivou veština ili iskustvu. Na primer, novajlije mogu čuvati jedni druge, dok su napredni igrači upareni zajedno. Fizički kontakt treba biti minimalan, sa fokusom na presretanje umesto agresivnog duela.

Iako timovi generalno imaju slobodu da se kreću po celom terenu, svaki tim mora zadržati najmanje jednog igrača u svojoj odbrambenoj polovini dok napada, ili jednog igrača u napadačkoj polovini dok brani. Ovo stvara više prostora na terenu i podstiče strateško pozicioniranje.

Oprema: Odbojkaška lopta, dresovi/markeri, košarkaški teren



A 6.2 TSCHOUKBALL (KOŠARKAŠKE TABLE)

Verzija igre za mešovite omladinske grupe koja se može igrati na standardnom košarkaškom terenu i u kojoj se koriste koševi. Cilj igre je da se postigne poen tako što lopta udari u obruč i odbije se nazad na teren, a protivnički tim je ne uhvati.

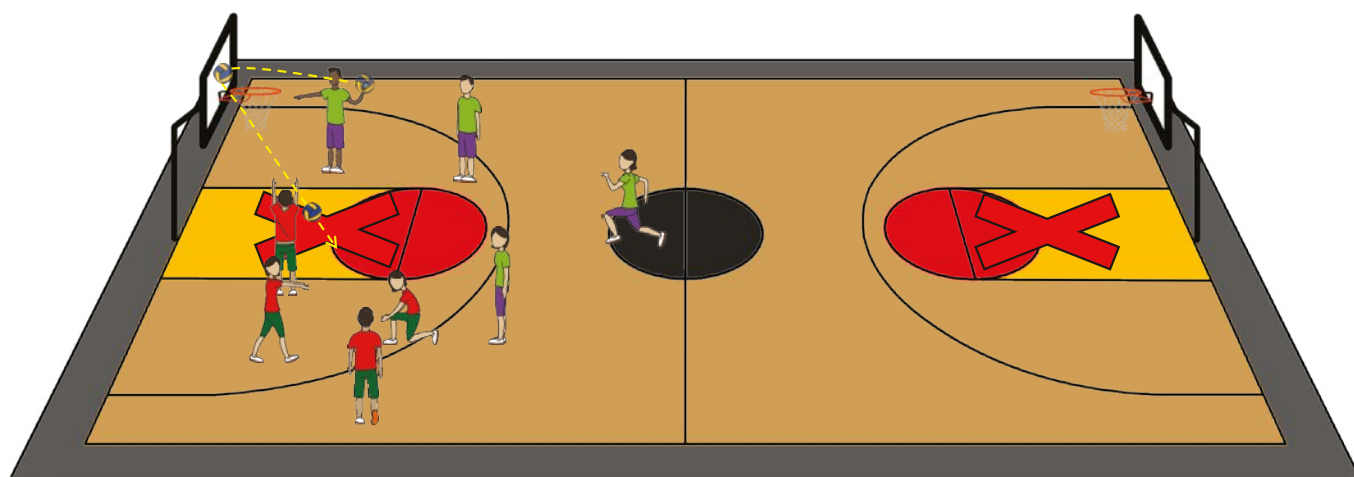
Opis: Igra se sa 4 do 5 igrača po timu. Oba tima mogu napadati i postići poen na bilo kom košu, što zahteva brzo prebacivanje između napada i odbrane. Igra počinje bacanjem lopte u igru, a igrači dodaju loptu ka bilo kom obruču.

Poen se postiže ako se lopta odbije od obruča i dotakne tlo, a protivnički tim je ne uhvati. Međutim, postoji određena zona direktno ispod svakog koša, obično oko 3 metra u prečniku, u koju igrači ne smeju ući. Takođe, lopta ne sme pasti u ovu zonu nakon odbijanja; ako se to desi, poen nije važeći i protivnički tim preuzima posed.

Da bi igra tekla glatko, preporučuje se korišćenje lopte koja se dobro odbija od table, poput male gumene lopte ili dobro naduvane odbojkaške lopte.

Igrači mogu napraviti do 3 koraka sa loptom i moraju je dodati ili šutirati u roku od 3 sekunde. Fizički kontakt nije dozvoljen, a odbrambeni igrači se fokusiraju na hvatanje odbitka umesto na blokiranje šuta.

Oprema: Odbojkaška lopta, markeri, košarkaški teren



A 6.3 MAMABALL - MAMABOL

Ovo je pojednostavljena verzija odbojke dizajnirana da bude inkluzivnija i pristupačnija, posebno za početnike ili one koji traže fizički manje zahtevnu igru.

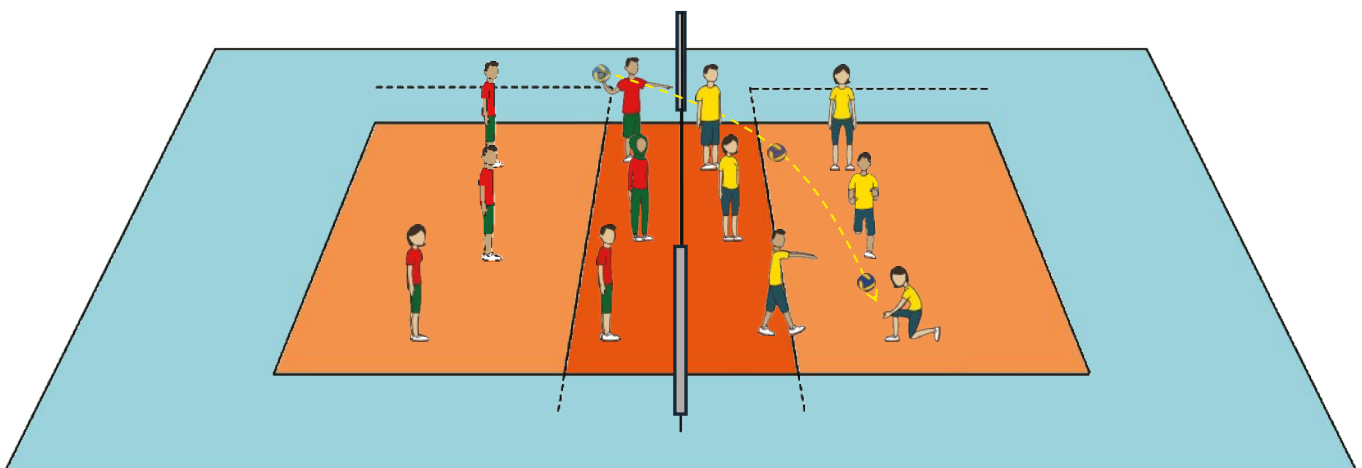
Opis: Cilj je isti kao i u standardnoj odbojci: osvojiti poene prebacivanjem lopte preko mreže tako da padne na teren protivničkog tima. Svaki tim obično ima od 4 do 6 igrača, iako se veličina timova može prilagoditi. U mamabolu, igrači hvataju loptu umesto da je udaraju. Kada igrač uhvati loptu, mora je baciti saigraču ili preko mreže. Dok drži loptu, igrač ne sme pomerati stopala, što podstiče strateško dodavanje. Timovi mogu dodati loptu do tri puta pre nego što je moraju baciti preko mreže, slično kao u tradicionalnoj odbojci, ali lakše za upravljanje.

Igra počinje servisom, gde igrač koji servira baca loptu preko mreže ka protivničkom timu. Poeni se osvajaju kada lopta padne na teren protivničkog tima, a oni ne uspeju da je uhvate, ili ako protivnički tim ne vrati loptu u tri dozvoljena dodavanja ili je izbaci van granica. Igra se obično nastavlja dok jedan tim ne postigne određeni broj poena, kao što je 15 ili 21, u zavisnosti od dogovorenih pravila.

Nakon svakog poena, timovi rotiraju pozicije, omogućavajući svim igračima da serviraju i igraju različite uloge. Lagana, mekana lopta, kao što je penasta ili lopta za plažu, obično se koristi kako bi hvatanje i bacanje bili lakši i bezbedniji. Veličina terena može se prilagoditi u zavisnosti od uzrasta i nivoa veština igrača, pri čemu se manji tereni preporučuju za mlađe ili manje iskusne učesnike.

U mamabolu nema smečovanja, jer je fokus na hvatanju i bacanju lopte. Ovo ga čini odličnom opcijom za grupe mešovitih uzrasta, početnike ili bilo koga ko traži zabavniju i manje intenzivnu verziju odbojke.

Oprema: Odbojkaški teren, odbojkaška lopta



A 7.1 TWISTER – TVISTER

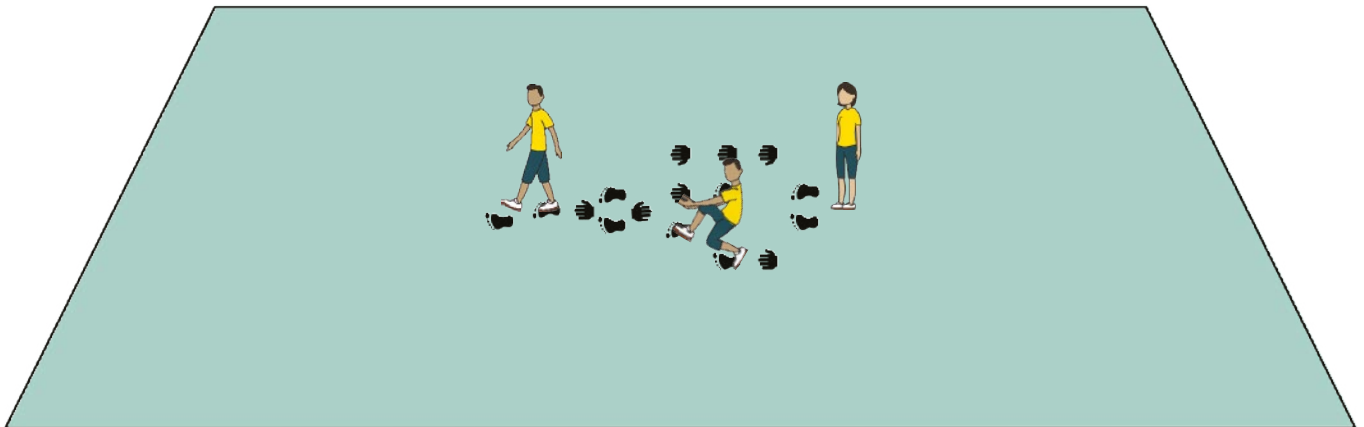
Twister je igra koja se lako postavlja i ne zahteva mnogo prostora.

Opis: Napravite jednu ili više staza za tvister tako što ćete nacrtati nizove kombinacija ruku i nogu na podu. Možete koristiti kredu ili postaviti papirne markere na pod. Igrači prolaze kroz svaku stazu i postavljaju ruke i noge prema nizu koji je predviđen.

Oprema: Kreda ili papirni markeri.

Saveti: Ovu igru možete organizovati sa različitim stanicama ili je igrati kao štafetnu igru sa dva ili više timova koji se takmiče na paralelnim stazama.

Testirajte staze pre početka kako biste bili sigurni da su praktične i izvodljive.



A 7.2 AIRBALOON – BALON U VAZDUHU

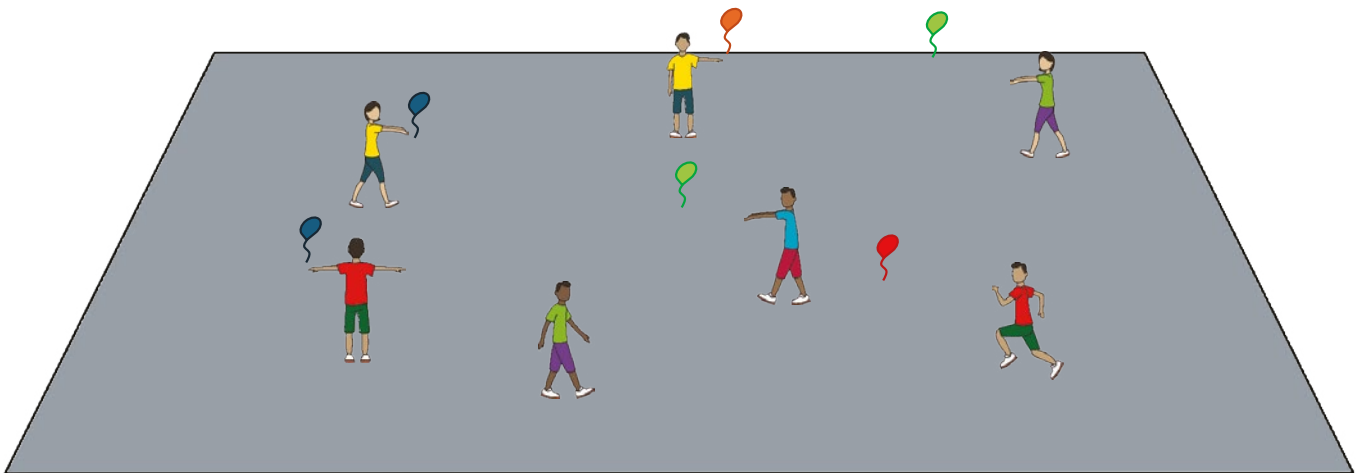
Ovo je jednostavna, ali zabavna igra koja je idealna za male prostore.

Opis: Svakom igraču dajete balon, a njihov cilj je da ga zadrže u vazduhu tapkanjem – bez držanja! Igrači takođe moraju stalno da se kreću i ne smeju da se zadrže na istom mestu.

Oprema: Baloni.

Saveti: Da bi igra bila zanimljivija, možete dodati različite izazove. Na primer, kada trener pljesne rukama, igrači moraju da zamene balone s nekim drugim. Takođe možete ubaciti više balona nego što ima igrača kako bi igra bila izazovnija i zabavnija. Druge ideje su, recimo, pravila po kojima igrači smeju da dodiruju balon samo određenim delovima tela, kao što su laktovi ili kolena, ili im se daje vremenski limit da zadrže više balona u vazduhu nego što ima igrača, a da ih ne ispuste.

Ove varijacije mogu učiniti igru dinamičnijom i zanimljivijom, dok istovremeno podstiču kretanje i koordinaciju.

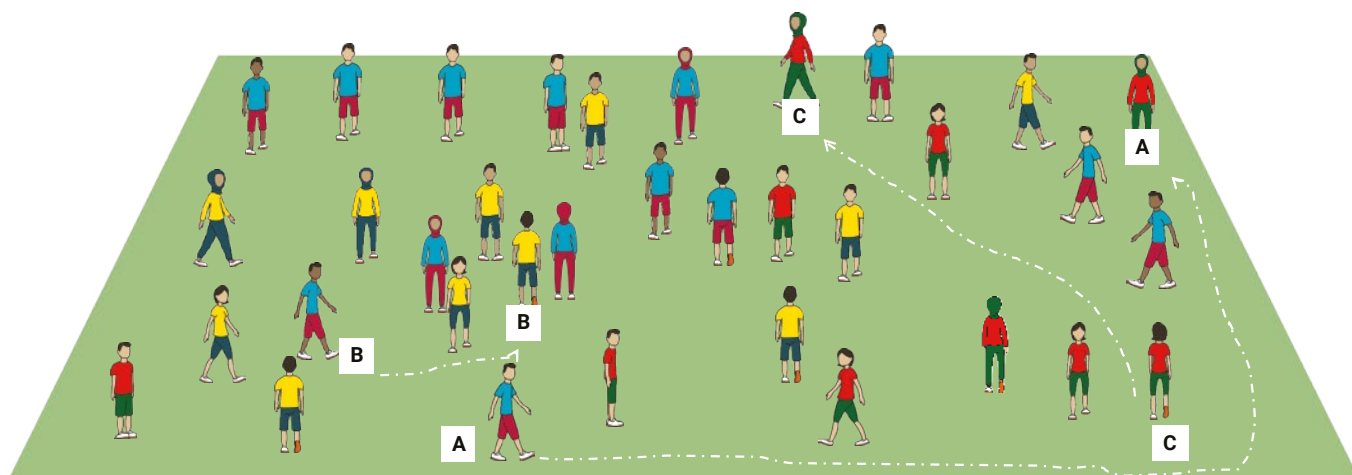


A 7.3 RUSH HOUR - ŠPIC

Ova igra je najzabavnija kada učestvuje više učesnika. Može se igrati u zatvorenom ili na otvorenom prostoru, a najbolje funkcioniše kada je prostor ograničen, kao što je to slučaj tokom špica.

Opis: Svi biraju partnera kojeg izazivaju. Svaki par odlučuje ko će početi. Igrač koji započinje pokušava da dodirne svog partnera, pri čemu važi strogo pravilo – hodamo, ali ne trčimo! Igra počinje tako što se igrač koji je na redu tri puta okrene u mestu, dok se drugi "izgubi" u gomili. Kada igrač dodirne svog partnera, odmah dolazi do zamene uloga: osoba koja je dodirnuta se okreće tri puta, a drugi igrač "nestaje". Naravno, onaj koga jure može stalno da se kreće. Obično su tri minuta igre dovoljna da ubrzaju puls svih učesnika.

Oprema: ---



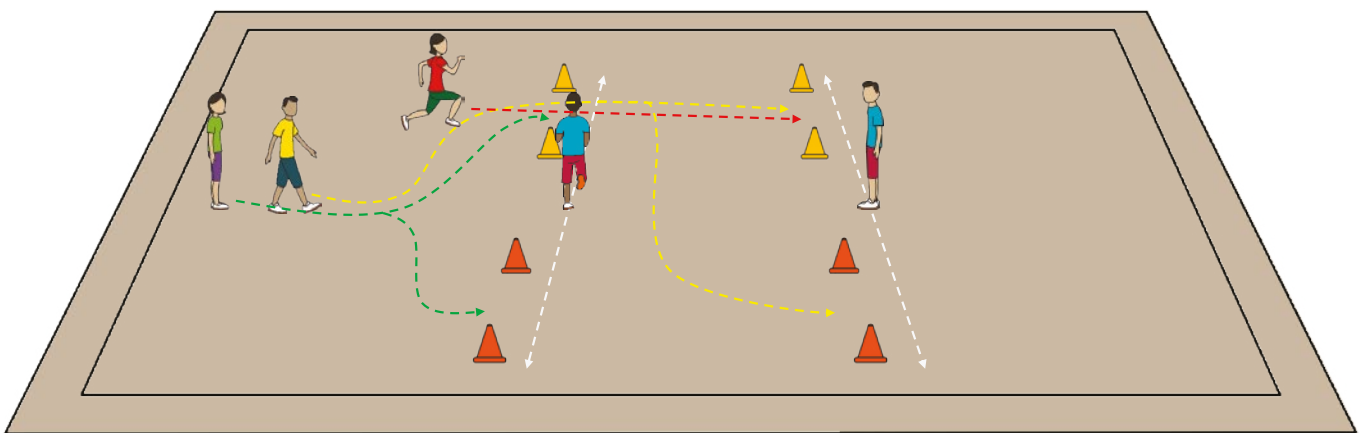
A 7.4 LOOPHOLES – SNAĐI SE

Ovo je intenzivna igra trčanja i dodirivanja (kao u igri šuge) koja zahteva relativno malo prostora, jer je kretanje usmereno kroz određene staze.

Opis: Postavite nekoliko kapija na teren, u ovom slučaju četiri kapije (dve napred i dve pozadi). Igrači moraju da pokušaju da protrče kroz obe kapije, a da ih čuvari kapija ne dodirnu. Ako igrača dotakne čuvar kapije, mora da se vrati na početak i pokuša ponovo. Čuvari kapija mogu blokirati kapije samo pomeranjem levo i desno duž postavljene linije. Kada igrač uspe da prođe, vraća se na početak i ponovo pokušava. Svaki učesnik beleži koliko puta je uspeo. Cilj je preći što više puta unutar vremenskog ograničenja koje postavi trener.

Oprema: Čunjevi.

Saveti: Prilagodite razdaljinu između kapija kako bi izazov bio uravnotežen za trkače i čuvare kapija. Redovno rotirajte čuvare, jer ova uloga može biti veoma naporna.



A 7.5 HOT PITCH – NAJBOLJA POSTAVKA

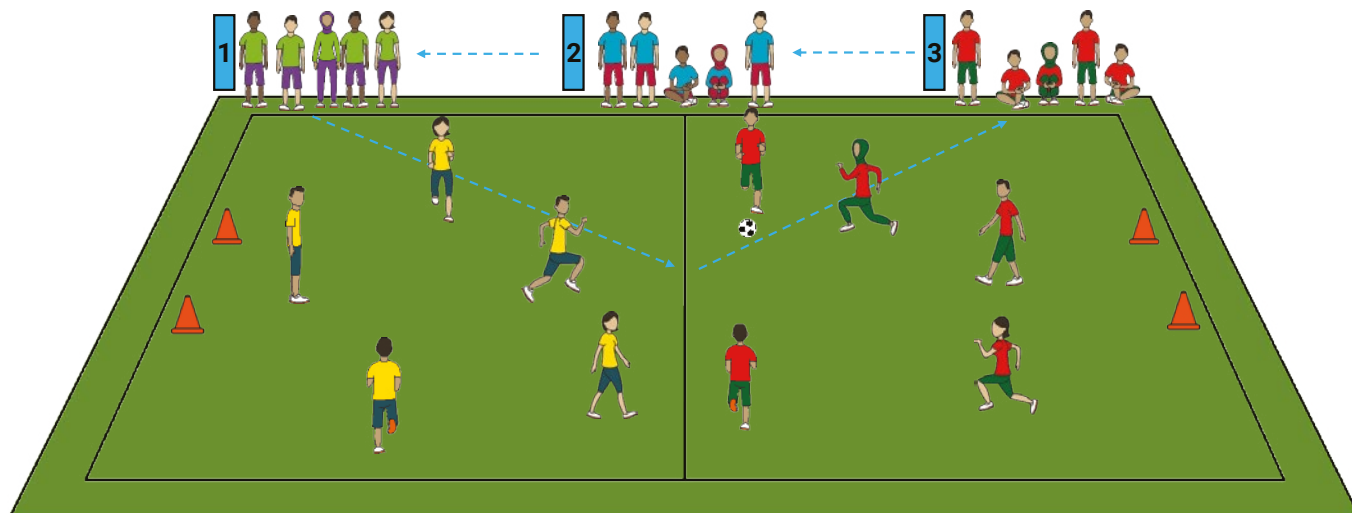
Ovo nije samostalna igra, već organizaciona metoda koja se može primeniti na različite igre kada je dostupan samo jedan teren za više timova ili igrača.

Opis: Postavite teren za igru po vašem izboru i podelite grupu u onoliko timova koliko je potrebno kako bi veličine timova odgovarale igralištu. Oko terena stvorite zone čekanja obeležene brojevima (npr. 1, 2, 3, itd.). Broj zona čekanja treba da bude za dva manje od ukupnog broja timova.

Počnite tako što ćete poslati prva dva tima na teren da igraju, dok preostali timovi čekaju u svojim označenim zonama. Nakon svakog postignutog poena ili gola, tim koji je postigao poen ostaje na terenu, dok se drugi tim rotira napolje. Tim u zoni čekanja 1 tada ulazi na teren, a svi ostali timovi u zoni čekanja pomeraju se za jednu zonu napred. Tim koji je napustio teren prelazi u poslednju zonu čekanja. Ako nijedan tim ne postigne poen nakon određenog vremenskog perioda, oba tima moraju da se rotiraju, a dva nova tima iz zona čekanja ulaze na teren. Ovaj ciklus se nastavlja nakon svakog postignutog poena ili isteka vremena.

Oprema: Lopta, čunjevi, markeri.

Saveti: Ova metoda održava igru dinamičnom i osigurava da svi timovi imaju jednako vreme za igru, čak i uz ograničen prostor. Takođe, sprečava duge periode čekanja rotacijom timova na regularnoj bazi.



A 7.6

3 MINUTE ROTATIONS - TROMINUTNE ROTACIJE

Trominutna rotacija je malo drugačija organizaciona metoda od one koja se koristi u igri najbolja postavka.

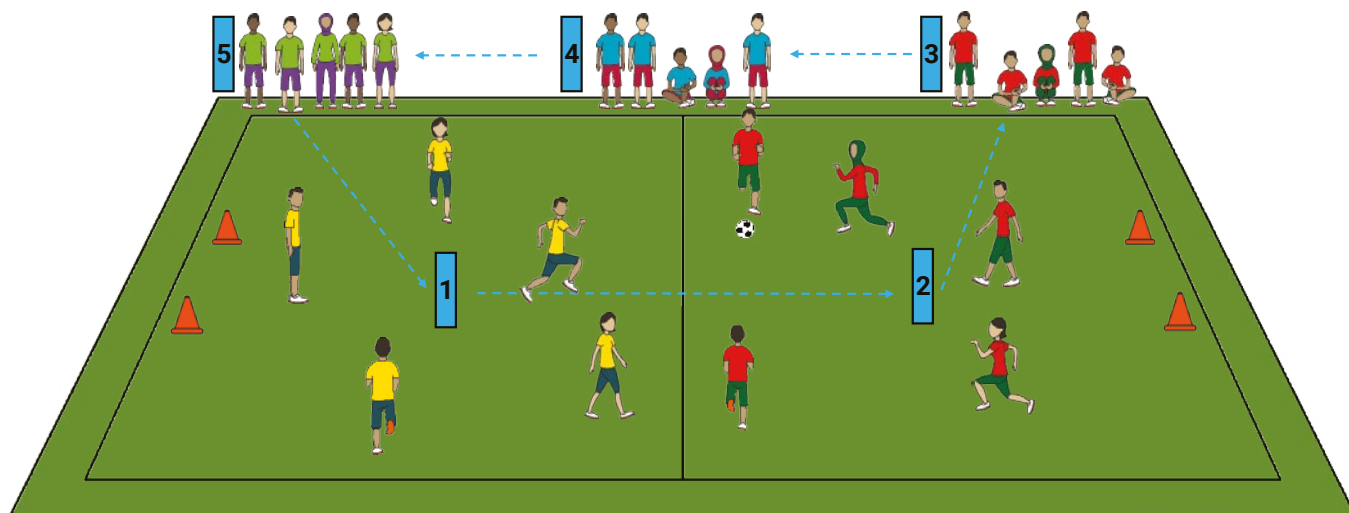
Opis: Postavite teren za igru po vašem izboru i podelite grupu u onoliko timova koliko je potrebno da veličine timova budu prilagođene prostoru. Oko terena stvorite zone čekanja obeležene brojevima (npr. 1, 2, 3, itd.). Potrebno je imati dve manje zone čekanja od ukupnog broja timova.

Počnite tako što ćete poslati prva dva tima na teren, dok ostali timovi čekaju u svojim označenim zonama. Na svakih 3 minuta, svi timovi rotiraju (npr. suprotno od kazaljke na satu). Jedan tim napušta teren i prelazi u poslednju zonu čekanja, dok tim u prvoj zoni čekanja ulazi na teren.

Prednost ove metode je što svi timovi dobijaju jednako vreme za igru, za razliku od metode najbolje postavke, gde jači tim može dobiti više vremena na terenu. Mana je što timovi mogu češće igrati protiv istih protivnika, čime se smanjuje raznolikost.

Oprema: Lopta, čunjevi, markeri.

Saveti: Ovu metodu možete koristiti i za igranje različitih igara u odvojenim delovima, poput fudbala s jedne strane sale i ulične košarke s druge. Važno je uspostaviti jasan sistem rotacije kako bi sve teklo nesmetano.



A 8.1

PARACHUTE GAMES - IGRE SA PADOBRANOM

Opis:

- Pravljenje talasa: Eksperimentišite s pravljenjem malih i velikih talasa uz pomoć padobrana.
- Talasanje (“La Ola”): Grupa pokreće “La Ola” talas, koji kruži u krug oko padobrana.
- Zamena pozicija: Polako njišite padobran gore-dole. Svaki put kada se padobran skroz podigne, dva igrača zamene mesta.
- Slalom: Nastavite polako da njišete padobran gore-dole. Svaki put kada se padobran podigne, jedan igrač pokušava da trči slalom oko ostalih igrača pre nego što se padobran ponovo spusti.
- Kružna lopta: Igrači dodaju loptu oko kruga uz pomoć padobrana.
- Štafeta sa loptom: Počnite sa jednom loptom koja se dodaje po padobranu, a zatim dodajte drugu. Cilj grupe je da druga lopta sustigne i prestigne prvu.
- Izbacivanje lopte: Koristite padobran kako biste izbacili loptu što više u vazduh
- Krtica: Svi igrači sede oko padobrana sa nogama ispod njega. Jedan igrač je “krtica” i kreće se ispod padobrana pokušavajući da povuče drugog igrača za noge u svoj “brlog”. Igra se nastavlja dok svi igrači ne postanu “krtice” i ne završe ispod padobrana. Pazite da niko ne udari glavom dok se povlači ispod padobrana

Oprema: Padobran



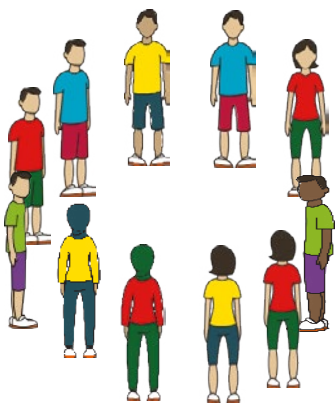
A 8.2

GIANT LAP CIRCLE - SEDENJE U KRILU

Opis: Učesnici formiraju čvrst krug, rame uz rame, i okreću se u jednom smeru tako da svi vide leđa osobe ispred sebe. Na znak, svaki igrač pokušava polako i istovremeno da sedne u krilo osobi iza sebe. Ovo zahteva koordinaciju i poverenje, jer svi u krugu moraju da obave svoj deo posla kako bi krug ostao stabilan. Cilj je da svi učesnici na kraju sednu bez padanja, balansirajući na "krilu" osobe iza njih. Ako je krug uspešno formiran i svi mogu da sede a da se struktura ne uruši, igra se smatra uspešnom.

Oprema: ---

Saveti: U zavisnosti od kulturnog konteksta ili sastava grupe, ova igra može podrazumevati više fizičke bliskosti nego što je nekim učesnicima prijatno. U takvim slučajevima, preporučljivo je igrati igru u grupama podeljenim po polu.



A 8.3 HUMAN KNOT - LJUDSKI ČVOR

Opis: Učesnici formiraju i zatim pokušavaju da raspetljaju "ljudski čvor". Stojeći rame uz rame u krugu, svi učesnici podižu levu ruku i pružaju je nekome ko stoji preko puta njih u krugu. Zatim podižu desnu ruku i ponavljaju postupak, bez puštanja leve ruke. Sada su svi povezani s nekim s obe ruke, što stvara "ljudski čvor". Bez puštanja ruku, učesnici pokušavaju da se raspetljaju, pomerajući svoja tela kako bi odmršili petlju. Grupa je uspešna ako na kraju učesnici stoje u liniji ili krugu i dalje se držeći za ruke. Ponekad se grupa može završiti u dva ili tri manja kruga, što je takođe u redu.

Oprema: ---

Saveti: Idealna veličina grupe je između 6 i 12 igrača. Ako je grupa prevelika, razmislite o podeli na manje grupe kako bi igra bila lakša za upravljanje.

Osigurajte da svima bude prijatno i da se niko ne oseća neugodno ili nebezbedno. Ako je potrebno, pauzirajte igru da prilagodite položaje i sprečite povrede.

Kao facilitator, posmatrajte grupu i dajte smernice ako se učesnici zaglave ili imaju poteškoća. Ponekad mala sugestija može pomoći da se vrate na pravi put.

U zavisnosti od kulturnog konteksta ili sastava grupe, ova igra može uključivati više fizičke bliskosti nego što je nekim učesnicima prijatno. U takvim slučajevima, preporučljivo je igrati igru u grupama podeljenim po polu.



A 8.4

GEMO

GEMO je vrlo aktivna igra i odlična priprema za sve vrste timskih sportova. U početku, učesnicima je obično potrebno neko vreme da shvate princip igre i osnovne taktike pre nego što uspešno počnu da igraju. Fer plej (priznavanje da je neko bio dodirnut, na primer) je važan preduslov u ovoj igri. Na početku će verovatno biti rasprava o tome ko je u posedu GEMO-a, a igrači će morati da nađu način da reše ove konflikte. Kada grupa shvati koncept, igra zahteva puno strateškog razmišljanja, timskog rada i koncentracije da bi stigla na drugu stranu.

Opis: Obeležite pravougaoni prostor, otprilike 20m x 40m. Definišite dva gola, jedan na svakom kraju terena. Bilo šta može biti gol (npr. dva drveta, dva čunja itd.). Proverite da li se gol može postići sa svih strana.

Dva tima sa jednakim brojem igrača počinju u svojoj polovini terena i oba tima pokušavaju da "Gemo" (koji je nevidljivi duh) prenesu u protivničku zonu za poene. Jedan učesnik počinje u svojoj zoni za poene i "nosi" Gemo. Ovaj igrač pokušava da dođe do protivničkog gola bez gubitka Gemo-a. Međutim, ako bilo koji drugi igrač na terenu (bilo iz svog ili protivničkog tima) dodirne ovog igrača, Gemo prelazi na tu osobu. Sada je ovaj igrač u posedu Gemo-a.

Važno je da igrači shvate da Gemo može biti taktički prenesen sa saigrača na saigrača ili da ga drugi tim može ukrasti. U oba slučaja, dovoljno je samo dodirnuti trenutnog nosioca Gemo-a.

Kad god Gemo pređe na drugu osobu, ta osoba mora glasno i jasno uzviknuti "Gemo" i staviti jednu ruku na glavu kako bi svi znali gde se Gemo nalazi.

Gemo će više puta prelaziti među igračima i timovima. Tim koji konačno prenese Gemo na protivničku stranu osvaja igru. Gemo je igra sa minimalnim kontaktom, blokiranje ili gruba igra nisu dozvoljeni

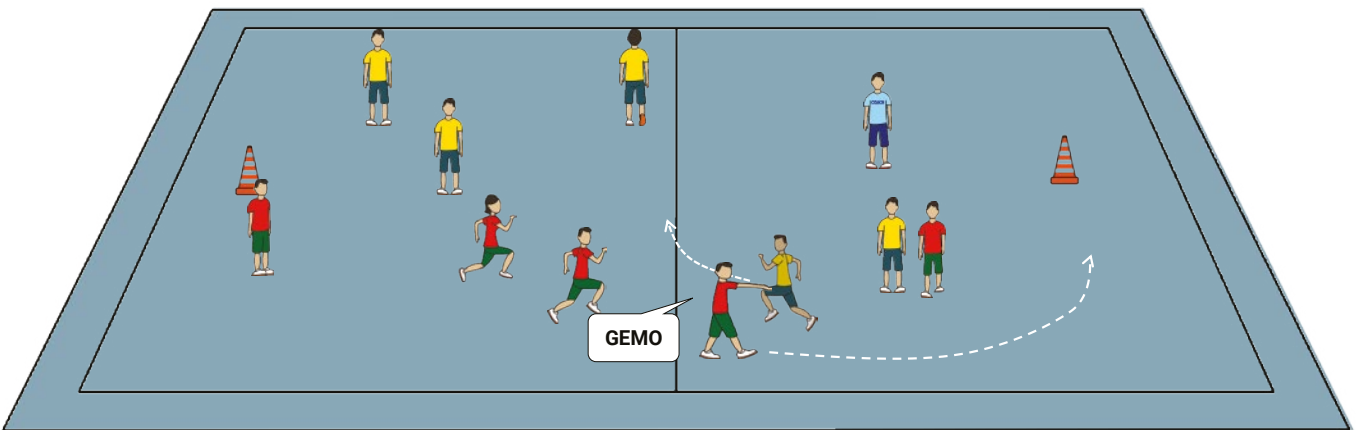
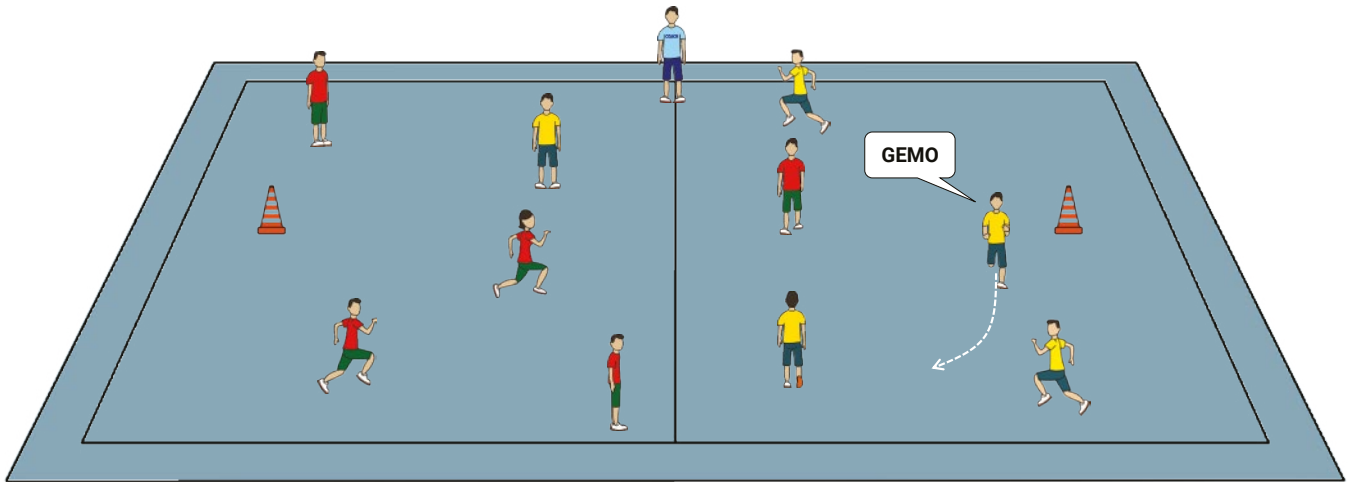
Equipment: Čunjevi

Tips: Na početku trener treba da pomogne timovima da prate ko je zaista u posedu GEMO-a kada se igra u punoj brzini.

Verovatno ćete morati da odigrate nekoliko rundi pre nego što igrači u potpunosti shvate igru i razviju strategiju.

A 8.4

GEMO



A 8.5 DODO

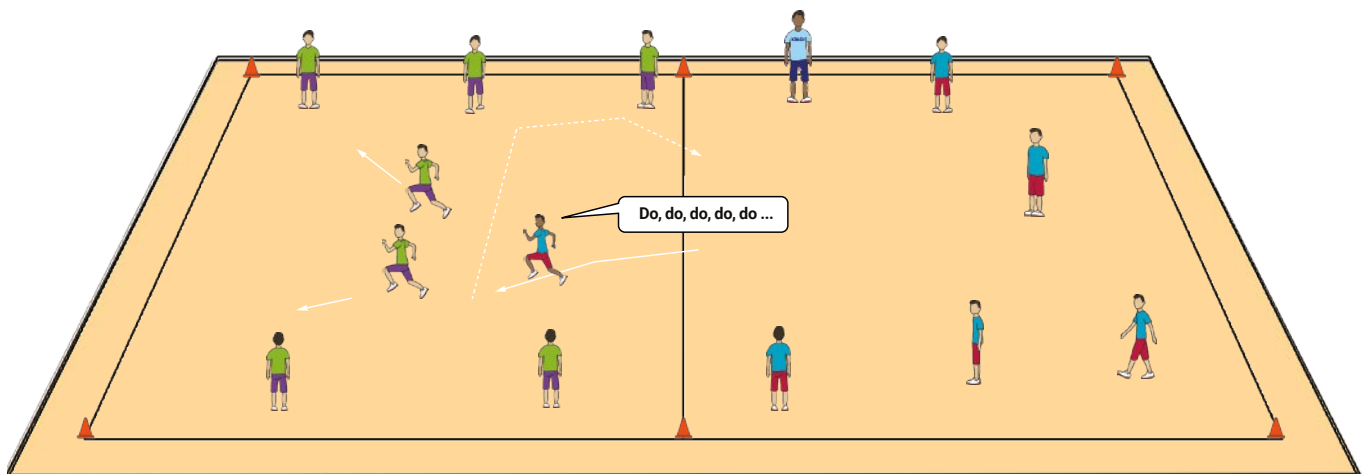
Opis: Obeležite teren veličine otprilike 15m x 20m i nacrtajte srednju liniju kako biste ga podelili na dve jednake polovine. Dva tima sa jednakim brojem igrača počinju u svojim odgovarajućim polovinama terena. Igra počinje kada jedan tim izabere igrača koji će biti 'DoDo.'

DoDo duboko udiše i trči u protivničku polovinu, neprekidno izgovarajući "dodododo-dodododo" sve dok ima daha. Tokom ovog vremena, DoDo može označiti (dodirnuti) što više protivničkih igrača. Međutim, DoDo se mora vratiti na svoju polovinu pre nego što ostane bez daha. Ako uspe da se vrati, svi igrači koje je označio prelaze u DoDo-ov tim. Ako DoDo ostane bez daha pre nego što se vrati, ostaje na strani protivnika.

Kada DoDo dodirne prvog igrača, protivničkom timu je dozvoljeno da ga blago zadrži i spreči da se vrati u svoju polovinu. Važno je osigurati da igra ostane nenasilna i bez agresije.

Timovi se naizmenično napadaju i brane. Igra se završava kada svi igrači budu dodirnuti i pređu na jednu stranu terena, čime se određuje pobednički tim

Oprema: ---



A 8.6 PIRATE RITUAL - PIRATSKI RITUAL

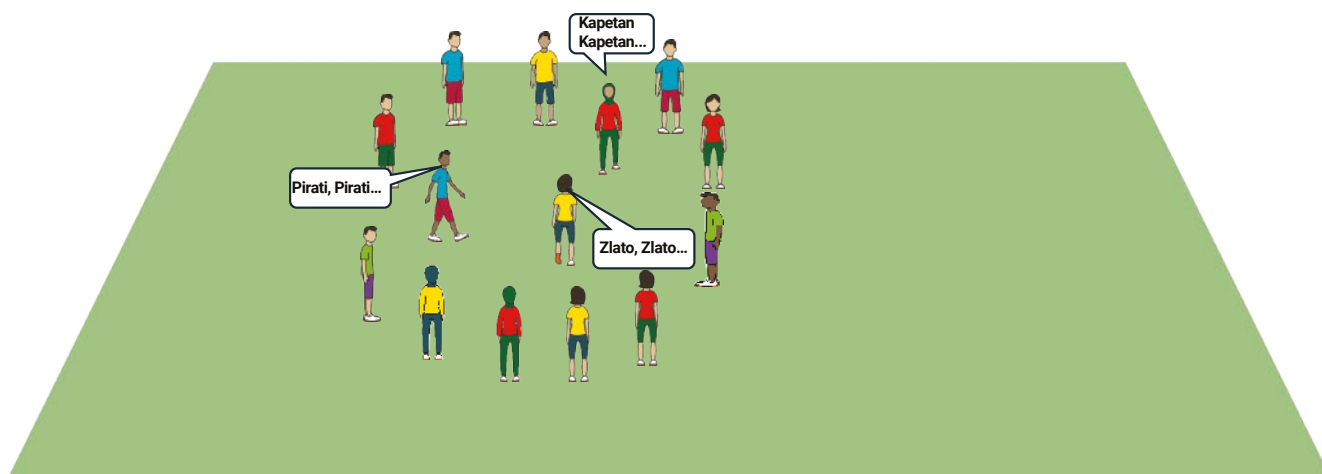
Svako ko je sa obale zna kako se pirati pripremaju za potragu za blagom. Oni izvode piratski ritual:

Opis: Formirajte veliki krug. Vođa igre započinje tako što hoda kroz krug prema drugom "piratu" dok neprestano uzvikuje neki izraz iz piratskog sveta. Na primer: "Kapetan, kapetan, kapetan...!" Ovo se nastavlja sve dok ne stigne do druge strane i zameni mesto s drugim piratom. Zatim je sledeći pirat na redu, koji takođe hoda kroz krug prema drugom piratu, sve vreme glasno ponavljajući "Kapetan!"

Ritual se nastavlja tako što različiti pirati hodaju kroz krug. Nakon kratkog vremena, vođa igre uvodi drugi izraz, poput "Kovčeg s blagom", zatim treći, i tako dalje, stvarajući sve veću kakofoniju.

Važno: Samo vođa igre započinje nove izraze!"

Oprema: ---



A 8.7

KNIGHTS, DRAGONS, AND PRINCESSES - VITEZOVI, ZMAJEVI I PRINCEZE

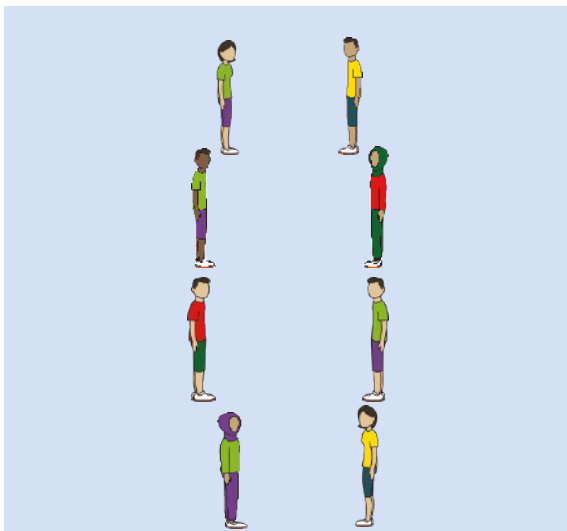
Vitezovi, zmajevi i princeze je varijacija klasične igre “Papir, kamen, makaze,” ali podrazumeva pokrete celog tela i timsku strategiju.

Opis: Igra se igra između dva tima, pri čemu svaki tim u tajnosti odlučuje da li će postati vitezovi, zmajevi ili princeze. Nakon što timovi donesu odluku, na signal otkrivaju svoje likove i glume svoje uloge. U igri se prate pravila slična onima u igri “papir, kamen, makaze” sa tematskim izmenama:

- Vitezovi ubijaju zmajeve
- Zmajevi kidnapuju princeze
- Princeze osvajaju srca vitezova

Igra je univerzalna, ne zahteva specijalizovanu opremu, i može se prilagoditi različitim uzrastima, što je čini dostupnom i inkluzivnom aktivnošću.

Oprema: ---



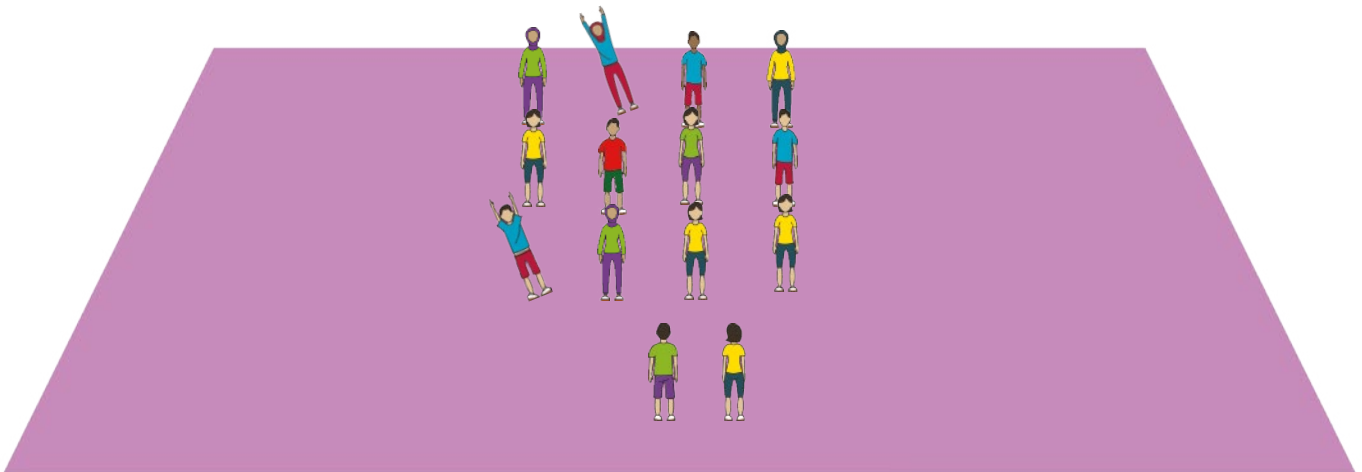
A 8.8

HUMAN MEMORY WITH DANCE MOVES - IGRA MEMORIJE SA PLESNIM POTEZIMA

Opis: Dvoje ljudi—igrači memorije—napuštaju prostor ili se udaljavaju dovoljno daleko. Svi ostali postaju "karte" igre memorije. Svaka osoba pronalazi partnera i zajedno osmišljavaju pokret (ili, opcionalno, zvuk ili oba). Nakon toga, svi učesnici koji su karte se međusobno pomešaju.

Igrači memorije se pozivaju nazad i naizmenično biraju po dve osobe koje zatim pokažu svoj pokret ili naprave zvuk. Ako igrač pronade par (dve osobe sa istim pokretom ili zvukom), on/ona "skuplja" taj par. Karte zatim staju sa strane pored igrača. Igrač koji pronade par ima pravo još jedan potez, baš kao u pravoj igri memorije.

Oprema: ---



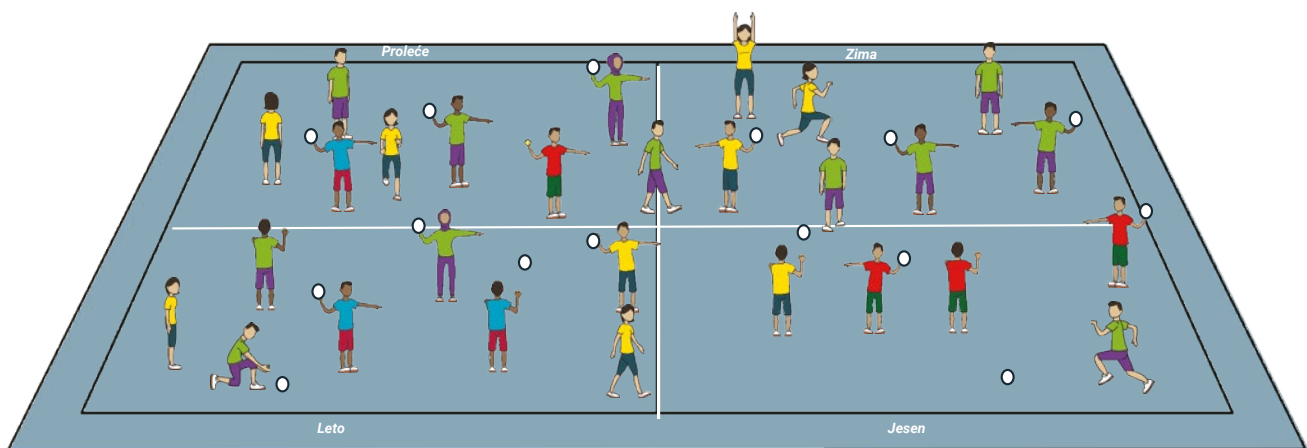
4.2 OPISI IGARA: S4D-TRENER (B)

B 1.1 4 SEASONS GAME – IGRA ČETIRI GODIŠNJA DOBA

Igra "Četiri godišnja doba" je jednostavna i aktivna igra za zagrevanje.

Opis: Svaki učesnik dobija grudvu napravljenu od starog papira. Učesnici su podeljeni u četiri grupe, pri čemu je svaka grupa pozicionirana u jedan od četiri kvadranta pravougaonika. Svaki kvadrant predstavlja jedno godišnje doba. Kada vođa igre da znak za početak, igrači počinju da bacaju svoje grudve jedni na druge. Ako igrač bude pogođen, mora se premestiti u kvadrant iz kojeg je pogođen. Cilj igre je da svi igrači završe u kvadrantu koji predstavlja isto godišnje doba.

Oprema: Jedna grudva papira po osobi (koristite stari ili reciklirani papir)



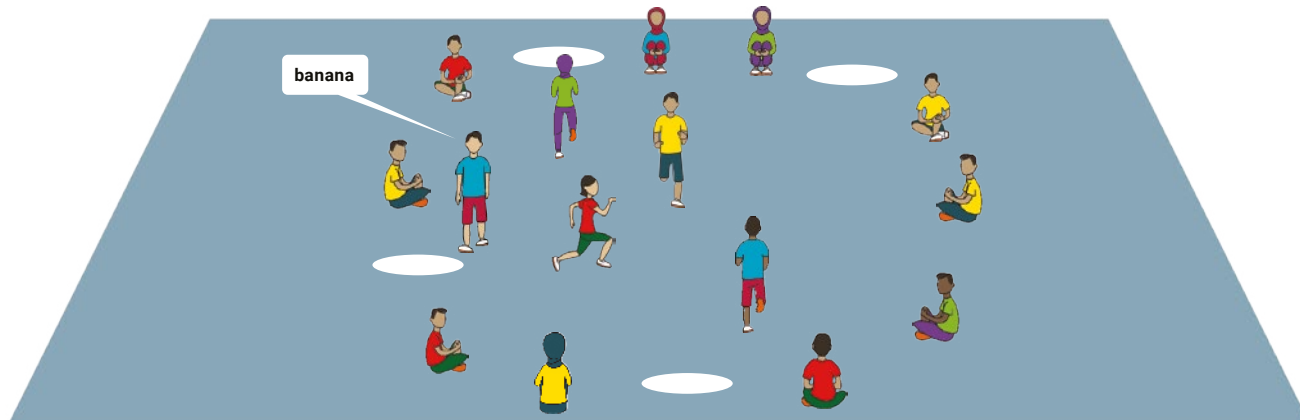
B 1.2 FRUIT SALAD – VOĆNA SALATA

Voćna salata je živahna i dinamična igra koja zahteva brzo razmišljanje i agilnost.

Opis: Igrači sede u krugu i svakom se dodeljuje ime voća (npr. jabuka, banana, trešnja). Jedan igrač stoji u sredini i govori ime voća. Svi igrači kojima je dodeljeno to voće moraju brzo ustati i promeniti mesto, dok igrač u sredini pokušava da sedne na neko od slobodnih mesta. Igrač koji ostane bez mesta staje u sredinu za sledeću rundu. Povremeno, osoba u sredini može viknuti "Voćna salata!", što znači da svi moraju promeniti mesta, stvarajući više haosa i zabave...

Oprema: ---

Saveti: Umesto da igrači samo ustanu i zamene mesta, dodajte specifičan pokret koji moraju izvesti pre nego što promene mesto (npr. skakanje na jednoj nozi, okretanje jednom oko svoje ose ili puzanje do novog mesta).



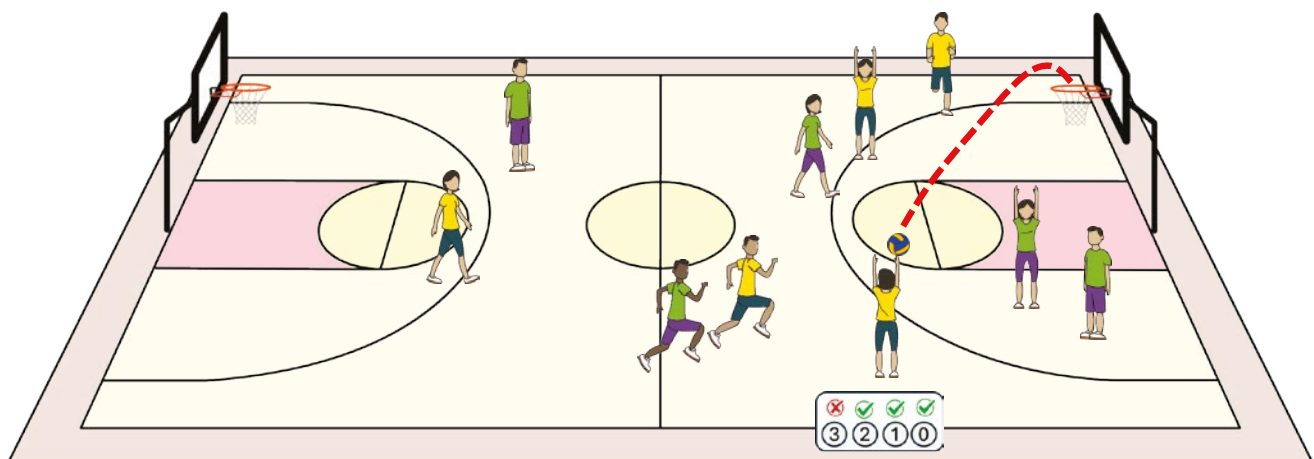
B 1.3 SCORING 3-2-1 – BODOVANJE 3-2-1

Cilj igre je podsticanje igrača da uključe što više članova tima, jer to maksimizuje ukupne poene tima.

Opis: Igra se može igrati kao košarka, rukomet ili fudbal, sa pojednostavljenim pravilima kako bi ostala jasna i laka za razumevanje. Ključno pravilo je da igrači paze jedni na druge i izbegavaju povrede.

Bodovanje: Prvi koš ili gol svakog igrača donosi 3 poena, drugi donosi 2 poena, a treći 1 poen. Bilo koji dodatni koš ili gol istog igrača ne doprinosi ukupnom rezultatu tima. Na primer, ako je igrač već postigao jedan poen, njegov sledeći uspešan šut donosi samo 2 poena timu.

Oprema: Lopta, markeri,



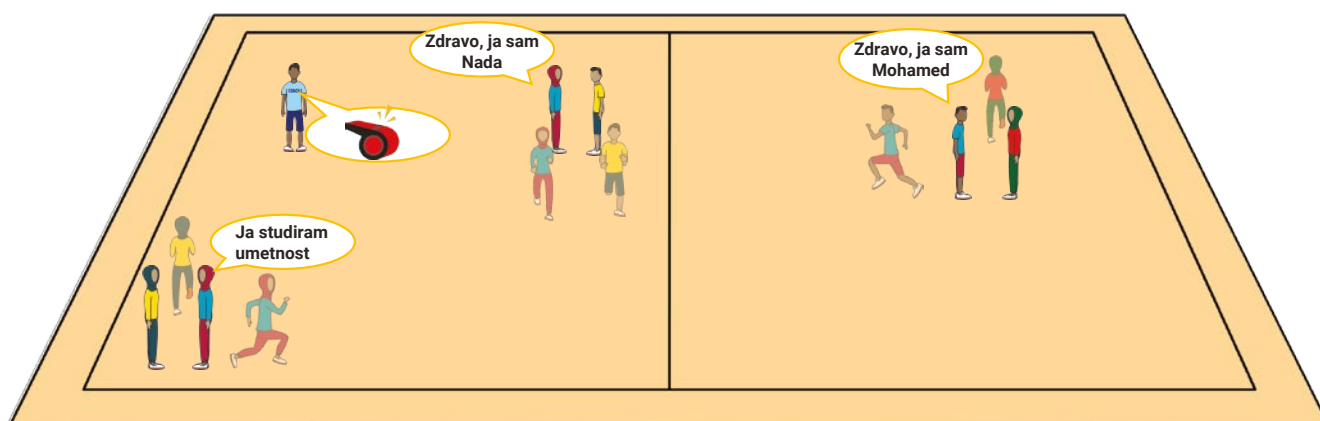
B 1.4 MEET AND GREET - IGRA UPOZNAVANJA

Opis: Učesnici lagano trče po određenom području. Kada trener dune u pištaljku, oni staju, prilaze najbližoj osobi, pozdravljaju je i predstavljaju se. Trebalo bi da kažu svoje ime i jednu informaciju o sebi. Nakon razmene, ponovo nastavljaju trčanje sve dok se pištaljka ponovo ne začuje.

Učesnici smeju da razgovaraju sa istom osobom samo jednom i moraju deliti novu informaciju svaki put kada sretnu nekog novog. Trčanje treba da pokriva celo područje, svi treba da budu u pokretu i angažovani.

Nakon što učesnici komuniciraju sa 5-6 različitih ljudi, trener zaustavlja igru. Trener zatim bira jednog učesnika i pita druge koji su ga sreli da podele informacije koje su saznali o njemu. Ovaj proces se može ponoviti sa još 2-3 učesnika.

Oprema: ---



B 1.5 HEAD OR TAIL? - GLAVA ILI REP?

Opis: Podelite učesnike u 2-3 tima od po 5-10 članova. Timovi treba da se poređaju u “zmiju”, pri čemu svaki član drži marker (dres) ili kanap. Kada trener da znak za početak, timovi moraju da trče kroz pripremljenu stazu sa preprekama bez prekidanja “zmije”.

Na prekretnici staze, timovi će pronaći papir sa instrukcijama o tome kako treba da se preraspodele, na primer: “poređajte se po visini, najniži napred – najviši pozadi”. Učesnici tada moraju da se rasporede prema uputstvima. Kada smatraju da su u ispravnom redosledu, “zmija” trči nazad kroz stazu, opet bez prekidanja.

Prvi tim koji pređe cilj u pravilnom redosledu pobeđuje. Ovaj proces se može ponoviti nekoliko puta sa različitim uputstvima za preraspodelu, što zahteva od učesnika da podele različite informacije sa svojim članovima tima.

Neki od mogućih zadataka su:

- Poređaj se po imenu abecedno (Z kao glava, A kao rep)
- Poređaj se po datumu rođenja (1. januar kao glava, 31. decembar kao rep)
- Poređaj se po starosti (najstariji kao glava – najmlađi kao rep)
- Poređaj se po udaljenosti od kuće (najbliži kao glava, najdalji kao rep)

Oprema: Čunjevi, markeri ili kanap



B 2.1 RAILWAY RUN - TRKA PO ŠINAMA (ZAGREVANJE)

Ovo je jednostavna igra za zagrevanje koja se može igrati u bilo kojoj standardnoj sportskoj sali.

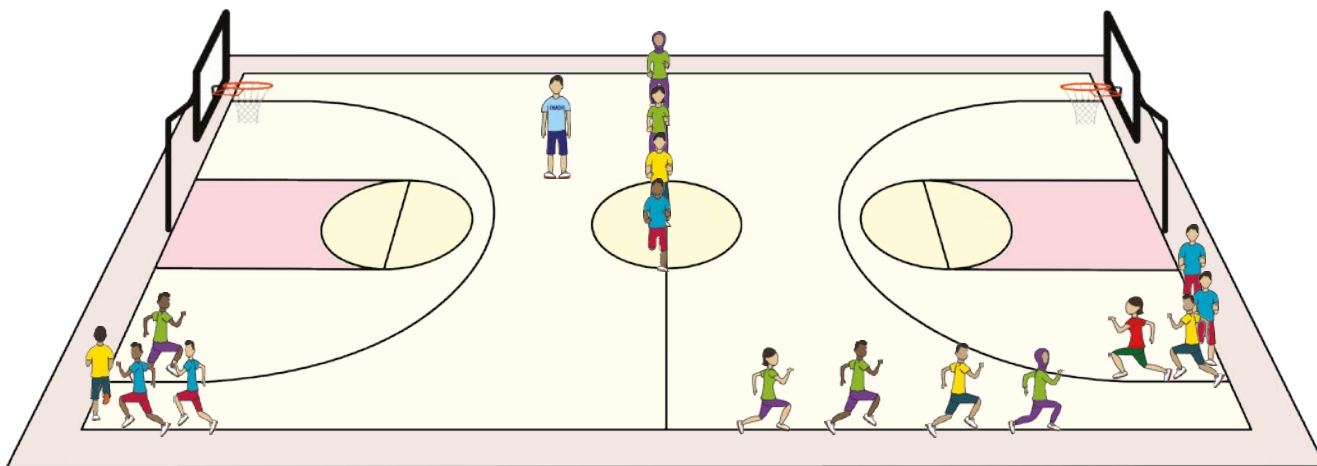
Opis: U ovoj igri zagrevanja, učesnici formiraju “vozove” od 4-5 igrača. Svaki voz se zajedno kreće po sportskoj sali, prateći linije na podu koje predstavljaju mrežu železnice. Cilj je da svaki voz ide po linijama bez sudara s drugim vozovima. Igrači moraju ostati u liniji i pažljivo pratiti rutu, osiguravajući nesmetano kretanje po sali. Igra traje određeno vreme ili dok vozovi ne istraže celu “mrežu železnice”.

Oprema: Sportska sala sa obeleženim linijama na podu

Saveti: Uvedite različite brzine – najavite “Ekspres!” za brže kretanje ili “Spori voz” za sporije kretanje. Ovo dodaje momenat izazova, jer učesnici moraju prilagoditi svoju brzinu u skladu s time.

Označite određene tačke na linijama kao “stanice”. Kada voz stigne do stanice, mora da stane, izvede kratku vežbu (npr. 5 skokova ili čučnjeva), a zatim nastavi svoje putovanje.

Ako igrate igru napolju, možete, na primer, na parkingu kredom nacrtati mrežu železnice.



B 2.2

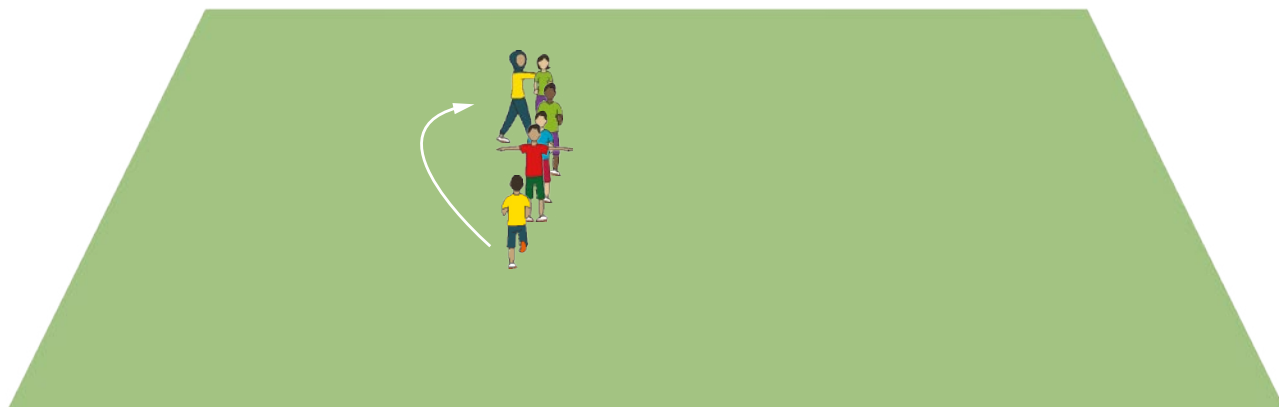
CHICKEN AND FOX – PILE I LISICA (ZAGREVANJE)

Ovo je energična igra za zagrevanje koja zahteva dobru saradnju i odlučnost svih učesnika.

Opis: U ovoj igri, "kvočka" ima 5-6 pilića poređanih iza sebe, pri čemu svako pile drži osobu ispred sebe za kukove ili ramena. "Lisica" pokušava da uhvati poslednje pile u nizu tako što ga dodirne. U međuvremenu, kvočka i pilići sarađuju kako bi se kretali i manevrisali tako da lisica ne može da stigne do poslednjeg pileta. Uloge se redovno rotiraju, tako da svi učesnici dobiju priliku da budu kvočka, pilići i lisica.

Oprema: ---

Saveti: Proverite da pod nije previše klizav, jer bi igrači mogli lako da se okliznu i padnu.



B 2.3 MOLECULES - MOLEKULI (FORMIRANJE GRUPA)

Ova igra može da se koristi kao igra za zagrevanje ili za formiranje grupa. Jednostavno odaberite broj ljudi po molekulu tako da poslednja runda rezultira potrebnim brojem grupa za vašu sledeću aktivnost.

Opis: Svi igrači (atomi) trče po sali. Kada trener da signal za zaustavljanje, on ili ona objavljuje kako atomi treba da se grupišu da bi formirali molekule. Na primer: "4 osobe, 6 stopala na zemlji i 0 ruku na zemlji". Kada svi formiraju svoj molekul, započinje sledeća runda.

Saveti: Ovu igru možete igrati uz muziku i dati uputstvo kada muzika stane.

Oprema:---



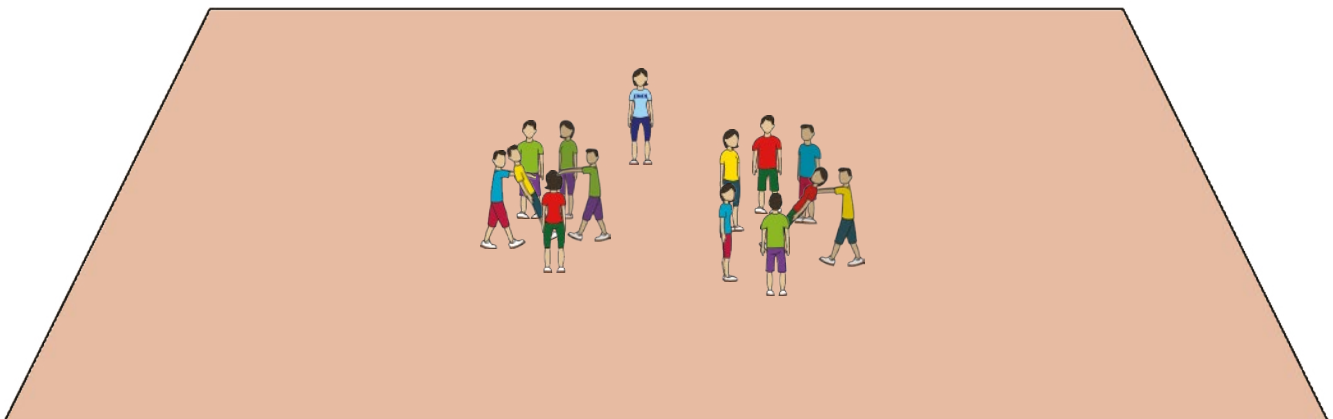
B 2.4

TREES IN THE WIND - DRVEĆE NA VETRU (POVERENJE I ODGOVORNOST)

Opis: U ovoj igri, 5-7 igrača stoje blizu jedni drugih u čvrstom krugu, okrenuti prema centru. Jedan igrač glumi "drvo" i stoji u sredini, sa rukama pored tela ili podignutim uvis. Igrač koji predstavlja drvo steže svoje telo, zatvara oči i polako se pušta da padne u bilo kom pravcu. Ostali igrači predstavljaju "vetar" i nežno guraju drvo nazad ka centru, pazeći da drvo ostane uspravno. Vetar može ljuljati drvo lagano ili malo jače u svim pravcima. Uloge se rotiraju tako da svaki igrač dobije priliku da bude drvo u sredini.

Oprema: ---

Saveti: Uverite se da igrači u krugu ne dozvole drvetu da se previše nagne i da ozbiljno prihvate svoju odgovornost da ga podrže.



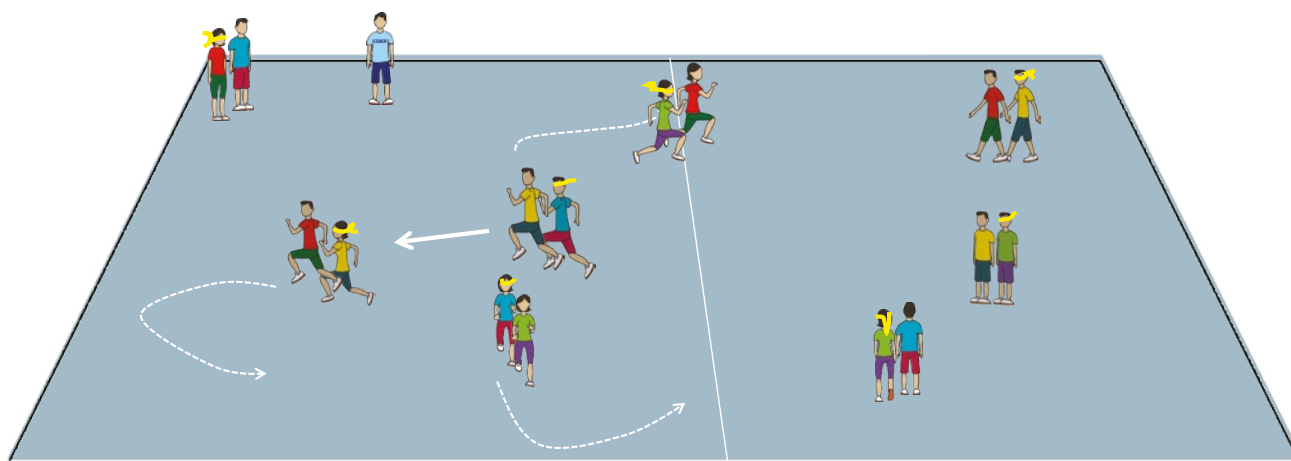
B 2.5 RELY ON ME – OSLONI SE NA MENE (POVERENJE I ODGOVORNOST)

Ovo je igra koja je posebno korisna tokom obuke životnih veština jer uključuje balansiranje između dve kontradiktorne aktivnosti: (1) Brzo trčanje kako bi uhvatili druge ili izbegli da budete uhvaćeni, i (2) Sporo i pažljivo kretanje kako bi se osiguralo da vaš partner bude siguran. U svakodnevnom životu i na poslu često se suočavamo sa situacijama gde ili moramo nekome verovati ili preuzeti odgovornost za nekoga drugog. Ova igra podstiče učesnike da nađu ravnotežu između preuzimanja rizika i opreza. Važno je da učesnici iskuse obe uloge i diskutuju o različitim perspektivama.

Opis: Učesnici rade u parovima, trudeći se da izbegnu da budu uhvaćeni. U svakom paru, jedna osoba nosi povez preko očiju, dok druga osoba vidi. Osoba koja vidi drži za ruku svog partnera i vodi ga kroz prostor. Jedan par započinje kao hvatači, dok svi ostali pokušavaju da izbegnu da budu uhvaćeni. Ako par bude uhvaćen, oni postaju novi hvatači. Osoba koja vidi je odgovorna za usmeravanje svog para, pokušavajući da uhvati druge i izbegne da bude uhvaćena, dok istovremeno vodi računa o sigurnosti partnera sa povezom preko očiju. Nakon određenog vremena, uloge se menjaju, tako da svi igrači iskuse kako je biti i vodič i osoba sa povezom.

Bezbednost: Osigurajte da prostor bude slobodan od prepreka kako bi se izbegle povrede. Svi učesnici koji vide moraju shvatiti svoju odgovornost prema partneru sa povezom, podsećajući ih na važnost igre "Osloni se na mene." Ako neko nije dovoljno pažljiv, pauzirajte igru i podsetite ih na odgovornost za partnera. Ako je trčanje previše intenzivno ili haotično, uputite sve učesnike da hodaju brzo umesto da trče.

Oprema: Čunjevi i povezi za oči.



B 2.6 TIC TAC TOE - IKS OKS (DONOŠENJE ODLUKA)

Ova igra stvara situaciju u kojoj igrači moraju donositi brze odluke pod vremenskim pritiskom. Posebno je korisna za razvijanje koncentracije, veština donošenja odluka, strateškog razmišljanja i rešavanja problema. Jedna od ključnih poruka igre je da izbegavanje odluke često vodi ka najlošijem ishodu, jer sprečava napredak.

Opis: Postavite mrežu od 3 x 3 polja koristeći čunjeve, pri čemu je početna tačka udaljena oko 20 metara. Podelite učesnike u dva tima sa jednakim brojem igrača. Oba tima se takmiče kako bi prvi postavili tri markera u nizu na vrh čunjeva (vodoravno, uspravno ili dijagonalno).

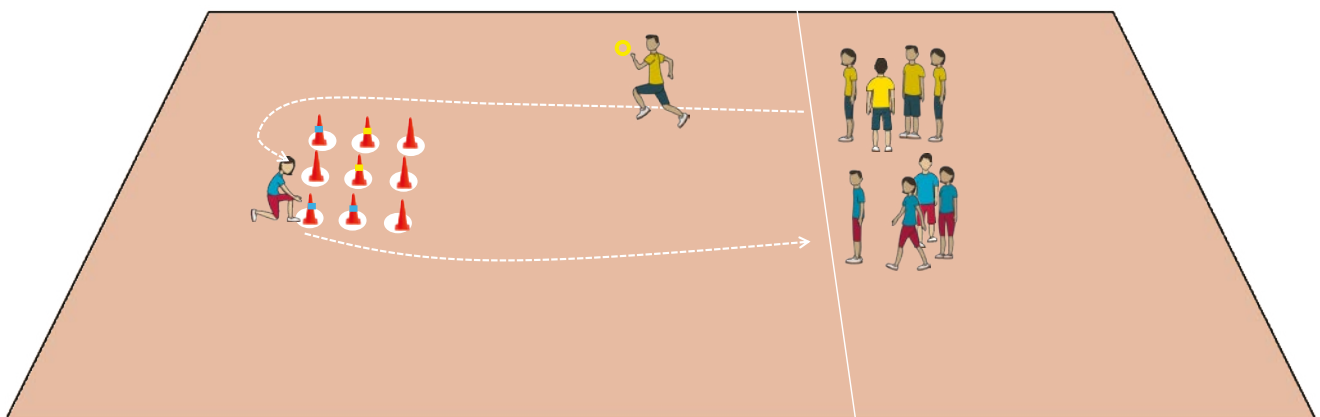
Prvi učesnik iz svakog tima trči prema mreži noseći marker i postavlja ga na jedan od devet čunjeva. Zatim trči nazad i daje znak sledećem učesniku, koji ponavlja proces. Igra se nastavlja sve dok jedan tim ne postavi tri markera u nizu, čime završava rundu.

Ako nijedan tim ne pobedi nakon postavljanja tri markera, sledeći učesnici moraju premestiti jedan od svojih markera na prazan čunj sve dok se ne pronađe pobednik..

Saveti: Igračima nije dozvoljeno da pomeraju markere drugog tima ili ometaju protivnike. Takođe, ne smeju čekati pored čunjeva da bi napravili potez.

Odigrajte više rundi kako bi timovi razvili nove strategije. Ako je potrebno, uvedite hendikep za brži tim, poput zahteva da pretrče nekoliko dodatnih metara ili urade sklek pre nego što mogu da predaju štafetu sledećem igraču, kako bi se izjednačila konkurencija.

Oprema: Čunjevi i markeri.



B 2.7

**BANANA – MONKEY – TIGER - BANANA – MAJMNUN – TIGAR
(REŠAVANJE PROBLEMA)**

Ova aktivnost izaziva učesnike da reše problem i razmišljaju unapred. Uključivanjem problema u štafetnu igru, igra postaje zanimljiva i dodaje vremenski pritisak. Učesnici moraju odlučiti da li će prvo uložiti vreme u planiranje ili će odmah početi, rizikujući greške koje bi ih mogle koštati više vremena u daljem toku.

Opis: Postavite igralište sa početnom tačkom i "ostrvo" (npr. označeno čunjem) za svaki tim. Ove tačke bi trebalo da budu udaljene oko 15-20 metara. Podelite učesnike u timove od po dvoje i dodelite uloge kapetana i mornara svakom paru.

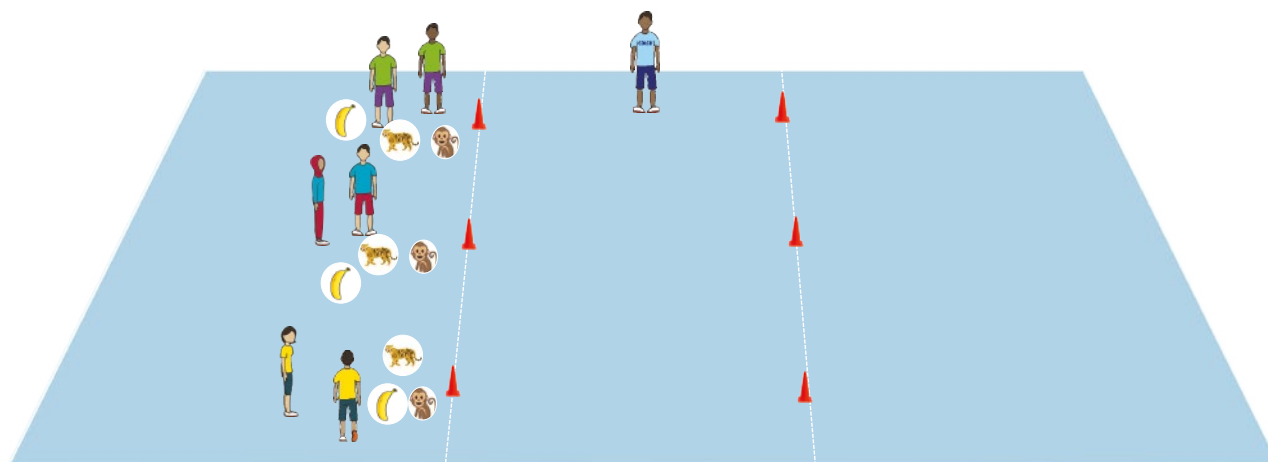
Okupite sve igrače i objasnite zadatak: kapetan i mornar moraju preneti bananu, majmuna i tigra na ostrvo. Međutim, čamac može prevoziti ili 2 osobe i 1 deo tereta, ili 1 osobu i 2 dela tereta od jednom.

Teret zahteva stalni nadzor. Na primer, ako majmun ostane sam sa bananom dok se tigar prevozi, majmun će pojesti bananu. Tigar predstavlja najveći izazov, jer samo kapetan može da ga kontroliše. Ako tigar ostane sam sa mornarom ili majmunom, on će ih pojesti.

Nakon što zadatak bude objašnjen, timovi se vraćaju na svoje startne tačke i pokušavaju da reše izazov. Prvi tim koji uspešno završi zadatak pobeđuje.

Oprema: Čunjevi za označavanje "ostrva" i simboli ili predmeti koji predstavljaju banane, majmune i tigrove.

Saveti: Učinite prelazak "vode" zanimljivijim tako što ćete učesnicima omogućiti da klize na čebetu ili koriste dve table kao "plutajuća" sredstva za prevoz.





Najbrže rešenje:

1. Kapetan i tigar prelaze na ostrvo.
2. Kapetan se sam vraća na početnu tačku.
3. Kapetan i majmun prelaze na ostrvo.
4. Kapetan se vraća sa tigrom.
5. Kapetan i mornar prenose bananu na ostrvo.
6. Kapetan se sam vraća po tigra.
7. Kapetan i tigar poslednji put idu do ostrva.

B 3.1 30 QUESTIONS GAME - IGRA 30 PITANJA

Opis: Formirajte nekoliko timova od po 4-5 igrača. Mapa sa 30 numerisanih polja postavlja se na sto bilo gde na igralištu. Svaki tim postavlja svoj marker (čunj) na početnu poziciju na mapi.

Trideset numerisanih kartica sa pitanjima nasumično su raspoređene po igralištu (pitanje okrenuto nadole, broj okrenut nagore). Svi timovi bacaju kocku i postavljaju svoj čunj na odgovarajući broj na mapi. Kada su svi čunjevi postavljeni, timovi kreću da pronađu karticu sa pitanjem koje odgovara njihovom broju. Igrač koji prvi pronađe karticu, čita pitanje svom timu i vraća karticu na mesto.

Tim diskutuje o mogućem odgovoru. Kada misle da znaju odgovor, trče ka treneru i predlažu svoje rešenje. Trener stoji blizu mape sa spiskom tačnih odgovora i proverava njihovo rešenje. Ako su u pravu, ponovo bacaju kocku, prebrojavaju i pomeraju čunj na sledeći broj te traže novu karticu sa pitanjem. Ako greše, moraju da trče dodatni krug oko terena pre nego što ponovo bace kocku. Tim koji prvi stigne do polja 30 i tačno odgovori na pitanje je pobednik.

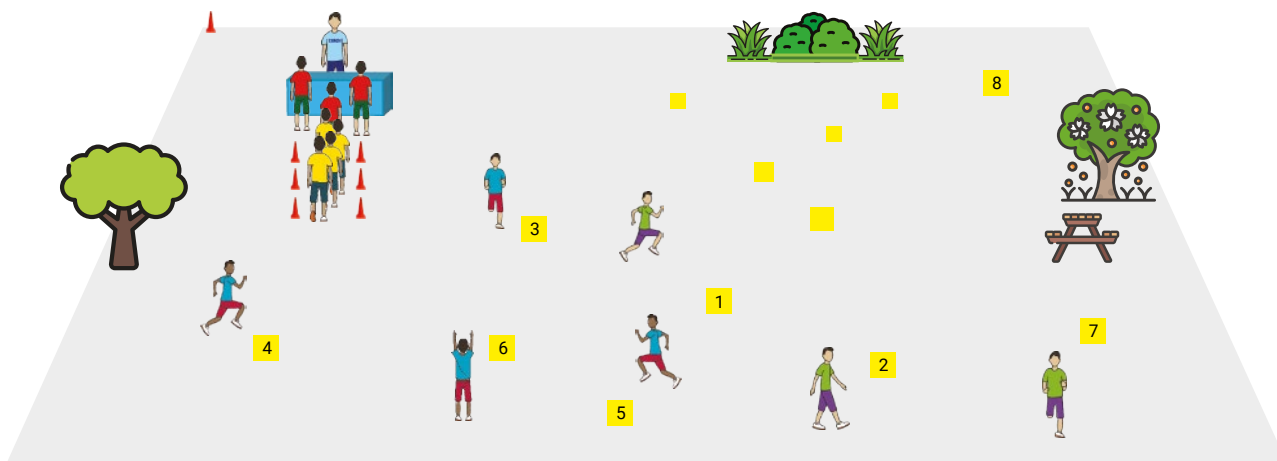
Oprema: mapa igre, kartice sa pitanjima, lista sa tačnim odgovorima, markeri, kocka

Saveti: Obeležite prostor gde timovi moraju stati u red jedan za drugim kako bi vam predstavili odgovore, tako da uvek radite sa jednim timom u datom trenutku.

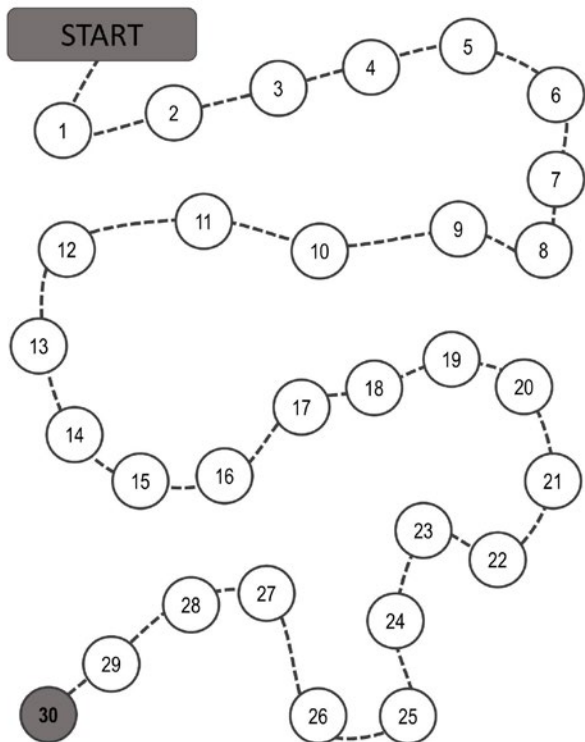
Pobrinite se da igrači okreću samo one kartice sa pitanjima koje su dužni da pronađu, a ne da pregledaju sve kartice.

Uverite se da timovi ne sakrivaju kartice sa pitanjima, kako bi svi timovi imali jednaku šansu da ih pronađu.

Alternativno, možete da zamenite neka pitanja sa aktivnostima (npr. pevanje pesme, pravljenje "ljudske piramide" itd.)



igra sa 30 pitanja



Kartice sa pitanjima (primeri)

| | | | |
|---|--------------------------------------|----|--|
| 1 | Obračunaj $\sqrt{81}$ | 3 | Koja životinja nije sisar? A. Slon B. Delfin V. Noj |
| 2 | Koja je najvišja planina u Albaniji? | 4 | Kako izgleda zastava Olimpijskih igara? |
| 5 | _____ | 30 | _____ |

LISTA SA TAČNIM ODGOVORIMA (PRIMER)

Q 1: _____

Q2: PLANINA KORAB

Q 3: V (NOJ)

Q4: beľa sa 5 kruĝova

Q5: _____

Q6: _____



B 4.1 FORUM TEATAR (METODOLOGIJA)

Ovo je tehnika koja se koristi za analizu određene situacije, često one koja uključuje sukob ili neprikladno ponašanje, kroz kratku scensku predstavu.

Opis: Nekoliko učesnika preuzima uloge glumaca i prikazuje svoju interpretaciju situacije grupi. Glumci obično ne govore, već prenose situaciju kroz gestove i pokrete. Aktivnost se sastoji od tri runde:

Prva runda:

- Glumci izvode scenu bez prekida, prikazujući problematičnu situaciju.

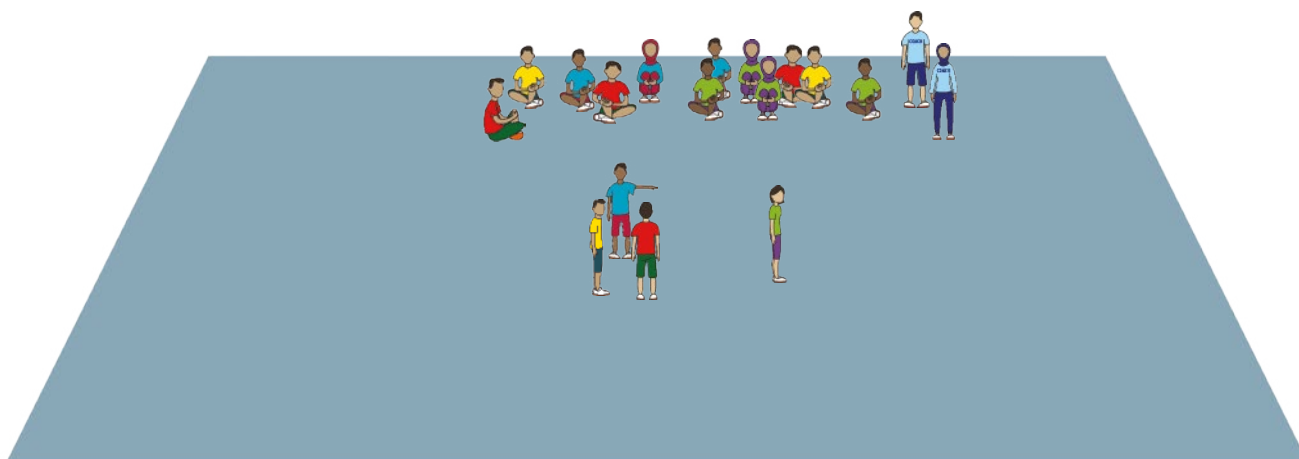
Druga runda:

- Tokom ove runde, publika može reći "STOP" u bilo kojem trenutku. Kada to učini, glumci se zamrzavaju u trenutnoj poziciji.
- Osoba koja je zaustavila scenu može predložiti drugačije rešenje, dati savete ili čak preuzeti ulogu jednog od glumaca kako bi pokazala svoju ideju.
- Ovaj proces se ponavlja više puta.

Poslednja runda:

- Izvodi se "najbolja" verzija scene u koju se ubacuju najbolja rešenja iz druge runde.

Oprema: ---



B 4.2 FORUM TEATAR (PRAKSA)

Sledeća scena je samo primer kako se Forum Teatar može primeniti u praksi. Naravno, slobodno izaberite drugu temu i kreirajte sopstvenu podelu i početni scenario.

Uloge: 1 radnik sa mladima, 1 žrtva, 2 nasilnika, 3 posmatrača.

Scenario: Radnik sa mladima vodi aktivnosti u lokalnom omladinskom centru. Dva nasilnika počinju da maltretiraju žrtvu, uvek to čineći iza leđa radnika sa mladima, iako ostali mladi to mogu videti. Posmatrači primećuju nasilje, ali ne intervenišu, a neki se čak pridružuju podsmevanju žrtvi. U jednom trenutku, žrtva pokušava da prijavi nasilje radniku sa mladima. Radnik pita nasilnike o situaciji, ali nakon što oni negiraju bilo kakvu krivicu, radnik sa mladima odbacuje problem i ne obraća dalje pažnju. Nasilje se nastavlja, a žrtva na kraju napušta scenu.

Alternativna rešenja: U Forum teatru, učesnici istražuju različite načine za rešavanje izazova u sceni predlažući i izigravajući alternativna rešenja. Iako se podstiče da učesnici sami pronađu svoja rešenja, sledeći predlozi mogu se koristiti po potrebi.

Alternativa br. 1: Žrtva se suprotstavlja nasilnicima

U ovoj sceni, kada nasilnici počnu da maltretiraju žrtvu, žrtva odlučuje da im se suprotstavi. Pronalazeći svoj glas, žrtva se suočava sa nasilnicima, izražava svoja osećanja i čvrsto im govori da prestanu. Inspirisani hrabrošću žrtve, posmatrači počinju da pružaju podršku, što na kraju tera nasilnike da se povuku, a žrtva više nije maltretirana.

Alternativa br. 2: Intervencija posmatrača

U ovoj sceni, posmatrači koji su prethodno samo posmatrali nasilje odlučuju da intervenišu. Umesto da se pridruže ili ćute, oni staju u odbranu žrtve. Zajedno, posmatrači se suprotstavljaju nasilnicima i pokazuju podršku žrtvi. Njihova intervencija obeshrabruje nasilnike, a žrtva stiče samopouzdanje, osećajući se podržano od strane svojih vršnjaka.

Alternativa br. 3: Radnik sa mladima nasilje shvata ozbiljno

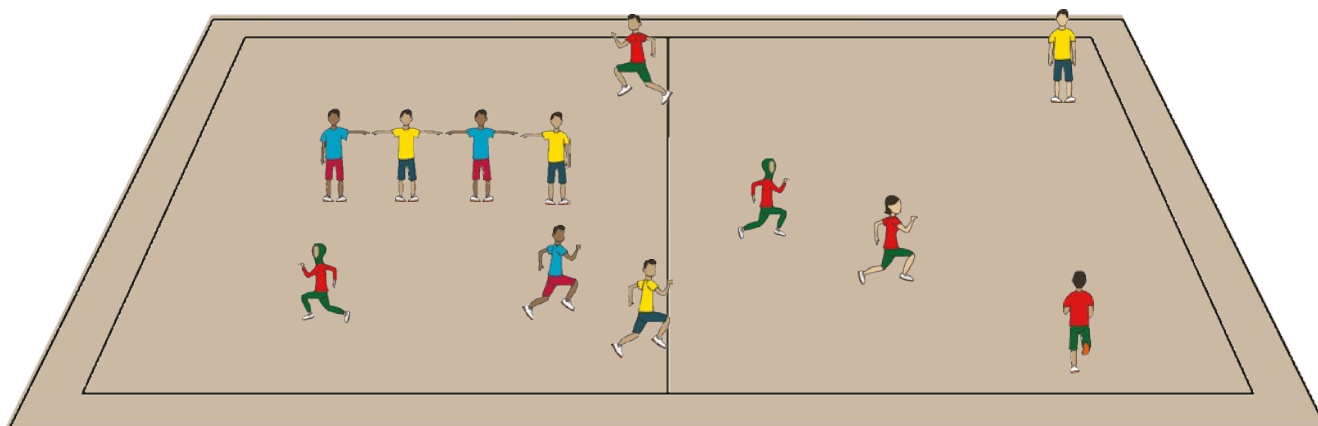
U ovoj sceni, kada žrtva prijavi nasilje radniku sa mladima, radnik ozbiljno shvata situaciju. Umesto da je odbaci, radnik pažljivo sluša, izražava zabrinutost i odlučuje da istraži situaciju. Radnik se suočava sa nasilnicima i preuzima odgovarajuće mere, što dovodi do posledica za nasilnike. Ova alternativa naglašava ključnu ulogu odraslih u rešavanju problema nasilja.

B 5.1 OCTOPUS TAG – HOBOTNICA

Cilj ove igre je podsticanje timskog rada, efikasne komunikacije i koordinacije među učesnicima. Igraјуći kao tim hobotnice, igrači uče važnost saradnje kako bi postigli zajednički cilj.

Opis: Dve osobe iz grupe se drže za ruke i predstavljaju “hobotnicu”. Hobotnica pokušava da dodirne ostale učesnike. Ako hobotnica dodirne učesnika, on se pridružuje hobotnici i takođe se drži za ruke sa ostatkom tima. Ovaj proces se nastavlja dok ne ostane jedan ili nijedan učesnik. U ovoj igri, igrači iz tima hobotnice moraju koordinirati svoje napore da bi uhvatili ostale učesnike. Ovo zahteva efikasnu komunikaciju i timski rad. Igrači treba da shvate da je bolje da se svi fokusiraju na jedan cilj kao tim, umesto da svako sledi svoj plan. Na taj način rade zajedno kako bi postigli zajednički cilj. Dodatno, ako se igra sve dok ne ostane nijedan igrač, svi postaju deo poredničkog tima

Oprema: --



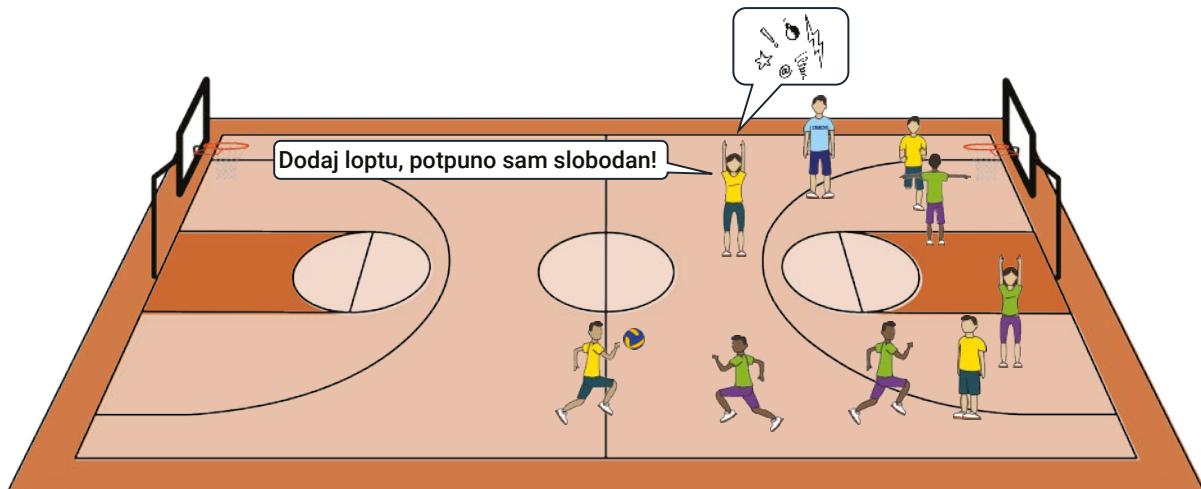
B 5.2 OUTCAST – IZOPŠTENIK

Opis: Pripremite se za igru s loptom u kojoj učestvuju dva tima (npr. fudbal, košarka, rukomet). Iz oba tima odaberite po jednog igrača koji je posebno zainteresovan za igru i postavite ih za kapitene timova. Pre nego što igra počne, iz nekog razloga udaljite ta dva igrača. Dok oni ne slušaju, objasnite ostalim igračima da tokom igre potajno ignorišu svoje kapitene: ne dodaju im loptu, ne reaguju na njihove komentare itd.

Započnite igru. Ova situacija će verovatno dovesti do toga da dva isključena igrača postanu frustrirana, emotivna ili ljuta. Neka situacija potraje neko vreme pre nego što prekinete igru i započnete proces refleksije/razmišljanja.

Oprema: Lopta, markeri

Saveti: Važno je pažljivo pratiti stepen frustracije isključenih igrača i osigurati da ne postane previše visok pre nego što odlučite da prekinete igru.



B 6.1

A VICTORY WITH A BAD AFTERTASTE - GORKA POBEDA

Zamisli: Učestvuješ na fudbalskom turniru u svojoj zajednici sa svojim timom. Tvoj tim te čini ponosnim trenerom jer su se plasirali u finale. Tokom finala, jedna od devojaka nenamerno gura loptu rukom u gol. Za razliku od sudije, ti i dve tvoje igračice jasno vidite situaciju. Drugi tim glasno protestuje, ali sudija već pokazuje na sredinu terena. Ni ti ni tvoje igračice ne kažete ništa i pobeđujete utakmicu rezultatom 1:0. Tvoj tim osvaja svoj prvi trofej.

Kao i uvek, pre sledećeg treninga, započinješ razgovor o utakmici od prethodnog vikenda. Nekoliko devojaka počinje da peva "We Are the Champions...", ali Ana, devojka koja je postigla gol u finalu, vrlo je tiha i deluje neraspoloženo.

- Da li ovaj slučaj opisuje planiranu ili slučajnu priliku za učenje?
- U kom trenutku bi intervenisao/la i razgovarao/la o tome šta se dogodilo sa učesnicima?
- Sa kim bi razgovarao/la i kada?
- Koja pitanja bi postavio/la dok razgovaraš o ovoj situaciji sa svojim igračicama?
- Koje odgovore možeš očekivati od različitih učesnika?
- Šta bi učesnici mogli naučiti iz ove situacije?



B 6.2

MILICA IS HAVING A REALLY BAD DAY - MILICA IMA PRILIČNO LOŠ DAN

Zamisli: Tokom jednog od tvojih treninga, tvoja grupa se priprema za predstojeći košarkaški turnir u zajednici. Milan i Milica su obično dobri prijatelji i dvoje od tvojih najposvećenijih igrača. Međutim, danas Milica deluje dekoncentrisano i pravi puno grešaka. Milan postaje vidno iritiran i kritikuje Milicu zbog loših dodavanja. To eskalira do te mere da Milan viče na Milicu i naziva je potpunim promašajem. Tokom sledeće pauze za osveženje, Milica iznenada nestaje, a drugi član tima ti prilazi i govori ti da ona sedi ispred sportske hale i plače.

- Da li ovaj slučaj opisuje planiranu ili slučajnu priliku za učenje?
- U kom trenutku bi intervenisao/la i razgovarao/la o tome šta se dogodilo sa učesnicima?
- Sa kim bi razgovarao/la i kada?
- Koja pitanja bi postavio/la dok razgovaraš o ovoj situaciji sa svojim igračima?
- Koje odgovore možeš očekivati od različitih učesnika?
- Šta bi učesnici mogli naučiti iz ove situacije?



B 6.3 OUCH, THAT HURTS - UH, TO BOLI

Zamisli: Grupi devojaka u svom omladinskom centru predstavljaš novu sportsku igru. Jedna od učesnica uvrće zglob tokom jednostavne vežbe. Neka od drugih devojaka brzo razmišlja i odmah trči do bara preko puta da uzme kesu leda, dok ti pružaš prvu pomoć. Da bi bio siguran/na, zamoliš kolegu da odvede devojku kod lekara na rendgen.

Nakon što je ona krenula do doktora, želiš da nastaviš sa aktivnostima, ali raspoloženje je opalo, a neke devojke više ne žele da učestvuju, jer misle da je bavljenje sportom previše opasno.

- Da li ovaj slučaj opisuje planiranu ili slučajnu priliku za učenje?
- U kom trenutku bi intervenisao/la i razgovarao/la o tome šta se dogodilo sa učesnicima?
- Sa kim bi razgovarao/la i kada?
- Koja pitanja bi postavio/la dok razgovaraš o ovoj situaciji sa svojim igračima?
- Koje odgovore možeš očekivati od različitih učesnika?
- Šta bi učesnici mogli naučiti iz ove situacije?



B 7.1 HELPER BALL - POMOĆNA LOPTA

Opis: Ova igra demonstrira vrednost timskog rada i saradnje. Počni tako što ćeš odabrati jednog ili dva hvatača i započeti osnovnu igru "šuge". U drugom krugu, uvedi loptu u igru. Onaj ko drži loptu ne može biti uhvaćen. Igrači moraju dodavati "lopta-spasioca" između sebe kako bi izbegli da budu uhvaćeni od strane hvatača. Hvataču nije dozvoljeno da dodiruje loptu u bilo kom trenutku.

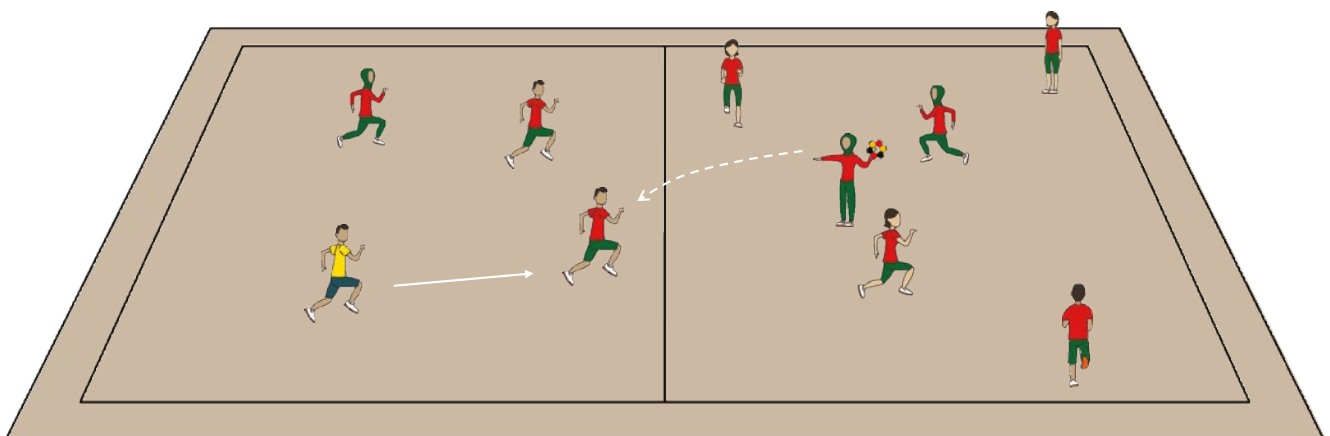
U trećem krugu možeš povećati težinu igre tako što ćeš dodati više hvatača ili više "lopti-spasilaca".

Tokom igre, učesnici moraju sarađivati kako bi izbegli da budu uhvaćeni, ponekad rizikujući sebe kako bi pomogli drugima. Uvođenjem lopti-spasilaca ili povećanjem broja hvatača stvaraju se različite dinamike u igri.

Oprema: Odbojkaška ili slična lopta.

Saveti: Trener treba da posmatra ponašanje igrača: Da li hvatač lako hvata igrače, da li hvatač ima poteškoća zbog jake saradnje među igračima, i da li se igrači uspešno međusobno pomažu čak i kad se broj hvatača povećava.

Ovi ishodi mogu poslužiti kao tačke za diskusiju tokom faze refleksije, omogućavajući učesnicima da razgovaraju o važnosti timskog rada i saradnje u svakodnevnom životu, poput škole, doma ili u njihovom susedstvu.



B 7.2 LAVA RIVER - REKA LAVE

Ovo je kooperativna igra koja nudi više rešenja i zahteva strateško razmišljanje.

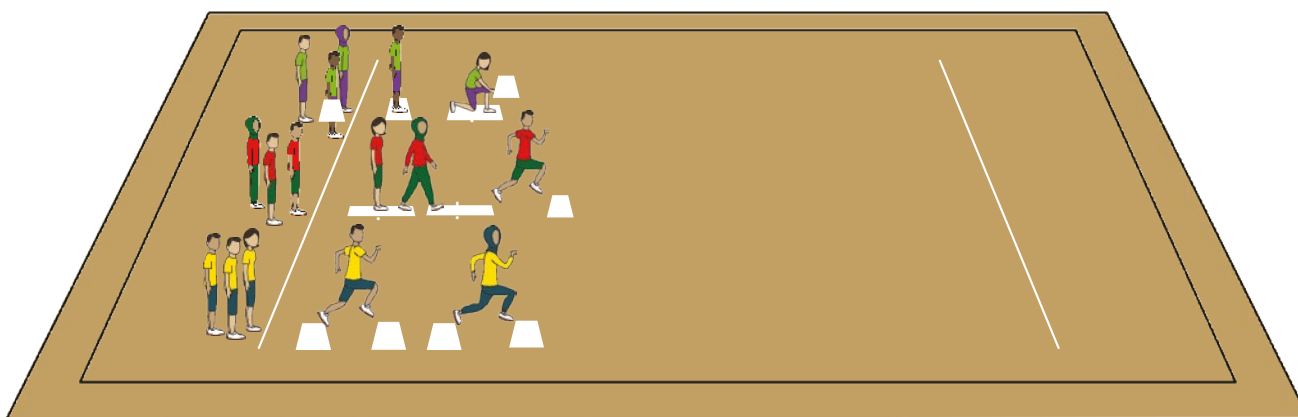
Opis: Napravi stazu sa dve linije koje predstavljaju obale reke lave. Podeli učesnike u grupe od 6-8 osoba. Cilj igre je preći sa jedne strane reke na drugu, bez "padanja" u lavu. Jedini način za prelazak je korišćenje flipčarta "otpornog na lavu", koji je dodeljen svakom timu.

Trener daje svakom timu 2 minuta da diskutuje o svojoj strategiji pre nego što započne. Tokom tog vremena, timovi dobijaju po jedan flipčart i ne smeju početi prelazak dok ne prođu 2 minuta. Nakon što vreme istekne, trener daje signal da timovi mogu početi prelazak reke kad god budu spremni (nije neophodno da svi timovi počnu u isto vreme). Prvi tim koji uspešno prebaci sve članove preko reke pobeđuje.

Da bi igra bila izazovnija, flipčart ne bi trebalo da bude dovoljno veliki da svi učesnici stanu na njega u isto vreme. Na primer, ako tim ima 6 učesnika, flipčart bi trebalo da bude dovoljno velik za samo 4 osobe istovremeno. Svaki tim dobija samo jedan flipčart, i ako ga oštete, neće dobiti zamenu.

Oprema: flipčart papir

Saveti: Razmotri isključivanje rešenja gde svaki igrač pravi obuću "otpornu na lavu" od malog komada papira, jer to ne podstiče pravu saradnju među članovima tima



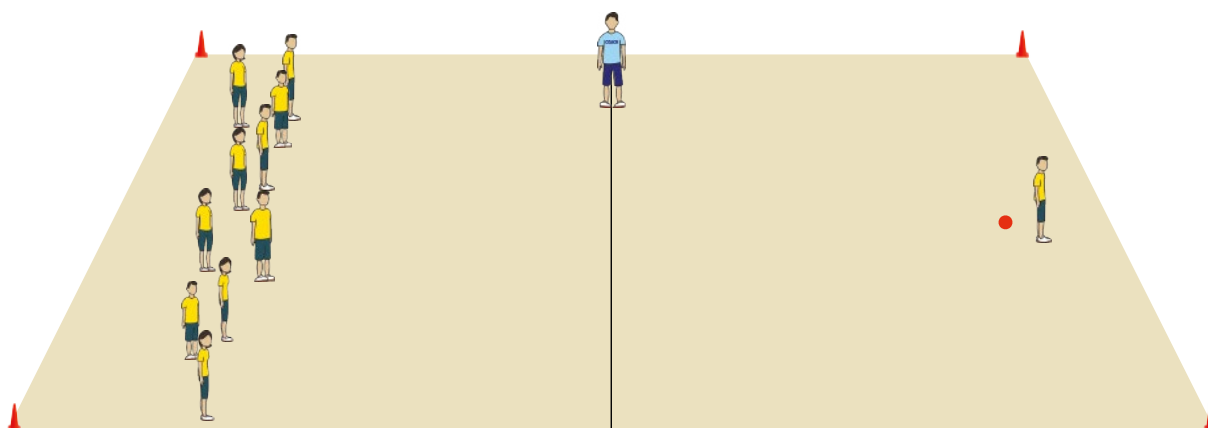
B 7.3 DRAGON GOLD - ZMAJEVO ZLATO

Ova aktivnost predstavlja veoma složen zadatak saradnje u kojem igrači moraju komunicirati, raditi kao tim, razviti strategiju, biti strpljivi i sl. Takođe, pruža treneru priliku da posmatra ponašanje pojedinačnih učesnika i interakciju unutar grupe. Refleksija nakon igre može se iskoristiti za identifikaciju različitih mekih veština i naglašavanje važnosti komunikacije i timskog rada kao ključnih faktora za uspeh.

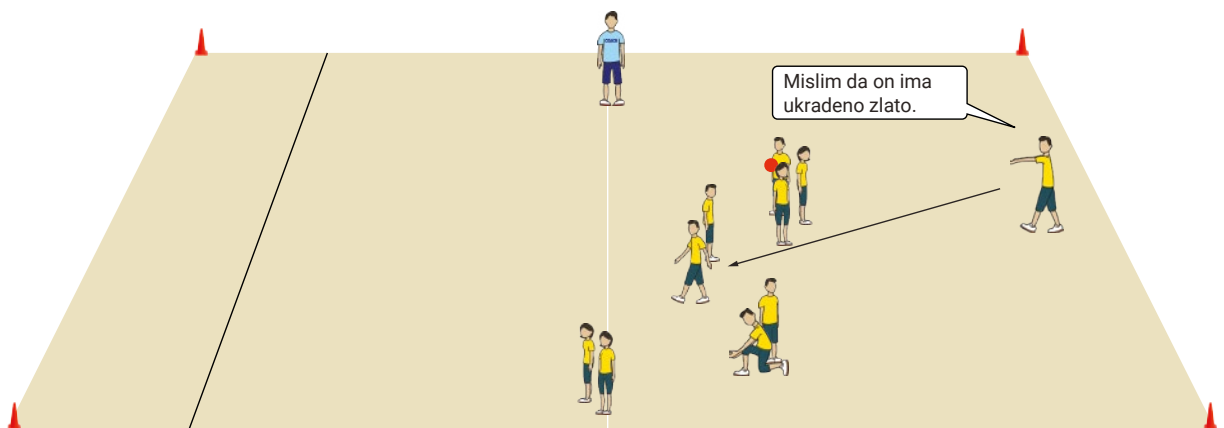
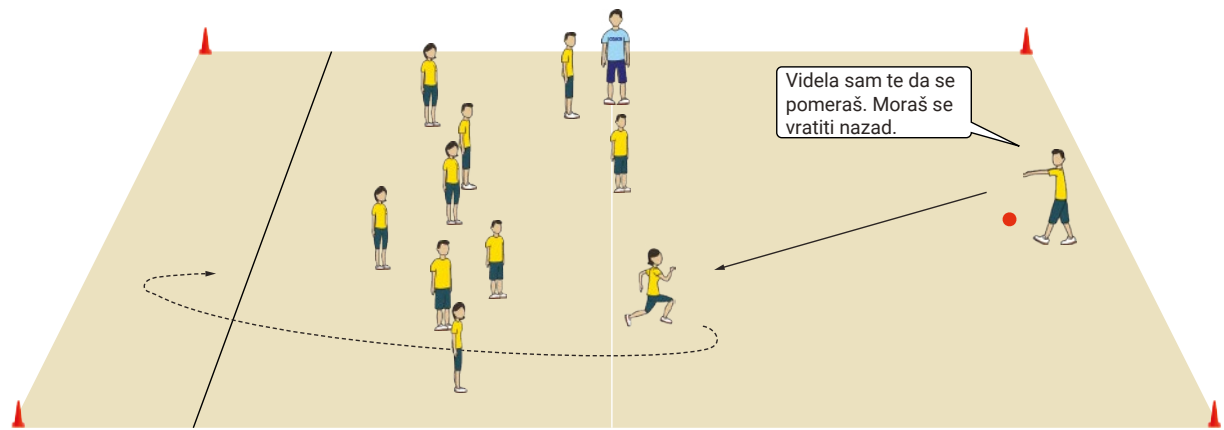
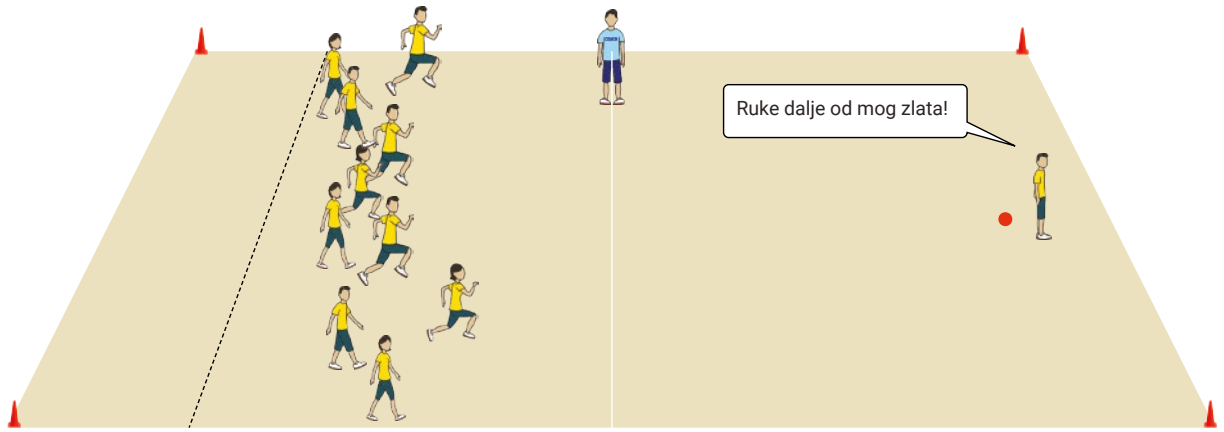
Opis: Igra počinje sa jednim igračem (zmajem) na jednoj strani terena, dok svi ostali igrači stoje na početnoj liniji suprotne strane.

- Zmaj mora da čuva svoje zlato, dok svi ostali igrači treba da ga "ukradu" i donesu nazad do svoje početne linije.
- Zmajevo zlato može biti bilo koji mali predmet (npr. teniska loptica ili marker) i treba ga postaviti 1-2 metra dalje od zmaja.
- Zmaj zatim okreće leđa grupi i viče: "Dalje ruke od mog zlata!". Tokom ovog vremena, ostali igrači mogu da se kreću napred.
- Čim zmaj završi rečenicu, okreće se i svakog igrača, koji se još uvek kretao kad se zmaj okrenuo, vraća nazad na početnu liniju.
- Nakon nekoliko rundi, grupa se dovoljno približi da ugrabi "zlato" i sakrije ga iza leđa. Zmaj ima jedan pokušaj da pogodi ko drži zlato.
- Ako pogodi, zmaj pobeđuje u igri. Ako pogreši, igra se nastavlja dok zmaj ne otkrije ko je uzeo zlato ili dok grupa ne donese blago nazad na svoju početnu liniju. U tom slučaju, grupa pobeđuje.

Oprema: 1 teniska loptica ili 1 marker



B 7.3 DRAGON GOLD - ZMAJEVO ZLATO



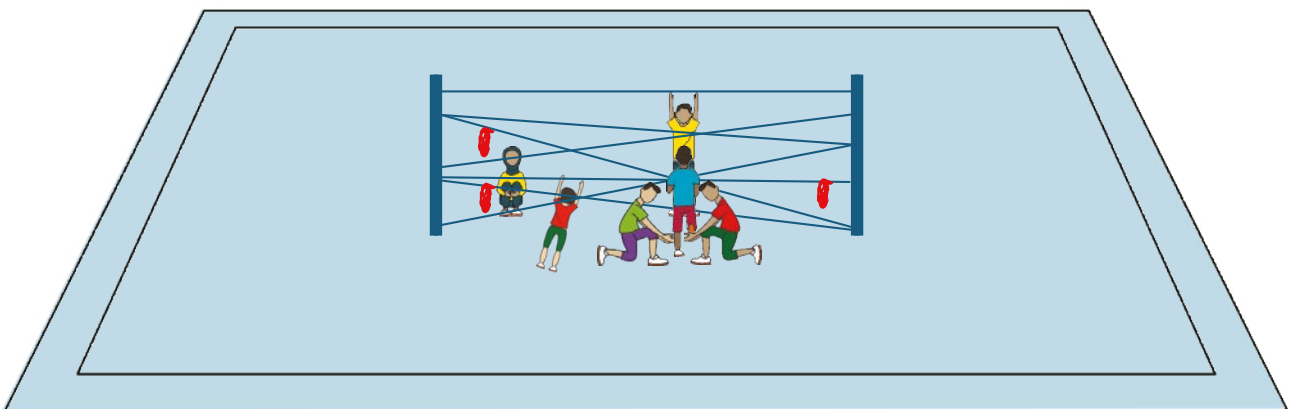
B 7.4 SPIDER NET – PAUKOVA MREŽA

Ova aktivnost je posebno efikasna u podsticanju strategije, rešavanja problema, efikasne komunikacije i timskog rada. Učesnici moraju razviti timsku strategiju, identifikujući koje članove tima treba da koriste lakše rupe (npr. oni koji su manji) i koje mogu pomoći drugima sa težim zadacima (npr. oni koji su dovoljno snažni da nekoga podignu). Uspeh zavisi od doprinosa svakog člana tima i njihovih jedinstvenih sposobnosti.

Opis: Koristite dugu užad ili nekoliko kraćih užadi da napravite "paukovu mrežu" između dva stuba. Mreža se može postaviti između stativa, drveća ili drugih čvrstih objekata. Uveri se da su rupe u mreži dovoljno velike da osoba može da prođe kroz njih, sa najmanje jednom rupom po učesniku. Cilj je da svi članovi tima pređu s jedne strane mreže na drugu, a da ne dodirnu užad. Ako neko dodirne mrežu, "pauk" se budi i tim gubi igru! Svaka rupa može biti iskorišćena samo jednom – nakon što se iskoristi, markerom ili obeleživačem označite da je zatvorena.

Budite pažljivi prema učesnicima kojima možda fizički kontakt nije prijatan, pa napravite niže i veće rupe kroz koje se može lakše proći.

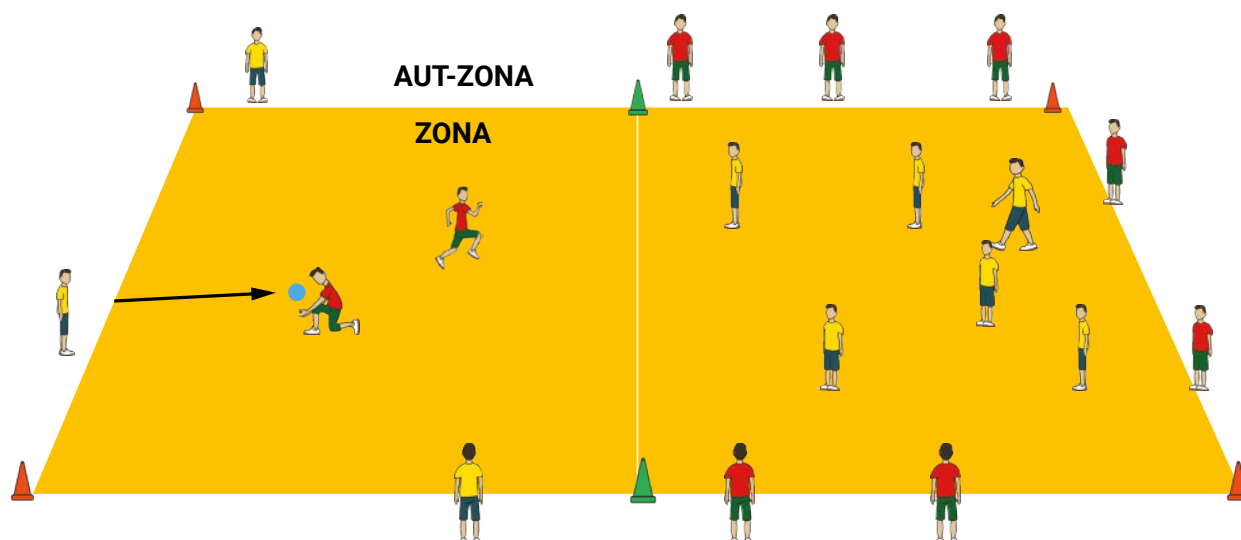
Oprema: Uže, dva stuba (ili nešto slično tome), markeri.



B 8.1 DODGE BALL (IZMEĐU DVE VATRE)

Opis: Igralište je podeljeno na dve jednake polovine (približno 10m x 10m za svaku polovinu). Dodatne zone za eliminisane igrače (aut-zona) mogu biti obeležene van terena. Svaki tim se sastoji od oko 10 igrača, s jednim igračem koji ima ulogu kapetana ili "kralja", koji igra posebnu ulogu. Igra se igra mekom loptom. Igra počinje tako što jedan tim tri puta baca loptu preko terena. Drugi tim može pokušati da je presretne. Cilj igre je eliminisati igrače protivničkog tima udarajući ih loptom. Igrač je eliminisan kada ga lopta pogodi pre nego što dodirne tlo. Igrač može ponovo ući u igru ako njegov saigrač pogodi protivnika loptom ili uhvati protivnikov udarac iz vazduha. Kada timu ostane samo jedan igrač na terenu, poziva se kralj. Kralj ima tri života, a igra se završava kada kralj bude pogođen treći put.

Oprema: Odbojkaška lopta



B 8.2

MODIFIKACIJE IGRE IZMEĐU DVE VATRE

Varijacija br. 1: Dodirivanje iz aut-zone

Igra se igra u svom osnovnom obliku, ali sa jednom izmenom: igrač iz aut-zone može da “dodirne” igrača na terenu (bez prelaska linije terena). Ako je dodirivanje uspešno, eliminisani igrač mora otići u aut-zonu, a igrač koji je dodirnuo može da se vrati na teren.

Varijacija br. 2: Matica

Pre početka igre, oba tima tajno odlučuju koji igrač na terenu će biti njihova “matica,” koju ceo tim mora štiti. Ako matica bude eliminisana, igra se odmah završava. Važno je da tim protivničkom timu daje što manje naznaka o tome ko je ovaj poseban igrač.

Varijacija br. 3: Neuništivi

U ovoj varijaciji igre, svaki tim odabire jednog igrača kao “neuništivog.” Ovaj igrač ne može baciti loptu, ali može štiti saigrače tako što stane ispred njih i hvata lopte koje su usmerene ka njegovom timu. Neuništivi igra ključnu odbrambenu ulogu štiteći saigrače od pogodaka. Kada timu ostane samo jedan redovni igrač pored neuništivog, u igru ulazi kralj. U tom trenutku, neuništivi mora preći u aut-zonu i postaje običan igrač. Ova varijacija dodaje strateški sloj igri, podstičući timsku igru, veću težinu i intenzitet.

Varijacija br. 4: Stojeća podloga

U ovoj varijaciji, redovna runda igre se igra sa jednom ključnom razlikom: svaki tim dobija podlogu za vežbanje, koju moraju držati uspravno unutar svog terena. Igrači mogu da se sakriju iza podloge, ali ako podloga padne i spusti se na zemlju, igra se odmah gubi. Ova varijacija zahteva koordinaciju i komunikaciju unutar tima.



B 10.1

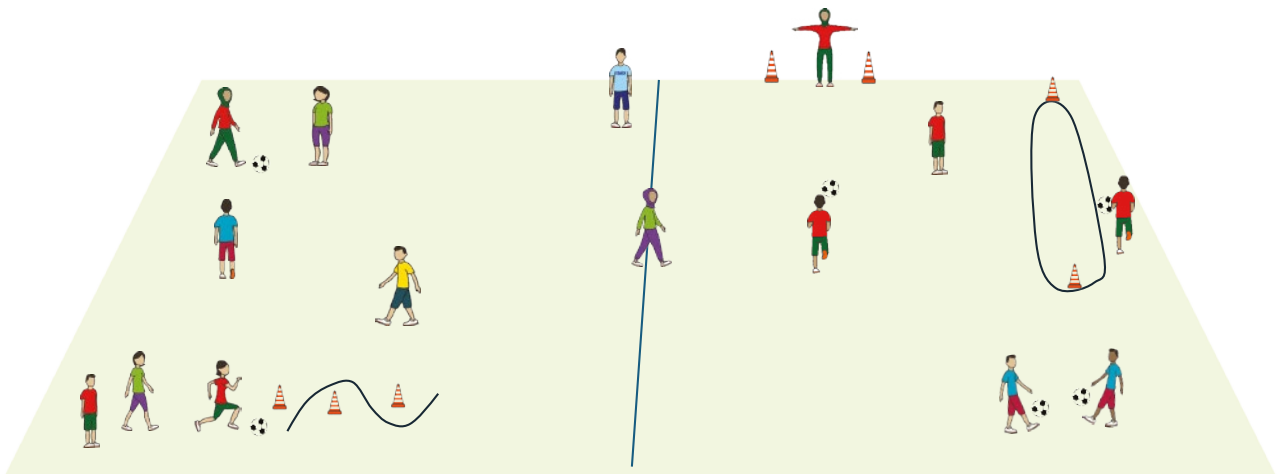
OTVORENA (SOCCER CIRCUIT - FUDBALSKI KRUG)

Fudbalski krug je primer otvorenog pristupa unutar spektra inkluzije. Funkcioniše poput menija u restoranu, gde svaki igrač bira ono što mu u datom trenutku najbolje odgovara.

Opis: Postavi krug sa različitim zadacima vezanim za fudbal, kao što su driblanje, dodavanje, šutiranje i žongliranje. Svaka stanica treba da nudi različite nivoe težine kako bi se prilagodila različitim nivoima veština. Kada je krug spreman, učesnici mogu prolaziti kroz zadatke svojim tempom, završavajući ih u skladu sa svojim individualnim sposobnostima. Trener može davati savete tokom aktivnosti, a igrači mogu međusobno pružati podršku i podsticati se.

Oprema: Dresovi, čunjevi, markeri, lopte

Saveti: Igrači mogu da sami naprave svoje stanice i pozovu druge da ih isprobaju.



B 10.2 ZASEBNA (5-2 || VEŠTINE DODAVANJA)

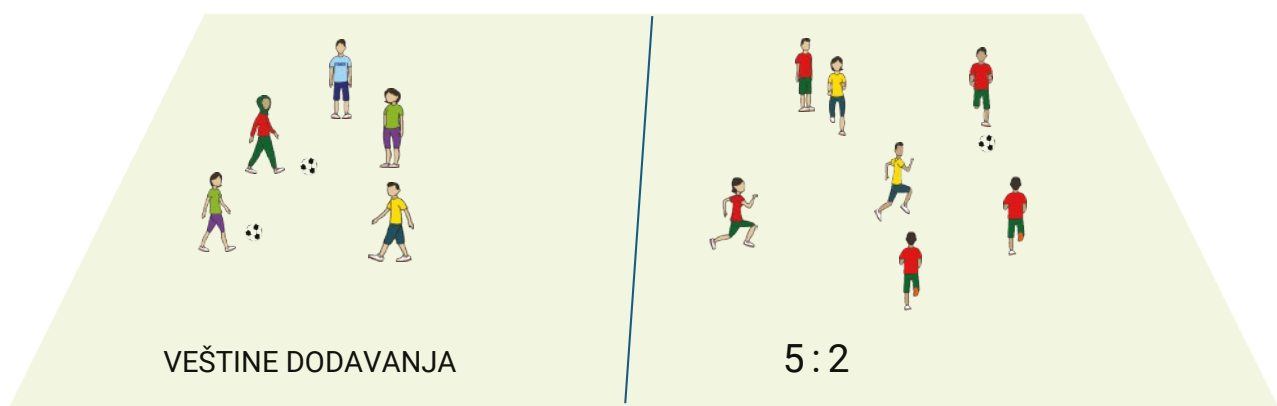
Ovo je primer zasebnog pristupa unutar spektra inkluzije, teren je podeljen na dve polovine gde se odvijaju različite aktivnosti.

Opis: Na prvoj polovini terena, veći deo grupe igra igru "5 protiv 1" u jednom ili više krugova. U ovoj igri, pet igrača u krugu pokušavaju da dodaju loptu jedni drugima, dok igrač u sredini pokušava da presretne dodavanja i osvoji posed lopte. Ako igrač u sredini osvoji loptu, uloge se menjaju, a poslednji igrač koji je dotakao loptu preuzima mesto u sredini.

Na drugoj polovini terena, manja grupa vežba zaustavljanje i dodavanje lopte uz vođenje trenera. Veštine potrebne za igru na prvoj polovini terena se ovde vežbaju u opuštenijem okruženju, uz fokusirane instrukcije. Važno je da svi učesnici razumeju da igranje na ovoj strani nije oblik kazne ili znak nižih sposobnosti, već prilika da brzo razviju ključne veštine koje su im potrebne. Grupe treba formirati prema nivou veština, kako bi svaki igrač dobio odgovarajuću podršku i vođenje.

Oprema: Dresovi, čunjevi, markeri, lopte

Saveti: Grupe mogu menjati strane, omogućavajući naprednijim igračima da dobiju ciljani povratni feedback od trenera, dok igrači sa nižim nivoom veština učestvuju u igri "5 protiv 1" na drugoj strani. Ovaj pristup obezbeđuje da svi učesnici imaju koristi i od strukturiranog treniranja i iskustva igranja.



B 10.3

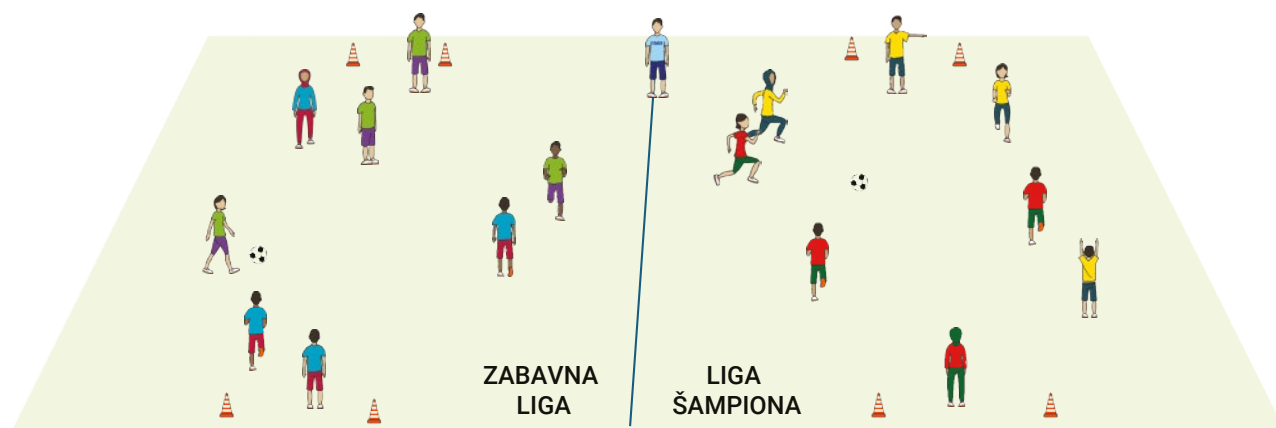
PARALELNA (ZABAVNA LIGA VS LIGA ŠAMPIONA)

U paralelnom pristupu unutar spektra inkluzije, ista aktivnost se sprovodi u različitim grupama istovremeno. Ove grupe su unutar sebe homogenije nego cela grupa u celini, a faktor razlikovanja može biti nivo veština ili neki drugi kriterijum, kao što je da li učesnici preferiraju zabavan ili takmičarski pristup igri.

Opis: Postavi kratku fudbalsku utakmicu na dva paralelna terena. Jedan teren je za “ligu šampiona”, gde je fokus na nešto ambicioznijoj i takmičarskoj igri. Drugi teren je za “zabavnu ligu”, gde je naglasak isključivo na uživanju u igri bez takmičarskog pritiska. Igrači treba sami da se svrstaju na jedan od terena, osiguravajući da grupe budu približno jednake po veličini. Pre početka, timovi u obe lige dogovaraju specifična pravila koja će slediti tokom igre.

Oprema: Dresovi, čunjevi, markeri, lopte

Saveti: Postaraj se da i na terenu lige šampiona igra ostane fer i ne previše kompetitivna, kako bi se izbegle povrede.



B 10.4 MODIFIKOVANA (WALKING FOOTBALL - HODAJUĆI FUDBAL)

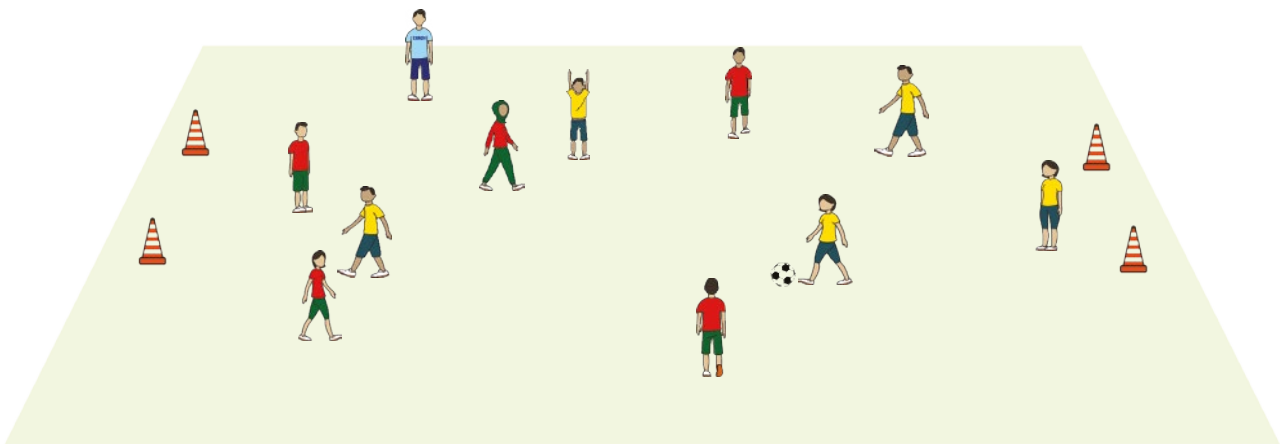
Modifikovani pristup unutar spektra inkluzije uključuje prilagođavanje i promenu aktivnosti kako bi se omogućilo svim igračima da učestvuju i igraju zajedno. Hodajući fudbal je primer kako tradicionalni fudbal može biti izmenjen da postane inkluzivniji.

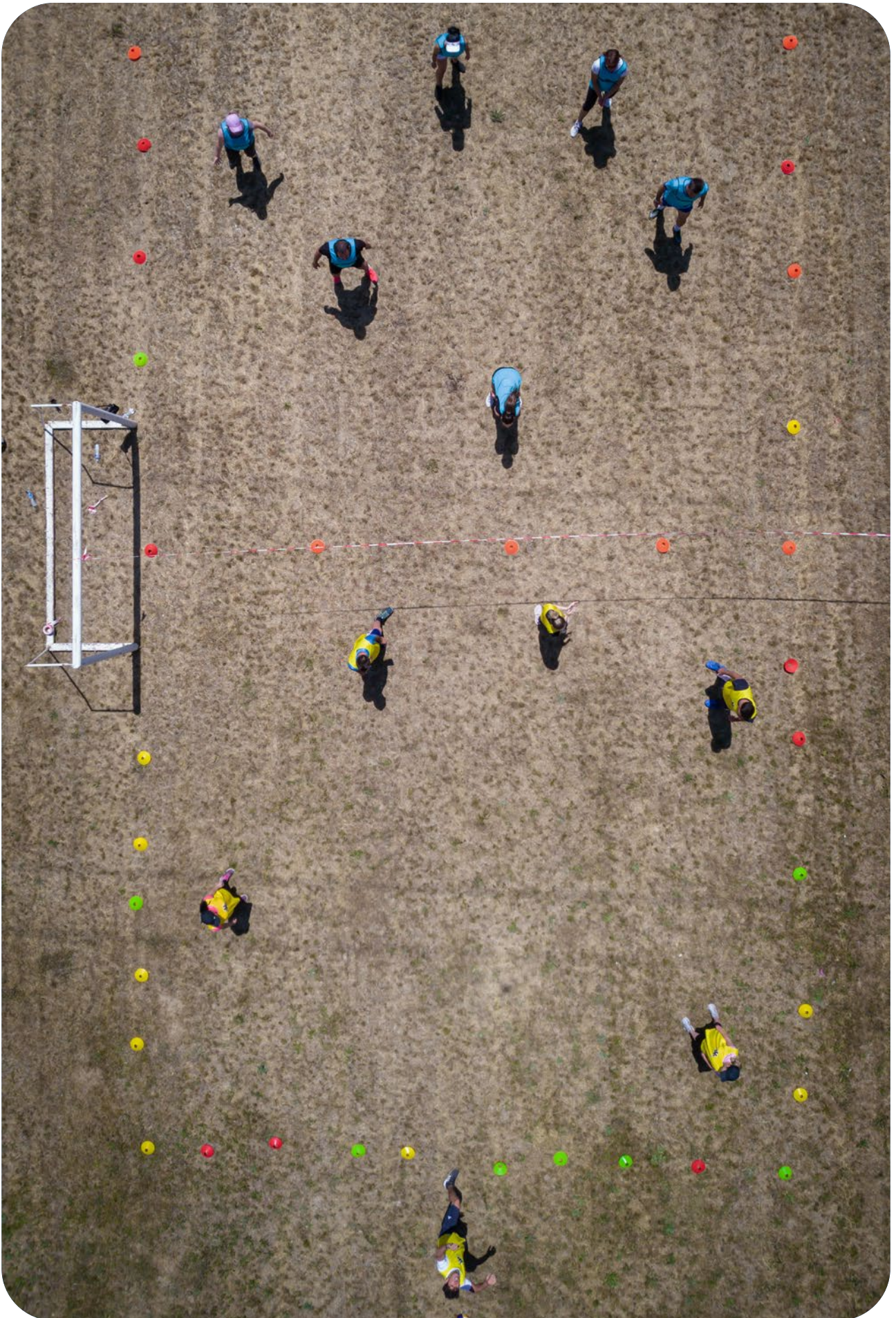
Opis: Formiraj dva tima i organizuj fudbalsku utakmicu u kojoj je igračima dozvoljeno samo hodanje, bez trčanja. Ovo smanjuje tempo igre, čini je dostupnijom svima i minimizira rizik od povreda.

Oprema: Dresovi, čunjevi, markeri, lopte

Tip: Pobrini se da igrači koriste celu površinu terena kako bi se stvorila dinamična igra.

Alternativno, možete isprobati sedeći fudbal kao još jednu varijantu modifikovane igre.





TEST ZA PROCENU NAUČENOG: S4D-TRENERI

1. Koji je glavni fokus uloge S4D Trenera?

- a) Poboljšanje fizičke kondicije i sportskih veština
- b) Razvoj elitnih sportista
- c) Korišćenje sporta kao alata za životne veštine i društveni razvoj
- d) Priprema mladih za međunarodna sportska takmičenja

Tačan odgovor: c) Korišćenje sporta kao alata za životne veštine i društveni razvoj

Obrazloženje: Uloga S4D trenera je da koristi sport kako bi podučavao životne veštine, inkluziju, timski rad i društveni razvoj.

2. Šta je "poučni momenat" (Teachable Moment) u kontekstu S4D-a?

- a) Planirano vreme za diskusiju o taktici
- b) Neočekivana situacija koja pruža priliku za učenje
- c) Formalno predavanje o životnim veštinama
- d) Pregled rezultata takmičenja

Tačan odgovor: b) Neočekivana situacija koja pruža priliku za učenje

Obrazloženje: Poučni momenti se javljaju tokom sportskih aktivnosti i pružaju priliku za diskusiju i refleksiju o važnim životnim veštinama.

3. Koja je prva faza učenja po modelu svesne kompetencije?

- a) Svesna kompetencija
- b) Nesvesna kompetencija
- c) Svesna kompetencija
- d) Nesvesna kompetencija

Tačan odgovor: d) Nesvesna kompetencija

Obrazloženje: Prva faza je kada učenici nisu svesni svog nedostatka veštine.

4. Koji je primarni cilj uključivanja igara u S4D sesije?

- a) Promovisanje takmičarskog duha
- b) Učenje naprednih sportskih tehnika
- c) Razvijanje životnih veština i podsticanje inkluzije
- d) Pобоljšanje rangiranja pojedinačnih igrača

Tačan odgovor: c) Razvijanje životnih veština i podsticanje inkluzije

Obrazloženje: Igre se u S4D sesijama koriste za podsticanje timskog rada, inkluzije i razvoja ključnih životnih veština.

5. Šta termin "instruktivni element" znači u kontekstu S4D-a?

- a) Planirana lekcija o sportskim tehnikama
- b) Aktivnost koja zahteva specifične životne veštine
- c) Neočekivani trenutak za učenje
- d) Instrukcija sudije tokom igre

Tačan odgovor: b) Aktivnost koja zahteva specifične životne veštine

Obrazloženje: Instruktivni elementi su namerno uključeni u igre kako bi podučavali veštine kao što su saradnja i komunikacija.

6. Zašto je fleksibilnost pravila važna za S4D programe?

- a) Da bi se igra učinila takmičarskom
- b) Da bi se obezbedila standardizacija među svim učesnicima
- c) Da bi se igra prilagodila potrebama svih učesnika
- d) Da bi se pojednostavio proces bodovanja

Tačan odgovor: c) Da bi se igra prilagodila potrebama svih učesnika

Obrazloženje: U S4D-u, pravila su fleksibilna kako bi se osigurala inkluzija i angažovanje učesnika sa različitim sposobnostima i različitim životnim pričama.

7. Koja je glavna svrha refleksije nakon S4D sesije?

- a) Da se kritikuje učinak igrača
- b) Da se proceni takmičarski duh igre
- c) Da se povežu lekcije naučene u igri sa veštinama iz stvarnog života
- d) Da se identifikuju prekršaji pravila

Tačan odgovor: c) Da se povežu lekcije naučene u igri sa veštinama iz stvarnog života

Obrazloženje: Refleksija pomaže učesnicima da shvate kako sportska iskustva mogu biti primenjena na šire životne situacije.

8. Koja od navedenih opcija NIJE tipična funkcija sporta u S4D-u?

- a) Kreiranje elitnih sportskih timova
- b) Podučavanje komunikacije i timskog rada
- c) Promovisanje socijalne inkluzije
- d) Razvijanje lične otpornost

Tačan odgovor: a) Kreiranje elitnih sportskih timova

Obrazloženje: S4D se fokusira na životne veštine i inkluziju, a ne na obuku elitnih sportista.

9. Koja je uloga S4D trenera kada se dogodi "poučni momenat"?

- a) Ignorirati ga kako bi se održao tok igre
- b) Zaustaviti igru i dati uputstva o tehničkom aspektu
- c) Usmeravati učesnike da promisle i nauče nešto iz toga
- d) Pregledati pravila igre kako bi se sprečile buduće greške

Tačan odgovor: c) Usmeravati učesnike da promisle i nauče nešto iz toga

Obrazloženje: Trener koristi poučne momente kako bi podstakao učenje životnih veština, promovišući refleksiju i diskusiju.

10. Kako bi S4D trener trebalo da postupi u situaciji kada učesnik ima poteškoća u praćenju igre zbog fizičkih ograničenja?

- a) Sklanja učesnika iz igre
- b) Prilagođava pravila kako bi omogućio učesniku da da svoj doprinos
- c) Ohrabruje učesnika da nastavi bez pomoći
- d) Ignoriše problem i fokusira se na ostatak grupe

Tačan odgovor: b) Prilagođava pravila kako bi omogućio učesniku da da svoj doprinos

Obrazloženje: S4D promovise prilagođavanje pravila kako bi se osiguralo da svaki učesnik može biti uključen i osećati se kao deo tima.

11. Koji je prvi korak u procesu refleksije u S4D-u?

- a) Učenje novih strategija
- b) Povezivanje iskustva sa životom van sporta
- c) Opisivanje onoga što se dogodilo tokom igre
- d) Promena pravila igre

Tačan odgovor: c) Opisivanje onoga što se dogodilo tokom igre

Obrazloženje: Prvi korak je refleksija i opisivanje onoga što se dogodilo pre nego što se iskustvo analizira ili iz njega uči.

12. Šta S4D trener treba da stavi kao prioritet kada dođe do konflikta između učesnika?

- a) Ukloniti igrače iz igre
- b) Obezbediti da se oba igrača odmah izvine
- c) Iskoristiti konflikt kao priliku za učenje o rešavanju konflikata
- d) Ignorirati problem kako bi se igra nastavila

Tačan odgovor: c) Iskoristiti konflikt kao priliku za učenje o rešavanju konflikata

Obrazloženje: S4D promoviše rešavanje konflikata kroz diskusiju i refleksiju, pretvarajući konflikte u prilike za učenje.

13. Šta je primer modifikacije igre kako bi se promovisala inkluzija?

- a) Dozvoliti samo najbržim igračima da učestvuju
- b) Smanjiti broj igrača u svakom timu
- c) Prilagoditi pravila kako bi igrači svih nivoa sposobnosti mogli da učestvuju
- d) Kreirati posebnu igru za manje vešte igrače

Tačan odgovor: c) Prilagoditi pravila kako bi igrači svih nivoa sposobnosti mogli da učestvuju

Obrazloženje: Modifikacija pravila omogućava da svi učesnici, bez obzira na sposobnosti, učestvuju na značajan način.

14. Koji je poslednji korak u procesu refleksije u S4D-u?

- a) Određivanje novih pravila za sledeću igru
- b) Primena naučenog na druge aspekte života
- c) Procena učinka igrača
- d) Vraćanje na originalnu igru

Tačan odgovor: b) Primena naučenog na druge aspekte života

Obrazloženje: Poslednji korak je prenošenje naučenih veština iz sporta u šire životne kontekste.

15. Koja je ključna razlika između S4D trenera i tradicionalnog sportskog trenera?

- a) S4D treneri se fokusiraju na stvaranje elitnih sportista
- b) S4D treneri naglašavaju životne veštine i socijalni razvoj
- c) Tradicionalni treneri ne koriste pravila u svom treningu
- d) S4D treneri se fokusiraju samo na pobeđe u igri

Tačan odgovor: b) S4D treneri naglašavaju životne veštine i socijalni razvoj

Obrazloženje: S4D treneri se fokusiraju na lični i socijalni razvoj kroz sport, za razliku od tradicionalnih trenera koji naglašavaju konkurenciju i unapređenje veština.

16. Kako sportske aktivnosti u S4D-u mogu promovisati rodnu ravnopravnost?

- a) Organizovanjem odvojenih sesija za dečake i devojčice
- b) Podsticanjem mešovityh timova i jednakog učešća
- c) Dozvoljavanjem samo devojčicama da učestvuju
- d) Smanjenjem broja ženskih učesnika s

Tačan odgovor: b) Podsticanjem mešovityh timova i jednakog učešća

Obrazloženje: Promovisanje mešovityh timova pomaže u suzbijanju rodnyh stereotipa i podstiče ravnopravnost.

17. Šta treba da uradi S4D trener ako se učesnik oseća nelagodno zbog fizičkog kontakta tokom igre?

- a) Ohrabriti učesnika da prevaziđe svoju nelagodnost
- b) Primorati učesnika da nastavi
- c) Prilagoditi igru kako bi se poštovala granice učesnika
- d) Ignorirati zabrinutost učesnika

Tačan odgovor: c) Prilagoditi igru kako bi se poštovala granice učesnika

Obrazloženje: Važno je poštovali osećanja učesnika i prilagoditi igru kako bi se osiguralo da se svi osećaju bezbedno.

18. Zašto je važno da S4D treneri razumeju kulturni kontekst učesnika?

- a) Da bi se izbegao konflikt tokom igre
- b) Da bi se obezbedilo da svi govore isti jezik
- c) Da bi prilagodili aktivnosti koje poštuju i uključuju različite kulturne prakse
- d) Da bi grupisali učesnike po njihovom kulturnom nasleđu

Tačan odgovor: c) Da bi prilagodili aktivnosti koje poštuju i uključuju različite kulturne prakse

Obrazloženje: Razumevanje kulturnog konteksta pomaže da se osigura da se svi učesnici osećaju poštovalano i uključeno.

19. Koja je ključna životna veština koju aktivnosti S4D-a često promovišu?

- a) Driblanje
- b) Brzina
- c) Timski rad
- d) Postizanje golova

Tačan odgovor: c) Timski rad

Obrazloženje: Timski rad je jedna od osnovnyh životnyh veština koje S4D programi nastoje da promovišu kroz grupne sportske aktivnosti.

20. Zašto je prilagodljivost u treniranju važna u S4D-u?

- a) Da bi se povećala konkurentnost
- b) Da bi samo najbolji igrači učestvovali
- c) Da bi se prilagodile potrebe i sposobnosti različitih učesnika
- d) Da bi se izbegle bilo kakve promene u igri

Tačan odgovor: c) Da bi se prilagodile potrebe i sposobnosti različitih učesnika

Obrazloženje: Fleksibilnost omogućava S4D trenerima da prilagode igre kako bi svi učesnici mogli da učestvuju, bez obzira na njihove sposobnosti.

