



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

- ЕРАЗМУС+ КЛУЧНА АКЦИЈА 2 -
- СТРАТЕШКО ПАРТНЕРСТВО ВО
ОБРАЗОВАНИЕТО ЗА ВОЗРАСНИ -

Прирачник за Спорт за развивање на меки вештини во образованието за возрасни

ОДДРЖЛИВ РАЗВОЈ ПРЕКУ СПОРТ
2019-1-TR01-KA204-077742

"Поддршката на Европската комисија за изработката на оваа публикација не претставува одобрување на содржината, која ги одразува гледиштата само на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа".





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

Појаснување

„Поддршката на Европската комисија за производството на ова објавување не претставува одобрување на содржината, кои ги одразуваат ставовите само на авторите, а Комисијата не може да се смета за одговорна за каква било употреба што може да се направи на информациите содржани во него“.

- **Наслов на проектот: Одржлив развој преку спорт**
- **Проектна акција: Еразмус+ КА2 стратешко партнерство во областа на образованието на возрасните**
- **Референтен број на проектот: 2019-1-TR01-KA204-077742**
- **Конзорциум на проектот:**
- **Асоцијација за култура и спорт на Истанбул од Турција (координатор)**
- **Спорт Истанбул од Турција (Партнер)**
- **ЦЕФЕ Македонија од С. Македонија (Партнер)**
- **Здружение ИНТЕРКУЛТУРА од Франција (партнер)**
- **Институт ПОВОД од Словенија (Партнер)**
- **Соработници:**
- **Г-дин. Волкан Мудерисоглу - виш тренер од ИКОС**
- **Илкнур Динч - проектен координатор од ИКОС**
- **Селџан Ердоган - Административен персонал од ИКОС**
- **Јован Сталевски - Сениор тренер од ЦЕФЕ Македонија**
- **Дејан Јовчески - Административен персонал од ЦЕФЕ Македонија**
- **Фабрис Ле Флох - Сениор тренер од ИНТЕРКУЛТУРА**
- **Франсоа Гуџо - Административен персонал од ИНТЕРКУЛТУРА**
- **Самар Зугуол - Сениор тренер од ПОВОД**
- **Роберт Крижаниќ - Административен персонал од ПОВОД**

Финализирањето на Прирачникот е направено во декември 2020 година





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

СОДРЖИНА

Предговор	4
Вовед во прирачникот	5
За проектот	6
<u>Поглавје I. Образовен пристап: Образование преку спорт (ETS).</u>	7
I.1 Вовед	8
I.2 Дефиниција	9
I.3 Придобивки од практикување ETC	11
I.4 Која е разликата помеѓу Образованието ЗА, ПО и ПРЕКУ Спорт?	14
I.5 Историски аспект на употребата на спортот - научен пристап од а социолошка гледна точка	20
I.6. Што не е образование преку спорт?	22
<u>Поглавје II. Методологија на образование преку спорт</u>	24
II.1. Вовед во поглавје	25
II.2. Дефиниција на методологијата и нејзината поврзаност со социјалните компетенции	26
II.3. Основните принципи на ETS пристапот	28
II.3.a. Принцип 1: Поврзување со педагошки пристап	28
II.3.б. Принцип 2: Дебрифинг како основен елемент на ETS практиката	28
II.3.в. Принцип 3: „Алка што недостасува“ помеѓу спортот и неформалното образование	29
<u>Поглавје III. Вежби за вежбање</u>	36
III.1. Вовед во вежбите	37
III.1.a. Избор на теми и вежби	37
III.1.б. Описите на вежбите	42
III.1.в. Какви резултати од учењето гледаме во вежбите?	43
III.1.г. Понатамошен развој	44
<u>Поглавје IV. Спорт за одржлив развој цели</u>	45
IV.1. Вовед за тоа како целите за одржлив развој можат да придонесат кон Спортот и спортот можат да имаат корист од Глобалните акции	45
IV. 2. Поврзување на избрани SDG во рамките на нашиот проект и спорт	48
Користена литература	53

Поддршката на Европската комисија за изработката на оваа публикација не претставува одобрување на содржината, која ги одразува гледиштата само на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа“.



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

ПРЕДГОВОР

Како Асоцијација за култура и спорт на Истанбул (ИКОС), спортот е ефективна алатка што ја користиме за социјално зајакнување. Поради нашите искуства во спортот, набљудувавме тој спорт обезбедува физички развој и универзална рамка на вредности. Овие вредности се еднаквост, почит, правичност, вклученост кои го активираат учењето и ги надополнуваат когнитивните вештини. Дополнително, ИКОС инвестира во зајакнување на различни индивидуи кои доаѓаат од обесправено потекло кои добиваат меки вештини, самодоверба и го обликуваат својот живот преку спорт. Затоа, спорт заснован на образование активностите се нашата главна методологија за едукација и мотивирање на младите да преземат нивните животи во нивни раце. Кога ќе ги погледнеме резултатите од користењето на спортот во животот на секој поединец, можеме јасно да го видиме развојот на лидерските вештини, чувството за активно граѓанство, отворен простор за реализација на својот потенцијал, социјализација со други врстници, раст на самодовербата и самосвеста. Со одржлив развој преку спорт проект, дојдовме до иновативна методологија која го покажува врска помеѓу клучните компетенции Еразмус+ и одржливиот развој Цели. Со признавањето на спортот како една од образовните алатки, ние веруваме во тоа обуки за скриена агенда која се базира на методологијата Образование преку спорт имаат повеќе да понудат за поддршка на процесот на учење на секој поединец. Благодарение на овој проект, нашата почетна почетна точка е изведена како зголемување на компетенциите на луѓето во NEET помеѓу 20-34 години со фокусирање на повеќе жените бидејќи се соочуваме со сериозни родови јазови меѓу земјите, сакавме активирање на потенцијалот на жените во NEET преку зголемување на методолошкиот капацитет на едукатори за возрасни, спортски тренери, спортски тренери да придонесат за нивниот развој. Благодарение на оваа можност во рамките на програмата Еразмус+, најдовме шанса да доаѓаат заедно со различни чинители во спортската област за да придонесат за тековното методи и начин на размислување да се користи спортот како една од образовните алатки. На сите вас кои ќе го прочитате ова, се надевам дека ќе ви биде корисно во вашата секојдневна работа Европа.

İlknur DİNÇ

Координатор на проектот од ИКОС

Поддршката на Европската комисија за изработката на оваа публикација не претставува одобрување на содржината, која ги одразува гледиштата само на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа“.



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

ЗА ШТО Е ОВОЈ ПРИРАЧНИК?

Нашиот проект се заснова на нумерички податоци на лица на возраст од 20 до 34 години) ниту во вработување, ниту во образование и обука (NEET). Според статистиката на Евростат за млади луѓе ниту во вработување, ниту во образование или обука, 17,2% од 20-34-те години во ЕУ во 2017 година се во „NEET“. Низ земјите-членки на ЕУ може да се забележи голема варијација во стапките на NEET во 2017 година. Имаше 10 земји-членки кои забележаа стапки на NEET над просекот на ЕУ-28 од 17,2%. Меѓу нив, убедливо највисоките стапки се забележани во Италија и Грција, каде што приближно една третина од сите млади луѓе на возраст од 20-34 години беа NEET (29,5 % и 28,8 % соодветно); Многу високи стапки имаше и во Северна Македонија (37,4 %), Турција (33,4 %).

Кога ги анализираме фактите преку полови и возрастни категории, постои значителна разлика помеѓу половите во однос на процентот на млади луѓе кои биле NEET. Во 2017 година, повеќе од една петтина (21,5 %) од младите жени (на возраст од 20-34 години) во ЕУ-28 беа NEET. Турција и Македонија се две земји кои се соочуваат со највисоки стапки на разлики меѓу половите. Жените во NEET во Турција се јавуваат со 52,4% и Македонија со 44,4%, Франција ги следи овие две со 21,4% процент. Од друга страна, Словенија може да се смета за релативно подобра позиција. Но, дури и во Словенија, 1 над 7 жени се во NEET. Во светлината на овие статистики, младите жени се изложени на поголем ризик да станат NEET отколку младите мажи во речиси сите земји.

Откако ќе ги видиме сите овие бројки, веруваме дека спречувањето на високата стапка на NEET кај жените поминува преку подигање на свеста и подобрување на клучните компетенции на овие млади жени за да ги вклучат како поактивни делови од нашите општества. Младите жени кои можат да ја подигнат својата свест за социјални и граѓански компетенции, чувство за иницијативност и претприемништво, учење да се учи; лесно можат да постигнат активна улога во нивните општества. За да се направи оваа промена, веруваме дека улогата на едукаторите на возрастни е клучна. Едукаторите за возрастни кои директно ќе се фокусираат на развојот на нивните клучни компетенции, ќе можат да ги шират овие промени и да создадат верижен ефект во нивните општества преку создавање на потребните алатки преку спортот кои ќе ги имплементираат жените во NEET. Со овој прирачник, ги создадовме водечките методолошки позадини за да ги водиме едукаторите за возрастни, спортските тренери, спортските тренери да спроведуваат спортски активности базирани на едукација и да обезбедиме зона за учење за луѓето во NEET, особено за жените во NEET.

Поддршката на Европската комисија за изработката на оваа публикација не претставува одобрување на содржината, која ги одразува гледиштата само на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа“.



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

ЗА ПРОЕКТОТ

Нашиот проект наречен „Одржлив развој преку спорт“ со референтен број 2019-1-TR01-KA204-077742 под Стратешкото партнерство Еразмус+ KA2 во областа на образованието на возрасните е одобрен од Европската комисија и Турската национална агенција.

Конзорциумот на проектот го сочинуваат организации од Турција, Франција, Северна Македонија и Словенија. Организациите се;

- Асоцијација за култура и спорт на Истанбул (координаторска организација)
- Метрополитенска општина Истанбул Спорт Истанбул (Партнерска организација)
- Здружение ИНТЕРКУЛТУРА (Партнерска организација)
- ЦЕФЕ Македонија (Партнерска организација)
- ПОВОД Институт за култура и развој на меѓународни односи во културата (Партнерска организација)

Проектот има за цел да ги развие клучните компетенции и да го подигне знаењето за Целите за одржлив развој на ОН на возрасни едукатори/обучувачи и зајакнување на обесправените женски групи (жени помеѓу 20-34 години во НЕЕТ) преку користење спорт на локално и меѓународно ниво. За да придонесе за оваа севкупна цел, подолу се планирани специфични цели и активности да се одржат:

- Да се зголеми знаењето на едукаторите/обучувачите за возрасни во контекст на односот помеѓу „Клучните компетенции на програмата Еразмус + и важноста на доживотното учење“ и целите за одржлив развој на ОН

- Да се зголеми свеста кај жените за „Самоизразување, социјално и граѓанско учество и индивидуални процеси на учење преку создавање спортски можности.

Во акциониот план на проектот, ќе има 5 транснационални проектни состаноци, 4 активности за обука за учење, 2 интелектуални резултати, 8 локални спортски активности организирани во 4 земји. Се планира да се создадат два важни интелектуални резултати како прирачник што го читате сега (IO1 - Спорт за развој на меки вештини во образованието на возрасни) и IO2 како веб-локација на проектот (sportforsdg.com) со комплет алатки вклучувајќи 60 спортови базирани на образование Алатки заедно со нивните кратки видеа.

Поддршката на Европската комисија за изработката на оваа публикација не претставува одобрување на содржината, која ги одразува гледиштата само на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа“.



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

ПОГЛАВЈЕ - I

Едукативен Приод: Образование Преку спортот (ETS)



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

ЕДУКАТИВЕН ПРИОД: ОБРАЗОВАНИЕ ПРЕКУ СПОРТОТ (ETS)

I.1. Вовед

Според зборовите на Даглас Хартман *спортот е исклучително моќни алатки за развој, особено во меѓународните заедници. Ова посебно поглавје од Прирачникот има за цел да постигне разбирање за тоа што е образовниот аспект на спортот кога се користи во практика на неформално учење. Со цел подобро да го разбереме концептот, ние ќе се фокусира силно на педагошката димензија на спортот што се користи во неформален образовен контекст за да предизвика позитивна социјална промена.

Од почетокот на 21 век приоритетните насоки на Европски модел на развој вклучуваат духот на иновациите, на развој на општество засновано на знаење и подобрување на економската конкурентност за подобра социјална кохезија. Во овој контекст, образованието игра важна улога и вклучува размислување за подобро комплементарности помеѓу различни образовни обрасци со цел да постигнување на целите поставени со европските стратегии.

Образованието треба да им понуди на граѓаните прилагодени форми за учење за да може им овозможи да развијат нови компетенции; идејата е да се истражуваат нови образовни форми кои меѓусебно се надополнуваат, како што се новите квалификации суштински за постигнување економска конкурентност.

Концептот на доживотно учење е една од алатките за нивно постигнување цели. Идејата за доживотното учење е да има влијание врз развој на општество засновано на знаење преку овозможување на граѓаните да ги подобрат своите знаења, вештини и ставови. Пристапот на образованието Преку спортот (ETS) е целосно дел од процесот на доживотно учење.

*Даглас Хартман, професор и вонреден претседател, Катедра за социологија, Универзитетот во Минесота, Минеаполис, MN 55117



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

Преку ова поглавје ќе се воведи дефиниција за ETS како концепт. Ние одговараме на прашањето „Што точно е ETS како образовен/учен пристап? Во продолжение ќе зборуваме за тоа на што се однесува овој педагошки пристап и кои се неговите придобивки. Ќе ги објасниме клучните компетенции што ETS може да ги опфати. Ќе бидат наведени и потенцијалните резултати од учењето на ETS, кои се однесуваат на клучните компетенции утврдени од Комисијата на ЕУ. Во последниот дел од ова поглавје ќе биде претставен историски и социолошки пристап на спортот и употребата на спортот како едукативна алатка. Ќе видиме како спортот и физичката активност биле користени во историјата со цел да се едуцираат и развијат различни компетенции. И, конечно, ќе го испитаме прашањето што НЕ е ETS, и ова ќе покаже јасна разлика од другите употреби на спортот што се надвор од концептот на ETS.

1.2. Дефиниција

Може да се дадат многу дефиниции за тоа што е ETS. Најпрво, можеме да воведеме дефиниција за концептот на неформално образование, која имплицитно го вклучува ETS.

Според Прирачникот за човекови права Компас (Совет на Европа) „Неформалното образование се однесува на која било планирана програма за лично и социјално образование за млади луѓе дизајнирана да подобри низа вештини и компетенции, надвор од формалната образовна наставна програма. Неформалното образование како што го практикуваат многу млади

организации и групи е:

- доброволно;
- достапни за секого (идеално);
- организиран процес со образовни цели;
- партиципативен и насочен кон ученикот;
- за учење на животни вештини и подготовка за активно граѓанство;
- врз основа на вклучување и на индивидуалното и на групното учење со колективен пристап;
- холистички и процесно ориентиран;
- врз основа на искуство и акција, а тргнува од потребите на учесниците“*

*КОМПАС, Прирачник за образование за човекови права за млади луѓе, Совет на Европа, 2002 година



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

Дополнително, дефиницијата дадена во AEGEE Книгата за неформално образование, сосема слична на онаа во Прирачникот Compass, вели дека:

„Неформалното образование е организиран образовен процес кој се одвива заедно со главните системи на образование и обука и обично не води до сертификација. Поединците учествуваат на доброволна основа и како резултат на тоа, поединецот презема активна улога во процесот на учење. Неформалното образование им дава можност на младите да ги развиваат своите вредности, вештини и компетенции поинакви од оние развиени во рамките на формалното образование. Тие вештини (исто така наречени „меки вештини“) вклучуваат широк опсег на компетенции како што се интерперсонални, тимски, организациски и управување со конфликти, интеркултурна свест, лидерство, планирање, организирање, координација и практични вештини за решавање проблеми, тимска работа, самодоверба, дисциплина и одговорност.

Она што е посебно за неформалното образование е тоа што поединците, учесниците се актери кои се активно вклучени во процесот на образование/учење. Методите што се користат имаат за цел да им дадат на младите алатки за понатамошно развивање на нивните вештини и ставови. Учењето е тековен процес, една од неговите клучни карактеристики е учење преку правење. „Неформално“ не значи неструктуриран, процесот на неформално учење е споделен и дизајниран на таков начин што создава средина во која ученикот е архитект на развојот на вештините.“*

Сега ќе воведеме четири различни предлози кои се обидуваат да го дефинираат ETS. Тие беа развиени од учесниците на Обука на тренери за образование преку спорт (Меѓународна асоцијација за спорт и култура) за време на едногодишниот курс за обука. Ова беше долгорочна едукативна програма за да им овозможи на обучувачите вклучени во неформалното образовно поле и спортските тренери да ги подобрат своите компетенции при примената на ETS. Презентираните дефиниции го воведуваат концептот на ETS кој го гледаат неформалните образовни практичари во таков контекст, како и луѓето кои се вклучени во спортски тренинг, а сите користат пристапи за неформално учење во нивната секојдневна работа.

*Книга за неформално образование: Влијанието на неформалното образование врз младите и општеството, AEGEE Европа



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

- Дефиниција 1- Образованието преку спорт е метод за развивање на клучните компетенции во различни аспекти од животот користејќи спорт и физички активности.
- Дефиниција 2 - Образование преку спорт е педагошки пристап кој ги користи спортот и физичката активност како средство за ширење на збир на вредности со цел да се развијат специфични компетенции кои можат да ги подобрат различните полиња во/во животот. Образованието преку спорт помага да се подобрат социјалните, културните, моралните, етичките компетенции за да се обезбедат промени на лично, професионално и социјално ниво.
- Дефиниција 3 - Образованието преку спорт е процес на учење и настава со користење на персонализирани системи за обезбедување вештини, знаење и искуство во многу аспекти од животот.
- Дефиниција 4 - Образование преку спорт вклучува процес на учење кој ги користи спортот и физичката активност како средство за имплементирање на вистински животни вештини и компетенции за поединци или групи.

Овие дефиниции нудат различни аспекти и неколку различни перспективи за тоа како може да се опише ЕТС. Со цел да ги сумираме овие четири дефиниции, би можеле да резимираме дека: ЕТС е неформален образовен пристап кој работи со спорт и физички активности и кој се однесува на развој на клучните компетенции на поединци и групи со цел да придонесе за личен развој и одржлива социјална трансформација.

1.3. Придобивки од практикување ЕТС

Овој дел ќе ги објасни придобивките од користењето на спортот во неформален образовен контекст. Со ова ќе бидат објаснети потенцијалните ефекти од практиката на ЕТС и ќе ги наведеме причините зошто ЕТС носи додадена вредност на секторот за неформално образование, како и на секторот кој секојдневно користи спортски практики.



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

Обединетите нации наведуваат дека „спортот по својата природа е поврзан со учество. Се работи за инклузија и државјанство. Спортот ги зближува поединците и заедниците, истакнувајќи ги заедничките и премостувајќи ги културните или етничките поделби. Спортот обезбедува форум за учење на вештини како што се дисциплина, самодоверба и лидерство и ги учи основните принципи како што се толеранција, соработка и почит. Спортот ја учи вредноста на трудот и како да се управува со победата, како и со поразот. Кога ќе се нагласат овие позитивни аспекти на спортот, спортот станува моќно средство преку кое Обединетите нации можат да работат кон постигнување на своите цели“*

Многу неформални образовни практичари ги сметаат спортот и физичката активност како моќни алатки за учење и знаат дека ЕТС може да донесе силна додадена вредност на спортскиот сектор во контекст на неформално учење. Спортската практика може да има структурно влијание во однос на образованието и социјализацијата. Така, сосема е природно главните актери вклучени во практиката на ЕТС да го анализираат спортот надвор од неговите граници со цел да изградат проекти во кои спортот и физичката активност стануваат алатки за социјална трансформација

За подобро разбирање на контекстот на ЕТС и неговите потенцијални ефекти, важно е прво да се видат одделно и спортскиот и образовниот сектор за да може да се направи врска меѓу нив и подоцна да се комбинираат.

Земајќи ја најпрвин спортската компонента, се осврнуваме на многу истражувања кои се веќе направени. Докажано е дека спортот и физичките вежби имаат различни позитивни ефекти врз здравјето. Тие им помагаат на луѓето да останат физички фит, да ги намалат телесните масти, да ја контролираат тежината, да ја зголемат издржливоста, да ги зајакнат коските и да ја подобрат рамнотежата и флексибилноста. Вклучувањето во редовна физичка активност ја намалува коронарната смртност. Исто така, ја намалува веројатноста за дијабетес тип 2 и Алцхајмерова болест во постара возраст. Спортот и физичките вежби, исто така, можат да помогнат во спречување на други хронични болести, вклучувајќи кардиоваскуларни болести, рак, хипертензија и остеопороза. Редовната физичка активност, исто така, може да биде корисна кога се решаваат голем број психолошки нарушувања.

* Меѓу-агенција на Обединетите нации, Хартман, Д.; Kwauk, С. (2011). Спорт и развој: преглед, критика и реконструкција. Весник за спорт и социјални прашања, 35 (3) 284-305



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

Истражувањата покажаа дека вежбањето со умерен интензитет може да има позитивно влијание врз депресијата, анксиозноста, самопочитта, самодовербата и сликата за телото. Физичката активност го намалува стресот, го подобрува нашето расположение и помага да се формира општа благосостојба.

Од друга страна, неформалното образование се фокусира на потребите за учење на секој ученик, дозволувајќи им на поединците да ги идентификуваат своите потреби и да предложат решенија. Неформалниот образовен пристап ги гледа учениците како ресурс и ги почитува нивните вредности и придонеси. Учениците ги споделуваат своите искуства за да можат да учат едни од други. Пристапот комбинира релевантни активности кои се прилагодени на потребите на учениците и се насочени кон постигнување практични резултати.

Во нивниот прирачник посветен на неформалното образование, Мировниот корпус дава многу добро објаснување за неформалното образование како пристап кон образованието. Тоа се разликува од формалното образование по неговите методи. Учесниците имаат различни степени на контрола врз процесот, од дизајнирање на сопственото учење и користење на олеснувачот како ресурс (на пример, во младинска размена или во младинска иницијатива), до присуство на активност за учење каде содржината е однапред планирана. Накратко, неформалното образование е пристап кон образованието што може да се користи со возрасни, млади или деца, во работната соба или надвор од неа. Составен дел на неформалното образование е што учениците учествуваат во дизајнирањето, развојот, имплементацијата и евалуацијата на сопственото учење.*

Според истражувањето на Хартман и Кваук, покрај видливите физички и психолошки ефекти, учеството во спортски активности може да има и позитивни социјални и економски ефекти. Спортот се смета за начин за борба против сиромаштијата, невработеноста, за спречување на криминалот и сегрегацијата. Исто така, се верува дека може да помогне да се зајакне зајакнувањето и социјалната поврзаност на младите луѓе, особено оние што живеат во непривилегирана средина. Хартман и Кваук велат дека учеството во спорт и физички вежби го подобрува социјалното однесување и помага да се консолидираат социјалните односи. Може да послужи како средство за подобрување на социјалните и професионалните вештини, а исто така и како алатка за зголемување на образовните достигнувања.*

*Прирачник за неформално образование, Мировен корпус, 2004 година, СОБИРАЊЕ И РАЗМЕНА НА ИНФОРМАЦИИ, МРАЗ БР. М0042

* Хартман, Д.; Кваук, С. (2011). Спорт и развој: преглед, критика и реконструкција. Весник за спорт и социјални прашања, 35 (3) 284-305



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

- ОБРАЗОВАНИЕ ЗА СПОРТ

Многу традиционални спортски клубови главно се мобилизирани од целите за спортски перформанси како нивен приоритет. Овде го евоцираме концептот Образование ЗА спорт, кој има главна цел да ги развие компетенциите во однос на спортските перформанси. Образованието за спорт се однесува на подобрување на вештините поврзани со самиот спорт. Така, неговата цел е само да му служи на развојот на индивидуалните компетенции за подобрување на физичките перформанси. Образованието за спорт е нормално поврзано со различни дисциплини на натпреварувачки спорт. Затоа, овој концепт има ограничен интерес во контекст на неформалното образование.

	<i>Education FOR sport</i>	<i>Education BY sport</i>	<i>Education THROUGH sport</i>
<i>Why?</i>	<i>For the sport itself</i>	<i>For a good cause</i>	<i>For life</i>
<i>Specific objective</i>	<i>Improve sport competencies for competition</i>	<i>Improve public health and well-being</i>	<i>Personal development and social learning</i>
<i>Approach</i>	<i>Technical skill-based</i>	<i>Functional</i>	<i>Existential, socio-cultural</i>
<i>Aim</i>	<i>Success and winning</i>	<i>Functioning better</i>	<i>Citizenship</i>
<i>Outcomes</i>	<i>Awards, better technical skills (some added value)</i>	<i>Social welfare</i>	<i>Empowerment</i>

- ОБРАЗОВАНИЕ ПРЕКУ СПОРТ

Концептот на Education BY Sport е покомплексен процес и вклучува специфични цели како што е целта да се адресираат здравствени проблеми и благосостојба. Во овој случај, образовните цели не се напуштаат, туку понекогаш се префрлаат на вториот план. Затоа, целта е да се усогласат спортските цели и благосостојбата на општеството. Користи спорт, вежбање и физичка активност за да работи кон социјални причини како што се здравје, благосостојба, јавна благосостојба или социјална вклученост. Новите движења „спорт за сите“ се многу блиску до овој пристап. Со играње различни спортови, се очекува луѓето да научат повеќе за здравиот начин на живот и на овој начин да ја подигнат нивната свест за споменатото прашање воопшто.



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

Неодамнешен практичен пример за овој пристап е „Сега се движиме кампањата“, иницирана од Меѓународното здружение за спорт и култура во 2012 година. Главната цел на оваа кампања е да се олесни меѓусекторската соработка за промовирање на учество во спорт и физичка активност. Нејзините специфични цели вклучуваат подигање на свеста за придобивките од спортот и физичката активност кај европските граѓани, зголемување на достапните можности за да бидат активни во спортот и физичката активност преку развивање нови и подобрување на постоечките иницијативи и овозможување одржливо и иновативно градење капацитети преку застапување и решенија со отворен код. MOVE Week е најголемиот европски настан спорт за сите кој промовира учество во спортови низ целиот континент и е насочен кон широк спектар на засегнати страни како што се спортски клубови и организации, градови, заедници, институции и поединци. MOVE Week се случува преку различни настани во заедницата на локално, национално и меѓународно ниво до понатамошно учество во спорт и физичка активност.

ОБРАЗОВАНИЕ НИЗ СПОРТ (ETS).

Концептот на ETS е многу подлабок во однос на неговите цели и очекуваните резултати и треба да се гледа од сеопфатна перспектива во споредба со другите два пристапи. Самиот пристап на ETS се состои од интеграција и имплементација на спортски елементи кои треба да се користат за едукативна цел за решавање на социјално прашање, развивање на социјалните компетенции и предизвикување трајна социјална трансформација. Целиот образовен процес е испланиран и подготвен, а откако ќе се случи се очекуваат јасни, реални и мерливи исходи.

ETS е неформален образовен пристап кој работи со спорт и физички активности и кој се однесува на развој на клучните компетенции на поединци и групи со цел да придонесе за личен развој и одржлива социјална трансформација.

ETS создава егзистенцијално учење меѓу луѓето. Преку ETS треба да се случи трајна општествена промена. Таа има за цел да овозможи зајакнување и да предизвика одржлива социјална трансформација.



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

ETS бара многу елементи кои се од употреба на спорт и физички вежби со цел да се предизвика силен исход за доживотно учење како што е подобрување на толеранцијата, солидарноста или довербата меѓу народите. ETS треба да се гледа повеќе како план за размислување отколку за теренска акција.

Од методолошка перспектива, ETS се состои од приспособување на вежбите за спорт и физичка активност на целите на планираниот проект за учење. Тоа е прашање и процес на адаптација на спортот и физичката активност, како во однос на нивното изразување, така и во однос на нивната застапеност, што го карактеризира конкретно пристапот на ETS. Тој не предлага никакви активности каде спортот станува централна цел како/за решение за превозникот.

На пример, вежбањето на боречки вештини без никаков специфичен проект зад себе, водено само од желбата за технички напредок, останува ЗА спортска вклученост, но исто така може да развие самоконтрола и почит кон другите. Овде важно е да се спроведе процес каде спортот и физичките активности стануваат алатки за поддршка за постигнување на образовните цели прво, каде што самиот спорт станува секундарен во однос на образовната цел.

Со цел за подобро разбирање на овој процес, предлагаме да се направи врска помеѓу ETS и циклусот на искусно учење на Kolb (Kolb, David (1984). Искусно учење: Искусството како извор на учење и развој. Englewood Cliffs). Во ETS конкретното искусство е спортска (или физичка) активност која е прилагодена на целите за учење на програмата. Учесниците на искусството размислуваат заедно во воден процес на дебрифинг, по што тие сами ја поминуваат промената и ќе можат да ги користат новите компетенции што ги научиле.

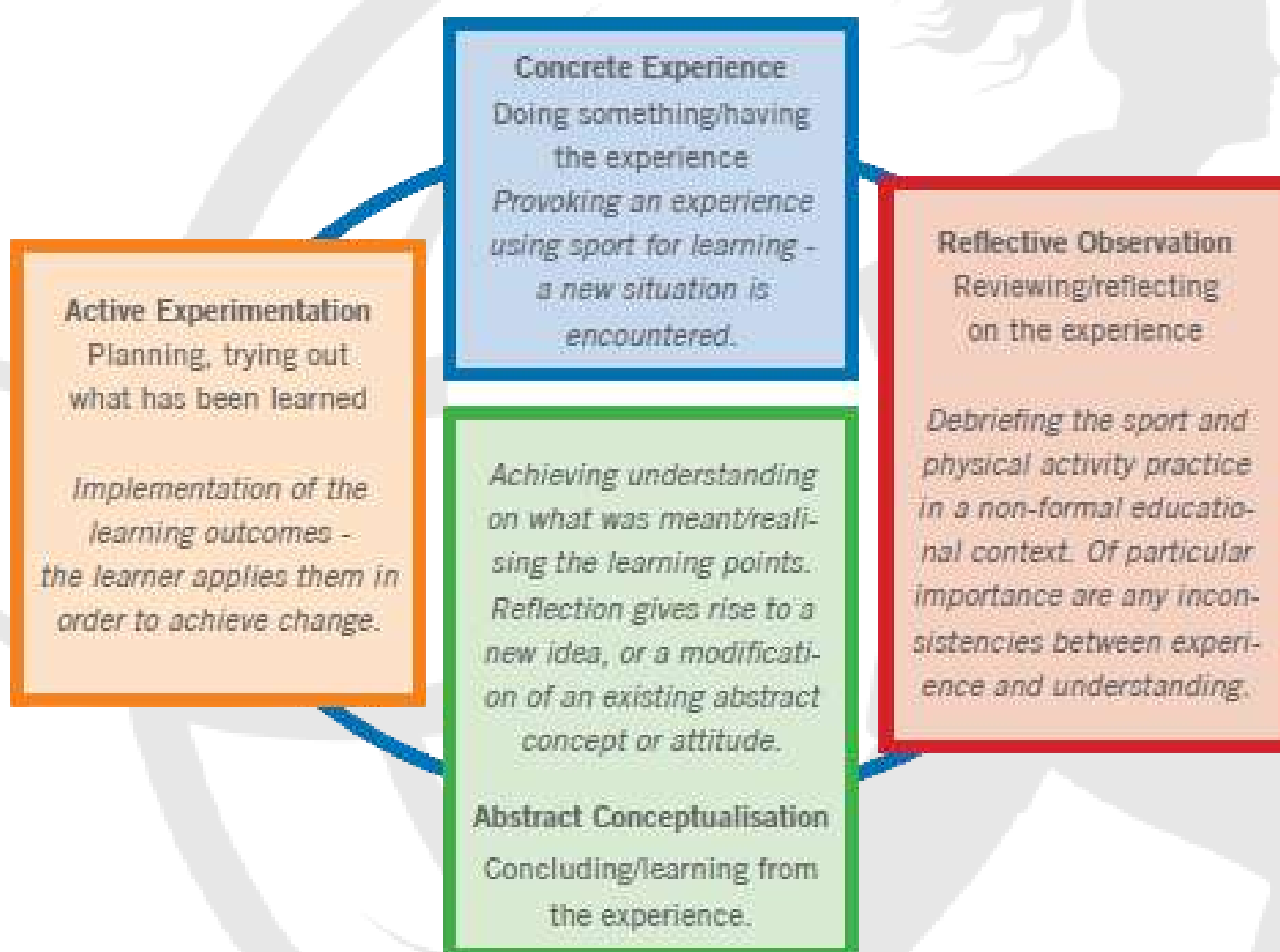
Изразувањето волја не е доволно за да се дизајнира и имплементира процес на учење кој се заснова на ETS. Потребно е да се подготви реален проект заснован на остварливи и оценливи цели, присутна образовна намера во него, како и изграден на конкретни приоритети на опфатеното работно поле.



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

Поточно, професионалците кои ги водат ваквите процеси за спроведување на образовната и социјалната функција на спортот, дизајнираат програми за неформално учење фокусирани на социјалните прашања, како што се вработливост, социјална интеграција, борба против расизмот и многу други. Ова е првиот дел од циклусот на учење, кога обучувачот им го предлага искуството на учениците.

Циклусот на искуствено учење на Kolb поврзан со ETS



Формализацијата на намерите за учење не е доволна за да се обезбеди едукативна и социјална функција на спортот. Актот за образование мора да биде континуиран навреме. Овој континуитет има за цел да конструира и имплементира рефлексии што овозможуваат постигнување на главната образовна цел. Ова е втората и третата фаза од циклусот на учење на Kolb. Специфичните цели на секоја фаза мора да служат на главната цел на планираниот процес на учење и да бидат реални за оценување. Тоа е кохерентноста на различните фази или фази на овој процес и нивната поврзаност со неговата севкупна цел, што ќе обезбеди континуитет на образовниот аспект во него. Од друга страна, континуитетот и одржливоста на воспитно-образовниот процес со користење на спорт и физичка активност, се состои и во време за да се набљудуваат промените во однесувањето и ставот на луѓето.



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

Написот на Хартман и Кваук објаснува: „Ние правиме разлика помеѓу два различни, идеални типа што се појавуваат на терен: доминантна визија, во која спортот во суштина функционира за одржување и репродукција на воспоставените општествени односи и порадикален интервенционистички пристап, во кој спортот е наменет да придонесе за фундаментални промени и трансформации во општествениот живот.“⁹ Ова може да се смета како различно објаснување на Образованието СО и ПРЕКУ спортот. Разликите помеѓу трите различни концепти се веќе експлицитни, но целта на ова поглавје е да се претстави ETS на многу детален начин за да не се разберат погрешно неговата употреба и цел.

Така, прашањето за евалуација е важно и природно се наметнува во тој момент. Спроведувањето на образовната функција на спортот секако вклучува процес на евалуација. Од аспект на методологијата и според различни критериуми, ставовите и однесувањата не се мерат на ист начин или со исти показатели како атлетските перформанси. Навистина, не е секогаш лесно за еден спортски клуб да дефинира индикатори за дружељубивост и социјализација, или уште помалку во контекст на превентивен пристап, на пример.

Ако поимот дете кое спортува е можно да се дефинира и мери, потешко е да се воспостави идејата за „подигнување на свеста“ на тинејџер за опасностите од алкохолот и тутунот, на пример. Исто така, тешко е да се измери вистинското влијание на едукативната акција спроведена во областа на спортот. Подеднакво е тешко да се одреди местото и улогата на спортот во процесот. Оваа тешкотија не треба да ја загрози посветеноста на спортското движење во неговата подготвеност да придонесе за образованието на оние што ги собира. Всушност, прашањето е: Како ги оценувате дејствијата од воспитно-образовен агол, во однос на конкретни и реални образовни цели?

Ова е местото каде што развојот на клучните компетенции, кои се остварливи преку пристапот на ETS, станува релевантен. Ги воведуваме подолу во графикон кој се однесува на документот „Основни концепти и основни компетенции за образование за демократско граѓанство“^{*}, објавен од Советот на Европа, како и за „Клучните компетенции за доживотно учење“ воведени од Комисијата на ЕУ.

^{*} Хартман, Д.; Кваук, С. (2011). Спорт и развој: преглед, критика и реконструкција. *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3) 284-305
^{*} СОВЕТ ЗА КУЛТУРНА СОРАБОТКА (CDCC) ПРОЕКТ „ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАТСКО ГРАЃАНСКИ“, DGIV/EDU/CIT (2000) 23, Стразбур, 26 јуни, Совет20 Европа



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

Според тие референци, клучните компетенции претставуваат комбинација на вештини, знаења и ставови кои им се потребни на поединците во општеството за да постигнат личен развој, да бидат активни демократски граѓани и да ги почитуваат човековите права. Се подразбира дека развојот на компетенциите на секој поединец придонесува за постигнување одржлива општествена промена - на пример, борба против невработеноста, дискриминацијата и расизмот, социјалната исклученост или сиромаштијата и маргинализацијата. Во графиконот подолу се јасно наведени компетенциите, како и кои спортови и физички активности би можеле да развијат потенцијални исходи од учењето со цел да се постигне социјална трансформација и трајна промена на ставовите меѓу поединците или заедниците. Преку овие компетенции евалуацијата на неформалното образовно влијание со користење на ETC е реална и мерлива иако се однесува на самоевалуација.

Category of lifelong learning competences	Sports through which it is achievable	Potential learning outcomes
Communication in mother tongue/ foreign language	All kinds of collective sports, physical exercises played in team, especially activities which need an establishment of a strategy	Ability to understand a message given by another person and to respond accordingly ; ability to explain and to be understood. This refers also to the category of the cognitive competences presented by CoE such as ability to take part in a public debate or the ability to cooperate with others as it sometimes involves a communication in foreign language.
Learning to learn	All sports and physical activities without any exception	This competence refers to each individual's awareness of their own learning process and style. This means that every sport practice and physical activity could develop this competence, of course, to a different extent depending on the different practices. Nevertheless it is the most important potential learning outcome as it involves motivation and being able to reflect critically in terms of attitudes, which are extremely important in achieving a successful learning process.
Social and civic competences	Mostly collectively played sports but also some individual sport practices such as swimming, hiking or extreme sports	The potential outcome in terms of skills is the ability to cope with stress and frustration or also to create confidence and to feel empathy. In terms of attitudes it involves the assertiveness, collaboration and integrity. Potential outcome could be also some conflict transformation/resolution skills. The social and civic competences could be seen from another perspective. The potential learning outcomes involve also some ethic competences and values in terms of attitudes such as freedom, solidarity, tolerance, equity and sense of belonging, democratic participatory attitude as well as team work and cooperation.



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

Cultural awareness	Collectively played sports and physical activities exercised in a team, traditional national sports, martial arts	The potential learning outcomes concerning the competence of cultural awareness involve understanding and respect of each one's cultural background, also implies self-respect and respect for others, as well as different opinions and points of view, acceptance of differences and diversity, respect for human rights, tolerance, equity as well as overcoming stereotypes and prejudices.
Digital competences	Sport practices which requires strategy	Potential educational aspects are the ability to elaborate strategy as well as creative, innovative and critical thinking, active participation, ability to reflect on the direction and limits of possible action.
Mathematical, scientific and technological competences	Chess and strategic outdoor sport practices	These types of sports could develop trust as well as rational way of thinking. In terms of skills, ability for applying mathematical and science principles could arise. In terms of attitudes a potential for curiosity as well as interest and respect for safety, sustainability could be observed.
Sense of initiative and entrepreneurship	Individual sports as well as team sport practices	The potential educational outcomes involve abilities for planning and organisation and ability to work individually as well as in a team. The attitudes which characterise the potential learning outcomes of such practices consist of innovation, pro-active attitude, independence and determination to achieve planned aims.

Развојот на взаемно почитување, солидарност и толеранција се образовни цели кои спортот би можел да ги реши со одредена задача за спорт или физичка активност. Во овој случај не смее да се даде приоритет исклучиво на перформансите на моторот. Треба да се стави во мешан систем за да се овозможи евалуација на социјалните и бихејвиоралните показатели на перформансите, пред оние на моторните перформанси. Всушност, потребно е да се измерат сите аспекти за да се согледаат индикаторите за нивото на солидарност и взаемна помош.

I.5. Историски аспект на употребата на спортот - научен пристап од социолошка гледна точка.

Спортот зазема примарно место во денешното општество кое промовира стремеж кон благосостојба и обожување на телото. Социологијата, која ги проучува општествените факти како целина, е заинтересирана само за највисоката точка на „спортскиот систем“ и не можеме да ја наречеме тотален општествен факт. Ова е за да го поттикне читателот да гледа спорт со критичко око и да обезбеди референци што му овозможуваат да го продлабочи своето знаење.



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

Спортот е генерички термин кој опфаќа низа активности (рекреација, забава, натпреварување, образование) и различни претстави. Овие активности имаат историски корени. Многу социолози го дефинираат спортот како тотален општествен факт. Според Норберт Елиас, германски социолог, спортот е привилегирана лабораторија за размислување за општествените односи и еволуцијата. Жорж Хеберт, француски социолог, објаснува дека „Спортот е секаков вид вежби и физички активности наменети за извршување на изведбата и чие извршување во суштина се заснова на идејата за борба против дефинираниот елемент како растојание, времетраење, пречка, практична тешкотија, опасност, животност, противник, напротив против себе.“*

Според една статија која ги објаснува спортските практики од социолошка гледна точка од деветнаесеттиот век до средината на дваесеттиот век, употребата на спортот е поставена во смисла на „борба против дегенерацијата на расата“, подготовка на работниците, или војници, смирување и контрола на насилството. Со испитување на историските истражувања можеме да утврдиме дека постојат два модалитети за физички вежби во античко време: спорт во образованието на млади аристократски војници и професионални спортисти. Младиот Грк имаше за цел преку спортот да стане Адонис.

Спортот беше ценет за негување на телото и умот. Спортистите биле платени да ги бранат своите градови во војни. Во средниот век, била создадена каста витези. Тие главно учествуваа во заминувањето во војни, но подоцна станаа елитни личности. Учивоста и храброста го формираа нивниот начин на размислување. Турнирите беа практики за војна. Во истражувањето, физичките активности се појавуваат во античките времиња и средниот век како елитни тренинзи.

Спортот официјално зазема важна улога во Англија во текот на 19 век, кога сонародниците организираа борби во бокс за да ги решат домашните конфликти. Олимпијадата го промовираше успехот на спортот во 20 век, додека телевизијата го прогласува доаѓањето на спортската забава. Во денешно време, фокусот на спортот повеќе се префрла на здравјето, личниот развој, пристапот до културата и граѓанството. Од оваа перспектива, спортските практики се тесно поврзани со олимписките вредности на Кубертен денес.

*http://bernard.lefort.pagesperso-orange.fr/cours_staps_m_marot/sociologie_du_sport.pdf



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

Дефиницијата за спорт исто така еволуирала со технолошкиот напредок. Оттука, идејата за преземање ризик, храброст и храброст е присутна и во многу спортски практики.

1.6. Што не е образование преку спорт?

Овој дел има за цел да го постави прашањето што ETS не е така, не е погрешно разбрано или употребено на погрешен начин. Целта е да се разјасни каде може да се направи забуна и да се предложи како да се избегне.

Сите ние едуцираме различни луѓе почнувајќи од нашето дете да учествуваат во спортот. Но, постојат различни димензии за тоа како го користиме спортот за едукативна цел. Не можеме да евоцираме ETS кога образовните цели како што се развојот на социјалните вештини, здравјето, исхраната и граѓанството се префрлени на единствената цел на самата спортска изведба. Многумина сметаат дека спортскиот клуб во неговата примарна смисла е доволен за исполнување на едукативен чин. Фактот дека еден млад човек редовно спортува не мора да значи дека тоа е добар образовен процес со позитивно влијание врз неговиот/нејзиниот развој како граѓанин. Генерално, барањата на техничкиот персонал се фокусирани првенствено на започнување и напредување на спортските перформанси и физичките вештини. Овој процес не вклучува ETS. Многу други вештини би можеле да се внесат кога се случува спортска пракса. Во ETS потребно е да се спроведе и внесе едукативна димензија на спортска или физичка акција. Често се работи за социјализација, интеграција или рехабилитација.

Понатаму, не треба да го игнорираме фактот дека конкуренцијата во спортот може да ја ограничи ефикасноста на учењето во ETS. „Младите често чувствуваат прекумерен притисок да победат, се доживуваат себеси како со слаби способности, се чувствуваат неврзани за своите тимови и се чувствуваат ранливи во присуство на соиграчи. Ваквите искуства ги наведоа младите да доживеат ниска самодоверба и ниска самодоверба“.*

Во случај конкуренцијата да стане приоритет, тоа би можело да има некаков контроверзен ефект врз образовните резултати.

*Wankel & Kreisel, 1985; Мартенс, 1993 година



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

Згора на тоа, актите на насилство и агресија би можеле да станат вообичаени во младинските спортски услови. Во една неодамнешна студија за воочената спортска агресија, Гарднер и Жанел (2002) открија дека таквите ставови и однесувања почнаа да стануваат прифатливи и легитимни во спортската средина. Ова е целосно спротивно на вредностите на ETS, така што практичарите треба да бидат свесни да обрнат внимание на овие аспекти и да внимаваат на таквите ефекти кога спроведуваат активности во контекст на ETS.


Сепак, препорачуваме дека за ефективен развој, активностите треба да се одвиваат во фер средина, мора да се одвиваат во доволно долг временски период за да им се овозможи на сите да се чувствуваат удобно и самоуверено, а исто така мора да вклучуваат долгорочни реципрочни односи.



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

ПОГЛАВЈЕ - II

Методологија на Образованието преку Спорт





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

МЕТОДОЛОГИЈА НА ОБРАЗОВАНИЕТО ПРЕКУ СПОРТ

II.1. Вовед во поглавјето

Откако ќе го објасниме ЕТС (и физичките активности) како педагошки пристап, сега ќе дадеме јасна идеја за процесот на имплементација и неговите специфични услови. Затоа, ова поглавје ќе одговори на следните прашања:

а) Како ја дефинираме методологијата и каде гледаме разлики од другите?

б) Кои основни принципи ги поврзуваме со ЕТС кога станува збор за неговиот квалитет?

в) Како решивме да ги претставиме вежбите и методите што ги предлагаме и како препорачуваме нивно користење?

г) Како треба да ги читате и користите описите на вежбите?

д) Зошто го разбираме овој прирачник како алатка за да ве поттикне да развиете свој стил на ЕТС кога станува збор за неговата имплементација?

ѓ) Зошто мислиме дека обучувачите/фасилитаторите кои доаѓаат од секторот за неформално образование и тренерите/тренерите кои доаѓаат од спортот можат да ги користат овие вежби и да создадат нови придобивки од нив?

е) Каков вид на понатамошен развој гледаме преку овој прирачник и во ЕТС воопшто?

Одговорот на овие прашања ќе ви даде детално разбирање на процесот додека ги развивате вежбите, но има за цел да одржи отворен поглед кон понатамошен развој.



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

Ова поглавје тесно се поврзува со педагошкиот пристап бидејќи меѓусебната размена помеѓу теоријата и практиката е секогаш дел од самиот процес.

II.2 Дефиниција на методологијата и нејзината поврзаност со социјалните компетенции

Во овој прирачник користиме различни термини за имплементација на методологијата. Методологијата е поширок поим кој вклучува не само една вежба, туку, генерално, начинот на кој сакате да ги достигнете вашите цели. Активноста е вистинската акција што се спроведува во реалноста, каде што како вежба се залага за конкретен опис на потенцијална активност што може да се реализира. Вежбата е детален опис на тоа што и како олеснувате додека се однесувате на методологијата како ментална рамка. Методологијата ја поврзувате со педагошкиот пристап, бидејќи ги подразбира сите концептуални идеи за да се испорача ЕТС. Сакаме да ја нагласиме специфичноста на методологијата на ЕТС и нејзините придобивки во однос на социјалните компетенции во ситуации на неформално учење.

Бидејќи првиот дел од овој прирачник веќе дава детален опис на главните цели што ЕТС може да ги наметне, сега ќе се повикаме на врската што ЕТС ја има со социјалните компетенции. Ние, исто така, ги гледаме неговите специфични придобивки и разлики од другите пристапи во овој поглед.

Има две перспективи што треба да ги земеме предвид овде. Од една страна се адресираните компетенции, а од друга страна актуелните кои беа развиени. Што значи тоа? ЕТС има за цел да развие социјални вештини и да поттикне личен развој и за обучувачите и за учесниците.

Адресираните компетенции лесно може да се дефинираат со усогласување на вежбата со една од темите, на пр. дискриминација/инклузија и поврзување со конкретни социјални вештини. На пример, за да можете да ги вклучите сите што ви требаат, меѓу другото, и следните вештини: тимска работа, фер игра и емпатија.



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

Оценувајќи ја вежбата, можете да разговарате дали тие вештини биле користени или дури се сметани за толку важни колку што сте ги сметале однапред.

Развиените вештини, сепак, се оние кои доаѓаат на патот и, во многу случаи, се дури и скриени или сè уште не се откриваат. Бидејќи ЕТС нуди индивидуално и колективно искуство за учење и е тесно поврзан со личниот развој (главно се однесуваме на промена на ставот, однесувањето и перцепцијата), неговиот прецизен исход не може да се предвиди во сите случаи и за сите учесници. Ова значи дека развиените вештини или ќе се покажат за време на дебрифингот или, поверојатно, ќе бидат реализирани и препознаени во идните активности или реални ситуации од самите учесници (и исто така обучувачи/фасилитатори). Процесот на учење не запира со активноста. Во многу случаи, процесот на самооценување само започнува таму и се развива со време и ново искуство, било реално или симулирано. Во овој момент, процесот може да придонесе и за општествена трансформација.

Може да кажете дека адресираните вештини се оние кои се обидуваме да ги развиете со вашите учесници и ги ставате како имплицитни цели на учење, но развиените се оние кои навистина се постигнати и може да ги изненадат и обучувачот и учесниците. Само со добредојде на сите видови на развој, вклучувајќи ги и оние што не сте ги следеле, можеме да ја извлечеме вистинската корист на ЕТС.

Не споменуваме листа на компетенции со кои сметаме дека вреди да се работи, затоа што мислиме дека секоја тема и секоја ситуација создава потреба за справување со конкретни надлежности. програми.

Без оглед на вашето искуство во спортот или неформалното образование, треба да размислите за имплицитните компетенции што веќе ги адресирате и оние што можеби сакате да ги додадете во вашата работа свесно користејќи го ЕТС како педагошки пристап. На пример, може да кажете дека спортот, особено тимските спортови, поттикнува социјални вештини како што се фер-плеј и тимска работа, но исто така може да додадете емпатија и да дадете конструктивен фидбек со доставување на ЕТС. На овој начин не само што ги правите видливи имплицитните вредности, туку додавате повеќе на оние што спортската активност имплицитно ги подобрува.



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

II.3 Основните принципи на ETS пристапот

Спортот е само алатка! За учење е потребно време!

Дебрифингот е од суштинско значење!

Спортот е многу активен со многу емоции! Основните елементи на ETS се едукативни вежби!

Клучни белешки:

1. Образованието преку спорт е образование во прв степен.
2. Рефлексијата е неизбежен и суштински дел од учењето.
3. ETS ги почитува вредностите на спортот, како и неформалното образование и образованието на возрасните.

Горенаведеното наведува три важни карактеристики кои се основни принципи на методологијата ETS. Овој прирачник го одразува процесот на креирање, измислување и развој на нови вежби кои ги интегрираат вредностите и идеите на ETS.

Клучно е да се разбере педагошкиот пристап што го објаснуваме во првиот дел од нашиот прирачник. Заднината на овој педагошки пристап не само што ќе ви помогне да ги разберете вежбите и како тие требаше да се олеснат, туку и да можете да реагирате на секоја дадена ситуација што може да се појави во заедницата. Ова значи дека копирањето на вежбите нема автоматски да ви овозможи успешно да го испорачате ETS, бидејќи ситуациите што ги создавате може да се променат и да се развијат на начин на кој не очекувате.

Затоа, ве охрабруваме да ги прилагодите на вашите сопствени контексти. Следниве основни принципи поврзани со ETS ќе ја разјаснат нашата основна идеја дека само комбинацијата на теорија и пракса ќе ви даде јасна слика за тоа што навистина може да понуди ETS.

II.3.a. Принцип 1: Поврзаност со педагошкиот пристап

Дали знаете точно што се образовните цели ?

- Која е социјалната промена кон која сакате да се стремите?



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

Првиот основен принцип што веќе беше спомнат е важноста од целосно разбирање на педагошкиот пристап на ЕТС и негово поврзување со сопственото искуство како тренер/тренер во спортот за сите или едукатор на возрасни во неформалното образование со цел да се испорача вистински ЕТС активности.

Тоа значи дека ќе можете да размислувате за придобивките од ваша перспектива - или во спорт за сите или во работна средина за млади. Веруваме дека позадината на педагошкиот пристап ќе ве натера да разберете кои можности сте ги занемарувале во сопствената работа досега, правејќи ги скриените вредности видливи и работејќи со нив посвесно од порано.

Тоа, исто така, ќе ви овозможи да ги прилагодите вежбите колку што е потребно за вашите сопствени целни групи и специфичниот контекст во кој работите. Затоа, овој прирачник не е само збирка на испробани и проверени вежби што секој може да ги испорача на начинот на кој треба да бидат доставени. Вистинското влијание и ефект што вежбите можат да го понудат ќе се развијат до нивниот целосен потенцијал само ако ги поврзете со севкупната цел на бараните социјални промени и збир на реални цели за учење.

II.3.6. Принцип 2: Дебрифинг како основен елемент на ЕТС практиката

Тоа нè води до вториот основен принцип што го набљудуваме во овој прирачник, кој е силно поврзан со најважниот елемент на ЕТС: дебрифингот дел од процесот на учење. Зошто мислиме дека ова е најважниот дел? Тоа им дава на сите учесници не само шанса да го рефлектираат сопственото однесување, туку и да размислуваат за целата ситуација и да ја поврзат со нивниот секојдневен живот и со самото општество; во зависност од тоа која тема сакате да ја обработите со вежбата и колку далеку одите во самиот процес на размислување.

Како точно го олеснувате дебрифингот дел од вежбата успешно и со амбициозна содржина?



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

Првиот важен дел е внимателно да ги подготвите вашите прашања и да разговарате за нив или со вашите сообучувачи или однапред да размислите за тоа за да бидете сигурни дека ќе ја отворите и водите дискусијата поставувајќи ги вистинските прашања. Вашите главни цели може да ви дадат водство за тоа, но тоа е исто толку важно како да го усогласите со нивото и искуството на вашата целна група и опкружувањето воопшто. Понатаму, сепак треба да бидете доволно флексибилни за да можете да реагирате на дадената ситуација во самата рефлексивна практика.

Дебрифингот не е само за поставување прашања, туку и за модерирање/ водење на самата дискусија и давање јасна структура на истата. Секогаш помага да им се каже на учесниците што можат да очекуваат од овој дел од вежбата. Ако тие се сосема нови за дебрифинг или евалуација, треба да се запознаат правилно. Мора да им кажете што да очекуваат и каква улога играат во тоа. Имате неколку алатки што може да ги користите овде.

Прво и најважно е давање и примање повратни информации. Учесниците придонесуваат во дискусијата со набљудување на она што го виделе, што чувствувале и што заклучуваат од овие искуства. Може да додадете набљудувања како олеснувач за време или на крајот, но најголемиот дел треба да дојде од самите учесници. Ова го одредува вистинскиот степен на активно учество и не треба да биде блокиран од фасилитатор кој дава премногу забелешки или заклучоци. Апсолутно е важно да се држите до правилата за конструктивен фидбек за да се создаде позитивна и благодарна атмосфера во групата. Доаѓа со искуство за да се види кога е потребно да се биде силен и/или строг водач на дискусија и кога е покорисно да се повлечете и да дозволите текот на дискусијата да завладее.

Умереноста воопшто ќе ви помогне да ја контролирате ситуацијата и атмосферата во групата. Сумирањето аргументи или набљудувања ќе ги поддржи учесниците да го насочат своето внимание назад на „црвената нишка“ на дискусијата. Ставањето клучни зборови или правењето на резултатите видливи ќе им помогне на сите да ја следат дискусијата и да можат исто така да учествуваат во секој момент, дури и ако учесниците не обрнуваат внимание цело време.



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

Можете исто така да толкувате некои изјави во насока во која сакате да бидат разбрани. Не со намера да манипулирате, туку да ја отворите дискусијата во насока што можеби сакате да ја следите. За да обезбедите разбирање во рамките на целата група, можете да ги повторувате изјавите со свои зборови и да бидете сигурни дека секој ќе го добие замисленото значење од нив. Повторувањето е исто така навистина корисно ако видите дека некои учесници имаат потешкотии да ги следат и не се осмелуваат да се прашаат за себе. Сите овие алатки во основа ви помагаат да и дадете на дискусијата општа структура која е транспарентна за секого и нуди отворен амбиент за всушност да ја претвори во искуство за учење.

Друга алатка која може да ви помогне да поттикнете интересна дискусија е улогата на „ѓаволски застапник“ со предизвикување расправија со силно или радикално мислење. Тоа е алатка што можеби сакате да ја користите во група што веќе ја познавате или да ја применувате со претпазливост, бидејќи може да доведе до жестоки кавги и да се претвори во искуство што некои учесници нема да го ценат како активност за учење.

Ако не ја разбирате изјавата како олеснувач, треба да вложите вистински напор да ја разјасните. Не само затоа што треба да знаете што значи тоа за да ја водите дискусијата понатаму, туку и да им дадете на учесниците пример како ја третирате ситуацијата во која се бара меѓусебно разбирање. Правилниот став не е да се блокира, туку да се вложи вистински напор за да се разбере. Тоа ќе им покаже на учесниците како можат успешно да разговараат и меѓу себе. Не е доволно да се воспостави заедничко разбирање за сите; треба вистински да ги прифатите сите мислења за да бидете отворени за дискусија. Не мора да се согласувате со сите мислења, но треба да можете вистински да ги „слушнете“. Ова може да биде навистина тешко ако мислењето е контроверзно за вашите сопствени вредности или ставови.

Доколку олеснувате заедно со колега, неопходно е однапред да се зборува за стилот на водење на дискусијата. На овој начин можете да избегнете мешање во намерата што може да ја има вашиот колега или обратно, а вие не ја гледате во дадената ситуација. Важно е да бидете сигурни дека се разбирате за време на процесот на дебрифинг, бидејќи тоа може да предизвика иритација во групата ако водите во различни насоки.



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

Рефлексијата е моментот кога учењето МОЖЕ да се одвива, затоа што ги правиме учесниците да разберат дека дури и ситуацијата може да изгледа „вештачка“, таа сепак ни ги покажува сопствените и туѓите ставови, однесувања, перцепции што можеме да ги најдеме во „реални“ ситуации како добро и во секојдневниот живот. Овие едноставни врски да ги разберат сите додека ги доживуваат, ќе им помогне на учесниците да ја променат нивната перцепција или барем да почнат да ги преоценуваат за одредени теми во нивниот секојдневен живот, на пр. дискриминација, решавање конфликти. Тоа може да ги поттикне учесниците да ги предизвикаат општествените структури и да ги натераат да видат што можат да променат со тоа што се активни граѓани.

Ние, исто така, веруваме дека ефектот на учење на ETS е посилен затоа што ја доживувате ситуацијата и со вашето тело (физичка активност или спорт) и со умот, и затоа нуди и амбиент каде што се исполнуваат различни стилови на учење. Имајќи предвид дека и спортот и неформалното образование реагираат на различни стилови на учење, корисно е да се види како комбинацијата на тие два може дури и да го зголеми ефектот на учење и да го направи повреден за повеќе учесници со исполнување на неколку стилови на учење одеднаш.

Поставките за неформално образование се многу одговорни на визуелниот, звучниот и вербалниот стил бидејќи спортот е повеќе поврзан со физичкиот, социјалниот и вербалниот стил. Усогласувањето со нив значително ќе го зголеми бројот на учесници кои всушност можат да имаат вистинско искуство за учење според нивниот претпочитан стил и ритам*

Потоа, тука е другата страна на дебрифингот што е ваша. Ако сте во можност да ги предизвикате вашите сопствени вежби и да ги развиете понатаму со секоја група што ја олеснувате за време и откако ќе ги олесните, ќе можете да разберете како вежбите што ги презентираме овде може да се олеснат до нивниот најголем потенцијал. Процесот на размислување во рамките на ETS секогаш треба да важи и за вас, што значи дека треба да бидете во можност да го одразите вашето влијание врз целата вежба, како и на реакциите и на самиот процес. Ова ги вклучува сите делови: подготовка, соопштенија, логистика, модерирање на дискусиите и делот за дебрифинг, давање и примање повратни информации и соработка со членовите на вашиот тим.

*www.learning-styles-online.com/overview



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

II.3.v. Принцип 3: „Алка што недостасува“ помеѓу спортот и неформалното образование

Како можам најдобро да ги искористам ресурсите на и спорт и младинска работа?

Како најдобро да се надоврзам на нивните вредности?

Третиот основен принцип е тесно поврзан со првите два. Сметаме дека ЕТС им дава плус и на олеснувачите во спортот за секој контекст и на оние во неформалното образование. Постои совпаѓање на две групи на вредности кои додаваат нова димензија на можностите за учење.

Од една страна имплицитните вредности на спортот (на пр. фер-плеј, тимска работа и одговорност); од друга страна, имплицитните вредности на неформалното образование поврзано со младинската работа (на пр. активно учество, преземање иницијатива и инклузија). Детално ќе ги елаборираме имплицитните вредности на спортот, бидејќи ќе покаже како натпреварот од два сета генерира нови можности и за тренерите/тренерите и за градежните работници.

Фер-плејот е првата имплицитна вредност што можете да ја поврзете со спортот. Во сите видови спортови треба да ги прифатите правилата и да играте според нив. Ако не ги прифатите, може да бидете дисквалификувани или да не можете да влезете во играта на прво место. Во рамките на спортот и фер-плејот постои етичка вредност која му овозможува на секој играч да биде сигурен дека знае што е дозволено да се случи. Ова го прави играчот не само што играчот се чувствува безбедно, туку им дава и референтна рамка на гледачите да уживаат во играта и да знаат што е дозволено или не.

Ова чувство на сигурност го прави вистинскиот спорт пријатен и за играчите и за гледачите. Но, фер-плејот дополнително создава кодекс на однесување што ги надминува општите правила. Тоа не е само официјално и законско, туку уште поважно е социјалното однесување и став што го развивате и вршите. Во рамките на спортот, фер-плејот обично не е експлицитно соопштен како социјална вештина што треба да ја научите, но имплицитно се очекува во развојот на секој спортист.



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

Тимската работа како втора важна имплицитна вредност на спортот е природно поврзана со тимскиот спорт. Изведбата на тимот секогаш има приоритет пред индивидуалните. Не само што можете да слушнете на пр. Фудбалерите велат дека тимот се снашол добро, а не тој што го постигнал голот, туку тренерите и тренерите експлицитно бараат од сите играчи да настапуваат како тим.

Резултатите се секогаш тимски резултати. Индивидуалните потреби не се важни. Ова тврдење поттикнува социјално однесување кое се заснова и на солидарност и емпатија. Иако јасно се бара тимска работа, вистинското однесување и социјалните вештини што ви се потребни за тоа не се секогаш експлицитно споменати или научени. Размислувајќи за тоа преку ETS вежба не само што го правите транспарентно што значи тимската работа за поединецот, туку и кои се потребните социјални вештини.

Одговорноста, третата имплицитна вредност на спортот е тесно поврзана со првите две. Кога учествувате во спортот, апсолутно е неопходно да ја преземете одговорноста за себе и за другите. Грижата за себе е прво да бидете свесни за тоа што можете да придонесете и каде лежат вашите физички и психолошки граници за да се покажете најдобро што можете. Исто така, вклучува знаење за тоа како вашето тело реагира на физички напор или стрес и ефикасно да се справи со нив. Понатаму, треба да бидете одговорни и за членовите на вашиот тим. Во зависност од тоа каква улога имате во тимот, треба да бидете свесни за потребите на другите и нивните граници. Преземањето одговорност е социјална вештина која е тесно поврзана со развојот на секој спортист или жена. ETS може да ја направи оваа вештина видлива со тоа што ќе покаже колку е фундаментално важна во спортот и ќе ја направи свесна „сопственоста“ на учесниците.

Неформалното образование има за цел да развие граѓански вештини кои се релевантни за живеење во и со демократско општество. Горенаведените три имплицитни вредности на спортот се всушност суштинските вредности на демократското и активното граѓанство. Бидејќи неформалното образование само по себе се занимава со конкретни теми, може да се случи учеството, вклученоста и преземањето иницијатива да не се рефлектираат експлицитно.



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

Активното учество има три димензии. Прво, основен услов е да се реализира вистинска и успешна активност на неформално образование; второ, тоа е вредност што сакате учесниците да ја интернализираат и да ја применат и во нивниот секојдневен живот; трето, тоа е социјална вештина која ги поддржува луѓето да бидат активни граѓани и да ги обликуваат нивните животи според нивните потреби. Затоа е корисно експлицитно да се размислува за тоа во рамките на ETS вежбата, бидејќи можете да ги прикажете сите три димензии на тоа. Понатаму, имате можност да ги направите вашите образовни намери транспарентни преку размислување за однесувањето на учесниците на потрошувачите.

Преземањето иницијативи е тесно поврзано со активното учество, бидејќи во рамките на неформалното образование може јасно да се види влијанието на овој тип на однесување. Тоа често е пресвртница на некоја активност, бидејќи учесниците го користат текот на, на пример, дискусија за да ја турнат во нова насока и да генерираат нови идеи преку неа. Ова е всушност моментумот на вистинско учење, што е основната намера на целото неформално образование. ETS може да го испорача ова искуство полесно од вообичаените активности за неформално образование, бидејќи веруваме дека совпаѓањето на неколку вредности предизвикува иницијативно однесување.

Вклучувањето е вредност колку што е самата тема. Затоа тоа е највидливата вредност на неформалното образование и најмногу се одразува. Во комбинација со ETS едноставно ќе биде многу повидливо.

Ние веруваме дека совпаѓањето на двете групи вредности не само што ги спојува двете, туку создава нов начин на индивидуални можности за учење што ги надминува двете посебни.

ETS создава нова димензија на развивање социјални вештини бидејќи го комбинира искуството за учење со свесен процес на лична рефлексивност.

Затоа, нашиот прирачник е наменет да биде упатство што вклучува збирка теренски тестирани вежби за двете целни групи и ги прикажува придобивките што можете да ги добиете со усогласување на стручноста на двете страни и развивање на специфично разбирање и успешен начин за спроведување на ETS.



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

ПОГЛАВЈЕ - III

Вежби за практикување



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

ВЕЖБИ ЗА ПРАКТИКУВАЊЕ

III.1. Вовед во вежбите

Ова поглавје ќе ви даде јасна идеја за тоа како можете да го користите прирачникот во пракса. Ќе ви ја објасни мрежата на вежбите и како можете да ги користите вежбите и да ги приспособите на вашите потреби. Сите презентирани примери се всушност испробани во пракса и затоа се создадени од група обучувачи и оценети во конкретната ситуација. Сите вежби природно може да се развијат и променат според потребите на вашата целна група и контекстот во кој работите.

III.1.a. Избор на теми и вежби

Темите на кои можете да се поврзете со помош на избраните ETS вежби се следните:

*Social
inclusion,
discrimination*

Health

*Conflict
resolution*

*Employment,
entrepreneur-
ship*

*Education
through sport*

Environment

*Participation,
citizenship,
democracy*

*Cultural
diversity*

Human Rights



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

Во првиот дел од овој прирачник ја споменавме важноста на овие теми во рамките и политиката на неформалното образование во Европа и меѓународната спортска работа воопшто. ETS носи нови димензии на учење во образовните ситуации во однос на социјалните вештини и личниот развој. Придобивката од поврзувањето на вашата ETS вежба со одредена тема не само што ќе обезбеди поставка што поддржува личен развој и обука за социјални вештини воопшто, туку учесниците може да ја видат и нејзината цел за социјални промени.

Со поврзување на вежбата со многу конкретни ситуации и искуства од реалниот живот, рефлексивната може да успее до ниво каде што тие ќе го видат нивното индивидуално влијание како граѓани врз социјалната трансформација. Комбинирањето на образовната цел со физичката активност нуди ефект кој ниту поставките за неформално образование ниту спортот сами по себе не можат да го дадат со такво влијание.

Ако се фокусирате на образовната цел во рамките на физичката активност, ќе донесете амбиент каде што може да се генерира вистинска општествена трансформација. На пример: Ако учесниците се попречени во игра на фризби со тоа што се, на пр. со слепите слепи, и тие размислуваат за тоа подоцна во рамките на дебрифингот, влијанието е посилено во споредба со искуството во помала неформална активност. Зошто е тоа? Затоа што физичката активност става посилен емоционална врска со искуството и затоа што вие како олеснувач нудите средина за учење каде што е можно проценка на социјалните структури.

Спортот ви дава и емоционални (победнички-губење) и физички предизвици. Но, спортот ретко нуди одраз на оние искуства како, на пример, дискриминација или социјална исклученост. Затоа ETS ја нуди оваа специјална мешавина на емотивно вклучување и во исто време директно размислување за него потоа и профитирање од него подоцна. Сакаме да ја истакнеме педагошката цел и вклучените можности за учење што можеме да ги користиме додека ги поврзуваме овие теми со ETS вежбите.



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

Затоа нудиме врски што ги гледаме и можни прашања што може да ги поставите кога работите со овие теми. Ова очигледно не е затворена листа на врски, туку покана да додадете нови од вашето сопствено искуство со ETS. Сепак, овде нудиме некои релевантни совети за релевантноста на ETS за актуелната тема и некои прашања што треба да се земат предвид при користење на ETS за развивање на знаењата, вештините и ставовите на младите луѓе поврзани со овие теми.

SOCIAL INCLUSION/DISCRIMINATION

By using this topic you have the opportunity to discuss the roles and identities participants have regarding different social spheres they are part of, being e.g. a son, a sportswoman, a disabled person, a migrant, a roaming person. It is worthwhile to challenge the structures within our society that undermine social inclusion or foster discrimination. Usually regarding these topics participants have individual experiences they can share with the group. It is very easy to connect different social roles to roles in sport and with a bit of creativity you can always challenge participants with putting different roles in a collective sport game.

*How does society create roles and identities?
How dependent are we regarding these roles?
Do we see a chance to change our roles as such?
If yes, how? If not, why?
What roles are important to you?
What roles are important to others?
What roles should be supported in society
in general?
How does society support social inclusion?
How does it fight discrimination?
What experiences do you want to share with the
group regarding these two topics?
How can sport change social roles?*

HEALTH

This topic is a quite general and can be discussed on many levels. It is easy to connect it to sports and physical activity, because the implicit intention to do sport is - in most cases - connected to a healthy lifestyle. The definition of health is often vague. Depending on the different concepts of health the discussion about the definition itself can already turn into a deeper learning experience.

*What does it mean to be healthy?
What is health to you? What definition of
health can we share as a group?
How important is a healthy lifestyle for you?
What examples do we see in our society to live
healthy? Who are our role models? Can professional
athletes be role models for a healthy lifestyle?
How sport can influence health?
What main discussions do we have in society
regarding health?
Is the choice to live healthy connected to your
financial situation? If yes, how?
What daily choices do you make to turn your
lifestyle healthier?*



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

CONFLICT RESOLUTION

Conflict resolution is a core social skill you need to participate in everyday life. It is not only the way how you handle conflicts, but also the attitude to conflict situations in general, because it determines how you (re-)act to them. This topic combined with ETS offers many angles to develop that skill. Conflicts are very common on the sport field, because of the competitive aspect of sport itself. The hierarchy on the sport field is often undermined (e.g. referees) and that easily leads to conflicts as well. Any sport activity can provide an excellent source for learning about rules, structures, conflicts and their solutions.

What typical conflicts do you experience in sports? How does the competitive aspect trigger conflicts and aggressive behaviour? What options do you have to handle these situations? Are they at all helpful in the frame of sport for all? How are conflicts treated in (sport) teams? What type of conflict²⁵ person are you? What tools/solutions do you know to handle conflict situations? Are they successful? If yes, how? If not, why?

PARTICIPATION/DEMOCRACY

Participation is a core value for non-formal learning settings, but equally important in sports as well. This topic provides an easy access to make implicit values visible and to discuss the impact they have on participants and their attitudes and opinions regarding this topic in society in general. Sport activities can easily be turned into real life situations where citizenship behaviours can be observed and assessed. Collective sports offer huge potential in dealing with representative and participative democratic models.

How is active participation possible? What motivation is needed to trigger participation in general? What impact has the individual person on team results? What kind of participative structures do we see in sports? What roles are created in sports by these structures? What responsibility lies within active participation? Does participation mean social inclusion (in sports) as well?

HUMAN RIGHTS

Basically any of the human rights (civil and political rights, economic-social-cultural rights and solidarity rights) can be easily connected to ETS. Sport activities offer situations where the access to these rights and their deprivation can be experienced and understood. The greatest challenge is to reach an understanding that even if these rights are not accessible to all in real life, they do exist for every human being. A sport activity can replicate a real life situation where some of the members of the community cannot exercise certain rights. Another important learning challenge is to make the learners understand that the rights of someone can only be provided by the other. "My rights end where the right of another person starts."

What human rights can you replicate in a sport activity? How can sport enhance human rights? What relations are there in access to human rights and sport? Do you know stories where sport gave access to exercise human rights? Why are human rights important in our modern world? What are the human rights for sports persons in sport? How can sport combat racism and other forms deprivation of rights? How does sport support equality based on gender identity and sexual orientation? What are the special rights of children in relation to sport? What is the role of human rights in sport and sport in human rights?

Thomas Kilman's conflict mode instrument is a very inspiring model which explains different ways how people handle conflicts in general. It shows that at some point people cannot engage into a conflict together, because they either want to avoid it or they want to accommodate the other party. It can serve as excellent background information.



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

CULTURAL DIVERSITY

A diversity-conscious approach aims to make all individual backgrounds visible and use them to create the best possible result within a group – basically, theories which are not connected to typical attributions like nation, social status and ethnic belonging. Therefore this topic can easily be connected to a discussion about individual strengths and weaknesses by showing how groups can perform to their full potential by appreciating individual and cultural diversity. It does not mean that individual needs have priority, but that the setting you offer is accessible to everyone. Diversity is closely connected to the way in which you use and offer methods. The objective is to make them as open as possible. Participants should recognise the full potential of the group. In relation to ETS you can draw the connection from the small group to society in general.

How is it possible to make diversity visible in society?

With what attitude do you need to approach diversity within a group?

What benefit do you get by diversity within a group/within society?

What does diversity mean if you perform as a (sports) team? How can sport activities build peace and intercultural dialogue?

ENVIRONMENT AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT

This topic not only offers the connection to the question how we (ab)use nature within sports, but also the general access to environmental issues you might want to tackle in your ETS setting. You can draw a connection to a conscious assessment of our impact on the environment. By starting with everyday life questions regarding food, resources, waste management etc., you can initiate a process that leads to larger frames as well.

How do you see your own impact on the environment?

Do you want to change something about your way of life?

What does sustainability mean to you?

How is it possible to promote a sustainable life when others do not care?

Is it still valuable to make individual steps towards a sustainable life when society in general does not achieve much progress?

What connection do you see between sport and sustainability?

What responsibility do you have regarding the next generations? How can sport promote the protection of the environment?

EMPLOYABILITY/ENTREPRENEURSHIP

Sport is a powerful tool to develop several competencies that are valuable in today's employment market. Through sport activities young people can learn discipline, team work, taking initiative, communication, cooperation, conflict resolution and so on. Using exercises that focus on improving certain skills and attitudes can significantly change the employability status of a young person. In present Europe employability is a key issue for a greater economic development and for a deeper crises solution.

How can sport contribute to the employability of young people?

How can you use sport to improve skills that can be transferred to employment?

How can sport itself offer employment possibilities?

How can sport improve the implementation of initiatives for young people?

How can you make sure the competencies obtained through sport will be transferred to other fields of life?



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

III.1.6. Описите на вежбите

Во ова поглавје, сакавме да ви покажеме како да напишете преглед на сесијата/алатката со фокусирање на кои конкретни делови. Подолу, се креира преглед на примерок и се предлага да се испита заедно:

FEATURE	DESCRIPTION
Title	The title may sometimes give you a hint on the related topic, but it may also be a funny/catchy one to make people remember it easily.
Description of the exercise	The description of the exercise in maximum one or two short sentences in order to give you a quick and clear idea what is going to happen there.
Theme	The theme mentions all the topics we relate to in this exercise. Sometimes it may only be one, but others tackle several ones because they are closely connected and you can profit from the different links.
Group size	The group size gives you a precise number of people needed (ideally), and sometimes a minimum or maximum capacity for this exercise. It is always possible to split the group up and do the exercise in two subgroups if you have two facilitators who can lead the activity separately.
Age range	The age range gives you a frame of how old participants should be (ideally). In most cases there is no maximum age limit, because ETS can be done with youngsters and adults alike. However in some cases you may have to adapt an exercise to a specific age group. This criteria is also connected to the skills participants have to perform in the exercise, e.g. playing a specific sport, playing role games, abstract thinking, drawing connections.
Complexity	<p>The complexity criterion shows how demanding an exercise can be for facilitators in terms of preparation, time and delivery. In general it gives you an idea of how much preparation, logistics and training experience is needed to deliver this exercise successfully. The rating goes from 1 to 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Neither a lot of material, nor preparation nor experience is needed; e.g. only one ball is needed, the playing field could be anywhere and the announcements or rules guiding play are rather simple. 2. You need more time and material to prepare the activity and you also need more experience in delivering it; e.g. you might need various sport material, you cannot play it anywhere and the activity is more complex to explain to participants. 3. A lot of preparation and/or material is needed, you need at least two facilitators to deliver it and the complexity of the activity is rather high; e.g. you need diverse sport material plus other material you might not have at hand in a sport environment, you need to have at least one facilitator who is familiar with the activity and you cannot play it with all kinds of target groups, because the conditions expect some specific skills (e.g. abstract thinking) from the participants as well. <p>It is important to mention that ETS is best delivered by two facilitators, because the debriefing part can be evaluated much more effectively and the mutual feedback and exchange afterwards can be done among the trainers as well. But we know that this is not the case in all training situations and therefore it is not an obligation, but a strong recommendation.</p>
Time	The time reference gives you the most ideal time frame you might need for the activity. Every trainer and facilitator has its own rhythm and flow to deliver activities, plus it depends on the target group as well. Only experience can give you the exact time you might need to deliver the exercise. The first attempt should include more planning time than mentioned.
Overview	The overview explains the flow of the activity as tested in real with a group. This will give you an idea of how the activity takes place step by step.
Objectives	The objectives explain the learning objectives and the expected learning outcomes for participants. It helps to evaluate the activity. If you did not reach the targeted objectives in the end it might give you an indication of how and what to alter/change next time.
Materials	The materials box shows what exactly is needed for this exercise and what you should have at hand, even if you might not need it in the end. This includes both sport and facilitation material.



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

Preparation	The preparation states what you have to do in advance in order to deliver the exercise without interruption or any other logistical disturbances. We did not include basic elements such as matching the target group to the exercise, checking the facilities in advance and distributing tasks among team members, because they are obvious.
Instructions	The instructions will tell you exactly what you have to do step by step. The flow of the activity is described in light of the responsibilities of the facilitators. Rules, instructions and announcements are necessary for participants to understand what is going to happen, and to know when and what handouts should be provided to participants.
Debriefing and evaluation	<p>Debriefing and evaluation is the part where we actually put down the necessary questions, ideas and conceptual thoughts you might need to deliver ETS successfully. This is the core element of ETS!</p> <p>In order to achieve the highest learning effect you might have to surprise yourself as well. There are many questions which open discussions you might not have anticipated. To meet the needs of the group it is essential to be open, to go with the flow or sometimes to stay focused where it is needed. All the questions/ideas we mention in this box are suggestions and you are welcome to find others that are more suitable to your target group and training situation.</p> <p>The debriefing part needs the highest concentration of all parts of the group. It is always helpful to explain basic feedback rules to participants if you are facilitating ETS for the first time with a group in order to set ground rules for communication. You might encounter situations which are most challenging either because of the topics you tackle or the situations that might arise. That is why this part should never be delivered under time pressure.</p>
Tips, considerations and safety	Tips and considerations for facilitators is the box where you find ideas which might apply to some of you or are important for further development of the exercise. The process of developing an exercise in a heterogeneous group offers a rich and diverse amount of questions and suggestions to implement the activity. Some safety instructions will also be given here.
Additional information	Additional information is the box where we put all the ideas which do not fit into the boxes above, but we still want to share them with the ETS community.

III.1.v. Какви резултати од учењето гледаме во вежби?

Веќе споменавме дека најголемиот потенцијал за учење што го гледаме во ситуациите за обука на ETC е совпаѓањето помеѓу две групи вредности кои произлегуваат од спортот или физичката активност и неформалното образование во младинската работа. Најголемиот предизвик што го гледаме во ETC е да се испорача вежбата на начин што на сите учесници и на групата ќе им даде искуство на учење што има влијание врз нивниот став, однесување или перспектива на општествени промени во однос на темата со која се занимавате во вежбата. Тоа го постигнете со ставање на фокусот на дебрифингот.

Не сакаме да ја потцениме самата активност овде. Таа треба да се испорача јасно и со целосно уживање, но за да се извлече потенцијалот за учење од самата ситуација, треба да се рефлектира темелно на воден начин.



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

Спомнавме и две димензии за можностите за учење: Прво, врската со социјалните компетенции и, второ, со стиловите на учење воопшто. Бидејќи личните искуства за учење не можат да се планираат и назначуваат детално, сакаме само да нагласиме дека различноста на можностите е имплицитна во ETS вежбите. На секој обучувач/фасилитатор, а исто така и на секој учесник е да го испорача до неговиот најголем потенцијал.

III.1.g. Понатамошно развивање

Сакаме да ве поканиме да го користите овој втор дел од прирачникот како работна книга. Првиот дел ја дава потребната позадина што можеби ќе ви треба за да разберете што може да испорача ETS. Вториот дел е тесно поврзан со ова, но исто така е дел што може да се промени и развие во текот на вашата работа. Вежбите на крајот ќе се развиваат во текот на вашата работа и ние сакаме да го поттикнеме тоа. Како што веќе споменавме, ETS се заснова на колективно учење и личен развој што не може да се запише како рецепт. Мора да се развива во секоја ситуација и секоја група со која работите.

Со спроведување на ETS вежби, ќе сфатите дека само искуството ќе ви овозможи да ги развиете сите потребни компетенции за дебрифинг и евалуација. Прашањата ќе станат попрецизни со текот на времето и ќе можете да водите дискусии кои се развиваат во насока што не сте ја предвиделе. Развивајќи го вашиот сопствен стил и прилагодувајќи го на вашите потреби и потребите на вашите целни групи, ETS ќе понуди висок потенцијал да ги развиете и вашите вештини, без разлика дали сте тренер во спорт или социјален работник/тренер во поставки за неформално образование.



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

ПОГЛАВЈЕ - IV

Спорт за Целите на Оддржливиот Развој



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

СПОРТ ЗА ЦЕЛИТЕ НА ОДДРЖЛИВИОТ РАЗВОЈ

IV.1. Вовед за тоа како Целите за одржлив развој можат да придонесат за спортот

Обединетите нации долго време ги препознаваат, се залагаат и ги поддржуваат важните придонеси на спортот за развојот и мирот, со значителен рекорд на резолуции на Генералното собрание и Советот за човекови права, договори на ОН, извештаи на генералниот секретар и други водечки документи кои го истакнуваат уникатниот потенцијал на Спорт.

Процесите и пресвртниците кои доведоа до историското усвојување на Агендата за одржлив развој од 2030 година и нејзините 17 цели за одржлив развој (ЦОР) во 2015 година беа следени од заедницата Спорт за развој и мир со силен интерес и посветеност да продолжи да го користи спортот како единствена алатка за поддршка на овој нов глобален план за акција. Како резултат на заедничките напори, особено вклучувајќи ја поддршката на земјите-членки на ОН за признавање на придонесот на спортот за ЦОР, шефовите на држави и влади и високите претставници декларирани во Политичката декларација за новата агенда:

„Спортот е исто така важен поттикнувач на одржливиот развој. Го препознаваме растечкиот придонес на спортот во реализацијата на развојот и мирот во неговото промовирање на толеранција и почит и придонесите што ги дава за зајакнување на жените и младите луѓе, поединците и заедниците. како и за целите на здравството, образованието и социјалната вклученост“*

Ова невидено признание нуди убедлив поттик и непропуштена можност за понатамошни заеднички напори и акција на полето Спорт за развој и мир. Со стремеж да не се остави никого зад себе и да се максимизира придонесот на спортот за подобар и мирен свет, спортот ќе продолжи да го унапредува развојот како моќен поттикнувач на ЦОР, како што тоа го правеше со претходните МРЦ.

*2030 Agenda for Sustainable Development A/RES/70/1, paragraph 37



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

Затоа, потенцијалот на спортот треба да се ревидира со оглед на новата рамка за одржлив развој со цел да се промовира синергија, кохерентност и усогласување на програмите за имплементација на ЦОР. Генерално, глобалниот досег и привлечност на спортот е извонредна алатка со која располагаме за промовирање на глобален поглед на спортот во служба на унапредување на достигнувањата на ЦОР.

Придонесите на спортот кон ЦОР наведени во овој преглед ја одразуваат експертизата, искуствата и добредојдениот придонес на различни играчи на СДП, вклучително и ентитети на ОН и организации за спорт и развој, кои го користеа спортот и ја препознаа неговата вредност како флексибилна алатка за овозможување развој и мир. исходи.

Тргувајќи од тоа искуство, овој преглед се осврнува на улогата и потенцијалот на спортот во однос на сите 17 SDG, имајќи предвид важноста на секоја цел. Додека го прави тоа, сепак прави разлика помеѓу ЦОР каде што се идентификувани поголеми докази и практика во однос на придонесот на спортот – означени со симболот на тркалото SDG – и оние ЦОР каде спортот има поограничен или индиректен потенцијал.

На крајот на краиштата, сегашниот преглед има за цел да информира, инспирира, охрабрува и поддржи придонесот на спортот кон ЦОР од страна на релевантните засегнати страни, вклучувајќи ги државите, ентитетите на системот на Обединетите нации, организациите поврзани со спортот, спортските федерации и здруженија, фондациите, невладините организации, спортистите, медиумите, граѓанското општество, академската заедница и приватниот сектор.

Во рамките на овој придонес на спортот и неговиот придонес кон Глобалната агенда, избравме 5 SDG во нашиот проект за да ги комбинираме со клучните компетенции Еразмус+. Овие SDG се;

SDG 4 - Квалитет во образованието

SDG 5 - Родова еднаквост

SDG 8 - Економски раст и пристојна работа

SDG 10 - Намалување на нееднаквостите

SDG 16 - Мир, правда и силни институции



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

IV. 2. Поврзување на избрани SDG во рамките на нашиот проект и спорт

Цел 4: Обезбедување инклузивно и правично квалитетно образование и промовирање можности за доживотно учење за сите

- Правото на образование и еднаквите права на жените и девојките во областа на образованието ја формираат основата на оваа цел. Инклузивните спортски активности долго време се користат за поттикнување на образованието и затоа се идентификувани како алатка за унапредување на тие права.
- Спортот може да поттикне инклузија и еднакво учество на жените и девојките, лицата со попреченост и другите ранливи или недоволно застапени групи и поединци.
- Засегнатите страни во спортот и образованието можат да соработуваат за промовирање на толеранција, различност и недискриминација во училишните програми.
- Заедничките програми со училиштата нудат дополнително и алтернативно физичко образование и физички активности за да го поддржат целосниот процес на учење и да обезбедат холистичко образование.
- Спортот може да ги подобри резултатите од учењето преку поттикнување на академските перформанси и достигнувања, лидерски способности и способности за концентрација и фокусирање.
- Програмите засновани на спорт нудат можности за образование и животни вештини кои треба да се користат надвор од училиштето, вклучувајќи го и работното место.
- Спортот, физичкото образование, физичката активност и играта може да ги мотивираат децата и младите да посетуваат училиште и да се вклучат во формално и неформално образование.
- Спортските програми за девојчиња, вклучително и во бегалските кампови, може да се користат како поттик за останување на училиште. Спортот може да ја подигне свеста за одржливоста преку дизајнирање одржливи образовни програми и позеленување на училиштата и универзитетите.



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

Цел 5: Постигнување на родова еднаквост и зајакнување на сите жени и девојки

- Спортот може да биде моќна платформа за застапување и подигање на свеста за родова еднаквост. Може да придонесе за укинување на сите форми на дискриминација на жените и девојчињата; Правилата на еден спорт засновани на човекови права може да помогнат да се заменат културно дискриминативните норми кои ги исклучуваат жените и девојките од спортот.
- Иако правата на жените и девојките да учествуваат во спорт како спортисти или гледачи не се почитуваат во многу земји, спортот може да помогне да се поттикне родовата еднаквост во земјите и регионите каде жените се дискриминирани.
- Решавањето на тековните родови нееднаквости во учеството, перформансите и лидерството во спортот може да даде драгоцен придонес за оваа Цел.
- Спортските програми и програмите на заедницата засновани на спорт особено, доколку се дизајнирани инклузивно, можат да предизвикаат позитивни промени во родовите норми и да промовираат родова еднаквост.
- Спортот може да поттикне зголемена самодоверба и доверба кај жените и девојките, да ги зајакне и да развие вештини потребни за да станат еднакви учесници и лидери во нивните заедници.
- Преку програмите засновани на спорт, жените и девојчињата можат да бидат опремени со знаења и вештини за здравјето, за тоа како да водат здрав и активен начин на живот, како да се однесуваат во случај да доживеат насилство, со можност за вработување и со лидерски вештини потребни за напредок во општеството.
- Спортот може да обезбеди безбедни и фер средини за жените и девојките. Безбедно место за играње за девојчињата е особено неопходно, на пример во бегалските кампови.
- Спортот може да ја подигне свеста и да се справи со злоупотребата и родовото насилство во спортот.



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

Цел 8: Промовирање на одржлив, инклузивен и одржлив економски раст, целосно и продуктивно вработување и пристојна работа

- Растечкиот обем на спортската индустрија и нејзините врски со другите сектори нудат можности за економски раст и пристојно вработување.
- Засегнатите страни во спортот кои својата активност ја засноваат на почитување на човековите права може да поттикнат позитивно да влијаат на локалниот и регионалниот бизнис.
- Спортските добра и опрема треба да се произведуваат во согласност со работните стандарди и особено ослободени од присилна и детска работа и дискриминации од сите форми.
- Спортските програми може да поттикнат зголемена вработливост за жените, лицата со попреченост и другите ранливи групи, со што ќе придонесат за инклузивен економски раст.
- Образовните програми засновани на спорт обезбедуваат вештини за вработување и можности за влез на пазарот на труд за младите.
- Вработувањето и претприемништвото засновано на спорт може да придонесат за создавање пристојни работни места за сите со усогласување со работните стандарди низ нивниот синџир на вредност и во согласност со практиките на деловните политики.
- Спортот може да генерира зголемена вклученост на заедницата и може да мотивира мобилизација на пошироката заедница и раст на економските активности поврзани со спортот.
- Спортските настани може да имаат долготрајни ефекти врз населението доколку го вклучат населението за нивното наследство, да бидат во согласност со човековите права и работничките стандарди и да бидат одржливи.
- Спортските организации, доколку усвојат соодветни политики и процедури, можат да бидат можност за градење капацитети, создавање работни места и воопшто за економски, социјален и еколошки одржлив развој.



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

Цел 10: Намалување на нееднаквоста во и меѓу земјите

- Правото на еднаквост и недискриминација е камен-темелник на меѓународното право. Спортот може да промовира еднаквост и може да послужи како платформа за промовирање на вредноста на различноста.
- Засегнатите страни во спортот можат да ја засилат пораката за еднаквост и почитување на различностите.
- Спортот, вклучително и спортските настани, може да се користи за славење и вреднување на различноста. Засегнатите страни во спортот можат да промовираат меѓусебно разбирање и да се осврнат на дискриминаторските практики и различните форми на дискриминација.
- Спортските стадиони кои служат како фази за човековото однесување може да станат платформи за инклузивност заснована на човекови права и почитување на различностите.
- Спортот е препознаен како придонесувач за зајакнување на поединците, како што се жените и младите луѓе и заедниците. Учесството во спортот нуди можности за зајакнување на лицата со посебни потреби; покажува способност, а не попреченост, со што се подига свеста и промовира почит. Затоа, спортот може ефективно да се користи за вклучување на сите без разлика на возраст, пол, раса, етничка припадност, потекло, сексуална ориентација, родов идентитет, религија или економски или друг статус.
- Еднакви можности може да се постигнат во и преку спортот преку подигање на свеста за постоечките нееднаквости и воспоставување на политики и програми поврзани со спортот насочени кон нивно намалување.
- Популарноста и позитивниот став кон спортот го прават соодветно средство за справување со нееднаквоста во областите и популациите до кои е тешко достапно. Исто така, може да се справи со предрасудите и нетолеранцијата преку промовирање на толеранција и просоцијално однесување.



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

Цел 16: Да се промовираат мирни и инклузивни општества за одржлив развој, да се обезбеди пристап до правдата за сите и да се изградат ефективни, одговорни и инклузивни институции на сите нивоа

- Спортот може да помогне во обновата на пост-конфликтните општества и да ги подигне засегнатите заедници и поединци преку поттикнување на почитувањето, заштитата и спроведувањето на човековите права. Спортот може да ги засили важните пораки за човековите права, како што се вредноста на вклученоста, почитувањето или различноста и недискриминацијата.
- Спортот обезбедува моќна платформа за комуникација која може да се користи за ширење пораки за солидарност и помирување и за промовирање на културата на мирот. Спортските настани можат да обезбедат можности за застапување и остварување на мирот, како што особено дозволува олимписката трка уште од античката историја.
- Моделите за улоги во спортот можат да промовираат мир и човекови права и да поттикнуваат дијалог и социјална кохезија.
- Спортските активности можат да помогнат во справувањето со траумите поврзани со војната и да го промовираат заздравувањето преку обезбедување безбедни простори за активности кои им овозможуваат на жртвите од војната да го вратат чувството на сигурност и нормалност.
- Спортот може да послужи како алатка за поддршка на напорите за демобилизација и разоружување, како и поддршка на реинтеграцијата на поранешните борци, особено поранешните деца војници, во нивните заедници.
- Спортот може да го поддржи зближувањето и интеграцијата на поделените заедници и култури преку пријателски игри. Универзалната популарност на спортот нуди важно средство за ангажирање на заедниците до кои е тешко достапни и социјално исклучените групи, на пример преку спортски програми за бегалци или домородни народи.
- Почитта, еднаквоста и фер-плејот, некои од основните вредности во спортот се исто така фундаментални принципи за мирни и инклузивни општества



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

РЕФЕРЕНЦИ

- Douglas Hartmann and Christina Kwauk (2011), Sport and Development: An Overview, Critique, and Reconstruction, Journal of Sport and Social Issues 2011 35: 284 originally published online 29 July 2011
- Introduction a la sociologie du sport: http://bernard.lefort.pagesperso-orange.fr/cours_staps_m_marot/sociologie_du_sport.pdf
- Stéphane Héas, Dominique Bodin, (2002), Introduction a la sociologie des sports,
- Mahfoud Amara, Dawn Aquilina, Elesá Argent, Moran Betzer-Tayar, Mick Green, Ian Henry from Institute of Sport and Leisure Policy - Loughborough University and Fred Coalter, John Taylor from University of Stirling, (2005), The Roles of Sport and Education in the Social Inclusion of Asylum Seekers and Refugees: An Evaluation of Policy and Practice in the UK
- Jean-Luc Frast & Jacob Schouenborg, (2005), "MOVEMENT IN TRAINING & THE TRAINING MOVEMENT", Issue 10, May 2005, COYOTE Theme
- Council of Europe (2010), Le sport à l'épreuve de la diversité culturelle, Intégration et dialogue interculturel en Europe: analyse et exemples de pratique, Sous la direction de William Gasparini et Aurélie Cometti
- Patricia Brander, Rui Gomes, Ellie Keen, Marie-Laure Lemineur, Bárbara Oliveira, Jana Ondrácková, Alessio Surian, Olena Suslova (2002): Compass - Manual for human rights education with young people, published by the Council of Europe
- Philippe NICOLINO, Délégué Fédéral, Union Nationale Sportive Léo Lagrange (UNSL), Concevoir et conduire un projet fédéral d'éducation par le sport: L'exemple de l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange, leolagrange-sport.org



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

РЕФЕРЕНЦИ

- Peace Corps, (2004), Non formal education (NFE) Manual, INFORMATION COLLECTION AND EXCHANGE, ICE NO. M0042
- COUNCIL FOR CULTURAL CO-OPERATION (CDCC) PROJECT »EDUCATION FOR DEMOCRATIC CITIZENSHIP«, DGIV/EDU/CIT (2000) 23, Strasbourg, 26 June 2000, Council of Europe
- <http://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html>
- AEGEE-Europe , (2008), Non Formal Education Book: The impact of Non Formal Education on young people and society
- Official Journal of the European Union, (2006), KEY COMPETENCES FOR LIFELONG LEARNING, RECOMMENDATION OF THE EUROPEAN PARLIAMENT AND OF THE COUNCIL
- http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/site/en/oj/2006/l_394/l_39420061230en00100018.pdf
- Jessica L. Fraser-Thomas, Jean Cote and Janice Deakin, Queen's University, Kingston, Canada, Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development, Physical Education and Sport Pedagogy, Vol. 10, No. 1, February 2005, pp. 19–40
- www.learning-styles-online.com/overview, Advanogy.com 2013