



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

# КАК ДА ПРОМОТИРАМЕ ПО-МАЛКО ПОПУЛЯРНИТЕ СПОРТОВЕ

## *A Toolkit for Physical Education Teacher*

### Съдържание

#### *Въведение*

1. Базова информация – обширна информация за спортните дисциплини в контекста на спортовете практикувани в училище (в рамките на часовете по ФВ и извън тях)
2. Сътрудничество с учители по други предмети
3. Комуникация с родители
4. Обмен на знания и опит с учители по други или същия предмет (ФВ)
5. Използване на ИКТ инструменти за промоция на нови спортове в и извън училище
6. Училищни спортни и фен клубове на по-малко популярни спортове
7. Училищни и регионални състезания по непопулярни спортове
8. Включващи спортове и дейности от практиката на учителите по ФВ
9. Подобряване на компетенциите на учителите за професионално развитие
10. Спорт и физическа активност от медицинска гледна точка



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

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



## Въведение

- **Частта с базова информация** дава обширни данни за спортните дисциплини в контекста на упражняваните в училище спортове (в рамките на часовете по ФВ и извън тях). Тя също така дава примери за спортни дейности и предлага полезни общи съвети относно планирането и организирането на спортни дейности, както и оптималното използване на базата за спортни дейности.
- **Сътрудничеството с учителите по другите предмети** подкрепя транс-тематичната интеграция в часовете. Насърчава учителите да работят заедно като дава полезни съвети и връзки относно начини, по които физическите движения могат да се интегрират в различни тематични сфери: езици, изкуства, история, математика, природни и социални науки.
- **Комуникацията с родителите** показва каква роля доброто общуване между родители и учители играе за развитието на децата и предлага напътствия относно начините за включване на родителите в дейностите по ФВ.
- **Обменът на знания и опит с колеги учители по ФВ или с преподаватели по други предмети**, дава на учителите по ФВ ценна информация за това как да взаимодействат и да споделят идеи относно образованието, управлението на процесите в класната стая и стратегиите за обучение.
- **Използването на ИКТ средства за промоциране на нови спортове в и извън училището** включва много съвети и информация за това как технологиите може да се интегрират в програмата по ФВ.
- Частта, отнасяща се до **спортните клубове в училище и клубовете на привържениците на по-малко популярните спортове**, предлага на учителите и родителите знания относно участието на учениците в училищните спортове и фен-клубове, анализайки плюсовете и минусите на последните и предоставя напътствия за треньорите.
- **Училищните и регионални състезания в сферата на по-малко популярните спортове** са в подкрепа на учителите по ФВ за целите на обучителния процес що се отнася до подготовката на участието на учениците в спортни състезания в духа на честната игра.
- **Включващите спортове и дейности от практиката** на учителите по ФВ им дават ценна информация и разнообразие от обучителни източници относно сферата на включване в училищната общност чрез спорт и физически дейности.
- **Подобряване на компетенциите за професионално развитие** на учителите допълва настоящия наръчник с един съществен елемент от работата на всеки преподавател: продължаващото професионално развитие, което прави възможно разширяването на знанията, придобиването на нови иновативни методи и преподавателски умения, необходими за ефективно обучение.
- **Спортните и физически дейности в медицински контекст** подчертават големите възможности на ФВ в областта на превенцията на различни заболявания и терапията, чрез вдъхновяване на учителите по ФВ да включват дейности, насочени към конкретни групи ученици.



## Базова информация – обширна информация за спортните дисциплини в контекста на спортовете практикувани в училище (в рамките на часовете по ФВ и извън тях)

Първата стъпка дава базова информация за спортове и игри в училищния контекст, по начина по който са упражнявани по време на часовете по ФВ и извън тях. Главната цел на тази стъпка е да повиши нивото на осведоменост на учителите относно широкия набор спортове и игри, традиционни или съвременни, които се играят в Европа. Тя предоставя полезна информация, събрана чрез дискусии и интервюта с учители, родители и ученици от голям брой училища: общообразователни училища, специални училища или училища за включващо образование. Проучванията също вземат под внимание предпочитанията на учениците по отношение на спортовете и това, което се предлага като възможности в училищата. Учителите по ФВ ще намерят интересна информация от мрежата или сред резултатите от европейски проекти, също налични на различни Интернет сайтове.

## Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да повиши нивото на осведоменост на учителите относно широкия набор спортове и игри, традиционни или съвременни, които се играят в Европа.

## Онлайн ресурси

### ● [Recall: Games of the Past – Sports for Today Project EAC/S03/2013/057](#)

Бенефициент: The Association For International Sport for All (TAFISA), Германия, с партньори от 9 страни членки, участници в мрежата: DE, FI, FR, HU, IE, IT, LU, PL, PT. 40 традиционни спорта и игри, които са подходящи за повторно представяне пред деца и младежи са събрани от цяла Европа и са описани в рамките на онлайн база данни с традиционни спортове и игри, която е свободно достъпна за широката аудитория и за членовете на TAFISA. Проучването ще продължи и следващите стъпки ще включат колекция от такива игри и спортове от други континенти.

### ● [European Medieval Sports and Street Games Network \(Ga.M.E.S.Net\)" Project EAC/S03/2013/046](#)

Развитие на европейското културно разнообразие чрез промоция и защита на традиционни спортове и игри от 8те страни, представени в мрежата: BG, CZ, DE, ES, FR, IT, MT, PT.

### ● [The Ga.M.E.S.Net project](#)

Този проект произтича от желанието да се обмени информация и добри практики и сравняване на модели / стандарти за добри практики по отношение на информирането относно и промоцията на традиционни спортове и игри сред европейската общност на различни нива. Той конкретно се фокусира върху общите исторически и културни произходи на традиционните спортове и игри в Европа, представляващи съществена част от нематериалното териториално наследство и важен символ на културното многообразие на нашите общества.

### ● [Daily physical activity](#)

Той предлага ръководства как да се организират спортните дейности в рамките на и извън училището (дават се примери на такива дейности), как да се свързват спортните дейности с различни сезонни теми и местни/национални празници.

### ● [Daily Physical Activity in Schools – Grades 7 to 8](#)

Ръководство, което дава примери за спортни дейности и предлага полезни общи съвети за планиране организирането на спортни дейности, както и оптимално използване на съоръжения за спортни дейности.

### ● [The children's sport participation and physical activity study](#)

Транстематично проучване, което използва самооценки, обективно измерване на физическа активност, ФВ, извънкласни и извънучилищни спортове сред деца и младежи на възраст от 10 до 18 години.

### ● [Evidence on physical education and sport in schools](#)





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Този материал докладва национални и международни доказателства, свързани с ФВ и спортовете в началните и средните училища във Великобритания (спортове, в които участват децата в начално и средно образование.)

### [Physical Education and Sport at School in Europe](#)

Глава 2 цели да проучи учебната програма, обхващайки нейните национални цели, цели от обучението, конкретизирани дейности и ръководни документи, както и случаите, в които се освобождава от участие във физическо възпитание.

### [TeAch-nology.com](#)

TeAchnology предоставя безплатни и лесни за употреба ресурси за учители, ориентирани към подобряване на обучение на съвременното поколение ученици. Тя обхваща 46,000+ планове на учебни часове, 10,200 безплатни работни листа, рубрики, съвети за обучение, уеб търсения, математически работни листа, както и хиляди други ресурси за учители.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

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



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Сътрудничество с учители по други предмети

Втората стъпка подчертава ролята, която спортът играе в нашия живот. Физическата активност е от жизнено значение за холистичното развитие на младите хора, както и за укрепването на тяхното физическо, интелектуално, социално и емоционално здраве. Ползите от спортуването излизат извън продължителността на часа по ФВ в училище. Спортът играе важна роля за успеха в образованието и консолидирането на знанията. Тази стъпка дава полезни съвети и връзки за това как да се интегрира физическото движение в различните тематични сфери: езици, математика, природни науки, ИКТ, музика, литература, история, география и социални науки. Ще се запознаете с начини, по които учителите по ФВ си сътрудничат с техни колеги, преподаващи по други предмети, за да генерират ползи за учениците. Например учителите по ФВ си сътрудничат с учители по география като организират и провеждат игри по ориентация (изработване на програма и задачи).

Учителите по ФВ си сътрудничат с техни колеги, учители по биология, с цел да организират тематични екскурзии извън училището (обиколки с водач за наблюдение на растения в горите, наблюдения на птици и прочие).

Те също така си сътрудничат с учители по литература и история с цел да организират пътувания по исторически и литературни теми.

Сътрудничат си и с учители по ИКТ, музика и изкуства, когато промотират и рекламират спортни събития и техните резултати или когато рекламират добри примери и практики и създават мрежи. Целта е да се намерят начини за извличане на ползи от знанията и възможностите свързани с и произтичащи от повече от една тема.

## Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да повиши нивото на осведоменост на учителите по ФВ относно ролята, която ФВ играе в нашия живот и да им даде възможности да интегрират физическите движения в различни тематични сфери: езици, науки, ИКТ, музика, литература, история, география и социални науки, с помощта на техните колеги.

## Онлайн ресурси

### [Daily physical activity: a handbook for grades 1–9 schools](#)

Предлага ръководства как да се свържат спортните дейности със сезонни теми и местни/национални събития, примери за транс тематични подходи (математика, природни науки, изкуства, музика, литература, социални науки).

### [PAPE toolkit](#)

Този материал е в подкрепа на транс тематичната интеграция на уроците, което ще помогне на учениците да разберат връзките между различните тематични области и ще дава възможност на учителите да работят съвместно като им предоставя съвети и връзки относно начини за интегриране на физическото движение в различни тематични сфери: езици, математика, природни и социални науки.

Brain Breaks: [www.emc.cmich.edu/BrainBreaks](http://www.emc.cmich.edu/BrainBreaks);

Energizers: [www.ncpe4me.com/energizers.html](http://www.ncpe4me.com/energizers.html);

Take Ten: [www.take10.net](http://www.take10.net).

### [The children's sport participation and physical activity study](#)

CSPPA е транс тематично проучване, което използва анкети, обективно измерване на физическата дейност и качествени интервюта за оценка на участието във физически дейности, ФВ, извънкласни и извънучилищни спортове сред 10-18 годишни.

### [The ABCs of PE: Teaching Across the Curriculum](#)

Steve Shelton, Jon Poole, Anna DeVito



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

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



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Статията представя трансдисциплинарния подход, който включва участието на ключови предмети от учебната програма, като четене, науки и математика, в часовете по ФВ.

● [Marques, A.; Holzweg, M.; Scheuer, C.; Repond, R.; Correia, C.; Espírito Santo, R.; Onofre, M., Extracurricular sports in European schools: A descriptive study,](#)

Това проучване цели да опише извънкласни спортни дейности в европейските училища (примери, необходимите квалификации за треньорите; как се програмират в рамките на годината).

● [Physical Education and Sport at School in Europe](#)

Глава 6 е насочена към извънкласни физически дейности и спортове и предоставя много примери за добри практики и показва по какъв начин обхвата на физическите дейности може да бъде разширен отвъд практиките на задължителното ФВ.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

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

## Комуникация с родители

Тази стъпка подкрепя идеята, че учениците се справят по-добре в училище, когато техните родители участват в училищните дейности и има добра комуникация между тях и преподавателите. Учителите по ФВ ще научат за много начини, по които учители и родители могат да комуникират едни с други. Установяването на тясна комуникация с родителите ще помогне на учителите по ФВ да разберат по-добре своите ученици и в резултат от това да ги подкрепят по-ефективно.

Родителите са отличен съюзник в усилията да се промоцира физическа активност сред младежите. Учителите по ФВ ще се запознаят с няколко начина за достигане до и включване на родителите в часовете по ФВ чрез интересни листовки, бюлетини, имейли и въпросници за обратна връзка, целящи да промоцират училищни програми. Участието на родителите варира от даване на съгласие за участие на техните деца в състезания или включване в спортни събития, организирани от училищата, до това самите те да участват в спортни дейности, организирани от училищата. Родителите играят важна роля за здравето на техните деца и могат значително да повлияят на изборите, които децата им правят в училище. Добрите решения по отношение на физическата активност водят до подобрен здравен статус — а здравите деца са по-добри ученици. Други идеи включват въвличането на родителите в доброволчески дейности, свързани със спортни събития или само привличането им да посетят час по ФВ заедно с техните деца. Тези стратегии позволяват на учителите по ФВ да промотират ФВ по време на училищните занимания и извън тях, заедно с онези възрастни, които играят най-голяма роля в животите на младежите.

## Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да предостави широк набор от начини, по които родители и учители могат да общуват.

### Онлайн ресурси

#### [Physical Education Outline](#)

Този сайт представя набор от правила, с които децата трябва да се съобразяват по време на часовете по ФВ и които родителите трябва да прочетат и подпишат.

#### [Daily physical activity](#)

Предлага ръководства относно начините за включване на родители/наставници и самата общност (предоставя мостри на писма, покани и др.).

#### [PAPE toolkit](#)

Ръководство по ФВ и физическа активност, разработено с цел да подпомага училища и общности да поемат активна роля за позитивни промени, необходими за възприемането на физически активен стил на живот, в подкрепа на здравето и постиженията на учениците.

#### [Developmentally Appropriate Physical Education Practices For Children](#)

Този документ е написан за учители, родители, администратори, хора определящи политики и други лица, отговарящи за ФВ на децата. Той е предназначен да представи специфични ръководства, които да помогнат на изброените да разпознаят практики, които са в най-добрия интерес на децата, както и такива, които са вредни за тях (неподходящи).

## Обмен на знания и опит с учители по други или същия предмет (ФВ)

Стъпка 4 подчертава ролята, която обмена на знания и опит с други учители играе в личностното и професионално развитие на един учител по ФВ. Учителите по ФВ ще разберат за няколко начина, по които могат да обменят знания и опит с други обучители (по други предмети или по ФВ) на местно ниво, национално ниво и дори на международно ниво, от сорта на:

- Европейски проекти
- мас-медии: местни и национални телевизионни станции, вестници
- онлайн блогове, мрежи и форуми на учители по ФВ
- Facebook изглежда държи специално място и е най-популярния начин за приканване на училища да участват в спортни събития, за промоциране на училищни дейности и събития и резултатите от тях (например публикуване на информация за скорошно събитие)
- училищни уебсайтове

Тази стъпка цели да подпомогне учителите по ФВ да:

- придобият практически опит в спортната сфера.
- интегрират и прилагат усвоени теории и получени знания в ежедневни ситуации.
- развият самоувереност, социални и комуникационни умения.
- открият своите силни и слаби страни.
- открият начини за превръщане на слабостите в силни страни.
- получат достъп до интересни ресурси.

## Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да подчертае ролята, която обмената на информация и опит с други преподаватели играе в личностното и професионално развитие на един учител по ФВ, да представи начини, по които учителите по ФВ могат да обменят информация и опит на местно, национално и дори международно ниво.

## Онлайн ресурси

### [Journals for Physical Education and Sport](#)

Това е един полезен сайт, където учители по ФВ от цял свят могат да публикуват статии, свързани с техния преподавателски опит.

### [European Physical Education Association](#)

Този ясно структуриран сайт представя полезна информация за проекти, публикации, срещи и членства.

### [Physical Activity](#)

Сайт с полезни статии на тема ФВ, писани от учители по ФВ (практически наръчник за фасилитатори на след-учебни физически дейности, ползи от активната игра на открито и прочие).

### [Live Outside the Box](#)

Информацията, включена в сайта, се отнася до пълноценно хранене и физическа дейност. Има и ръководства за провеждане на спортни, физически дейности и обучение по





пълноценно хранене като част от личностното развитие, здравето и физическо обучение.

● [A to Z Teacher Stuff](#)

Дискусионни форуми за учители, които да си взаимодействат и да обменят идеи за образование, управление на класната стая, обучителни стратегии.

● [Teacher Discussion Forums](#)

Форум за дейности и игри, за дискутиране на дейности и игри, които постигат добри резултати в класната стая.

● [The teacher's corner](#)

Получаване на помощ от и сътрудничество с други учители в множество учителски форуми. Целта е споделяне на идеи, включително и планове на уроци, оборудване, снимки и прочие.

● [Pinterest.com](#)

Предлага интересни и полезни ресурси за учители по ФВ.

● [Facebook page: European Physical Education Association](#)

Предлага възможности за организации, предлагащи физическо възпитание, училища и отделни лица да промоцират спортни събития и постижения.

● [Facebook page: Paraplegic Olympics](#)

Предлага възможности за организации, предлагащи физическо възпитание, училища и отделни лица да промоцират спортни събития и постижения.





## Използване на ИКТ инструменти за промоция на нови спортове в и извън училище

Всеобщо вярване е, че ИКТ имат добър ефект в преподаването и изучаването на ФВ. Тази стъпка цели да запознае учителите по ФВ с широко разпространени приложения, от сорта на имейл, Word и Excel за целите на ежедневното администриране, както и Power Point и видео анализ, които стават все по-популярни като инструменти за преподаване и са считани за водещи ИКТ компоненти на ФВ. Тази стъпка ще ви предостави примери за ИКТ приложения, които могат да бъдат използвани за целите на ФВ, както и ценна информация как да ги използвате.

Учителите по ФВ ще открият ценни съвети как да:

- използват / създават блогове, да получат достъп до форуми и сайтове, да публикуват информация, снимки и видео;
- се учат от опита на други училища (повечето училища имат сайтове, на които публикуват информация, презентации и снимки от техните дейности);
- търсят в интернет информация, да генерират онлайн контакти;
- използват ИКТ инструменти в преподаването (webquest, gamification, podcasts, използване на мобилни телефони и интерактивни дъски)

## Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да запознае учителите по ФВ с широко известни приложения, от сорта на имейл, Word и Excel, както и Power Point и видео анализ и да предоставят ценна информация как същите могат да бъдат използвани за целите на ФВ.

## Онлайн ресурси

- [Andrew Thomas, What we are really doing with ICT in physical education: A national audit of equipment, use, teacher attitudes, support, and training](#)

Този материал докладва резултатите от подробно национално проучване на приложението на ИКТ в обучението по ФВ, като разглежда отношения, обучение, брой притежавана екипировка и оборудване, както и тяхната употреба във Великобритания.

- [ICT applications](#)

Материалът дава примери за ИКТ приложения, които могат да се използват за ФВ, както и ценна информация как могат да бъдат въведени в практиката.

- [BSF Guidance: Transforming PE and Sport in school using ICT](#)

Предназначението на това ръководство е да помогне на местните власти и училища да се подготвят за предизвикателствата на интегрирането на ИКТ в обучението по ФВ и спорт. Ръководството също така включва примери за използване на ИКТ в часовете по ФВ и спорт, които са актуални в момента и които дават на учителите и други обучители възможността да взаимодействат с учениците и да им помогнат да участват и да се учат по нови начини.

- [Using Technology in Physical Education](#)

PELINKS4U, ежеседмичен бюлетин, който поставя фокуса върху интегрирането на технологиите във ФВ.

- [Using Technology in K-12 Physical Education Newsletter](#)

Този бюлетин включва доста съвети и информация относно как да се интегрират технологиите в програмата по ФВ.

- [Andrew Thomas and Gareth Stratton, What we are really doing with ICT in physical education: a national audit of equipment, use, teacher attitudes, support, and training](#)





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Този материал докладва резултатите от подробно национално проучване относно използването на ИКТ за целите на часовете по ФВ, като отчита отношенията към темата, предоставяните обучения, брой оборудване и хардуер, които са на разположение и степента до която същите биват използвани в шест вида училища и четири вида специализирани колежи.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

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



## Училищни спортни и фен клубове на по-малко популярни спортове

Ефективен начин да се въведе нова спортна дисциплина в училище, да се задържи интереса към този спорт от страна на училищната общност и да се гарантира неговото практикуване е създаването на спортен или фен клуб. Редовните тренировки, зрелищните игри, съпровождащи важни училищни събития и междуучилищни състезания гарантират промоцията на новите спортни дисциплини.

Един клуб има много възможности за използване на ИКТ инструменти (социални медии, собствена интернет страница, мрежи, форуми и прочие), целящи да промоцират неговите дейности и да се създават международни контакти с други клубове. Споделеният спорт и обмена на опит, както и съревнованието с други клубове в същата спортна дисциплина предполага пътуване до нови и интересни места. Международните контакти позволяват да се разсъждава върху културния контекст, в който е позиционирана въпросната нова дисциплина, допринасяйки по този начин към разширяване на многокултурните компетенции на учениците.

Освен това, ученическите клубове, организирани в рамките на следучилищни дейности предоставят алтернатива за прекарването на свободното време по начин, който влияе положително на учебния процес, допринасяйки както за придобиването на етично поведение, свързано със спортното състезание, така и за оформяне на активен стил на живот. Спортните клубове помагат на учениците да развият важни социални умения, като отговорна гражданска позиция, положителни отношения с връстниците (фасилитира създаването на приятелства) и уважение към ръководството, посредством научаване на взаимодействие не само със съучениците, но и с треньорите и други възрастни, организатори на дейността. Членството на едно дете в спортен клуб обикновено принуждава родителите да се включват в спортни събития, което насърчава интеграцията в семейството.

Автономията на клуба, като независим субект, създава възможности за кандидатстване за средства за оборудване, както и за покриване на разходи, свързани с организирането на спортни събития.

## Цел на обучението

Целите на тази тема са да се предоставят знания относно плюсовете и минусите от създаването на спортни и фен клубове в училищата, в контекста на промоцията на по-малко популярни спортове. Освен това, целта е да се получат практически умения за ръководенето на спортен клуб, например да се установяват потребностите на учениците, да се анализират заплахите и да се сътрудничи ефективно с родителите.

## Онлайн ресурси

- [20 Ways to Prepare Young Athletes for Success in Sports and in Life](#)  
Статия, насочена към родители (много полезна и за учителите), която им предоставя съвети как да подготвят младите атлети за успех в спорта и в живота.
- [The Pros and Cons of Being on a Competitive Youth Sports Team](#)  
Тази интернет страница съдържа статия за предимствата и недостатъците на участието на деца в спортни клубове.
- [Five surprising ways sport clubs benefit children and youth](#)  
Статията представя ползите, които произтичат от участието на децата и младежите в спортни клубове.
- [Five Things New Coaches Need to Know](#)  
Този сайт снабдява треньори по различни спортове с базова информация и знания за подобряване на тяхната практика.
- [Overcoming a Fear Failure In Youth Sports](#)  
Три урока за учители и треньори, които следва да преподадат на младите атлети, за да преодолеят своите страхове от провал.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

● [Running secondary school sport](#)

На този сайт има ръководство за учители по ФВ в средните училища, включващо полезна информация относно средата за спорт в училище, спортните спомоществатели и организираните в средните училища спортни дейности.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

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



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Училищни и регионални състезания по непопулярни спортове

Една отлична възможност за популяризиране на нова спортна дисциплина в по-широк мащаб е организирането на състезание, което би могло да привлече голяма аудитория. Спортното събитие трябва да бъде предшествано от промоционна кампания, включваща учители и по други предмети (например езици, ИКТ, изкуства). Включването на представители на местната общност (училища, които си сътрудничат, родители, власти, спонсори и прочие) ще повлияе на социалната интеграция и ще създаде възможност за промоциране постиженията на училището в академично и спортно направление. Спортното състезание представлява важен опит за младежите по две причини. На първо място, те имат отлична възможност да участват в съревнование, чрез което да демонстрират своите отлични спортни умения. При все това не бива да забравяме, че може да се окажат в плен на стремежа към победа и това да увеличи тяхното неспокойство и натиска, който усещат от страна на техните връстници. Поради това е важно родителите и треньорите да помогнат на децата да се справят със стреса преди състезанието, както и с недоволството, което една евентуална загуба би предизвикала. Ето защо учителите трябва да притежават качества и треньорски умения, които са адаптирани според конкретните потребности на младежите. Винаги валидният принцип на честната игра трябва да се спазва по време на всички събития. Така че второто, на което състезанията трябва да научат младите атлети, е осъзнаването, че честната игра е нещо повече от просто игра по правилата. Тя включва концепциите за приятелство, уважение към другите и игра в добър дух. Тяхното мото за спортните събития трябва да бъде: „Разсъждавай и действай позитивно, вярвай в себе си, в своите умения, в положените усилия, радвай се на възможността” (Maria Bartelli:

<http://www.2015schoolgames.com/MariaBartelliHowdoathletesprepareforcompetition.pdf>

## Цел на обучението

Целта е учителите по ФВ да получат умения, включващи способността да мотивират и подкрепят атлетите, да изграждат добри отношения с родителите и да създават безопасна среда, в която се уважава етичното поведение.

## Онлайн ресурси

### ● [5 Competition Tips Every CrossFitter Should Know](#)

На този сайт има съвети за атлетите как да се справят със стреса преди състезание

### ● [How do athletes prepare for competition](#)

В тази статия една волейболистка споделя своя опит и разкрива някои трикове от нейната подготовка за състезания.

### ● [Pros and Cons of Sports Competition at the High School Level](#)

Този сайт дава на читателите информация за ползите и опасностите от напрежението, което съревнованието оказва върху атлетите в средното училище.

### ● [Skills and qualities of a coach](#)

Статия, описваща уменията и качествата, които са задължителни за ефективния треньор.

### ● [Physical Education and Sport / Fair play – the winning way](#)

Този уебсайт включва правила за честна игра, които са съществена и централна част от успешната промоция, развитие и въвличане в спортни дейности.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

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

## Включващи спортове и дейности от практиката на учителите по ФВ

Главната цел на тази тема е да се повиши информираността относно възможностите, които се предоставят от включващите спортове, както и да се повиши участието в тях на ученици от групи в неравностойно положение. Разнородни проблеми, свързани с изключване, могат да се проявят, както в общообразователните (вкл. с интеграционни класове) училища, така и в специалните училища с ученици с увреждания.

Нуждата да се прилага включващ подход е свързана с групи ученици, например такива с увреждания, момичета в тийнейджърска възраст (които често се демотивират поради екипите по ФВ, които ги карат да се чувстват „грозни“), деца с наднормено тегло и ученици, които биват тормозени в съблекалните заради техните националност или религия.

Мотото на включващия подход трябва да бъде “за всекиго има спорт”. Като поставят удоволствието в центъра, а ударението – не върху увреждането, а върху възможностите, учителите мотивират за участие и генерират положителни преживявания с помощта на младите хора, за изграждане на тяхната увереност посредством спорт.

Учителите по ФВ разполагат с широк набор инструменти, които могат да са им от полза за постигане на интеграция с училищната общност. От дейности с отворен достъп (всички правят едно и също без адаптация), модифицирани дейности (промяна на правила, пространство и използвано оборудване), паралелни дейности (разделяне на групите по способности) до възлагане на индивидуални упражнения. Съществува също така и възможност да се приложи „обратна интеграция“, при която младежи без увреждания играят спортове за младежи с увреждания.

Сътрудничеството с преподаватели по други предмети (ИКТ, изкуства, история, география, науки) помага на учителите по ФВ да повишат осведомеността относно параолимпийските спортове, генерира вдъхновение за трансстематични дейности, развива креативността и въображението на учениците, както и ги прави по-чувствителни, толеранти и развива тяхната емпатия.

Чрез изграждането на сътрудничество с родители и външни организации, работещи с горе-посочените групи в неравностойно положение, учителите по ФВ се сдобиват с партньори, които могат да подпомагат училището чрез своя опит и умения или като спонсорират различни спортни събития.

## Цел на обучението

Целите на настоящата стъпка са да се повиши осведомеността относно възможностите, които включващите спортове предоставят и да се развият умения на учителите за училищна интеграция чрез повишено участие на учениците в неравностойно положение във физически дейности и спорт.

## Онлайн ресурси

### [Project Ability Case Studies](#)

Този уебсайт включва много примери, реализирани в рамките на “Project Ability”, който е създаден с цел да подпомогне генерирането на възможности за ФВ на млади хора с увреждания.

### [The Inclusion Club – inclusive sport and active recreation for people with disability](#)

Този уебсайт дава много ресурси (видео, изказвания, съвети, подкастове, аудио-визуални статии) и блогова подстраница, която е много полезна и вдъхновяваща за хора, ангажирани с включващо обучение по ФВ.

### [9 research findings that show why education needs sport](#)

Статия от един учител на учители по ФВ и треньори, в която той излага тезата за значението на спорта в образованието

### [Practicing inclusive education](#)

Този уебсайт дава достъп до инструмент за учители по ФВ (съвети и стратегии, различни налични полезни ресурси), които се интересуват от включващото образование.

### [English Federation of Disability Sport](#)





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Тази страница включва различни ръководства, добри практики и ценни съвети за хората, занимаващи се с включващи спортове

● **[“Different. Just like you” A psychosocial approach promoting the inclusion of persons with disabilities](#)**

На тази страница има много полезни дидактични материали: книга за учители, ангажирани с включващо образование, ръководство със съдържание за физически дейности.

● **[Adapted Physical Education](#)**

Дидактичен материал, включващ кратки описания на различни увреждания / отклонения, тяхното значение за ФВ, препоръчителни дейности, обучителни стратегии, стратегии за управление на позитивно поведение.

● **[Active for autism](#)**

Този сайт предоставя на учители по ФВ и треньори няколко отлични съвета как да активират ученици с аутизъм.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

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



## Подобряване на компетенциите на учителите за професионално развитие

Всеки учител по ФВ бива въведен в знанията и уменията, необходими за старта на неговата професионална кариера, в рамките на неговото обучение във факултета по спорт и физическо възпитание. Продължаващото професионално развитие е свързано с постигането на стандарти и подобряване на училищната програма чрез въвеждане на най-новите методи, инструменти и идеи. Придобиването на личностни качества също е от ключово значение за успеха на учителите по ФВ и треньорите, които трябва да са въоръжени с добри комуникационни умения, умения да мотивират, както и умения да анализират работата на учениците и да дават конструктивни съвети.

Учителите днес имат възможност да завършат своето образование не само в рамките на практики в училищата (учебни курсове, следипломни квалификации), но също така чрез използване на електронно обучение. Модерните технологии дават достъп до онлайн ресурси и канали, които позволяват неформално обучение: срещи с други ентузиазирани хора, обмяна на опит, извличане на полза от обучителни проекти, учене от добри практики и прочие.

Тази стъпка се фокусира върху вдъхновяване на учителите да обогатят тяхната обучителна практика като въведат и промоцират непопулярни спортове, вземайки предвид тяхното професионално развитие.

Полезно би било за целите на вдъхновяване към продължаващо професионално развитие на учителите да се ползват и останалите стъпки от настоящия материал. Интернет страниците, посочени по-долу помагат да се получи полезна информация, например за това как да се повишава мотивацията на учениците за участие в спортове, как същите да се активират за следучилищни дейности, как да се избягва преумората и т.нар. „прегаряне“, как да се оказва първа помощ, както и какви стратегии за оценка на ФВ съществуват.

## Цел на обучението

Тази тема цели да вдъхнови учителите по ФВ към професионално развитие, чрез отчитане на много образователни аспекти, което би могло да получи изражение в предприемане на нови инициативи, включващи въвеждане и използване на непопулярни спортове.

## Онлайн ресурси

### ● [Physical Education Assessment Ideas](#)

“ФВ във фокуса, какво работи във ФВ” е уебсайт, който дава информация относно подходящи практики и програми за ФВ. Съвети, идеи, примери, статии. Има и идеи за оценки.

### ● [How to get kids active in and after school?](#)

Посетителите на страница “Sport & Development” имат възможност да прегледат съвременни ръководства, инструменти и ресурси. Този сайт служи и за средство за комуникация.

### ● [21 Simple Ideas To Improve Student Motivation](#)

Тази уебстраница предоставя някои полезни съвети за преподаватели, целящи да повишат мотивацията на учениците.

### ● [Sports: What motivate athletes? How can athletes maximize their motivation?](#)

An article useful for PE teachers about the foundation all athletic effort and accomplishment

### ● [Practical strategies to prevent teacher stress and burnout.](#)

Статия, полезна за учителите по ФВ, отнасяща се основите на всички атлетични усилия и постижения?

### ● [First aid training video](#)

Този филм дава инструкции как да се предоставя първа помощ, което е важно за учителите по ФВ.

### ● [The Top 10 Sports Psychology Articles of 2014](#)

Съдържа много актуални статии на тема спортна психология, предоставящи интересна информация, например за мотивация, поставяне на цели, ментална устойчивост, баланс, както и за феномена пристрастяване към упражнения.

## Спорт и физическа активност от медицинска гледна точка

Има изключително много научни доказателства за положителните ефекти от спортуването и физическата активност върху качеството на човешкия живот. Редовните занимания с физически дейности предотвратява няколко вида хронични заболявания, включително: сърдечно-съдови заболявания, рак, пренапрежение и остеопороза. Редовното спортуване изгражда мускули, има положителен ефект върху имиджа и повишава устойчивостта на инфекции. Физическите упражнения също така успокояват нервната система и ни помагат да се борим с депресията и свързаните със стреса отклонения. Бидейки част от здравословния начин на живот, физическите дейности и спорта подпомагат формирането на стратегии за подобряване на диетата и незлоупотреба с тютюн, алкохол или наркотици. Учителите по ФВ играят важна роля в превенцията от и борбата с проблемите, които създава наднорменото тегло при учениците – включително социални проблеми, които демотивират децата да се занимават със спорт в часовете по ФВ.

Спортната психология, която е компонент от спортните науки (дисциплина, която изучава по какъв начин човешкото тяло работи по време на упражнения), доказва, че физическите дейности имат положително въздействие върху академичните резултати. Те подобряват паметта на учениците, тяхната концентрация и внимание, което директно влияе на начина, по който учат и задържат информация.

Физическата терапия е важна сфера от дейностите на учителите по ФВ, ориентирани към ученици със специални потребности. Тя е ефективно средство в подпомагането на деца, страдащи от неврологични отклонения като удар, множествена склероза, астма, церебрална парализа и увреждания на гръбначния стълб.

Чрез въвеждането на атрактивни здравословни дейности, като например медитативна гимнастика от сорта на йога, тай-чи или хипотерапия, музикална или танцова терапия учителите могат да допринесат за промоцията на по-малко популярни дейности, полезни за здравето на учениците.

## Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да развие уменията на учителите по ФВ в сферата на адаптирането на образователната среда към потребностите на ученици със здравословни проблеми. Тази стъпка също цели да повиши осведомеността относно терапевтичната сила на по-малко популярни физически дейности и силното положително влияние, което движението оказва върху човешкото тяло.

## Онлайн ресурси

- [Sport and health, preventing disease and promoting health](#)  
Наличната на този сайт брошура, включва информация за ползите от спорта в модерното общество, като се има предвид превенцията от заболявания.
- [Benefits of physical activity and sport on health and well being](#)  
Наличната на този сайт брошура представя ръководства за учители по ФВ / треньори, практически примери, стратегии за промоциране на спортове, подобрени примери за ключови проучвания, които докладват влиянието на ФВ за превенция на различни заболявания и много линкове към онлайн ресурси.
- [Obesity and the adapted physical education environment](#)  
Наличната на този сайт брошура дава съвети как да се приспособяват упражнения за деца с наднормено тегло.
- [Dance Movement Therapy – Video for trainers](#)  
Това видео представя методи за терапия чрез танц.
- [Yoga Dance Therapy Workshop](#)  
Наличното на този сайт видео предоставя на учителите инструкции по йога терапия.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

- **Tips on Exercise & Physical Activity for Persons with Diabetes**  
Този сайт е предназначен за хора с диабет. Той съдържа полезна информация за учители по ФВ: съвети, видео презентации с упражнения, предназначени за хора с диабет, информация, какви упражнения да се избягват и прочие.
- **Hippotherapy**  
Този сайт дава информация как движението на коня може да бъде полезно в рамките на терапевтична сесия за множество диагнози. Също включва успешни истории, видео материали и мнения на родители.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

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