

# Как да интегрираме спорта и здравословния начин на живот в образованието на учениците

*Teacher of All Subjects*

## Съдържание

### Въведение

1. Използване на ФВ, спорта и физическите дейности за повишаване на стандартите
2. Промотиране сред учителите по другите предмети на важността на включването на здравословния начин на живот в учебната програма на учениците
3. Предишен опит и проекти по темата на ръководството
4. Използване на спорта като учебен контекст
5. Планиране и подпомагане на учителите от другите учебни области от програмата
6. Използване на технологии за по-интензивно промотиране на ФВ, спорт и физическа активност
7. Как да интегрираме спорта и физически активния стил на живот в обучението на учениците
8. Стратегии за комуникация със семействата

## Въведение

Този наръчник има за цел да идентифицира стратегии за интегриране на спортните дейности и начин на живот, който допринася за физическото и умствено развитие и здраве на учениците в техните учебни програми. Както и да развие цялостно транс-тематично обучение, което включва и други училищни предмети.

В тази връзка, наръчникът развива серия от стратегии за включване на учители от другите предмети, както и опит за идентифициране на подходящи стратегии за комуникация със семействата.



## Използване на ФВ, спорта и физическите дейности за повишаване на стандартите

Тази глава предлага основания за последващото промотиране (и предлагане) на ФВ, спорт и физическа активност и доказва как в случаите, когато това бъде успешно постигнато, цялостните резултати в училището/колежа се повишават, както в посока на академични резултати, така и на общо развитие/поведение.

**‘ФВ, физическата активност и спорта доказано влияят по положителен начин на степента, в която учениците се чувстват свързани с училището; на аспирациите на младите хора; на степента, до която в училището властва положително социално поведение; както и на развитието на лидерски и граждански умения.’**

(Stead & Neville 2010)

**‘Децата, които са в по-добра физическа форма имат по-добра работа на мозъка, по-добри академични резултати и цялостно по-добро представяне в сравнение с децата в по-лоша физическа форма.’**

(Chaddock 2012)

Всички участници във ФВ, спорт и/или физическа активност са убедени относно възможностите на същите да подобряват качеството на живот, да мотивират, да помагат на фокуса, както и че носят потенциал да мотивират хората да покажат най-доброто, на което са способни. Посредством своето участие във физическо възпитание, спорт и физическата активност много младежи също така придобиват житейски умения, които след това упражняват в други сфери от живота. Рядкост са успешните атлети, които не могат да опишат по какъв начин спортуването им е помогнало в акумулирането на знания, формирането на поведение и отношение или умения в други сфери на личния и професионалния живот. Това важи и за младите хора. Физическото възпитание, спорта и физическата активност могат да се използват за подобряване както на физическото, така и на познавателното им развитие.

Училищата и колежите са пълни с ученици, чието самочувствие и увереност са били повлияни положително от участието им и успехите им в някакви форми на ФВ, спорт и физическа активност и които са използвали това като база над която да надградя своите поведение, отношения и представяне в различни сфери на техния живот. Основният въпрос за учители, треньори и други участници в обучителния процес е да разберат как биха могли да овладеят всичко, което ФВ и спорта биха могли да направят за отделните индивиди и да превърнат това в една устойчива и успешна стратегия, която сработва за всички младежи. Знаем, че някои възрастни (обикновено онези, които имат положителен опит от ангажираността си с физически дейности и спорт като деца) правят това инстинктивно, но е необходимо да го обясним по такъв начин, че всяко училище да може да го реализира. Едва тогава ще разполагаме със стратегия за подобряване на училищните стандарти. Доказателствата за въздействието са интересни. Всеки международен изследователски проект, който търси връзка между спорта и физическата активност и подобряването на поведението или повишаване на постиженията, открива положителна взаимовръзка, макар и в някои направления същата да е по-силна от други. При все това, проучванията, които просто измерват количеството физическа активност или участие в спорт реализирано от учениците и техните академични резултати без значение как точно се извършва измерването, не показват ясна и положителна връзка. Това ни навежда на мисълта, че по-интензивното спортуване само по себе си не е достатъчно да предизвика промяна в поведението или постиженията на повечето млади хора. Стратегиите за ФВ, спорт и физическа активност е необходимо да бъдат вградени по подходящ начин в учебната стратегия на училището, за да бъдат цялостно реализирани.

## Цел на обучението

- Да предостави допълнителни доказателства за значението, което ФВ, спорта и физическата активност имат за отделния обучаем.
- Да предостави допълнителни доказателства за значението, което ФВ, спорта и физическата активност имат за самото училище или колеж.
- Да предостави допълнителни доказателства за значението, което ФВ, спорта и физическата активност имат за широката общественост.

- Да насърчи училищата, коледите, местните и национални агенции да повишат възможностите за обучаемите да участват активно във ФВ и спорт.
- Да предостави ресурси, които са в подкрепа на стратегическото планиране и реализирането на по-нататъшни възможности за ФВ, спорт и физическа активност за всички обучаеми.
- Допълнително да насърчи училища/колежи да разработят споделено планиране и формиране на програма за обучение на учители (за преподаватели от други тематични области), да повиши нивото на тяхната осъзнатост относно начините, по които ФВ, спорта и физическата активност помагат за развитието на житейски умения и получаването на познавателни, логични, математически, релационни, самооценъчни умения, съблюдаване на правилата, както и умения за екипна работа.
- Да промотира идеята, че всички обучения за учители (от други ключови учебни области) включват основите на ФВ, спорта и физическата активност.

Подобно на други стратегии за цялостно училищно подобрене, използването на ФВ, спорт и физическа активност за подобряване на цялостните стандарти в училището се реализира най-добре, когато:

- ръководителите играят важна роля в планирането и изпълнението на работата;
- учениците и включените членове на екипа са внимателно подбрани;
- отделите по ФВ и другите предмети работят в сътрудничество с цел разработване на стратегии и висококачествени ресурси.

За да бъде този подход успешен, ние трябва да гарантираме, че стратегиите за ФВ, спорта и физическата активност са обвързани с образователната стратегия по подходящ начин.

### Онлайн ресурси

- [Want Smarter, Healthier Kids? Try Physical Education! | Paul Zientarski | TEDxBend](#)
- [Protecting and improving the nation's health](#)  
Връзката между здравето на учениците, тяхното благосъстояние и постижения. Брифинг за учители, ръководители и служители в образователните институции.
- [Education Scotland](#)  
Здраве и благосъстояние чрез цялата учебна програма.
- [Education Scotland](#)  
Здравето и благосъстоянието: отговорност за всички – изследователски проект в средното образование.
- [BBC News Scotland](#)  
Упражненията повишават академичните резултати на тийнейджърите.
- [The Guardian](#)  
Добри практики, съвети и гледища относно начините, по които спортът може да подобри здравето на учениците.

### Онлайн ресурси

- [Youth Sports Trust](#)  
По какъв начин ФВ и спорта влияят на академичните постижения?
- [The Guardian](#)  
По какъв начин ФВ и спорта подобряват здравето и благосъстоянието на учениците? – чат на живо
- [Physical Activity and Health - Practice briefing - children](#)  
Това представяне на практика на BHFNC предлага практически стратегии за промотиране на физическа активност сред деца на възраст от 6 до 11 г.
- [The Effects of Extracurricular Activities on the Academic Performance of Junior High Students](#)
- [Research Link / Extracurricular Activities: The Path to Academic Success?](#)
- [Participation in High School Physical Education --- United States](#)
- [Positive Effects of Extra Curricular Activities on Students](#)  
Този материал описва ролята на извънкласните



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

● [The Guardian](#)

Подгответе се, готови: как спортуването може да подпомогне подготовката за изпити.

● [The Guardian](#)

Връзката между физическата активност в училище, включително ФВ, и академичните резултати.

● [Managing sport](#)

Проект Спорт в образованието – SPORT New Zealand.

● [Finnish Schools on the Move](#) (само на финландски)

Повишаване на физическата активност и намаляване на заседналостта сред учениците.

● [Sport England](#)

Спорт и възраст.

дейности и положителното въздействие, което същите могат да оказват върху учениците.

● [The Guardian](#)

В училището – борба със затлъстяването чрез фитнес.

● [Active Kids Do Better Join](#)

Движение за връщане на физическата активност обратно в националните училища.

● [afPE](#)

Асоциацията по ФВ осъвремени своя доклад за здравна оценка, който очертава ключовата роля, която ФВ играе за общественото здраве и насърчаването към физическа активност.



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.

## Промотиране сред учителите по другите предмети на важността на включването на здравословния начин на живот в учебната програма на учениците

Тази глава се стреми да идентифицира стратегии, които навеждат учителите по други предмети на мисли как да интегрират здравословния начин на живот и физическото и умствено благоденствие на децата в учебната програма. Изходната точка е разясняването на програмата по ФВ относно езика на тялото; относно връзките между подходящата диета и добрия физически статус; относно промоцията на природните и естествени ресурси на територията, които са средство за насърчаване на дори по-голяма осъзнатост от страна на учениците като отговорни граждани.

Стратегията не се основава на министерски или теоретични ръководства, а се реализира посредством опита, благодарение на планирането от страна на работната група – учителски екип – която събира учители от различни предмети, сред които ФВ, природни и хуманитарни науки.

Стилът на живот може да се дефинира като набор от онези поведенчески особености и навици, които целят да позволят на човека да живее в хармония със заобикалящия го свят през целия му живот. От древни времена се вярва, че за да живеем добре е нужно да възприемем диференцирани типове поведение. Стилът на живот не е нищо друго освен адаптация и пригаждане на определени правила за поведение, които се считат за идеални за поддържане на здравето на повечето хора.

На всеки етап от нашия живот и особено в детството и младостта, стилът на живот се определя като баланс между следните аспекти: организираното движение, неорганизираното движение, възстановяване, почивка, хранене, връзка с другите и социален аспект, хигиена и учене. Организираното движение означава онези дейности от физическото и спортно образование, които са редовно планирани и провеждани от професионалисти. Неорганизираното движение, вместо това включва физически дейности, които не са програмирани.

Младият човек се нуждае от баланс между тези поведения и навици, за да предотврати превеса на една или друга дейност. Например, прекаленото внимание към диетата, което обаче си остава съчетано с уседнал начин на живот, не води до положителни резултати. Друг пример е значението на детските игри и факта, че игрите сами по себе си насърчават израстването и развитието на личността.

Организираната физическа активност, планирана от експерти, не може да бъде независима от неорганизираната такава, защото според водещи международни проучвания относно философията на упражнението в детството показва, че за да се борят с уседналия начин на живот и пониженото ниво на двигателни умения, младите хора трябва да са физически активни поне по час на ден.

## Цел на обучението

Програмите за ФВ в училищата имат директно положително влияние върху здравето на учениците. Достатъчното упражнения помага в борбата с наднорменото тегло, което от своя страна понижава риска от диабет, сърдечно-съдови заболявания, астма, нарушения на съня и други заболявания. Редовните упражнения също така допринасят за добро здраве на сърцето и насърчават развитието на мускулите и костите. Програмите по ФВ следва да изискват оценки на физическото състояние и познавателните умения. В допълнение към участието във физически дейности, в часовете по ФВ учениците усвояват основите на здравословния начин на живот, граденето на основите, на база на които те могат да се развият в здрави и разумни възрастни.



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

### Онлайн ресурси

- [Motor Skills And Teaching Styles In Physical Education](#) (само на италиански)  
Полезен източник относно преподавателски методи.
- [Physical Education and Sport at School in Europe](#)  
Доклад от ЕС.

### Онлайн ресурси

- [What Are the Benefits of Physical Education in School?](#)  
За обучението по ФВ в училище.
- [The role of the movement for young people](#)  
ФВ, активен начин на живот и физическа активност през детството



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.

## Прецишен опит и проекти по темата на ръководството

Целта на тази стъпка е да представи опит и проекти с фокус върху интеграцията на аспекти, свързани със стила на живот, физическото и умствено благосъстояние и програмата за ФВ, макар и в различни социо-образователни ситуации.

Спортният център в училище Датини, промотира две инициативи, които, посредством силна вяра в подхода на движението, са в подкрепа на здравословния начин на живот, който в допълнение към спорта и подходящата диета, предлага практики, които са планирани и структурирани по начин, който да отказва учениците от възприемането на лоши навици, от сорта на тютюнопушене и употреба на алкохол, а от друга страна, да насърчава опазването на околната среда. В същото време, подобни инициативи имат освен това и целта да насаждат модерно отношение на отрицание на хабенето на храна и природни ресурси.

Първата инициатива предлага следното:

- Дни за пешеходни преходи
- Екскурзии до пещери
- Представяне на маршрутите от експерти / водачи в класната стая
- Проучване и работа с карти
- Фотографска изложба

Втората инициатива, в сътрудничество с болничното отделение по диабет в местното здравно заведение п.4 в Прато, предостави обучителен курс за ученици на тема диабет. Курсът обхващаше следните теми:

- Принципи на правилното хранене (мотивация за добра диета)
- Храни за диабетици и „здравословни“ храни
- Упражнения по диабет
- Въздействие на упражненията върху кръвната захар
- Различни видове физическа дейност: работа и спорт
- Препоръчителни и не препоръчителни спортове
- Концепция за обучение
- Как да променим диетата и дозата инсулин във връзка с плановете за физическа активност
- Практически упражнения: измерване на кръвната захар преди и след упражненията при пациенти, включени в контролна група

## Цел на обучението

Проектните дейности подпомагат развиването на следните умения:

- Процес на социализация и овластяване
- Познания относно връзките между физическата дейност и физическите / психологически промени, типични за фазите на развитие на младежите.
- Използване на уменията, научени в различни ситуации (учене във формална или неформална обстановка), в проблемни контексти, не само свързани със спорт, но и с ежедневни житейски ситуации.
- Укрепване на способностите за наблюдение на заобикалящата среда, разширяване и задълбочаване на знанията, свързани с околната среда, човека, природата, географията, топографията и ориентацията.
- Осъзнатост по отношение на тяло и движение с цел подобряване на самочувствието.
- Приложение на принципите на обучителната методология за поддържане на добро здраве.
- Управление на личната обучителна програма.



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

### Онлайн ресурси

● [PE and development](#)

Относно ролята на ФВ за развитието на активен начин на живот.

● [European Council](#) (на италиански)

Препоръки за промоцията на физически и здравословни дейности.

● [A Goal For The Health](#) (на италиански)

Запознаване на тийнейджърите с проблемите на допинга и други социални въпроси с етична основа.

### Онлайн ресурси

● [Movement and health](#) (на италиански)

Проект за здравно обучение посредством движение.

● [On line Values](#) (на италиански)

Обучителен проект за колективно писане и редактиране: "WikiCalcio".



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.



## Използване на спорта като учебен контекст

Тази глава дава примери къде и как предмети от основната програма успешно са планирали и предоставяли уроци, които използват ФВ, спорт и физическа активност като контекст на обучението, с цел повишаване на степента на ангажираност на учениците.

## Цел на обучението

- Да насърчи училищни/колежански/местни и национални агенции да повишат възможностите за обучаемите за активно участие във ФВ, спорт и физическа активност.
- Допълнително да насърчи училища/колежи да развиват споделено планиране и формиране на график за обучение на учители (по други предмети), за повишаване на тяхната информираност относно начините, по които ФВ, спорта и физическата активност биха могли да развиват житейски умения, придобиване на познавателни, логически, математически умения, умения за разпознаване на причинно-следствени връзки, повишаване на самооценката, зачитане на правилата, умения за работа в екип.
- За допълнително развитие и интегриране на обучението и преподаването в контекста на ФВ, спортната и физическа активност.
- Да насърчава учители/лектори от други основни предмети да използват ФВ, спорта и физическата активност в процеса на обучение, което предлагат.
- Да развива съдържание и/или практики за учене, преподаване, които подкрепят включването на обучаемите.
- Да предоставя ресурси, които са в помощ на стратегическото планиране и реализация на по-нататъшно ФВ, обучение по спорт и възможности за физическа активност за всички обучаеми.

Подобно на други стратегии за цялостно подобрене на работата на училището, използването на ФВ, спорт и физическа активност за подобряване на цялостни стандарти работи най-добре, когато:

- старшото ръководство играе роля в планирането и изпълнението на работата;
- учениците и учителите, които участват, са подбрани внимателно;
- отделите по ФВ и други предмети работят в съвместно сътрудничество за развиването на стратегии и висококачествени ресурси и

За да бъде всичко това успешно, трябва да гарантираме, че стратегиите за ФВ, спорт и физическа активност са подходящо обвързани с образователната стратегия.

Спортният младежки тръст (СМТ) работи с училища/колежи във Великобритания, за да разбере по какъв начин ФВ и спорта могат да бъдат използвани за подобряване на цялостните стандарти в училището по устойчив и възпроизводим начин. Посредством това, той е разработил мрежа, която училищата/колежите могат да използват, за да определят кои видове стратегии биха били най-подходящи за използване в различни училищни/колежански контексти и за различни групи обучаеми. Първоначалната работа бе с основен фокус към 500+ "спортни колежи" (училища, които специализират по ФВ) между 2005 и 2010г.

СМТ препоръчва четири ключови стратегии за цялостно подобрене на дейността на училището:

- **Релевантни контексти**  
Общоприето е темите на обучение, които се представят в реални житейски контексти да подобряват степента на участие и учене на обучаемите. Контекстите, свързани с ФВ, спорт и физическа активност са интересни за много млади хора и лесно могат да бъдат интегрирани в учебните концепции на много предмети. Например, използването на реални данни от спортни събития може да илюстрира математически концепции или да се използва за разработване на писмени доклади, което развива грамотността. Използването на спортни контексти е един много директен начин за използване на спорт в рамките на учебната програма. То изисква малко усилия от страна на училището/колежа за инкорпориране на идеите в стандартни учебни схеми, но е изключително успешно за подобряването на ангажираността на обучаемите, което е ключов фактор в подкрепа на развитието.
- **Използване на положителните ценности на спорта**

ФВ, спорта и физическата активност могат да формират личностни качества, които са важни за холистичното развитие на обучаемите. Същите включват увереност, амбициозност, висока самооценка, аспирации, уважаване на правилата, способност за справяне с победите и загубите, изграждане на положителни връзки, решителност, кураж и прочие. Ако тези качества са налични, младежите имат по-добри шансове да се чувстват уверени при поемането на рискове в обучението, да се натоварват с повече отговорна работа и да подобряват уменията си. Училищата/Колежите са открили много иновативни начини за гарантиране, че тези личностни качества, които се развиват посредством ФВ, спорт и физическа активност са признавани, насърчавани и отбелязвани в рамките на периода на посещаване на институцията. Тази стратегия е най-ефективна, когато се използва за изграждане на положителен етос и култура в рамките на училището/колежа.

• **Надграждане и извличане на ползи от генерични умения, развити посредством ФВ, спорт и физическа активност**

ФВ, спорта и физическата активност също така развиват умения, които са релевантни за други сфери на учебната програма. Същите включват умения за наблюдение, лидерство, екипна работа, комуникации и двигателни умения. Не е необичайно за обучаемите редовно да демонстрират тези умения в спортния контекст, но не и в другите предметни области, което може да се отчете като хабене на талант и определено не е в подкрепа на повишените постижения. Изричното развиване и надграждане на умения, които са резултат от физическа и спорта активност посредством по-широк кръг от обстоятелства е по-комплексно от другите стратегии, защото изисква училищата/колежите да развият умения по координиран начин, вместо всеки предмет да определя своята програма в изолация от останалите. Във всеки случай, институциите, които са осъществили този подход са пожънали плодовете на подобрените умения и повишените нива на увереност сред обучаемите, както и са намалили времето за преподаване, по отношение на дублирането на идеи в различните предмети.

• **Надграждане на база на успешни преподавателски подходи, използвани във ФВ**

Качественото обучение по ФВ, спорт и физическа активност често се характеризира с подходи (педагогически) от сорта на:

- Добра употреба на менторски и коучинг техники;
- Устойчиви възможности за групова и екипна работа;
- Висококачествени демонстрации;
- Висок брой налични възможности за практическо учене;
- Усилено използване на състезателни ситуации;
- Интензивно използване на игрови дейности за развиване на умения; и
- Безопасно залагане на цели и мониториране на прогреса.

Всички тези стратегии са подходящи в класните стаи по другите предмети, но може да губят от по-традиционните стилове на преподаване, на които често сме свидетели при по-слабото преподаване. Поради това, четвъртата стратегия подкрепя практиката между преподавателите по ФВ, спорт и физическа активност и преподавателите по другите предмети. Тази стратегия генерира дългосрочни, устойчиви промени в преподавателската практика, които водят до овластяване на учителите да изпробват нови идеи с увереност, а за учениците – до повишаване на увереността относно по-активно участие в учебния процес.

Онлайн ресурси
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="#">Dundee Academy of Sport</a> Работа с училища</li> <li>● <a href="#">Sport New Zealand</a> Ресурси с информация за спорта в образованието</li> </ul>

Онлайн ресурси
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="#">Dundee Academy of Sport</a> Използване на спорта като обучителен контекст</li> <li>● <a href="#">Math's and Sport</a> Математически проект на хилядолетието</li> <li>● <a href="#">University of Cambridge</a> Колекция на Arsenal на математически и футболни дейности</li> </ul>



## Планиране и подпомагане на учителите от другите учебни области от програмата

Тази глава дава примери за съвместни подходи и споделени проекти посредством ФВ, спорт, физическа активност и други образователни сфери. Тя също така предоставя на учителите платформа за планиране на проекти.

## Цел на обучението

- Насърчаване използването на ФВ и спорта като контекст за преподаване на други предмети.
- Предоставяне на ресурси, които дават възможност на преподаватели от другите предмети да планират и предоставят обучение.

### Онлайн ресурси

- [Dundee Academy of Sport, Winter Olympics](#)  
Използване на спорта като контекст за обучение
- [Dundee Academy of Sport, Ryder Cup \(Golf\)](#)  
Използване на спорта като контекст за обучение
- [Dundee Academy of Sport, Tour De France](#)  
Използване на спорта като контекст за обучение
- [Healthy Nutrition](#)  
Как и защо да се храним здравословно

### Онлайн ресурси

- [Physical Activity & Health Lesson Plan](#)  
Връзката между физическата активност и здравето конкретно по отношение на сърцето и белите дробове, значението на по-здравословните житейски решения и ефектите от уседналия начин на живот
- [Data Gathering & Interpretation](#)  
Логика и спорт
- [Exercise & Healthy Heart PowerPoint](#)  
Положителните ефекти от движението върху тялото

## Ресурси



Project Title					
Curriculum Area	Stage (Yr Group)	Project Theme	Aims, Objectives, Experiences and Outcomes	Interdisciplinary links	Brief Synopsis

## Използване на технологии за по-интензивно промотиране на ФВ, спорт и физическа активност

Тази глава дава примери как използването на технологии може допълнително да подпомогне предоставянето на обучение по ФВ, спорт, а и други сфери.

Съществуват множество чудесни инструменти и ресурси в помощ на преподавателите по ФВ (а и други области), които да се използват в часовете. Професионалните треньори използват върхови технологии за тренирането на атлети и мобилни устройства, които сега са далеч по-достъпни от ценова гледна точка.

С напредъка в сферата на мобилните устройства и ученето, използващо приложения, съществува огромен набор от достъпни инструменти, от които учителите биха могли да избират – като например приложения за видео анализ, възпроизвеждане, оценка, следене на здравен статус и прочие. Възможността всички тези инструменти да са събрани в едно устройство, което можеш да държиш в дланта си, трансформира използването на технологиите на мястото и времето, в което са необходими. Нуждата за интегриране на технологии не се ограничава до традиционната класна стая и се разширява и към други тематични сфери.

## Цел на обучението

- Да промотира използването на технологии в сферата на ФВ и обучението по спорт.
- Да предостави ресурс, който да е в помощ на учители по ФВ и други предмети, за планирането и изпълнението на дейности по преподаване и оценка.

### Онлайн ресурси

#### ● [Not Only Fair Play on Twitter](#)

Not Only Fair Play е проект, финансиран от ЕК, промотиращ ФВ, спорта и физическата активност в училища и колежи.

#### ● [The PEGEEK blog](#)

Научете се как да използвате технологии за промяна на играта във вашата класна стая

#### ● [The Guardian](#)

Блогове на учители по ФВ: кого трябва да четат?

#### ● [PE APPS](#)

Приложение PEGEEK осигурява джобно ръководство за последните приложения, които биха били полезни за ФВ и спорт.

#### ● [Enhancing physical education with technology](#)

Някои от приложенията, които биха ви превърнали в учител по ФВ на 21 век.

#### ● [Integrating technology in PE](#)

Преподаване чрез технологии.

#### ● [IFL Science](#)

Норвежко училище, което предлага часове по е-спортове като алтернатива на традиционните спортове.

#### ● [The Physical Educator.com](#)

### Онлайн ресурси

#### ● [Itunes, Pe Apps](#)

В никоя сфера мобилното преподаване не е трансформирало класната стая в такава степен, както в сферата на ФВ. Приложенията по ФВ правят възможна дискусиата и споделянето на добри практики, свързани с различни приложения.

#### ● [Hudl Technique, Formerly Ubersense: Slow Motion Video Analysis](#)

Атлети и треньори по повече от 40 спорта използват техниката Hudl за подобряване на резултатите чрез анализ на забавено видео.

#### ● [MyFitnessPal](#)

Отслабвайте с MyFitnessPal, най-бързият и лесен за използване брояч на калории iOS. С най-голямата хранителна база данни до момента (над 5,000,000 храни) и изумително бързи възможности за въвеждане на прием на храна и изпълнени упражнения, ние ще ви помогнем да свалите излишните килограми! Безплатно! Няма по-добър период за използване на това диетично приложение.

#### ● [TgfU](#)

Преподаване на игри за разбиране – разработено с цел професионалистите в сферата на ФВ да

PhysicalEducator.com е ресурс за професионално развитие за обучители по ФВ.

- [Cardiograph: Heart Rate Pulse Measurement using your iPhone & iPad Camera](#)

Проследяване кардио-издръжливостта на вашите приятели и членовете на вашето семейство

инкорпорират забавни часове в своята практика, насочени към поддържане активността на децата. TGFU Games комбинира технологии, образование и забавление с цел създаване на среда, в която децата могат да се забавляват с процеса учене.

- [Youtube.com](#)

Безплатен ресурс, който предлага изобилие от учебни материали, които могат да бъдат използвани от учители по ФВ, спорт и други сфери.

### Мобилни приложения

- [Itunes, Pe Apps](#)

В никоя сфера мобилното преподаване не е трансформирало класната стая в такава степен, както в сферата на ФВ. Приложенията по ФВ правят възможна дискусията и споделянето на добри практики, свързани с различни приложения.

- [Hudl Technique, Formerly Ubersense: Slow Motion Video Analysis](#)

Атлети и треньори по повече от 40 спорта използват техниката Hudl за подобряване на резултатите чрез анализ на забавено видео.

- [MyFitnessPal](#)

Отслабвайте с MyFitnessPal, най-бързият и лесен за използване брояч на калории iOS. С най-голямата хранителна база данни до момента (над 5,000,000 храни) и изумително бързи възможности за въвеждане на прием на храна и изпълнени упражнения, ние ще ви помогнем да свалите излишните килограми! Безплатно! Няма по-добър период за използване на диетичното приложение.

- [Cardiograph](#)

Измерване на сърдечен пулс чрез iPhone & iPad Camera – измерване на кардио здравето на вашите приятели и роднини

- [TgfU](#)

Преподаване на игри за разбиране – разработено с цел професионалистите в сферата на ФВ да инкорпорират забавни часове в своята практика, насочени към поддържане активността на децата. TGFU Games комбинира технологии, образование и

### Мобилни приложения

- [Near poda](#)

Задължително приложение за учители и училища, които имат достъп до iPads, iPods, iPhones или Mac компютри за часовете.

- [Statistics Calculator Lite](#)

Според базовите статистики, от учениците се изисква да калкулират различни статистически измервания. С това приложение могат да се правят различни замервания при задаване на определени параметри.

- [Anatomy 4D](#)

Чрез това безплатно приложение и с най-обикновена печатна снимка, Anatomy 4D транспортира ученици, учители, лекари и всеки, който иска да изучава тялото в интерактивна 4D дейност, свързана с човешката анатомия. Използвайки визуално ефектни и напълно интерактивни виртуални реалности Anatomy 4D създава перфектни инструменти за обучение в 21 век.

- [Anatomy and Physiology I & II](#)

Обхваща цялото съдържание от двете сфери, плюс няколко страници. Същото така включва множество въпросници и възможност за търсене.

- [Essential Skeleton 4](#)

Напълно функционално, самостоятелно приложение, което покрива основната анатомия на скелета. Това приложение се предлага безплатно за демонстриране на новаторска 3D технология и иновативен дизайн, присъстващ в новите приложения на 3D4Medical.

забавление с цел създаване на среда, в която децата могат да се забавляват с процеса учене.

- **Free GPS**

Използване на насочване чрез координати на географски ширини и дължини. Безплатния GPS дава необходимата функционалност за използване с вградения в телефоните GPS чрез един опростен и изчистен интерфейс.

- **Kick it Out**

Втората версия на това приложение за отчитане предоставя на ползвателите възможността да прикачат видео, фото и аудио доказателства във връзка с оплаквания, в помощ на разследвания при дискриминация и агресивно поведение във футбола.

- **Sports Coach UK**

Sports coach UK ви предоставя задължително за ползване и безплатно за сваляне приложение, което е за всички, които искат да развият и подобряват работата си като треньори. Идеално е за възприемане на нови идеи, за подобряване на треньорската работа, защото предоставя възможност да се учим от треньори по други спортни дисциплини.

- **i-drills**

Отличен инструментариум за модерния треньор. Всяко i-Drills приложение съдържа голям брой характеристики и функции, които помагат при формулирането на обучителното съдържание, за което винаги сте мечтали. И тъй като всички функции са вградени, никога няма да ви се наложи да напуснете креативната среда, която нашите приложения формират.

- **GoPro**

Прави лесно дистанционното контролиране на вашата камера, разглеждането и споделянето на любимите ви файлове.(1) Можете да нагледите настройките на камерата и да използвате телефона или таблета си като търсач на идеалния момент/изглед, за да направите идеалната снимка. Можете да редактирате видео материали и да създавате кратки клипове(2) или да извличате висококачествени изображения от видео материалите за по-лесно споделяне. HiLight Tag.

- **Powers of Minus Ten – Bone**

В тази версия на POMT, поглед в костите на човека, можем да видим как се възстановяват счупени кости и да проучим някои от най-интересните и странни клетки, които се намират в най-издръжливите части от тялото.

- **Heart Master**

Приложението EDWARDS HEART MASTER е изключителна образователна услуга, която е насочена към лекари и студенти по медицина, участващи в лечението на заболявания на сърдечните клапи. В това издание, предназначено за AORTIC STENOSIS, ползвателите получават възможност за цялостно 3D потапяне в анатомията на сърцето, както и пато психология и лечение на стеноза на аортната клапа. С HEART MASTER (само за iPad) сега може да се рисува и чертае директно върху 3D анимираното съдържание, да се записват бележки върху галерията от изображения и да се споделя с другите.

- **Living Lung™**

Приложението наблюдател на бели дробове Living Lung™ е съвместимо с iPad 2 или по-нови версии. Поради високата резолюция на моделите и текстурите, това приложение не е съвместимо с първите поколения iPad.

- **Science 360**

Научната национална фондация (The National Science Foundation's (NSF)) Science360 за iPad предлага лесен достъп до въздействащи научни и инженерни изображения и видео материали от цял свят, както и новини, включително най-новото от институции, финансирани от NSF. Съдържанието е защитено от NSF или събрано от учени, колежи и университети, както и NSF научни и инженерни центрове.

- **Anatomy Arcade**

Anatomy Arcade съживява човешката анатомия посредством готини безплатни флеш игри, интерактивни дейности и видео материали.

- **Polar Heart Rate Monitors**

Акcesoари за подобряване на обучението по спорт.



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

#### Flipboard

Flipboard вашето лично списание. Използвано от милиони всеки ден, то е място, в което да сме в крак с новините, да следим всички теми, които ни интересуват и да споделяме истории, видео материали и снимки, които са ни въздействали. influence you.

#### Polar Beat

Треньор по спорт и фитнес



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.

## Как да интегрираме спорта и физически активния стил на живот в обучението на учениците

Тази стъпка е свързана с най-добрите практики – случаи, които са селектирани и публикувани на портала на проекта. Тези практики показват по какъв начин ученици са успели да балансират училището със спорта, за да се съсредоточим върху значението на онези стратегии, които се развиват чрез спорт и които са полезни за възпитаването на учениците в духа на здравословния начин на живот. Както родители, така и учители трябва да определят какви са приоритетите. Въпреки че спортът е важен, тъй като включва не само упражнения, но и социален опит, защото само част от учените, ако дори изобщо има такива, ще се реализират чрез спортна кариера. Работна група от учители, съветници и може би спортни психолози трябва да напомни на родители и преподаватели, че научните резултати си остават приоритет. Това не означава, че спортът не е полезен или важен, но че не бива да взема превес пред научните постижения. Учители и родители трябва да работят заедно, за да гарантират, че учениците разполагат с достатъчно време за учене – дори в периодите, когато участват в спортни дейности.

## Цел на обучението

- Оформяне на учебна програма относно как да се планират спортни дейности така че същите да обединят учители по ФВ, учители по други предмети и външни експерти.
- Създаване на работни листа и въпросници за конкретни дейности (например, трекинг през хълмовете по пътеки).
- Всички потенциални недостатъци на реализирането на дейността следва да се вземат предвид и да бъдат анализирани заедно с инструментите необходими за дейността, необходимото време и различните пътеки, които са проучени и картографирани.
- След попълването на въпросник по време на час по ФВ, някои от учениците в групите, посредством подходящите инструменти, ще тестват уменията, които са получили чрез дейността и ще се опитат да се справят с онези потенциални трудности и проблеми, които са предвидени и заложени от преподавателите.
- Тези дейности имат за цел да предизвикат учениците за разрешаване на различни проблеми, така че да тестват своите умения да се справят с трудности и да работят в екип, за да откриват и планират решенията.

## Онлайн ресурси

### [Teamwork](#)

Пример за житейски умения, които са приложими в екипната работа.

### [Tuscany and sport](#)

### [Via francigena in Tuscany](#) (на италиански)

Две италиански страници относно опит, свързващ здравето и спорта в училище.



## Стратегии за комуникация със семействата

Комуникацията със семействата не се отнася единствено до споделяне на спортни страсти извън училищната програма (в този случай голямо внимание се отделя на правилния и балансиран начин на живот), но също така се отнася до обучение на семействата по теми, свързани с цялостното развитие на ученика в двете направления – спорт и академична дейност. Включването на семействата в процеса на планиране на училищни дейности задължително води до откритието на нови методи, интересна възможност за получаване на информация и обучение.

Учителите трябва да се научат как да комуникират с онези ученици, които са особено запалени по спорта. Родителите, треньорите, учителите по другите предмети и самите ученици трябва да обсъждат какво трябва да бъде направено, за да се балансира спортната дейност, без да се ограничава качеството на академичните постижения. Родителите могат да насърчат комуникацията с децата си чрез работа, например, по придържане към стриктен семеен график за хранене, поне през част от дните от седмицата. Треньори и учители могат да се срещат, за да обсъждат своите потребности и график. Ефективната комуникация може успешно да балансира спортната и академична дейност, без ученикът да се чувства претоварен.

## Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да предложи полезни идеи за ефикасна комуникация между семействата и училището по отношение на житейския опит, свързан със спорта, специално фокусирайки се най-вече върху уменията за поддържане на връзки и комуникация. Комуникацията със семействата играе важна роля всеки път, когато някой ученик се чувства немотивиран да изпълни учебните си задачи или не съвсем на място в училищната среда. ФВ вярваме, че може да стимулира серия от умения и ресурси, които биха били полезни за преодоляване на подобни ситуации.

## Онлайн ресурси

### [Communicating with Parents: Strategies for Teachers](#)

Учителите трябва да продължават да развиват и разширяват своите умения, за да могат да извлекат възможно най-добри резултати от ефективната комуникация с родителите. Тази статия представя общ поглед относно тази тема.

### [Parenting: Transferable Skills for Life and Work](#)

Този уъркшоп се отнася до уменията, които използват родителите (често съвсем несъзнателно), които биха могли да се използват в много различни сфери на личния и професионалния живот.

### [Extracurricular Activities: The Sports & School Balance](#)

Как да открием правилния баланс между спорта и училището.