



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

КАК ДА ИНТЕГРИРАМЕ СПОРТА В ДЕЙНОСТИ ОТ УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

A Toolkit for School Director

Съдържание

Въведение

1. Анализ на програмата за физическо възпитание
2. Дизайн, разработване и изпълнение на висококачествени програми за физическо възпитание (които да се реализират като част от учебната програма)
3. Планиране на физически дейности за учениците преди, по време на и след часовете на учебната програма, като допълнение към официалната програма за физическо възпитание
4. Проучване на здравния статус на учениците
5. Работа по спортните обекти (в и извън училище)
6. Преподаване на елементи от промяна в поведението по време на часовете по физическо възпитание
7. Реализиране на трансематични дейности, включващи темата ФВ и други предмети от учебната програма
8. Работа със спортни клубове с цел осигуряване на възможности за допълнителни физически дейности
9. Работа със заинтересовани лица
10. Провеждане на редовни полеви проучвания относно постигането на целите по отношение на вкарването на спорта в училищната програма



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

Въведение

Това ръководство е насочено към директори на училища, с цел да ги подпомогне в процеса на интегриране на спорта в рамките на училищната програма. В допълнение към стъпките, директно свързани с развиването на висококачествена програма по физическо възпитание (ФВ), това ръководство също предлага стъпки, демонстриращи как спортовете могат да бъдат интегрирани в училищното ежедневие (преди старта на занятията, по време на занятията и след техния край) и как училищата биха могли да работят с различни заинтересовани страни (родители, спортни клубове, спортисти, медици), за да формират знания сред учениците относно един по-здравословен начин на живот. Спортните дейности са считани за важна част от общообразователния процес, защото от една страна са способни да подпомагат поведенческите промени сред учениците, чрез формиране на важни и необходими качества, умения и компетенции и от друга страна (чрез предоставяне на трансстематични дейности, обхващащи спортни и други предмети) правят процесите на учене и преподаване по-мотивиращи и за двете страни – ученици и 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.

Анализ на програмата за физическо възпитание

Оценяването на училищните политики и програми за здравно и физическо възпитание (ФВ), както и разработването на план за тяхното подобрене, следва да стартира от преглед на настоящото им състояние и наличните учебни материали, достъпни по темата и включени в учебната програма.

Оценката на училищните политики и програми може да включи разглеждане на следните няколко ключови въпроса:

- **Здравно обучение:** заложено ли е такова в програмата, дали е оформено по начин, който подпомага учениците за поддържане и подобряване на тяхното здраве, предотвратяване на заболявания и избягване на рисково за здравето поведение?
- **Здравни услуги:** дали училището проследява здравния статус на децата, дали осигурява достъп до и/или възможност за насочване към здравни услуги, дали насърчава превенцията и контрола на заразни болести и други здравни проблеми, както и дали предоставя спешна помощ в случай на заболяване или нараняване?
- **Физическо възпитание:** има ли подходяща програма; подготвен и обучен екип, който да предоставя такова обучение;
- **Услуги, свързани с насърчаване на пълноценно хранене:** дали училището предоставя достъп до пълноценна храна и закуски, задоволяващи потребностите на всички ученици?
- **Промоция на здравословен живот сред персонала:** съществуват ли програми, които насърчават и подкрепят персонала на училището в подобряването на здравния статус и дух?
- **Душевно здраве и социални услуги в училището:** дали индивидуалните и групови оценки, интервенции и насочвания имат за цел да подобряват душевното, емоционалното и социалното здраве на учениците?
- **Здравословна училищна среда:** дали физическата и естетическа среда, психосоциалния климат и политиките са в подкрепа на образованието и гарантират, че учениците и служителите са във физическа безопасност.
- **Въвличане/участие на семейството/общността:** има ли интегриран родителски/наставнически, общностен и училищен подход за откликване на здравните потребности и потребностите за физическа активност на учениците, така че да се подобрява тяхното здраве и благосъстояние. Участието на родителите в здравното и физическото образование подобрява постиженията на учениците и тяхното самочувствие.

Този преглед има за цел да оцени материалите и дейностите, които се провеждат в училищата, според заложените стандарти.

Тези стандарти биха могли да са национални или регионални стандарти, които следва да бъдат покривани от гледна точка на часове физическа активност, включени в програмата или брой дейности, които следва да бъдат реализирани в рамките на годината. Ако няма национални стандарти, които да бъдат съблюдавани, училището може да следва свои собствени стандарти за физическо образование. За училището е от съществено значение да провежда ситуационен анализ преди да предприеме последващи стъпки за интегриране на спорт в програмните дейности. Чрез представянето на базова оценка на реалността в училището, ситуационният анализ би могъл да е от полза за по-добро разбиране на потребностите, ресурси и условията, които са релевантни за планирането на различни интервенции. Анализът трябва да се отнася, както до количествена, така и до качествена информация. Той би трябвало да прави също и преглед на настоящия здравен статус на учениците. Училищата биват насърчавани да събират информация относно нивата на физическа активност, консумация на плодове и зеленчуци, присъствие на занятия и наличие на ученици с наднормено тегло, страдащи от затлъстяване, диабет и прочие.

За училището е важно да се разбере какви знания, отношение, вярвания, ценности, поведение и условия, учениците свързват със здравословното хранене и физическа активност. Подобно проучване следва да се занимае и с връзките, съществуващи между спорта и образованието, като даде отговори на въпроси от сорта:

- По какъв начин физическата активност се отразява на академичните постижения;
- Може ли физическата активност да допринесе за развиване на личностни характеристики, които са от полза на учениците в процеса на придобиване на ключови компетенции;
- Могат ли физическите дейности и спорта да учат на умения или да формират и променят поведение?

Такъв анализ също така би трябвало да проучи наличните информационни източници и настоящите възможности на училището да промотира спортовете и физическата активност като предпоставки за по-здравословен начин на живот сред учениците. Това включва финансови и човешки ресурси, както и здравна инфраструктура.

Друга полезна част от анализа би могла да бъде и един сравнителен анализ на съществуващи програми в други училища, програми, организирани от други заинтересовани страни, които се занимават с темата спорт в училище. Такъв сравнителен анализ естествено би трябвало да отчете специфичните условия, при които въпросните програми биват разработвани и прилагани, както и допълнителни фактори за успех или провал, специфични за другите заинтересовани страни и средата, в която работят. Информацията относно съществуващи учебни програми може да бъде събрана посредством въпросници, лични срещи и консултации, интервюта и дискусии във фокус групи. Важно е да се действа на база на откритията на ситуационния анализ. Той ще разкрие целевите сфери на развитие.

Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да предостави на директорите на училища знания относно значението на анализирането на даденостите и статуса на училището по отношение на ФВ и учебната програма, както и да въведе инструменти, които биха могли да подпомогнат процеса на анализиране. След прегледа на тази стъпка, директорите ще могат да анализират училищните политики и програми, свързани с ФВ по един по-добър и фокусиран начин, чрез използване на съвременни инструменти.

Онлайн ресурси

- [Creating a Physically Active School Year-Round](#)
Този документ е ръководство с простички стъпки за анализиране, планиране и формиране на инициативи за спортни дейности.
- [Physical Education at School in Europe](#)
Този документ предоставя информация относно национални стратегии, широкомащабни инициативи за интегриране на спорта в образованието, както и анализ на учебната програма и предложения как да бъде формирана една добра програма по ФВ.
- [World-wide Survey of School Physical Education](#)
Този документ показва открития, свързани с програмите за ФВ по света, както и предложения относно подходящата интеграция на спортовете в училищните програми.
- [Physical Education Curriculum Analysis Tool \(PECAT\)](#)
Както предполага името, това е онлайн инструмент, който може да бъде от полза на старшите учители и класните ръководители за оценяване и анализиране на програмата за обучение по ФВ в училище – той включва въпросници, предложения относно начините за провеждане на специализирани проучвания.

Дизайн, разработване и изпълнение на висококачествени програми за физическо възпитание (които да се реализират като част от учебната програма)

Програмата за ФВ следва да включва физически дейности, които са съобразени с благоприятните периоди, които позволяват пълноценното развитие на нервно-двигателните умения и способности. Една изчерпателна програма за физическа активност трябва да описва това, което един ученик с добра физическа култура следва да знае и да може да изпълнява. Тя набляга на смислено съдържание, което включва:

- Обучение по множество двигателни умения, формирани с цел да подобряват развитието на децата и подрастващите;
- Фитнес обучение и оценка, които позволяват на учениците да разберат и подобрят своето физическо състояние;
- Развитие на когнитивни концепции, свързани с двигателните умения и фитнеса;
- Възможности за подобряване на социални умения и умения за съвместна работа;
- Възможности за подобряване на значението, отдавано на физическата активност за добро здраве, радост, самоизразяване и увереност.

Когато се оформя програмата на училището, тя следва да адресира стандарти (които може да варира в различните страни и училища) по отношение на брой часове физическа активност, който трябва да бъде заложен като минимален за децата. По препоръка на Световната здравна организация децата не бива да имат по-малко от 150 минути физическа активност на седмица. Разбира се, училището може да пожелае да предостави възможност за повече часове, като например не заложи само този минимум от време прекарано във физическа активност, но и по един допълнителен час преди началото и след края на учебните занятия. Физическата активност и доброто физическо състояние генерират общи физически, психологически и социални ползи за децата, а шансът неактивните деца да се превърнат в неактивни възрастни е много голям. Освен това има доказателства за връзката между повишената физическа активност и подобрените академични постижения; проучвания са показали, че ученици с нормално тегло също така имат и по-високи оценки, по-малко отсъстват и имат по-добър физически статус в сравнение с техните съученици с наднормено тегло. Друг важен въпрос при разработването и изпълнението на програма за физическо възпитание е свързан с това училището да определи ресурсите: материални (материали и оборудване), човешки и финансови ресурси.

Една добра програма за физическо възпитание може да включи различни спортове с цели на дейността, умения, които да бъдат придобити, дейности, които да се изпълняват, оценка и безопасност на спортуващите. Например: **ПЛУВАНЕ.**

Цели: Ученикът ще: подобри своите плувни умения; ще разбере как да е в безопасност във водата; ще се научи да разпознава критични ситуации, както и какви действия трябва да се предприемат в такива случаи; ще се наслаждава на плуването като средство за поддържане на добрата форма.

Умения: гмуркане, придвижване във вода, замах с ръка, подаване, хвърляне, пренасяне, гръбначни травми.

Дейности: демонстрация, групова работа, игри, щафета.

Оценка: писмен тест, тест на уменията, участие.

Безопасност: внимание по отношение дълбочината на водата; правилна супервизия и следване на напътствия; внимание по отношение на разстоянията по време на асистенции за достигане/хвърляне."

Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да предостави знания относно това какво би трябвало да съдържа училищната програма по ФВ; по какъв начин това съдържание следва да отговаря на фазите на съзряване на учениците, както и уменията и знанията, които учениците трябва да притежават след завършването на тази програма.



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

Онлайн ресурси

- [5 Approaches to Physical Education in Schools](#)
Този уебсайт представя физическото възпитание в контекста на обучение чрез различни модели.
- [Physical education lesson plans](#)
Този уебсайт дава много примери за учебни планове по ФВ, които са за безплатно ползване.
- [Expert Groups \(EU Work Plan for sport 2014-2017\)](#)
Физически дейности в полза на здравето.
- [Example of an PE curriculum](#)
Този документ е програма за обучение по ФВ, създадена за пригаждане към нуждите на деца от 9ти до 12ти клас.
- [Physical Education: “The future ain’t what it used to be!”](#)
Анализ на подходи за създаване на програми по 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.



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

Планиране на физически дейности за учениците преди, по време на и след часовете на учебната програма, като допълнение към официалната програма за физическо възпитание

Важно е на децата да се дава възможност да се включват в различни дейности в различно време от продължителността на деня в училище. Проучванията показват, че децата участват по-активно, когато са насърчавани и когато са им предоставени възможности да опитват различни видове физическа активност. Ако имат на разположение по-голям брой възможни дейности, в които да се включват, шанса за децата да открият нещо, което им доставя удоволствие е по-голям. Това е много важно, защото предпочитанията към даден спорт и възможността той да бъде практикуван или не, се свързват с промени в нивото на физическа активност. Има разлика между физическото възпитание и физическата активност. Физическото възпитание е час, по време на който учениците учат какви са ползите, уменията и принципите на физическата активност. Например, по време на час по баскетбол, учениците изучават правилата на играта и практикуват умения, които са специфични за спорта, като стрелба към коша или подаване. В най-добрия случаи физическото възпитание показва на децата защо и как да оформят своите планове за дългосрочна добра физическа форма по най-здравословния и безопасен за тях начин, посредством широк обхват от дейности.

Физическа активност е всичко, което раздвижва тялото – ходене, танцуване, каране на велосипед, йога, упражнения, спорт и прочие. Училищата могат да предоставят време за физическа активност по време на часовете по физическо възпитание, по време на междучасията, в почивки за фитнес, по време на часове, в които е включено и раздвижване, както и преди началото или след края на учебната програма, пътувания с цел практика, при които има и физическа активност, както и чрез инициране на програми за придвижване пеша или с велосипед до училище. Както по отношение на всички поставяни цели, така и по отношение на създаването на по-здравословна училищна среда, участието на родителите е от огромно значение.

Училището предлага множество възможности за всички ученици, не само за онези, които обичат спорта, да се наслаждават на физическа активност извън часовете по физическо възпитание: като ходят на училище и се прибират пеша; като играят по време на междучасията; като имат клубове за физическа активност и спортни програми; както и като провеждат часове, при които има застъпена и физическа активност. Тези възможности помагат на децата да се научат как да вплетат физическите дейности в своето ежедневие.

Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да предостави знания относно различните видове физически дейности, които могат да бъдат интегрирани в училищния живот в допълнение към официалната програма по ФВ. След завършването на тази стъпка директорите ще могат да планират и популяризират най-разнообразни физически дейности в училищния живот на децата и което е по-важно, ще го правят по начин, който допълнително ще мотивира учениците да се забавляват и да възприемат физически активен начин на живот, извън задълженията им в училище.



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

Онлайн ресурси

- [Comprehensive School physical Activity programs: A guide for Schools](#)

Това е ръководство за училища за разработване и оценка на цялостни програми за физическа активност. Младежи в училищна възраст следва да участват в поне 60 минути физически дейности всеки ден; поради това, училищата имат много важна роля в оказването на помощ на децата да покрият тази препоръка. Това ръководство ще помогне на училищата да създадат по-активна училищна среда.

- [Brent's Sport and Physical Activity Strategy](#)

Този документ представя стратегията на община Брент за интеграция на спорт в училищата и организирането на различни физически дейности за периода 2010-2015.

Онлайн ресурси

- [Integrating Physical Activity into the Complete School Day](#)

Училищата могат да интегрират физическата дейност в учебния ден като планират почивки за физически дейности по време на занятия, както и чрез планиране на възможности за учениците да бъдат физически активни между часовете, преди, по време на и след занятия, включително посредством организирани програми и междучасия.

- [Curriculum Maps](#)

Този уебсайт дава програмни карти за различни предмети, включително 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.



Проучване на здравния статус на учениците

Здравният статус на учениците може да бъде оценен в училищата, на регионално ниво, както и на национално ниво чрез използване на стандартизирани проучвания. Тази дейност представлява важна част от интегрирането на спорта в учебните програми, дори и да не трябва да се използва за измерване на успеха на въпросните програми. Тестването на физическото състояние трябва да бъде интегрирано в учебната програма и да наблегне на свързани със здравето компоненти (например кардиореспираторна издръжливост, мускулна сила и издръжливост, гъвкавост и структура на тялото). Тестовите следва да се изпълняват чак след като учениците са ориентирани относно тестовите процедури. Тестуването трябва да бъде механизъм за обучение на учениците как да прилагат поведенчески умения (например, самооценка, залагане на цели и мониторинг на личните постижения) за формиране на добра физическа форма и за получаване на обратна връзка към ученици и родители относно формата на учениците. Резултатите от физическото тестване не бива да се използват за формиране на оценки, нито за оценяване на ефективността на програмата; валидността на тези измервания може да е ненадеждна, а физическата форма и нейното подобрене се влияят от различни фактори (например физическа зрелост, размер на тялото и структура на тялото), които са отвъд контрола на учителите и учениците.

Следенето на здравния статус е важно за формирането на знания и отношение от страна на учениците спрямо бъдещия им живот на здрави възрастни. Следенето на здравния статус в училище може да помогне за справяне с различни проблеми, идентифициране на здравни проблеми в ученическа възраст и за превенция на отключването на сериозни заболявания в бъдеще. Медицинските сестри в училищата са най-подходящите професионалисти за провеждането на следенето на здравния статус на учениците.

Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да предостави знания относно методите за мониториране на здравния статус на учениците, преимуществена и недостатъци, както и начини за работа с различни заинтересовани страни при постигането на една по-висша цел – превенция на заболявания и насърчаване на по-здравословен начин на живот сред учениците.

Онлайн ресурси

- [Examples of student surveys supported by WHO](#)
Проучване сред ученици в глобалните училища.
- [Examples of student surveys supported by WHO](#)
Проучване относно здравното поведение на учениците
- [BMI screening in schools: helpful or harmful](#)
Статия относно преимуществата и недостатъците на мониторинга на индекса за телесна маса в училищата
- [Safeguards in health surveys in schools](#)
Този уебсайт представя ръководства за безопасност, които училищата следва да съблюдават в процеса на проучване на здравния статус на децата.





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

Работа по спортните обекти (в и извън училище)

Интегрирането на спортове в учебните програми на училищата трябва да предоставя на младежите достъп до съоръжения и оборудване, чрез които да упражняват своя физически дейности.

Предоставянето на адекватни съоръжения и оборудване са толкова важни, колкото и предоставянето на адекватни стимули за атлетите, но управляването и поддръжката на въпросните съоръжения, използвани от много хора, е управленски проблем. По традиция, на ниво средни училища и гимназии, управлението на тези съоръжения и материали е отговорност на хората, които провеждат активната програма за спорт и физическо възпитание. Обетите, за които те отговарят, включват игрища, басейни, пързалки, терени и полета – както и затворени съоръжения – като съблекални и душеве, закрити плувни басейни, игрища за тенис и други спортове, помещения за упражнения и вдигане на тежести, арени и стени за катерене, както и гимнастически салони и свързаните с тях материали и оборудване. Всичко това включва не само ефективен график на ползването им, ориентация и поддръжка, но от време на време и планиране на нови структури, които да се включват в моментите на повишена необходимост от обекти поради по-интензивната програма за спорт и физическо възпитание, която се изпълнява в училището.

Прекалено често обектите биват построени, а след това употребата им замира за твърде кратко време. Повечето обекти, конструирани в нашите средни училища е много трудно да бъдат разширени или ползването им да бъде споделено. В днешните училища се наблюдават по-голям брой ученици, по-активен градски живот, повишаващи се цени на труд и материали, което води до промени в обектите, осигуряващи възможности за спортуване.

За да улесни процеса на управление на своите спортни съоръжения, училището може да ги сподели с общността и да възприеме различни модели за управление:

- **Едноличен мениджмънт:** в рамките на този модел една единствена организация отговаря за управлението на съоръженията, включително използването им по време на учебния ден и наемането на целия персонал свързан с обектите. Има един единствен бюджет, който покрива ползване както от страна на училището, така и от страна на общността. Организацията, която управлява обектите, може да бъде самото училище, отдел в рамките на местната власт или дори независима организация, като например тръст. В случаите, когато обектите не са управлявани от училището, на него може да се издават фактури за тяхното ползване, без обаче да има възможност да определя как да се разходва общия бюджет.
- **Двоен мениджмънт:** в рамките на този модел спортните обекти се управляват в партньорство между училището (което отговаря за надзираване и финансиране на училищното ползване) и някаква друга агенция (която отговаря за всички аспекти на общностното ползване на обектите). От този тип мениджмънт следва, че общия бюджет за дейността на обектите се разделя между партньорите и всяка страна може да контролира своя дял от него. Ефективното сътрудничество между партньорите е от съществено значение за разумното разходване на средствата. На теория не е от голямо значение кой си партнира с училището, но на практика това най-често е отдел образование към местната власт или някаква подобна агенция.

Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да предостави на директорите знания за различни подходи за управление на спортни обекти в и извън училище. След минаването през тази стъпка, директорите ще се научат да разпознават различни възможности за използване на спортни съоръжения, не само за ползи за учениците в рамките на тяхната програма за ФВ, но и за ползи на цялото училище и местна общност.



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

Онлайн ресурси

- [Sport facilities and equipment management in school](#)

Проучване на добри практики в сферата на управлението на спортни обекти в училища.

- [Guide to community use of school sports facilities](#)

Ръководство за управление на спортните обекти в училище.

Онлайн ресурси

- [Managing School Facilities for Community Use](#)

Ръководство за използване на училищни спортни обекти за допълнителни цели.

- [Managing Sport Facilities and Major Events](#)

Този документ представя анализ на добри практики в управлението на спортни обекти и събития.



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.

Преподаване на елементи от промяна в поведението по време на часовете по физическо възпитание

Програмите за физическо възпитание трябва да предават на учениците умения, необходими на учениците за включването им в извънкласни физически дейности, както и умения за поддържане на физическа активност през целия живот. Уменията, на които децата се учат в часовете по физическо възпитание се пренасят в ежедневната им игра. От игрите в детската градина, до скачането на въже във втори клас, до играта на футбол в по-късна възраст - децата, които имат умения участват с много по-малко колебание във физически дейности. Ако детето е уверено в своите умения, то участва с готовност; ако обаче детето няма умения за игра, особено ако е по-голямо, то е далеч по-малко склонно да се включва в групови дейности, защото се опасява от провал и от присмех. Учениците се нуждаят от умения, за да се включват във физически дейности.

Добрите програми за физическо възпитание (ФВ) отделят време за научаване на децата на дейности, които могат да изпълняват сами. Например на песни за скачане на въже, на игри без елиминации, на дама, на топка на въже (tetherball), на баскетбол или на дейности от сорта на „На конче и около света“. Включването на тези дейности в часовете и след това насърчаването на децата да ги играят самостоятелно е много вероятно да генерира повече физическа дейност на игрищата и по кварталните градинки.

Друга роля на програмите за ФВ е да насърчава и мотивира децата да бъдат активни. Има много начини за постигането на това, включително чрез промотиране на общностни дейности, възлагане на домашно, включващо физически дейности или домашно забавление, демонстриране на извънкласните физически дейности, в които участват децата, даване на пример.

Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да предостави на директорите знания и умения как да използват спорта с цел поведенческа промяна в учениците. Тази стъпка показва на директорите, че спортът може от една страна да бъде средство за борба с поведенчески проблеми (като насилие в училище) и от друга страна – средство, което да се използва за изграждане на социални и други полезни компетенции у учениците.

Онлайн ресурси

- [The Role and Responsibilities of the Physical Education Teacher in the School Physical Activity Program](#)

Статия, която вменява на учителите по ФВ специфична дейност, а именно развиване на допълнителни умения сред децата, не само такива свързани с движения и физика.

- [Approaches to physical education in schools](#)

Този документ преглежда различни подходи за реализиране на програми по ФВ в училищата, както и уменията и знанията, които учениците получават чрез тях.

- [Behavior change: Physical \(in\) Activity](#)

Този доклад очертава предизвикателството, което повишаването на нивата на физическа активност представлява.

Онлайн ресурси

- [Physical Activity Behaviour: An Overview of Current and Emergent Theoretical Practices](#)

Проучванията относно физическата активност са доминирани от парадигми, отнасящи се до традиционна познавателна логика, използвана в други сфери. Макар че този подход бе много полезен за подобряване на нашето разбиране относно ключови детерминанти, той се оказва безсмислен що се отнася до решаването на здравните проблеми, на които сме свидетели в нашето съвремие. С цел постигане на дългосрочна промяна са необходими по-ефективни интервенции на много нива.

- [Motivation, Disciplined behaviour, Equal Treatment and Dispositional Flow in Physical Education Students](#)

Целта на това проучване е да анализира възможните отношения между целевите ориентации, наблюдавания мотивационен климат, дисциплината, ко-обучението и статуса на децата, изучаващи ФВ.



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

Реализиране на транстематични дейности, включващи темата ФВ и други предмети от учебната програма

Има много възможности да се включва съдържание от други предмети в часовете по ФВ. Това усилие да се подпомагат темите езици, история и науки не бива да бъдат за сметка на преподаването на стандартите и съдържанието на предмета ФВ. Ключът се крие в това да бъдат открити креативни начини за представяне на учебно съдържание без да изпускаме от фокус целта да се преподават умения и концепции свързани с възпитанието на хора, които не спират да се движат. По-долу ще откриете някои предложения как бихте могли да добавяте учебно съдържание към часовете по ФВ.

МАТЕМАТИКА – ФВ дава много възможности учениците да упражняват смятане. Те може да получават точки за изпълнението на различни задачи. С добавянето на точки, учениците ще трябва да използват основни математически умения, за да изчислят своя резултат. Друго умение, което е лесно да се включи, е изграждането на модели. Това може да стане като част от упражнението или като част от нестандартни щафетни състезания. Парите може да се използват като средство за подсилване за изпълнение на задачите като по този начин на учениците се дава допълнителна възможност да се запознаят с външния вид на различни видове валута (монети и банкноти) и умения да ги броят. Също така има много възможности за обсъждане на математическа терминология, която е свързана с физическото възпитание (например ъгъл, измерване, периметър, разстояние).

ЕЗИЦИ – Когато учениците влизат в салона, един отличен начин да се работи по техните умения по чужди езици е да бъдат помолени да прочетат инструкции за замявка на въпросния чужд език. В случай, че решите да използвате тази техника, уверете се, че използваните от вас изрази са лесни и разбираеми, както и че не става дума за повече от 3 базови указания. Преподавателите по ФВ могат да използват казането на думите по букви по различни креативни начини, за да помогнат на учениците в това направление (например казане по букви докато се скача на въже и прочее). Учителите по ФВ могат да обогатяват речника на учениците като използват Word Wall.

ПРИРОДНИ НАУКИ – един от най-добрите начини ФВ да подпомага различните научни предмети е да се правят експерименти по време на час по ФВ. Практическото използване на експерименталния речник, докато се изучава пулс или изгаряне на калории, е чудесен начин да се затвърждават тези научни концепции чрез часовете по ФВ. Съществуват и много други възможности за използване на научна терминология по време на тези часове (например скорост, триене, ъгъл на траектория, опорна точка, лост, аеродинамика и др.). Съществуват и други прекрасни дейности, които използват знанията на учениците по научни теми (сред които – оцеляване (избягване и бягство), изпаряване (мятане на дискове по цел), изстрелване на ракета (удряне и хващане на полиетиленови „спагети“ за плуване - pool noodles - https://en.wikipedia.org/wiki/Pool_noodle) и др.).

ХУМАНИТАРНИ НАУКИ – хуманитарните науки се състоят от множество под-дисциплини от сорта на гражданско общество, икономика, история и география. Всяка дисциплина борави със специфичен речник, който може да бъде затвърждаван по време на часовете по ФВ. Ако учениците участват в игра, която изисква от тях да се разделят на отбори, имената на тези отбори биха могли да се използват за тези затвърждаване на терминология (например – важни племена и народи, важни исторически битки, известни личности). Има много възможности за използване на креативни дейности, които отново са свързани със съдържание от хуманитарните науки (например, всичко отнасящо се до олимпийските игри може да бъде свързано с Гърция, скачането на въже – с Китай и т.н.).

Ключът към тематичното преплитане на учебните предмети е свързан с използването на ресурсите, които са на разположение в училището (други преподаватели и/или администратори).

Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да предостави на директорите знания относно начините, по които спортовете биха могли да бъдат интегрирани в учебния процес по други предмети и обратно. След завършването на настоящата стъпка, директорите ще могат да подпомагат учителите в процеса на реализиране на транстематични дейности, използващи спорт.



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

Онлайн ресурси

- [Crossing the Curriculum in Physical Education](#)
Гледната точка на един учител по въпроса как ФВ може да бъде използвано в други предмети
- [Cross \(Curricular\) Fit - A fresh approach to integrating core content in Physical Education](#)
Примерен план на час, който показва как разнородни знания могат да бъдат интегрирани в час по физическо възпитание.

Онлайн ресурси

- [Being Active, Eating Well: A Resource for ACTION in Peel!](#)
Транстематични планове за часове по ФВ за различни класове в училище
- [Awesome Lesson Ideas to Integrate Science Across the Curriculum](#)
Примери как може да се интегрира ФВ и научни предмети.



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.



Работа със спортни клубове с цел осигуряване на възможности за допълнителни физически дейности

Трябва да се създават партньорства между училища и организации от спортния сектор с цел гарантиране на качеството и достъпността на безопасна инфраструктура и оборудване за физическо възпитание, извънучебни и след-учебни дейности и общности. Тези партньорства трябва да гарантират ефикасното управление на инфраструктурата и да предотвратяват дублирането или недостатъчното използване на съоръженията.

Много младежи участват в училищни спортове, но са малко онези, които се занимават със спорт извън училище. След като напуснат системата на средното образование повечето от тях не продължават да практикуват редовно някаква спортна дейност. Формирането на връзки между училищата и клубовете предоставя на младите хора възможност да продължат да практикуват пълноценно спорт и по-нататък в своя житейски път. То позволява на младежите да извлекат най-доброто от двете места, да изпробват нови спортове, да се чувстват удобно в клубната атмосфера и в резултат от това да станат по-склонни да продължат участието си в спортни дейности дори и след като напуснат училище.

Създаването на партньорства между училища и клубове помага да се създаде връзка и приемственост между училищните спортове и спортовете, практикувани в общността. Има надежди, че този тип партньорства ще станат все по-популярни.

Създаването на клубно-училищни връзки може да генерира следните ползи:

За клуба

- Повече млади хора в клуба
- Повишено членство в клуба
- Повишено базово участие в клуба
- Възможност да бъдат идентифицирани таланти за бъдещето
- Потенциален достъп до базата и оборудването на училището
- Подобен спортен имидж
- Подобен имидж в общността
- Финансови възможности
- Отваряне на достъпа до клуба към широката общественост
- Повишаване на потенциала да се набират нови доброволци
- Сътрудничество, подкрепа и ресурси от други партньори
- Набор от млади лидери, треньори и лица на ръководни позиции за бъдеща работа

За училището

- По-активни и в крайна сметка, по-здрави ученици
- Подобен имидж в общността
- По-добри възможности за получаване на финансиране
- Връзки в общността – социални ползи
- Ориентиране в спортовете – по-лесно намиране на пътека за по-нататъшно развитие в спорта
- Повишени стандарти в училищните отбори поради по-доброто трениране на децата
- Разпознаваемост като институция, която подпомага развитие отвъд училищната среда (добавена стойност)
- Подкрепа и помощ с извън-учебни отбори и дейности

За младите хора

- Подобрени възможности за достъп до спортни дейности в региона
- Възможност техните таланти да бъдат забелязани и развити
- По-широк обхват от спортни възможности
- По-уверено придвижване между училището и клуба
- Възможност за развиване на треньорски и лидерски умения
- Разбиране на това как опитът им в училище и в клуба взаимно се допълват
- Разбиране как ФВ ги подготвя за тяхното участие в клубове от малки и по-нататък в тяхното израстване
- Запознаване със здравословния начин на живот
- Конфортна комуникация с различни хора с различен произход и на различна възраст
- Възможност за избор на клубна програма, която е най-подходяща





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

Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да даде знания и умения на директорите за това как да работят съвместно със спортни клубове в рамките на процеса на интегриране на спорта в училищната програма.

Онлайн ресурси

- [Developing & Sustaining Club-School Links](#)
Този документ обсъжда ползите от връзките между училищата и клубовете.
- [Developing School Club Links](#)
Ръководство стъпка по стъпка относно начините за създаване на връзки между училища и външни спортни организации.
- [Learning through PE and Sport](#)
Връзка към документ, който е стратегия за методи за изграждане на партньорства между училища и спортни клубове, озаглавена: Learning through PE and sport: A guide to the Physical Education, School Sport and Club Links Strategy. Стратегията може да бъде свалена от линк, позициониран в левия панел.
- [Schools and Club Athletics](#)
Ръководство за ресурси и информация за доближаване на спортните дейности до децата и младежите в училища и клубове.



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.

Работа със заинтересовани лица

За да бъде успешна училищната програма за ФВ за училището би било полезно да работи съвместно с различни заинтересовани лица – не само служители, учители и ученици. По-долу можете да откриете резюме на различните заинтересовани страни и логиката зад тяхната подкрепа и стимули за участие в промяната на учебната програма по отношение на спорта:

Служители в училището / персонал: причини да бъдат заинтересовани да подкрепят промяна на програмата за ФВ

- Подобрено физическо здраве на учениците;
- Подобен общ здравен статус на училището;
- По-малко отсъствия поради заболявания на учениците;
- Подобрени резултати и академично представяне на учениците;
- Подобрена концентрация, по-малко поведенчески проблеми и повишено настроение на учениците.
- Даване на пример за добра физическа активност на учениците;

Служители в училището / персонал: потенциална роля на заинтересованите лица за подкрепа на промяна на програмата за ФВ

- Изпълнение на физически дейности в класните стаи;
- Изпълнение на физически дейности в рамките на учебния ден (по обедно време, преди и след края на занятията);
- Подкрепа за организирани от училището инициативи за физически дейности;
- Помощ за оформянето на политики и системни промени в училището.

Учители по ФВ: причини да бъдат заинтересовани да подкрепят промяна на програмата за ФВ

- Подобрено физическо здраве и форма на учениците;
- Подобрено представяне в часовете;
- Повишено участие и интерес към спортните дейности от страна на учениците;
- По-голямо разнообразие на предлаганите дейности;
- Подобрена мотивация сред учениците и техните семейства да бъдат физически активни;

Учители по ФВ: потенциална роля на заинтересованите лица за подкрепа на промяна на програмата за ФВ

- Да бъдат модел за подражание за физическа активност пред учениците;
- Да прилагат новата политика за физическа активност в часовете и да насърчават и други преподаватели да правят същото;
- Да представят образователния аспект на значението на ежедневната физическа активност на учениците;
- Да предоставят информационни източници, свързани с ФВ, на учениците и на родителите им;
- Да предоставят за ползване оборудване или спортни салони;
- Да предоставят на родителите информация за физическата активност и ползите от нея;
- Да бъдат използвани като консултанти от другите членове на преподавателския състав и персонала на училището при планирането на физическите дейности в училището;
- Да предоставят ресурси и обучение на останалите членове на екипа на училището по отношение на спортните дейности;
- Да организират семейни фитнес вечери, за да демонстрират пред учениците и техните родители забавни и ефективни физически дейности.

Родители: причини да бъдат заинтересовани да подкрепят промяна на програмата за ФВ

- Подобрена физическа активност на тяхното дете;
- Намален риск от наднормено тегло / затлъстяване на тяхното дете;
- Подобрено общо здраве на детето;
- Оформяне на по-здрава семейна среда;
- Подобрени академични резултати на тяхното дете;
- Подобрено самочувствие, настроение и мотивация на тяхното дете.

Родители: потенциална роля на заинтересованите лица за подкрепа на промяна на програмата за ФВ

- Да бъдат модел на подражание за добри навици за физическа активност
- Да предоставят материали и средства за физическа активност в училището;
- Да работят като доброволци, за да организират физически дейности по време на, преди или след заниманията;
- Да мотивират;
- Да помагат в промотирането на училищните инициативи за физическа активност.

Членове на местната общност: причини да бъдат заинтересовани да подкрепят промяна на програмата за ФВ

- Подобрена училищна среда;
- По-здрава общност;
- Понижен риск от затлъстяване сред децата в общността;
- По-здравословна среда за отглеждане на деца.

Членове на местната общност: потенциална роля на заинтересованите лица за подкрепа на промяна на програмата за ФВ

- Да бъдат модел за подражание за добри навици в областта на физическата активност;
- Да даряват на училището средства и материали за физическа активност;
- Подпомагане разгласяването и рекламирането на спортните инициативи на училището в медиите;
- Създаване на мрежа с други потенциални партньорски организации;
- Осигуряване на средства и ресурси от тяхната сфера на експертиза;
- Да бъдат един независим глас и да дават външна гледна точка по отношение на инициативите за физическа активност.

Детски лекари/Медицински персонал в училищата: причини да бъдат заинтересовани да подкрепят промяна на програмата за ФВ

- Понижена заболяемост и отсъствие от училище поради болест;
- Подобрено здраве и понижен здравен риск за учениците;
- По-добри резултати на учениците на здравните тестове;
- Подобрена мотивация сред учениците и техните семейства да бъдат физически активни;
- Подобен здравен статус на родителите.

Детски лекари/Медицински персонал в училищата: потенциална роля на заинтересованите лица за подкрепа на промяна на програмата за ФВ

- Да бъдат модел за подражание за добри навици за физическа активност;
- Да представят образователните аспекти на физическата активност пред учениците;
- Да предоставят на родителите информация за физическата активност и ползите от нея;
- Да консултират останалите служители в училището и преподавателите при планирането на физическите дейности;
- Да насърчават учениците и родителите да бъдат по-активни физически.

Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да предостави на директорите знания и умения за работа с различни заинтересовани лица в процеса на интегриране на спорта в училищната програма. След преминаване през тази стъпка, директорите ще разполагат със знания за съществуващи стратегии и инструменти за въвличане на различните заинтересовани лица да подкрепят процеса на интегриране на спорта в учебната програма.



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

Онлайн ресурси

- [Promoting healthy youth](#)
Ръководство как да се работи с училищата и общността с цел да се подпомагат физическите дейности и здравословния живот.
- [School policy framework](#)
Документ, анализиращ училищни политики от гледна точка на ФВ, със специално внимание върху сътрудничеството с външни за училището заинтересовани страни.
- [Expert Group on Health-enhancing physical activity](#)
Препоръки как да се насърчава физическото възпитание в училищата, включително двигателни умения от ранно детство, и как да се създават ценни взаимодействия със спортния сектор, местните власти и частния сектор.
- [Young people: Practical strategies for promoting physical activity](#)
Целта на този брифинг е да предостави на експерти в сферата на ФВ и здравето, както и на училищните екипи препоръки и практически стратегии, които да се вземат предвид при планирането, развиването и реализирането на дейности за промоциране на физическа активност сред млади хора на възраст между 11-18 годишни.



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.

Провеждане на редовни полеви проучвания относно постигането на целите по отношение на вкарването на спорта в училищната програма

Тази оценка има за цел да оцени училището преди старта на инициативата по интеграция на спорта в училищната програма и след реализацията ѝ. Най-доброто време за извършването на тази оценка и в началните фази на планирането, по време на формирането на програмата за ФВ и спортни дейности и по време на разработването на плана за действие на училището. Оценката в началото ще даде на училищното ръководство добра представа относно състояние на училището по отношение на физическите дейности и сферите, на които трябва да бъде обърнато най-голямо внимание. Тази оценка може да бъде част от по-широкообхватен анализ на потребностите, който отчита нуждите на ученици, учители и персонал при планирането на интервенциите. След като веднъж са заложили целите в съответствие с потребностите, трябва да бъде предприет последващ анализ на това как функционира програмата. Училището може да вземе решение относно регулярността на оценките, но във всеки случай оценка в края на учебната година, в която е въведена програмата, би била изключително полезна, за да покаже посоката, в която се развива училището, дали има проблеми, които трябва да бъдат решени или нужда от промени в програмата за ФВ и допълнителни спортни дейности.

Цел на обучението

Една от целите на тази стъпка е да информира директорите относно значението на оценката на училищната реалност (най-вече по отношение на умения и компетенции в сферата на ФВ, както и по отношение на ресурси и съоръжения), както и ефектите от интеграцията на спорта в училищната програма в развитие и пост фактум – след като е реализирана. Друга цел е администраторите да бъдат снабдени със знания и умения да организират процеса на оценка, така че да имат ясна представа за статуса и потребностите, възможните интервенции, промените в развитие и евентуалните нужди от адаптация, както и ефектите след реализацията.

Онлайн ресурси

- [Teaching evaluation forms](#)
Този уебсайт представя инструменти за оценка на работата на учители по ФВ.
- [Physical Education Curriculum Analysis Tool \(PECAT\)](#)
Както предполага името, това е онлайн инструмент, който е в помощ на директори или учители за техните дейности по оценяване и анализиране на програмата за обучение по ФВ в училище – включва въпросници и идеи как да бъде проведено специализирано проучване.
- [Opportunity to Learn Guidelines for Elementary, Middle & High School Physical Education](#)
Ръководство с ключови елементи за създаване на висококачествени програми за обучение по ФВ и тяхната проверка.
- [Physical Education Self-Assessment Checklist](#)
Чеклист за самооценка по ФВ от Калифорния

Онлайн ресурси

- [Physical Education Program Checklist](#)
По отношение на съществените компоненти на ФВ, SHAPE America очертава политики и практики, които би трябвало да се прилагат в програмите за ФВ в училищата.
- [Evaluation of competences and skills in physical education](#)
Това е презентация, отнасяща се до уебсайт: www.evaluating.uvm.dk, определящ съществуващите предизвикателства пред методите за разработване, които трябва да се използват при оценка на умения и компетенции, както и даване на примери как да се оценяват компетенции и умения, които не са лесни за оценяване.
- [The Construction of Physical Education Curriculum Assessment System Based on Computer Evaluation Technology](#)
Материалът предлага анализ как технологии за компютърна оценка могат да се използват за оценяване на програмата по ФВ.