



# Kurikulum

---

„Osposobljavanje osoba koje rade s mladima i sportskih trenera/ica u uporabi sportske metodologije za uključivanje i interakciju mladih s različitim sposobnostima“



funded by



Erasmus+

**NASLOV:**

Kurikulum „Osposobljavanje osoba koje rade s mladima i sportskih trenera/ica u uporabi sportske metodologije za uključivanje i interakciju mladih s različitim sposobnostima“

**PROJEKT:**

„Kreativno prevladavanje ograničavajućih realnosti: sportska metodologija u radu s mladima za inkluziju“, financiran je od strane *JUGEND für Europa*, njemačke Nacionalne agencije za provedbu Erasmus+ programa za mlade.

**Projektne partneri su:**

- *Youth Power Germany e.V.*, Njemačka
- *Aktivni mladi u srećnoj Evropi (AMUSE)*, Srbija
- *Košarkaški klub „Virtus Basket“*, Srbija
- *Udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina „Ostvarenje“*, Hrvatska
- *Wizard, obrt za savjetovanje*, Hrvatska
- *Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus*, Italija

**UREDNIKA:**

Danijela Matorčević

**AUTORI I AUTORICE:**

Berna Xhemajli  
Danijela Matorčević  
Enrico Taddia  
Maja Katinić Vidović  
Armin Čerkez  
Miloš Matorčević  
Željko Pasuj

**IZDAVAČ:**

*Youth Power Germany e.V.*, Njemačka

**GRAFIČKI DIZAJN:**

Daniel Medeiros

**PRIJEVOD S ENGLESKOG JEZIKA:**

Domagoj Morić

Potporna Europske komisije proizvodnji ove web stranice ne predstavlja potporu sadržaju koji odražava samo stavove autora i Komisija ne može biti odgovorna za uporabu sadržanih informacija.

**Berlin, Njemačka  
2021.**

## SADRŽAJ

---

SAŽETAK PROJEKTA .....	4
O KURIKULUMU .....	6
Program osposobljavanja.....	8
PREPORUKE ZA KORIŠTENJE OVOG KURIKULUMA I ORGANIZACIJU SLIČNIH OSPOSOBLJAVANJA .....	9
OSMIŠLJENE SESIJE OSPOSOBLJAVANJA „OSPOSOBLJAVANJE OSOBA KOJE RADE S MLADIMA I SPORTSKIH TRENERA/ICA U UPORABI SPORTSKE METODOLOGIJE ZA UKLJUČIVANJE I INTERAKCIJU MLADIH S RAZLIČITIM SPOSOBNOSTIMA” .....	11
Uvod – međusobno upoznavanje i upoznavanje naših različitih sposobnosti .....	11
Uvod u invaliditet.....	18
Rad s mladima i metodologija neformalnog obrazovanja, uključivanje mladih s invaliditetom .....	22
Pregled sportske metodologije .....	25
Mentalni i fizički razvoj kroz sport i rad s mladima u sportu .....	27
Sport za sve! .....	30
Svrha i ciljevi korištenja sportske metodologije u radu s mladima s invaliditetom .....	32
Kvalitetna priprema okruženja i inkluzivnih prostora i materijala za organizaciju zajedničkih sportskih aktivnosti i aktivnosti u radu s mladima za mlade s i bez invaliditeta .....	39
Razmjena i prilagodba sportskih metoda/igara iz naših zemalja za provedbu rada s mladima mješovitih sposobnosti u području sporta.....	43
Izazovi u razvoju i adaptaciji sportskih metoda za inkluziju i interakciju mješovitih grupa mladih s invaliditetom i mladih bez invaliditeta te savjeti za njihovo prevladavanje .....	45
Razvoj lokalnih sportskih aktivnosti za mlade s i bez invaliditeta .....	48
Prezentacija osmišljenih aktivnosti .....	51
Evaluacija i zatvaranje .....	53

## SAŽETAK PROJEKTA

---

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (skr. SZO, eng: *World Health Organization/WHO*) i njihovim „Činjenicama o zdravlju za poboljšanje fizičke aktivnosti“ (2015), fizička aktivnost može se odvijati u različitim okruženjima. Alarmantne brojke iz država članica Europske unije (EU) upućuju na to da 6 od svakih 10 osoba starijih od 15 godina ili nikada ne vježba ili rijetko vježba/bavi se sportom, dok se više od polovine ili nikada ne bavi ili vrlo rijetko bavi drugim fizičkim aktivnostima, kao što su vožnja biciklom ili šetanje, kućanskim poslovima ili vrtlarstvom. Istraživanje također pokazuje da se odrasli i stariji ljudi slabijeg socioekonomskog statusa, manjinskih etničkih grupa i osobe s invaliditetom slabije upuštaju u fizičke aktivnosti. U odnosu na ostale grupe za uključivanje u promociju fizičke aktivnosti, do ove ciljane skupine teže je doći.<sup>1</sup>

Sport je važan za sve uključujući i osobe s invaliditetom. Važan je jer je dobar za zdravlje i pruža mogućnosti upoznavanja novih ljudi te stjecanja novih prijateljstava, a može postati i veoma ozbiljna strast, korisna za daljnji osobni razvoj. Bavljenje sportom je pravo osoba s invaliditetom, kao što piše i u Konvenciji Ujedinjenih naroda. Aktivni životni stil, fizičke aktivnosti i sport osnovni su elementi kognitivnog razvoja i društvene uključenosti osoba s invaliditetom. Fizička aktivnost promovira osobnu dobrobit, fizičko i mentalno zdravlje, sprječava bolesti, poboljšava društvene odnose i kvalitetu života, povećava ekonomsku dobrobit i doprinosi održivosti okoliša.

U današnje vrijeme, još uvijek je uobičajeno da osobe s invaliditetom imaju manje mogućnosti i vjerojatno manje povoljnih iskustava od svojih vršnjaka/inja u sportskom području života. „Tipične prepreke za sudjelovanje osoba s invaliditetom u sportu uključuju nedostatak svijesti osoba bez invaliditeta kako ih uključiti u timove, nedostatak mogućnosti i programa za treninge i natjecanja, premalo pristupačnih objekata uslijed fizičkih barijera te ograničene informacije i pristup resursima.“<sup>2</sup>

Jedinstvena sposobnost sporta kojom se prelaze jezične, kulturne i društvene prepreke čini ga odličnom platformom za izradu strategija za inkluziju i prilagođavanje.

Sport i sportski rad s mladima doprinose pozitivnoj interakciji osoba bez invaliditeta s osobama s invaliditetom, omogućavajući im da promijene pretpostavke o tome što osobe s invaliditetom mogu ili ne mogu učiniti.

Međutim, edukatori/ce u neformalnom obrazovanju (NFO, eng. *non-formal education/NFE*), i osobe koje rade s mladima često nemaju ili imaju vrlo skromno iskustvo korištenja sporta kao alata u obrazovanju radeći s mladima s invaliditetom. Mnogi ne znaju kako iskoristiti maksimalni potencijal sporta kao metode u okviru svojih redovnih aktivnosti rada s mladima – usprkos činjenici da se sportske aktivnosti mogu smatrati jednim od najcjjenjenijih iskustava u neformalnom obrazovanju za djecu i mlade. S druge strane, sportski treneri/ce često su još manje spremni/e i pripremljeni/e za rad s mladima s teškoćama u razvoju i često im nedostaje vještina, vremena ili resursa za promociju uključivanja osoba s invaliditetom.

Naš projekt pokušava gore navedene potrebe i smjernice/politike Europske unije provesti u djelo, razvijajući pri tome nove kurikulume i programe za osnaživanje organizacija koje rade s mladima i za

---

<sup>1</sup> Svetska zdravstvena organizacija/eng. *World Health Organization* (2015): „*Factsheets on health-enhancing physical activity in the 28 European Union member states of the WHO European Region*“;

<https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/factsheets/eu-wide-overview-methods.pdf>, pristupljeno aprila 2020.

<sup>2</sup> Kiuppis, F., „*Sport and Disability: From Integration Continuum to Inclusion Spectrum*“; Routledge, 2018

mlade, pa tako i sportskih organizacija: da povećaju svoje kapacitete i ljudske resurse u svrhu kreiranja i promocije kvalitetnih događanja koji uključuju fizičku aktivnost (sportski rad za mlade i sportski događaji). Na taj način navedene aktivnosti doprinose povećanju sudjelovanja mladih u kvalitetnim sportskim aktivnostima, a naročito djece i mladih s invaliditetom.

Stoga, projektni ciljevi su:

- Postizanje pozitivnih i dugotrajnih učinaka na sportske organizacije i organizacije za mlade te osobe koje rade s mladima, sportske djelatnike koji sudjeluju u projektu, a posredno i na one koji ne sudjeluju i to uz pomoć poboljšanog procesa upravljanja znanjem koje nudi nove inovativne resurse za rad s mladima i sportski rad te modele za treninge/kurikule – omogućavanja kvalitetnih programa za mlade s naglaskom na sportske programe s ciljem uključivanja mladih različitih mogućnosti u lokalnu zajednicu.
- Pružanje podrške osobama koje rade s mladima i sportskim djelatnicima u stjecanju i razvoju ključnih kompetencija za postajanjem *youth workerima* u području korištenja sportske metodologije u radu s mladima za uključivanje mladih s različitim mogućnostima.
- Sudjelovanje u intenzivnim aktivnostima diseminacije i korištenja postojećih i novonastalih proizvoda i privlačenje većeg broja mladih različitih mogućnosti u naše aktivnosti rada s mladima i sportskog rada, što vodi k većoj uključenosti mladih.

Projektne aktivnosti su:

- A1 – Projektni menadžment
- M1 – Inicijalni *kick-off* transnacionalni projektni sastanak s partnerima
- O1 – Vodič „Korištenje neformalnog obrazovanja i sportske metodologije za uključivanje mladih s invaliditetom“
- M2 – Drugi transnacionalni projektni sastanak
- O2 – Kurikulum „Osposobljavanje osoba koje rade s mladima i sportskih trenera/ica u uporabi sportske metodologije za uključivanje i interakciju mladih s različitim sposobnostima“
- C1 – LTTA (eng. learning-teaching training activity) Trening za trenere, pilotiranje kurikuluma O2 aktivnosti
- M3 – Treći transnacionalni projektni sastanak
- O3 – Knjiga alata „Sportske metode/igre: prilagođene za korištenje u radu s mladima i sportskom radu za uključivanje i interakciju mladih s različitim sposobnostima“
- M4 – Četvrti transnacionalni projektni sastanak
- E1, E2, E3 – Nacionalne konferencije u Italiji, Hrvatskoj i Srbiji
- E4 – Međunarodna konferencija u Njemačkoj
- M5 – Evaluacijski transnacionalni projektni sastanak

Projektne partneri su:

- *Youth Power Germany e.V.*, Njemačka
- Aktivni mladi u srećnoj Evropi (AMUSE), Srbija
- Košarkaški klub „Virtus Basket“, Srbija
- *Udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina „Ostvarenje“*, Hrvatska
- *Wizard, obrt za savjetovanje*, Hrvatska
- *Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus*, Italija

## O KURIKULUMU

---

Kurikulum „Osposobljavanje osoba koje rade s mladima i sportskih trenera/ica u uporabi sportske metodologije za uključivanje i interakciju mladih s različitim sposobnostima“ inovativan je resurs naimijenjem trenerima u radu s mladima i sportskim koordinatorima/icama s ciljem obrazovanja, podržavanja i podučavanja osoba koje rade s mladima i sportskih trenera/ica u provođenju sportske metodologije u radu s mladima specifičnog razvoja te mladima sa invaliditetom, za njihovo uključivanje i interakciju u zajednici. Sadržaj kurikuluma sastoji se od uvodnog dijela i programa osposobljavanja s prikazom sesija za svaki radni dan, uključujući podjelu na jutarnje i popodneve sesije.

Svaka predstavljena sesija pruža detaljan pozadinski opis vezan uz temu, svrhu, ciljevima, metodologijom i metodama kao i detaljnim tijekom sesije s njenim približnim trajanjem. Struktura svake sesije uključuje potencijalne preporuke, dodatne resurse za proučavanje i materijale potrebne za provedbu kako bi pružila praktične resurse sadašnjim i budućim osobama koje rade s mladima i sportskim trenerima/icama koji/e se bave osobama koje rade s mladima u području sporta. Važnost kurikuluma istaknut je u inovativnom elementu pružanja odgovora na postojeće potrebe za prilagođavanjem sportske metodologije kroz rad s mladima, kao i potrebnih alata koji podržavaju kvalitetno obrazovanje sportskih trenera\_ici i osoba koje rade s mladima u korištenju sportske metodologije u radu s mladima različitih sposobnosti.

Specifični ciljevi kurikuluma/obuke su:

- definiranje i razumijevanje koncepta sportske metodologije i uključivanja osoba s invaliditetom kroz sport;
- učenje o realnostima i sportskim praksama u drugim zemljama kada je riječ o provedbi projekata sportskog rada s mladima za inkluziju;
- učenje o mentalnom i fizičkom razvoju ljudi kroz rad s mladima u sportu;
- stvaranje zajedničkog razumijevanja glavnih karakteristika i priprema potrebnih za provedbu sportskih aktivnosti za mlade mješovitih sposobnosti;
- stvaranje prostora za osobe koje rade s mladima i sportske trenere/ice da razvijaju lokalne aktivnosti za osobe s invaliditetom;
- pružanje preporuka osobama koje rade s mladima za korištenje sesija i metoda u svojim budućim treninzima i programima za mlade.

Ovaj kurikulum i sesije osmišljeni su na principima i metodologiji neformalnog obrazovanja. Sastoje se od različitih participativnih metoda, interaktivnih igara, rada u malim i velikim grupama, diskusije u grupi, individualnih aktivnosti, igara uloga i reflektivnih vježbi, teorijskog sadržaja, kao i podjele i razmjene postojećih praksi kao metode za učenje.

Da bi bili/e prihvatljivi/e za ovaj program, sudionici/ce moraju ispuniti sljedeće kriterije:

- biti aktivni u ulogama osoba koje rade s mladima i sportskih trenera/ica s predznanjem o principima neformalnog obrazovanja i metodologije, (da žele biti) uključeni/e u aktivnosti „sporta za sve“ te da žele osnaživati druge osobe koje rade s mladima te „mainstream“ i marginalizirane mlade kroz sportske aktivnosti i aktivnosti u prirodi;
- da su spremni/e aktivno sudjelovati u programu osposobljavanja tijekom cijelog trajanja;
- da su zainteresirani/e i spremni/e podijeliti stečeno znanje s drugima;

- da su suglasni da će nakon osposobljavanja organizirati lokalne aktivnosti u svojim zajednicama;
- da imaju više od 18 godina i da mogu pratiti program osposobljavanja na engleskom jeziku.

## PROGRAM OSPOSOBLJAVANJA

---

1. dan	
popodne	Dolazak sudionika/ca
večer	Dobrodošlica
2. dan	
prijepodne	Uvod – međusobno upoznavanje i upoznavanje naših različitih sposobnosti
popodne	Razmjena realnosti i iskustava u području sporta i rada s mladima za inkluziju i interakciju mladih različitih sposobnosti u našim zajednicama i organizacijama
popodne	Refleksija i evaluacija dana
večer	Interkulturalna večer
3. dan	
prijepodne	Uvod u invaliditet
popodne	Rad s mladima i metodologija neformalnog obrazovanja, uključivanje mladih s invaliditetom
popodne	Refleksija i evaluacija dana
4. dan	
prijepodne	Pregled sportske metodologije
prijepodne	Mentalni i fizički razvoj kroz sport i rad s mladima u sportu
popodne	Sport za sve!
popodne	Refleksija i evaluacija dana
5. dan	
prijepodne	Svrha i ciljevi korištenja sportske metodologije u radu sa mladima s invaliditetom
popodne	SLOBODNO POSLIJEPODNE
6. dan	
prijepodne	Razvoj kompetencija za mlade s invaliditetom i mlade bez invaliditeta kroz zajedničke aktivnosti sporta i rada s mladima u sportu
popodne	Kvalitetna priprema okruženja i inkluzivnih prostora i materijala za organizaciju zajedničkih sportskih aktivnosti i aktivnosti u radu s mladima za mlade s i bez invaliditeta
popodne	Refleksija i evaluacija dana
7. dan	
prijepodne	Razmjena i prilagodba sportskih metoda/igara iz naših zemalja za provedbu rada s mladima mješovitih sposobnosti u području sporta
popodne	Izazovi u razvoju i adaptaciji sportskih metoda za inkluziju i interakciju mješovitih grupa mladih s invaliditetom i mladih bez invaliditeta te savjeti za njihovo prevladavanje
popodne	Razvoj lokalnih sportskih aktivnosti za mlade s invaliditetom i mlade bez invaliditeta
popodne	Refleksija i evaluacija dana
8. dan	
prijepodne	Razvoj lokalnih sportskih aktivnosti za mlade s i bez invaliditeta
prijepodne	Prezentacija osmišljenih aktivnosti i konzultacije
popodne	Evaluacija i zatvaranje
večer	Zabava „Vidimo se opet!“
9. dan	
prijepodne	Odlazak sudionika/ca



## PREPORUKE ZA KORIŠTENJE OVOG KURIKULUMA I ORGANIZACIJU SLIČNIH OSPOSOBLJAVANJA

---

Kurikulum „Osposobljavanje osoba koje rade s mladima i sportskih trenera/ica u uporabi sportske metodologije za uključivanje i interakciju mladih s različitim sposobnostima“ je osmišljen kao inovativni alat za trenere u radu s mladima i sportske koordinatorice/ice s ciljem širenja utjecaja na sve one koji/e se bave radom s mladima u području sporta te sportom s mladima različitih sposobnosti - polazeći od mladih, lokalnih sportskih koordinatorica/ca, sportskih trenera/ica, osoba koje rade s mladima, trenera u radu s mladima i (vršnjačkih) edukatora/ca u ovom području, kao i organizacija i partnera čiji je cilj podržati obrazovanje i uključivanje mladih u ovakve programe.

Ovaj kurikulum je osmišljen na način da ga sve zainteresirane strane mogu jednostavno koristiti, a sve opisane sesije i aktivnosti se lako mogu replicirati. Kurikulum se svakako može koristiti i u drugim sličnim osposobljavanjima na europskoj razini.

Kada organizirate osposobljavanja temeljena na ovom kurikulumu, očekuje se da sudionici/ce dobiju ili dalje razviju sljedeće kompetencije:

- znanje o sportskim metodama za inkluziju i interakciju mladih različitih sposobnosti;
- zajedničko razumijevanje i svijest o realnostima u zemljama sudionika/ca koje se bave postojećim programima za inkluziju mladih različitih sposobnosti;
- znanje o sportskoj metodologiji i njenom odnosu s radom s mladima te inkluziji osoba s invaliditetom;
- kompetencije za razvoj ciljeva, izazova i savjeta, kao i kvalitetnu pripremu sportskih aktivnosti;
- razumijevanje mentalnog i fizičkog razvoja kroz sport i sportski rad s mladima;
- kompetencije za proces razvijanja ideja za provedbu aktivnosti inkluzivnog sportskog rada s mladima i preskakanje izazova;
- društvene i građanske kompetencije za osobe koje rade s mladima s ciljem provođenja kvalitetnih sportskih aktivnosti za mlade različitih sposobnosti u našim zajednicama.

Popis konkretnih kompetencija koje sudionici/ce mogu razviti tijekom sesija nalaze se na početku njihovih opisa. Stoga, kada budete čitali/e dio sa razvijenim sesijama, pronaći ćete popis kompetencija na prvoj strani opisa svake sesije.

Za organizaciju kvalitetnog osposobljavanja na temelju ovog kurikulumu treba uzeti u obzir nekoliko aspekata i preporuka. Rezultat njihovog praćenja bit će ostvarivanje ciljeva za svaku predstavljenu sesiju i svaki radni dan. Zbog toga navodimo nekoliko faza pripreme koje biste trebali uzeti u obzir prilikom organizacije osposobljavanja.

### 1. faza: Prije osposobljavanja

- Sve relevantne informacije vezane za sudjelovanjem trebaju biti predstavljene sudionicima/cama u info-paketu čim se njihovo sudjelovanje potvrdi. Dalje, organizatori/ce trebaju dodatno proučiti

prijavni obrazac svake odabrane osobe kako bi se osigurao odgovor na njihove potrebe, posebice po pitanju smještaja i relevantne podrške za sudjelovanjem. To uključuje i provjeru motivacije i dodatnog dijela za pitanja u slučaju da su sudionici/ce izrazili/e želju da daju svoj doprinos u bilo kojoj sesiji, pokrivajući teme za koje su kvalificirani/e ili dajući sugestije trenerima/icama što da uključe u program.

- Partnerske organizacije i njihovi/e projektni/e predstavnici/ce trebaju održavati redovan kontakt s odabranim sudionicima/cama iz svoje zemlje kako bi ih pripremili/e za putovanje i program. Sudionici/ce trebaju provesti određena istraživanja vezana uz postojeće programe u sportskom radu s mladima različitih sposobnosti u svojim zemljama - ovo je dio programa i početna točka kojom se dobiva zajedničko razumijevanje teme osposobljavanja. Partnerske organizacije ih mogu podržati u provedbi ovog istraživanja ili ih usmjeriti kod pronalazjenja postojećih izvora.
- Partnerske organizacije/organizacije koje šalju sudionike/ce također trebaju pružiti sve potrebne informacije vezane uz dodatne sesije koje se tiču predstavljanja organizacija, info-materijala o projektima i aktivnostima itd.
- Partnerske organizacije/organizacije koje šalju sudionike/ce trebaju ih unaprijed pripremiti za sudjelovanje u programu s ljudima različitog porijekla, iz različitih kultura i zemalja kako bi bili svjesni/e kulturnih razlika i različitih potreba.

## **2. faza: Tijekom provedbe osposobljavanja**

- Program ovog osposobljavanja osmislili/e su i razvili/e kvalifikovani/e treneri/ice u ovom području i na ovu temu. Stoga, sesije odgovaraju na potrebe i interese svih dionika koji žele saznati više o temama obuhvaćenim programom. Međutim, sukladno dinamici i veličini grupe, upravljanje vremenom treba biti prilagodljivo – ako su grupe veće, provedba nekih aktivnosti može potrajati duže, i obrnuto. Treneri/ce trebaju navedeno uzeti u obzir i biti fleksibilni/e s vremenom provedbi sesija.
- Na kraju svake predstavljene sesije postoji dio s preporukama za čitavu sesiju ili neku njenu aktivnost. Treneri/ice bi ih trebali uzeti u obzir kako bi mogli/e uspješno prilagoditi provedbu sesije sa svojom radnom grupom.
- Prvi dan programa uključuje postavljanje ciljeva učenja, očekivanja i doprinosa koje sudionici/ce trebaju napraviti. Prema metodama predstavljenim na sesiji, treneri/ce ih trebaju osigurati vidljivima tijekom čitavog trajanja osposobljavanja i iskoristiti posljednju sesiju programa da se vrate na njih i zatraže od sudionika/ca da se osvrnu na cjelokupno iskustvo i podijele svoje dojmove.
- Refleksija i evaluacija: ovaj dio treba biti proveden svakog dana. Sudionici/ce trebaju imati vrijeme za refleksiju do kraja radnog dana kako bi mogli/e dati povratne informacije o ciljevima učenja, korištenim metodama, sugestijama za trenere/ice koje vam mogu pomoći u prilagođavanju programa potrebama sudionika/ca itd. Oni/e također moraju dobiti završnu evaluaciju tijekom zadnjeg radnog dana kako bi mogli/e pružiti krajnje povratne informacije i dojmove o cjelokupnom programu.

# OSMIŠLJENE SESIJE OSPOSBLJAVANJA „OSPOSBLJAVANJE OSOBA KOJE RADE S MLADIMA I SPORTSKIH TRENERA/ICA U UPORABI SPORTSKE METODOLOGIJE ZA UKLJUČIVANJE I INTERAKCIJU MLADIH S RAZLIČITIM SPOSOBNOSTIMA”

## UVOD – MEĐUSOBNO UPOZNAVANJE I UPOZNAVANJE NAŠIH RAZLIČITIH SPOSOBNOSTI

---

**Naziv sesije:** Uvod – međusobno upoznavanje i upoznavanje naših različitih sposobnosti

**Trajanje:** 180 minuta

### **Pozadina:**

Uvodna sesija je neophodna na početku programa svakog osposobljavanja. Ona je polazišna točka za sve sudionike/ce, članove/ice organizacijskog tima i trenere/ice da se upoznaju uživo te dobiju okvir o tome kako će izgledati svi predstojeći dani. Također, imajući u vidu da sudionici/ce dolaze iz različitih zemalja i imaju različite pozadine, ovakva uvodna sesija koja uključuje igre imena i aktivnosti međusobnog upoznavanja uvijek je dobra osnova za ostvarivanje početnog kontakta. Ona sadrži nekoliko aktivnosti i igara učenja imena te doprinosi uspostavljanju prvog kontakta i upoznavanju pozadine svake osobe. Ona također služi i za detaljan uvid u program i dnevno rasporeda za buduće radne dane.

**Svrha sesije:** Stvaranje osnove programa osposobljavanja i pokretanje procesa upoznavanja sudionika i sudionica kako bi ustanovili/e pozadine i sposobnosti jedni drugih.

### **Ciljevi:**

- podjela osnovnih pozadinskih informacija o projektu i osposobljavanju;
- stvaranje otvorenog i inkluzivnog prostora za sve sudionike i sudionice;
- pružanje prostora za međusobno upoznavanje;
- identifikacija očekivanja sudionika/ca i podjela motivacije za sudjelovanje u osposobljavanju.

### **Kompetencije:**

- višjezične kompetencije;
- timski rad;
- osobne, društvene i kompetencije učiti kako učiti;
- građanske kompetencije;
- kulturna svijest i izražavanje.

## Metodologija i metode:

- teorijski sadržaj/prezentacija projekta;
- rad u paru i u malim grupama;
- iskustveno učenje;
- grupna diskusija;
- oluja ideja.

## Tijek sesije:

### I. Službeni uvod i dobrodošlica (10 minuta)

Projektni/a koordinator/ica održava uvodni govor za sve sudionike/ce osposobljavanja, želeći im dobrodošlicu i produktivan i zabavan rad, istovremeno ispunjavajući njihova očekivanja od programa. Također, on/a predstavlja organizacijski tim i trenere/ice objašnjavajući ulogu svih prisutnih u programu kako bi sudionici/ce znali/e kome se obratiti u pojedinoj situaciji.

### II. Krug imena (5 minuta)

Projektni/a koordinator/ica poziva sve sudionike/ce da se predstavte tako što će dati informacije o svom imenu, organizaciji koju predstavljaju i zemlji iz koje dolaze.

### III. Igra učenja imena (10 minuta)

Trener/ica drži loptu u ruci i poziva sve sudionike/ce da stanu u krug i sudjeluju u igri koja će biti korisna za učenje i pamćenje tuđih imena. Trener/ica započinje tako što proziva ime jedne osobe u grupi, a zatim joj baca loptu. Zatim, prozvana osoba mora ponoviti isti postupak. U slučaju da sudionik/ca želi baciti loptu nekome čije ime još ne zna, može ga/ju pitati i zatim prozove osobu. Proces se nastavlja oko 10 minuta dok se ne prozovu i (nadamo se) zapamte sva imena u krugu.

### IV. Igra upoznavanja – Tri istine i jedna laž (25 minuta)

Trener/ica stavlja različite vrste papira i ljepljive papiriće na pod zajedno s različitim bojicama i kemijskim olovkama. Predstavlja sljedeću aktivnost koja se odnosi na bolje upoznavanje uz pomoć 4 elementa koja moraju podijeliti s ostalim sudionicima/cama. Radi se o otkrivanju tri istine o sebi i jednoj laži, bez otkrivanja što je istina, a što laž. Zatim, upućuje sudionike/ce da mogu koristiti različite papiriće na kojima će pisati te informacije.

Zatim, kada završe s tim dijelom, moraju ustati, hodati po prostoriji i pronaći osobu s kojom će se upoznati i razgovarati o tim informacijama. Ideja je da se pokrene diskusija pokušavajući identificirati koje su informacije istinite i koja je lažna. Proslje kratkog razgovora s određenom osobom, nastavlja se provedba vježbe s drugim ljudima sve dok trener/ica ne pokaže znak za kraj aktivnosti.

### V. Informacije o projektu, osposobljavanju i predstavljanje dnevnog rasporeda (20 minuta)

Treneri/ce, zajedno s projektnim koordinatorom/icom, daju kratak uvod o projektu, njegovim aktivnostima, ideji osposobljavanja i njenim ciljevima. Zatim predstavljaju agendu svakog radnog dana.

### VI. Očekivanja, strahovi i doprinosi – Čamac i more (30 minuta)

Da bi imali/e bolje razumijevanje o potrebama sudionika/ca i zadovoljili ih tijekom trajanja osposobljavanja, treneri/ce pripremaju crtež na flipchart papiru pod nazivom „Čamac i more“. Crtež se

sastoji od mora (koje predstavlja cjelokupno osposobljavanje), čamca (koji predstavlja očekivanja od osposobljavanja), valova (koji predstavljaju strahove i izazove) i vjetra (koji predstavlja pojedinačne doprinose sudionika/ca). Trener/ica predstavlja crtež i poziva sudionike/ce da uzmu nekoliko ljepljivih papirića različitih boja i olovke/kemijske olovke. U sljedećih 15-20 minuta trebaju promisliti o očekivanjima i strahovima od programa i svojim doprinosima programu te ih zapisati na svoje papiriće, posebno za svaku kategoriju. Kada završe, imaju 10 minuta da ih sve zalijepe na flipchart.

Trener/ica pokazuje flipchart sa svim ljepljivim papirićima, napominjući da će ovaj popis biti na zidu u dvorani sve do posljednjeg dana osposobljavanja kada će zajedno proći kroz sve kategorije i provjeriti jesu li očekivanja ispunjena, a strahovi i izazovi preskočeni te procijeniti individualne doprinose sudionika/ca.

#### **VII. Nemoguća misija za izgradnju grupe (50 minuta)**

Treneri/ice pripremaju popis zadataka/aktivnosti koje sudionici/ce trebaju provesti u sljedećih 50 minuta. Ova aktivnost se naziva „Nemoguća misija“ i za nju sudionici/ce ne dobivaju detaljne upute niti se dijele u grupe. Sudionici/ce sami/e trebaju uspostaviti svoj način rada, uključujući organizaciju cjelokupnog procesa ispunjavanja zadataka. Lista sadrži do 15 aktivnosti koje mogu uključivati istraživanje obližnjeg mesta, sportske aktivnosti, upoznavanje lokalne zajednice, fotografiranje cijele grupe, sastavljanje pjesme o osposobljavanju temeljene na njenoj temi ili neke druge kreativne ideje koje potiču sudionike/ce da više razgovaraju i stvaraju zabavno okruženje za cijelu grupu tijekom ispunjavanja zadataka.

Kada vrijeme istekne, moraju se vratiti u radnu prostoriju kako bi predstavili/e svoja postignuća i dobili/e potvrdu o uspešnosti od trenera/ica. Moraju imati dokaz za svaki izvršeni zadatak, bilo da se radi o slici ili video uratku, ili bilo čemu drugome što dokazuje da je zadatak ispunjen.

#### **VIII. Refleksija (30 minuta)**

Sudionici/ce predstavljaju svoju listu zadataka i dobivaju potvrdu o uspešnosti svoje „Nemoguća misija“ od strane trenera/ica. Okupljaju se u krugu kako bi zajedno napravili osvrt na timski rad tijekom aktivnosti. Trener/ica postavlja pitanja vezana s njihovim dojmovima, poput:

- Koliko je bilo teško naučiti sva imena tijekom ovog prvog dana obuke?
- Koliko su vam bile interesantne igrice i aktivnosti koje smo pripremili/e za vas?
- Koliko je bilo zahtjevno raditi na Nemogućoj misiji s ljudima koje ste tek upoznali/e? Je li bilo lako ili teško organizirati se kao grupa/grupe odnosno kao tim/timovi?
- Da li je bilo lidera/ica u grupi?
- Koliko su aktivnosti koje ste proveli/e bile inkluzivne?
- Jesu li sve informacije o projektu i programu osposobljavanja bile jasne?
- Koje preporuke imate za timski rad i zajedničko učenje u grupi tijekom ovog osposobljavanja?

#### **Potrebni materijali:**

Flipchart papir, post-it papirići, papiri, olovke i kemijske olovke, laptop, projektor, zvučnici za pozadinsku glazbu tijekom Nemoguća misije.

#### **Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:**

- Tijekom aktivnosti koje uključuju samorefleksiju kao što su „Tri istine i jedna laž“ i „Čamac i more“ treneri/ice mogu pustiti opuštajuću glazbu koja će svirati u pozadini kako bi stvorili/e opušteno okruženje za sudionike/ce.
- Tijekom upoznavanja te deljenja „tri istine i jedne laži“, treneri/ice trebaju upozoriti sudionike/ce da paze na glasnoću razgovora kako ne bi ometali/e druge parove tijekom razgovora.

- U „Nemoguću misiju“ treneri/ice trebaju uključiti zadatke povezane s temom osposobljavanja i inkluzijom sudionika/ca. Također bi trebali osmisliti zadatke prema vremenskoj prognozi – ako je vrijeme vani sunčano, dobro bi bilo osmisliti više aktivnosti na otvorenom.
- Aktivnosti navedene u ovoj sesiji mogu se provesti i tijekom trajanja pandemije izazvane virusom *Covid-19*. Treneri/ice trebaju osigurati da sudionici/ce tijekom aktivnosti nose maske i drže propisanu distancu, kao i da na raspolaganju postoji sredstvo za dezinfekciju ruku.

## **Razmjena realnosti i iskustava u području sporta i rada s mladima za inkluziju i interakciju mladih različitih sposobnosti u našim zajednicama i organizacijama**

**Naziv sesije:** Razmjena realnosti i iskustava u području sporta i rada s mladima za inkluziju i interakciju mladih različitih sposobnosti u našim zajednicama i organizacijama

**Trajanje:** 180 minuta

### **Pozadina:**

Odmah nakon uvodne sesije i vježbi za izgradnju grupe, sljedeći korak u upoznavanju međusobnog porijekla i povezivanju s temom osposobljavanja je razmjena realnosti i iskustava svake nacionalne grupe u pogledu rada s mladima i uključivanja mladih različitih sposobnosti. Tijekom ove sesije sudionici/ce imaju priliku dalje istraživati realnosti u svojim zemljama i dijeliti ih sa ostalim sudionicima/cama koji/e dolaze iz drugih zemalja, istovremeno imajući priliku postaviti dodatna pitanja kako bi mogli/e saznati više te da međusobno razmjene različite prakse. Ova sesija dodatno pruža prostor za identifikaciju sličnosti, izazova i prilika u razvoju sličnih programa za mlade u svakoj od zemalja koje sudjeluju u projektu.

**Svrha sesije:** Istraživanje i razmjena o realnostima zemalja vezane sa sportskim radom te radom s mladima za inkluziju i interakciju mladih različitih sposobnosti, kao i učenje o postojećim programima koji se mogu dodatno prilagoditi.

### **Ciljevi:**

- pružanje prostora sudionicima/cama za dodatno istraživanje uključivanja mladih različitih sposobnosti u aktivnosti sportskog rada s mladima;
- podjela i razmjena nacionalnih realnosti s fokusom na raznolike programe za mlade različitih sposobnosti;
- identifikacija zajedničkih izazova, mogućnosti i sličnosti među ovim programima.

### **Kompetencije:**

- interkulturalno učenje;
- timski rad;
- aktivno građanstvo i inicijativa;
- kreativno razmišljanje;
- vještine prezentacije;
- kulturna svijest i izražavanje.

### **Metodologija i metode:**

- rad u malim grupama;
- istraživanje;
- prezentacija;
- izložba;
- diskusija u velikoj grupi.

## Tijek sesije:

### I. Uvod u zadatak (10 minuta)

Trener/ica daje uvod u sljedeći zadatak u kojem sudionici/ce formiraju nacionalne radne grupe. Od njih se traži istražiti situaciju postojećih programa u sportskom radu i radu s mladima za uključivanje i interakciju mladih različitih sposobnosti u svojoj zemlji. Na raspolaganju imaju 70 minuta, što uključuje istraživanje teme i pripremu prezentacije.

### II. Grupni rad - Razmjena realnosti i iskustava u području sporta i rada s mladima za inkluziju i interakciju mladih različitih sposobnosti u našim zajednicama i organizacijama (70 minuta)

Sudionici/ce se dijele u grupe prema svojim zemljama/zajednicama i počinju raditi na zadatku. Ako su već proveli istraživanje prije dolaska na osposobljavanje, imat će više vremena usporediti svoje zaključke i kategorizirati ih za potrebe prezentacije.

Neka od ključnih pitanja koja vode njihovo istraživanje i rad su:

- a) Kojim područjima se bavi vaša organizacija? Na koji način uključujete mlade različitih sposobnosti u vaše programe?
- b) S kojim izazovima se organizacije u vašoj zemlji susreću kada provode sportske aktivnosti i aktivnosti rada sa mladima različitih sposobnosti?
- c) Možete li podijeliti neke pozitivne primjere/inicijative/projekte koje je vaša ili neka druga organizacija provela na ovu temu?

### III. Prezentacije (50 minuta)

Trener/ica poziva svaku grupu da se pridruži u radnoj prostoriji i donese svoje materijale. Sudionici/ce izlažu svoje zaključke i završni rad ispred ostalih. Svaka grupa ima jednaku količinu vremena kako bi predstavila svoje zaključke, a nakon svake prezentacije se odvaja nekoliko minuta vremena za pitanja i diskusiju.

### IV. Međunarodne mješovite grupe (30 minuta)

Po završetku prezentacija, trener/ica formira mješovite grupe sudionika/ca iz različitih zemalja/zajednica od 3-4 člana/ice. Ideja je da u 10-15 minuta podjele sličnosti, izazove i mogućnosti koje su prepoznali/e tijekom prethodnih prezentacija. Kada završe, pridružuju se velikoj grupi kako bi podijelili/e svoj dojam i glavne zaključke.

### V. Formiranje grupa za refleksiju (20 minuta)

Trener/ica uvodi mini-sesiju dnevne refleksije koja će se obavljati svaki dan nakon završetka programa. Objasni sudionicima/cama da će u malim grupama svakodnevno diskutirati o svom dojmu o radnom danu, korištenim metodama, svom doprinosu, grupnoj energiji, radu trenera/ica, logistici i drugim ključnim temama u vezi sa njihovim sudjelovanjem na osposobljavanju.

Grupe su formirane od strane trenera/ica, a svaka grupa mora odrediti predstavnika/cu koji/a će biti odgovoran/na da svakodnevno podjeli sažetak diskusije sa trenerima/icama.

Svaka grupa za sebe izabire metodu izvještavanja; to može biti putem e-pošte, na papiru, putem fotografije grupe koja predstavlja njihovo raspoloženje toga dana, itd.



**Potrebni materijali:**

Flipchart papiri, papiri, olovke i kemijske olovke, laptop, projektor, škare.

**Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:**

- Zamolite sudionike/ce da provedu istraživanje o nacionalnim realnostima prije samog dolaska na osposobljavanje, otprilike 10-14 dana prije početka programa. Na taj način će oni/e biti upoznati/e sa temom, a imat će i više vremena za diskusiju i kategoriziranje informacija tijekom pripreme prezentacija.
- Za rad u nacionalnim grupama tijekom ove sesije preporučuje se korištenje različitih radnih prostorija (na temelju odluke i želja sudionika/ca). Ako svi/e ostanu u glavnoj radnoj prostoriji, bez obzira na njenu veličinu, glasan govor bi mogao ometati druge grupe, što može dovesti do produžavanja vremena za završetak zadatka. Ako je vreme lijepo, rad na otvorenom prostoru bi mogao biti dobra opcija.
- Aktivnosti navedene u ovoj sesiji mogu se provesti i tijekom trajanja pandemije izazvane virusom *Covid-19*. Treneri/ice trebaju osigurati da sudionici/ce tijekom aktivnosti nose maske i drže propisanu distancu, kao i da na raspolaganju postoji sredstvo za dezinfekciju ruku.

# UVOD U INVALIDITET

---

**Naziv sesije:** Uvod u invaliditet

**Trajanje:** 180 minuta

**Pozadina:**

Prilikom rada s grupom mladih različitih sposobnosti, neophodno je osmisлити aktivnosti koje mogu biti inkluzivne, atraktivne i izazovne za sve. Ova sesija je prvenstveno usmjerena na stvaranje empatije i omogućavanje edukatorima/icama i sportskim trenerima/icama da razumiju potrebe koje imaju i poteškoće s kojima se susreću njihove ciljane skupine. Ovaj aspekt je važan u svakom kontekstu, ali je još važniji prilikom rada s mladima s nvaliditetom.

**Svrha sesije:** Opća svrha ove sesije je razvijanje znanja sudionika/ca o invaliditetu, razumijevanje i shvaćanje razvojnih potreba mladih različitih sposobnosti uz upotrebu neformalnog obrazovanja.

**Ciljevi:**

- bolje razumijevanje invaliditeta i načina kako pristupiti mladima s invaliditetom;
- razumijevanje poteškoća i prepreka s kojima se sureću mladi s invaliditetom u našem društvu;
- stjecanje svesti o učenju i razvojnim potrebama osoba s invaliditetom.

**Kompetencije:**

- komunikacija na stranim jezicima i maternjem jeziku;
- društvene i građanske kompetencije;

**Metodologija i metode:**

- teorijski sadržaj (prezentacije);
- diskusija u malim grupama;
- grupna refleksija i diskusija.

**Tijek sesije:**

**I. Dobro jutro i uvod u radni dan (10 minuta)**

Treneri/ice započinju radni dan pružanjem kratkog uvoda o temama koje će biti obrađene.

**II. Uvod u sesiju i kratka aktivnost u vezi sa temom dana (20 minuta)**

Treneri/ice predstavljaju kratak rezime prethodnih sesija i njihovu povezanost sa trenutnom temom govoreći da će sada izvesti aktivnost vezanu uz današnji dan. Objašnjavaju da se ova sesija sastoji od lagane gimnastičke aktivnosti u kojoj se vježbe vode na različitim jezicima.

Tijekom prvog dijela svi/e sudionici/ce zatvaraju oči i prate glasovne instrukcije trenera/ice.

Tijekom drugog dijela pola grupe otvori oči, dok ih druga polovica i dalje ima zatvorene – trener/ica zatim uz pomoć svog glasa objašnjava vježbe čiji se intenzitet postupno povećava, također ih izvede i on/a sam/a. Na ovaj način pola grupe koja može ujedno i čuti objašnjenja i vidjeti pokrete instruktora/ice može i promatrati poteškoće s kojima se susreće grupa koja ima oči zatvorene i prati isključivo vokalne instrukcije.

Trener/ica treba napraviti opuštenu i zabavnu atmosferu, međutim njegov/njen glavni cilj je da uvede pojam invaliditeta i poteškoća koji fizički hendikep može donijeti na obavljanje neke aktivnosti ili postizanje nekog cilja.

Tijekom ove vježbe tiha muzika može da svira u pozadini. Predloženu muziku za ovu kratku aktivnost možete pronaći na sljedećoj poveznici: [https://www.youtube.com/watch?v=T\\_IW1wLZhzE](https://www.youtube.com/watch?v=T_IW1wLZhzE)

### III. Teorijski sadržaj o invaliditetu (60 minuta)

Sudionici/ce se upoznaju s temom invaliditeta. Uvod koji treba prikazati opisan je u nastavku teksta.

#### 1. Invaliditet ili onesposobljavanje?

Prvi dio pruža podatke o tri dimenzije invalideta prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji:

- oštećenje tjelesne strukture ili funkcije ili mentalnog funkcioniranja osobe; primjeri oštećenja uključuju gubitak udova, gubitak vida ili gubitak pamćenja.
- Ograničenja kod obavljanja aktivnosti: poput poteškoća s vidom, sluhom, hodanjem ili rješavanjem problema.
- Ograničenja sudjelovanja u uobičajenim svakodnevnim aktivnostima: kao što su posao, sudjelovanje u društvenim i rekreativnim aktivnostima i dobivanje zdravstvene zaštite i preventivnih usluga.<sup>3</sup>

#### 2. Mitovi i zablude o invaliditetu

Mitovi i zablude o invaliditetu su česti. Ove netočne pretpostavke su često motivirane strahom, nerazumijevanjem i/ili predrasudama. Uobičajeni mitovi i stereotipi s kojima se možemo susresti prilikom rada s osobama sa invaliditetom su sljedeći:

- Osobe s invaliditetom su ljudi na prvom mestu! – Ljudi često etiketiraju osobe s invaliditetom prema njihovom stanju ili ograničenjima.
- „Jadan/na ti...tvoj invaliditet zaslužuje naše sažaljenje“ – Invaliditet ne podrazumijeva lošu kvalitetu života. Upravo su negativni stavovi društva i manjak pristupačnosti u zajednici ono što je najčešće prava tragedija.<sup>4</sup>
- Pomoć nije uvijek neophodna/potrebna – Osobama s invaliditetom može ponekad biti potrebna pomoć, međutim, invaliditet ne znači ovisnost. Najbolja strategija je ne podrazumijevati da je osobi s invaliditetom potrebna pomoć.
- Iste prepreke, ali drugačije potrebe – Osobe s invaliditetom dio su iste one različitosti koja postoji u društvu, uključujući različite društvene, ekonomske, kulturne, obiteljske i obrazovne

---

<sup>3</sup> Što je zapravo invaliditet? <https://equallyable.org/what-exactly-is-a-disability-what-types-of-disabilities-are-there/#:~:text=According%20to%20the%20World%20Health,of%20vision%20or%20memory%20loss.>

<sup>4</sup> Negativni stereotipi i stavovi prema invaliditetu: <https://atlas Corps.org/negative-stereotypes-and-attitudes-linked-to-disability/>

karakteristike. Razmišljanja jedne osobe s invaliditetom ne predstavljaju stavove svih osoba s invaliditetom.<sup>5</sup>

#### **IV. Prevladavanje prepreka – 1. korak: prikupljanje ideja (40 minuta)**

Osobe s invaliditetom suočavaju se s brojnim društvenim, praktičnim i individualnim preprekama koje mogu spriječiti njihovo sudjelovanje i uključivanje u različitim kontekstima.

Da bi razgovarali/e o ovim preprekama, sudionici/ce su podijeljeni u 3 grupe. Svaka grupa sjedi za jedan od stolova u prostoriji i razgovara o pitanjima postavljenim za stolom. Nakon 10 minuta prelaze za sledeći stol, sve dok ne prođu kroz sve teme. Tijekom refleksije o predloženim temama, trener/ica podsjeća sudionike/ce da razmotre različite vrste invaliditeta. Pitanja na koja bi trebalo odgovoriti su sljedeća:

- STOL 1: Koje su glavne prepreke koje društvo nameće osobama s invaliditetom? (zakonodavstvo, predrasude, stigmatizacija, itd.)
- STOL 2: Koje su to praktične prepreke s kojima se susreću osobe s invaliditetom u svom svakodnevnom životu?
- STOL 3: Koje su to individualne prepreke koje stavljaju osobe s invaliditetom u nejednake situacije u odnosu na ostalo stanovništvo?

Nakon diskusije sudionici/ce se vraćaju u svoje prvobitne grupe kako bi pripremili/e kratke prezentacije na flipchart papiru koji će biti prezentiran u glavnoj prostoriji (20 minuta za rad).

#### **V. Prevladavanje prepreka – 2. korak: prezentacija u plenumu (50 minuta)**

Sudionici/ce prezentiraju svoje radove. Daje se prostor za dodatna pitanja i komentare. Nakon svake prezentacije trener/ica kroz interaktivnu prezentaciju dopunjuje predstavljene sadržaje i daje dodatne informacije iz različitih istraživanja i publikacija.

#### **Potrebni materijali:**

A4 papiri, A3 papiri, flipchart papiri, markeri, bojice, laptop, projektor.

#### **Pozadinska literatura i dodatni resursi:**

- Materijali za teorijski sadržaj o invaliditetu, SZO: Međunarodna klasifikacija funkcionisanja, onesposobljenja i zdravlja (*World Health Organization, International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Geneva: 2001, WHO*)
- Materijali za prepreke i nedostatke: <https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2018/07/Chapter-VPersons-with-disabilities-breaking-down.pdf>

#### **Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:**

- Iako je cilj ove sesije prijenos znanja o invaliditetu i preprekama povezane s invaliditetom, fokus trenera/ica treba biti na još jednom cilju, a to je razmišljanje o prilagođavanju svakodnevnog rada naših nevladinih ili sportskih organizacija u cilju promocije uključivanja osoba sa invaliditetom i izbjegavanja mogućih prepreka.
- Ova sesija se također može provesti i putem interneta tijekom pandemije *Covid-19* korištenjem online komunikacije. Plenarna sesija i teorijski sadržaji se mogu održati sa grupama uz podjelu materijala i prikaza sa ekrana. Aktivnost u malim grupama se može izvesti korištenjem nekoliko

---

<sup>5</sup> Zapošljavanje i zadržavanje osoba sa invaliditetom: <https://hr.vcu.edu/careers-at-vcu/hiring-individuals-with-disabilities/>

posebnih soba. Sudjelovanjem na online osposobljavanju sudionici/ce bi mogli/e dobiti i digitalne kompetencije.

# **RAD S MLADIMA I METODOLOGIJA NEFORMALNOG OBRAZOVANJA, UKLJUČIVANJE MLADIH S INVALIDITETOM**

---

**Naziv sesije:** Rad s mladima i metodologija neformalnog obrazovanja, uključivanje mladih s invaliditetom

**Trajanje:** 180 minuta

## **Pozadina:**

Ova sesija služi kao uvod u temu osposobljavanja. Da bi sudionici/ce mogli uključiti mlade s invaliditetom u sportske aktivnosti, važno je da znaju što je to inkluzija u konkretnom odnosu prema sportskim aktivnostima. Inkluzija je sastavni dio neformalnog obrazovanja i služi kao njegov princip. Zbog toga se sudionici/ce trebaju upoznati s osnovnom terminologijom i metodama koje se koriste u neformalnom obrazovanju.

**Svrha sesije:** Opća svrha ove sesije je pružanje pregleda rada s mladima općenito, pružanje detaljnog sadržaja o metodologiji neformalnog obrazovanja i objašnjavanje razlike između uključivanja (inkluzije) i isključivanja.

## **Ciljevi:**

- isticanje općeg značaja rada s mladima;
- kritičko razmišljanje o procesu učenja i različitih načina učenja;
- upoznavanje sudionika/ca s metodologijom neformalnog obrazovanja;
- razvijanje svijesti o životnim pozicijama i praksama uključivanja u radu s mladima.

## **Kompetencije:**

- učiti kako učiti;
- razumijevanje kulturnih različitosti;
- društvene i građanske kompetencije;
- suradnja i interkulturalna razmjena.

## **Metodologija i metode:**

- diskusija;
- oluja ideja;
- teorijski sadržaj;
- vježba simulacije.

## **Tijek sesije:**

### **I. Uvod u temu – diskusija (20 minuta)**

Treneri/ice započinju sesiju pitajući sudionike/ce što su uvijek voljeli raditi kada su bili mladi, u koje su aktivnosti bili uključeni i kako su te aktivnosti utjecale na njih. Treneri/ice facilitiraju diskusiju i na flipchart papiru zapisuju odgovore u 2 stupca. U prvi stupac zapisuju sve aktivnosti koje su sudionici/ce naveli/e, a

u drugu zapisuju vještine i stavove koji su ih oblikovali. Kasnije, koriste rezultate diskusije kako bi objasnili/e svrhu rada s mladima kao prakse koja uključuje rad sa mladim osobama, usmjeravajući njihovo aktivno sudjelovanje i uključivanje, dok im pomažu u razvijanju vlastitih kompetencija.

## II. Vježba „Barometar“ (50 minuta)

Kako bi naveli/e sudionike/ce na proces razmišljanja o učenju, treneri/ice koriste vježbu s izjavama poznatu kao „barometar“. Treneri/ice čitaju popis izjava i traže od sudionika/ca da se zauzmu svoj stav sukladno pročitanoj izjavi. Konkretno, ako se slažu s izjavom, trebaju stati na jednu stranu sobe, a ako se ne slažu, na suprotnu stranu. Izjave mogu biti različite, te one ovise o potrebama i osobinama grupe s kojom radite. Potencijalne teme za izjave mogu biti:

- Ako ne postoji vidljiva promjena ponašanja, ne možemo reći da se učenje zaista dogodilo.;
- Učenje je najčešće nesvjestan proces.<sup>6</sup>;
- Ne postoji učenje bez refleksije.;
- Formalno obrazovanje treba biti važnije od neformalnog obrazovanja.

Na kraju ove vježbe treneri/ice objašnjavaju glavne razlike između formalnog, neformalnog i informalnog učenja i ističu važnost neformalnog obrazovanja.

## III. Teorijski sadržaj – Neformalno obrazovanje kao metoda učenja (25 minuta)

Nakon vježbe i početnog objašnjenja o metodologijama učenja, treneri/ice dalje razlažu teorijske informacije o različitim elementima neformalnog obrazovanja. Ključni fokus se stavlja na stilove učenja, motivaciju za učenje, grupnu dinamiku, postavljanje ciljeva, objašnjenje raznolikosti metoda koje se mogu koristiti u neformalnom obrazovanju i važnosti refleksije i sažimanja.

## IV. Uvod u dvije teorije neformalnog obrazovanja (20 minuta)

Treneri/ice nastavljaju s dubinskim učenjem o neformalnom obrazovanju. Predstavljaju dvije važne teorije koje se koriste u neformalnom obrazovanju, [Kolbov ciklus učenja](#) i [model Johari prozora](#).

## V. Lopta u kutiji (40 minuta)

Sljedeći dio sesije fokusira se na uključivanje mladih s invaliditetom. Koristit ćemo opći pristup uz pomoć metode „Lopta u kutiji“. Grupa je podijeljena u 4 reda prema 4 boje. Svaka boja zauzima položaj u različitom redu. Uputstvo za sudionike/ce je da naprave kuglu od papira. Zadatak je da bace loptu u koš iz svoje pozicije i da nakon znaka za start ubace što više lopti u koš. Svaka ubačena lopta vrijedi 1 bod.

Trener/ica broji lopte i obraća pažnju na zbrajanje bodova prema različitim bojama.

Nakon kraja igre trener/ica započinje refleksiju postavljanjem pitanja za svaki red. Pitanja su:

- Koliko ste imali/e poena? Jeste li zadovoljni/e krajnjim rezultatom? Što mislite o zadatku? Kako ste se ponašali/e – šta ste radili/e?
- Jeste li ste promatrali/e ostale? Jeste li ste komunicirali/e? Jeste li videli/e nešto što vas je začudilo? Što mislite o razlikama unutar svakog reda kao faktorima uspješnosti? Koji su to faktori: talentirane osobe, osobe koje prati sreća...? Što mislite o razlikama između redova?
- Kako biste svi/e mogli/e ostvariti više pogodaka? Na koji način možete dovesti rezultat do maksimuma, ostvariti 17 bodova?

---

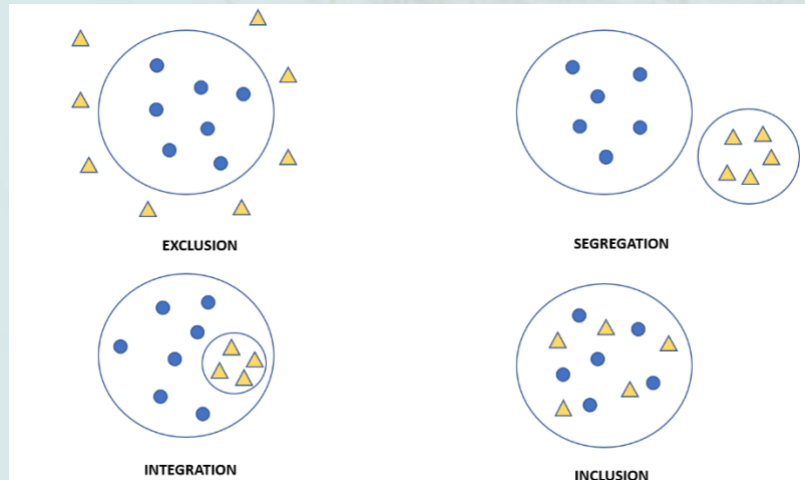
<sup>6</sup> Gdje se nalaziš u učenju?/Where do you stand in learning?: [https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3548/YP-unfolded\\_method\\_19.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3548/YP-unfolded_method_19.pdf)

- Kako možemo uporediti ovo iskustvo s pozicijama osoba u stvarnom životu (marginalizirane grupe)? Kako bi osoba s fizičkim invaliditetom ostvarila pogodak?

#### VI. Razumijevanje koncepata: isključivanje, integracija, segregacija i inkluzija (25 min.)

Trener/ica na flipchartu predstavlja sliku s 4 koncepta. Objasnjava koncepte i razlike između isključivanja, integracije, segregacije i inkluzije. Ujedno, trener/ica objašnjava i razliku između jednakosti i ravnopravnosti.

Nakon što završi s teorijskim sadržajem, trener/ica zatvara sesiju tražeći od sudionika/ca da navedu nekoliko ideja o tome kako uključiti mlade s invaliditetom u uobičajene aktivnosti neformalnog obrazovanja.



#### Potrebni materijali:

Flipchart papir, kutija, kutija, A4 papiri različitih boja

#### Pozadinska literatura i dodatni resursi:

- Inkluzija od A do Z, SALTO resursi za mlade: <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3141/InclusionAtoZ.pdf>
- Kolbovi stilovi učenja i ciklus iskustvenog učenja: <https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html>
- Model „Johari prozor“: <https://www.communicationtheory.org/the-johari-window-model/>

#### Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:

- Kada uvodite dvije teorije neformalnog učenja (Kolbov ciklus iskustvenog učenja i Johari prozor), ako vrijeme dozvoli, poželjno je da ih ne iznosite u vidu teorijskog uvoda, već da pokušate sudionicima/cama predstaviti iste koncepte kroz iskustveno učenje. Stoga se preporučuje da, ako je moguće, osmislite jednostavnu vježbu koja će sudionicima/cama omogućiti da iskustveno dođu do zajedničkog razumijevanja teorije.
- Sve metode u ovoj sesiji mogu se primijeniti uz poštivanje redovitih mjera za suzbijanje pandemije izazvane virusom *Covid-19*. Trener/ica treba da omogućiti fizičku udaljenost od 1,5 m tijekom vježbe „Lopta u kutiji“.



# PREGLED SPORTSKE METODOLOGIJE

---

**Naziv sesije:** Pregled sportske metodologije

**Trajanje:** 100 minuta

**Pozadina:**

Metodologija sportskih aktivnosti je vrlo slična uobičajenoj metodologiji neformalnog obrazovanja i upravo to je razlog zbog kojeg se početak osposobljavanja bavi općim upoznavanjem s neformalnim obrazovanjem. Međutim, da bi se sportske aktivnosti uspješno provodile, praktičari/ke trebaju biti upoznati/e i s općom sportskom metodologijom, procesom praćenja igrača/ica i sprječavanjem povreda.

**Svrha sesije:** Opća svrha sesije je upoznavanje sudionika/ca s općom sportskom metodologijom i teorijom treninga koje se mogu integrirati u učenje putem neformalnog obrazovanja.

**Ciljevi:**

- pojašnjenje i prikaz uobičajene metodologije sportskog treninga;
- naglašavanje značaja stilova učenja tijekom fizičke aktivnosti;
- pružanje alata za samoevaluaciju i refleksiju sudionika/ca nakon sportskih aktivnosti;
- osposobljavanje sudionika/ca za pružanje prve pomoći i adekvatne reakcije u slučaju povrede.

**Kompetencije:**

- facilitacija sportske aktivnosti;
- prepoznavanje stilova učenja kod sportaša;
- facilitacija procesa samoevaluacije i refleksije;
- davanje prve pomoći.

**Metodologija i metode:**

- teorijski sadržaj;
- diskusija;
- simulacija.

**Tijek sesije:**

**I. Opća metodologija sportskih aktivnosti (20 minuta)**

Treneri/ice objašnjavaju opću metodologiju sportskog/e treninga/aktivnosti. Daju dodatne primjere iz različitih iskustava i projekata sudionicima/cama kako bi imali/e više praktičnih primjera i slučajeva na ovu temu i pripremaju prezentaciju od 15 minuta.

Nakon toga, dotiču se prethodne sesije i podsjećaju sudionike/ce na spomenute stilove učenja i kako oni imaju značajnu ulogu u obrazovanju/učenju sporta i kroz sport. Poseban naglasak se stavlja na prepoznavanje stilova učenja kod mladih, posebno mladih s invaliditetom. Predstavljanje sportske/fizičke aktivnosti mora biti usmeno i auditivno, s veoma jasnim vizuelnim objašnjenjem, pružajući priliku sudioniku/ci ponavljanje vježbe ili zadatka.

## II. Refleksija nakon sportske aktivnosti (20 minuta)

Procesi refleksije i samoevaluacije, kao i kod bilo koje druge aktivnosti neformalnog obrazovanja, izuzetno su važni koraci koji se često previde. Opći proces refleksije u neformalnom obrazovanju objašnjava se učesnicima na osnovu materijala Portala za obrazovne alate. Treneri/ce zatim objašnjavaju proces refleksije i samoevaluacije u sportu. Konkretni primjeri i uputstva provedbe refleksije prema Toeriji o sportu Bridge Athletica (*Bridge Athletic, 2016*) su:

Za sportaše timskih sportova: Napad i obrana - 3, 2, 1:

- počnite zapisom/razgovorom o 3 stvari koje ste dobro izveli u napadu i obrani zasebno;
- nakon refleksije o uspjesima, napišite/razgovarajte o 2 stvari koje možete unaprijediti u svom napadu/svojoj obrani;
- najvažnije, na kraju zapišite/razgovarajte o 1 ključnoj situaciji/vještini na kojoj ćete dalje raditi i unaprijediti prvom sljedećom prilikom (npr. na utakmici/treningu).

Za individualne sportaše: 3 uspona, 2 pada, 1 korak napred:

Razlikuje se od timskih sportova jer se performans uglavnom odnosi na utrku ili jedan trening.

- počnite zapisom/razgovorom o 3 osobna uspona koja su se istakla na ovom događaju;
- zatim napišite/razgovarajte o 2 pada ili područja koje možete unaprijediti;
- najvažnije, na kraju zapišite/razgovarajte o 1 lekciji koju nosite sa sobom nakon ovog iskustva.<sup>7</sup>

## III. Prva pomoć za sprječavanje povreda (60 minuta)

Nakon davanja neophodnih informacija i diskusije o općoj metodologiji sportskih aktivnosti, sesija se dalje fokusira na sprječavanje povreda i adekvatnu reakciju u slučaju povrede. Potrebne informacije i vježbe za pružanje prve pomoći provode se sa sudionicima/cama tako da i oni/e sami/e mogu obaviti neke dijelove zbog boljeg razumevanja.

Informacije i vježbe prve pomoći pružaju treneri/ice (ako su prošli/e odgovarajući trening) ili drugi/e eksperti/ce (poput osoblja Crvenog križa ili slične ustanove) u cilju sprječavanja povreda tijekom fizičkih aktivnosti. Također je važno znati fizičke sposobnosti sudionika/ca i njihove moguće zdravstvene probleme. Potrebno je prilagoditi određene aktivnosti i vježbe kako bi se sprečile povrede.

### **Potrebni materijali:**

Flipchart papir, projektor, materijali za trening prve pomoći.

### **Pozadinska literatura i dodatni resursi:**

- Priručnik „Upotreba neformalnog obrazovanja i sportske metodologije za uključivanje mladih s invaliditetom“ (str. 20)
- Portal za obrazovne alate: <https://educationaltoolsportal.eu/en/tools-for-learning/reflecting-learning>
- Teorija o sportu: <https://blog.bridgeathletic.com/sports-psych2-the-skill-of-reflecting>

### **Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:**

- Ako imate dovoljno vremena, možete tražiti od sudionika/ca da u vidu „oluje ideja“ navedu različite metode refleksije za aktivnosti poslije sporta.
- Ova sesija je mahom temeljena na teorijskim sadržajima i lako se može provesti uz poštivanje epidemioloških mjera; treneri/ce moraju osigurati održavanje fizičke udaljenosti.

<sup>7</sup> Nauka o sportu: <https://blog.bridgeathletic.com/sports-psych2-the-skill-of-reflecting>

# MENTALNI I FIZIČKI RAZVOJ KROZ SPORT I RAD S MLADIMA U SPORTU

---

**Naziv sesije:** Mentalni i fizički razvoj kroz sport i rad s mladima u sportu

**Trajanje:** 90 minuta

**Pozadina:**

Da bismo mogli/e pripremiti fizičke aktivnosti, moramo razumjeti zbog čega navedeno radimo i potruditi se da u naše aktivnosti i dugoročnu strategiju rada s mladima uključimo i komponentu učenja i razvoja. Sport i fizičke aktivnosti trebaju biti zabavni, ali i edukativni. Nakon ove sesije sudionici/ce će postati svjesni/e različitih elemenata mentalnog i fizičkog razvoja u okviru sportskih aktivnosti.

**Svrha sesije:** Opća svrha ove sesije je da pomogne sudionicima/cama u razumijevanju i podizanju svijesti o elementima mentalnog i fizičkog razvoja u sportskom radu s mladima.

**Ciljevi:**

- analiza točaka razvoja u različitim sportovima i oblicima sportskog rada s mladima;
- motiviranje sudionika/ca da prilagode svoje sportske metode grupama osoba s različitim oblicima invaliditeta;
- podizanje svijesti o dugoročnoj strategiji u radu s mladima i kompetencijama koje rad s mladima želi razviti kod mladih.

**Kompetencije:**

- timski rad i verbalne kompetencije;
- izražavanje kreativnosti;
- detaljna analiza.

**Metodologija i metode:**

- rad u grupi;
- prezentacija;
- teorijski sadržaj.

**Tok sesije:**

**I. Rad u malim grupama na temu elemenata učenja u sportu (40 minuta)**

Treneri/ice dijele sudionike/ce u 4 ili 5 manjih grupa (ovisno o veličini cijele grupe). Svaka grupa dobiva listu od 3-4 sporta i njihov zadatak je da u svojoj grupi zajedno navedu elemente učenja i kompetencije koji/e se mogu steći kroz svaki od navedenih sportova, kao i fizičke elemente na koje se taj sport fokusira.

Neki primjeri mogu biti:

nogomet → timski rad, suradnja, kreativnost, fizički elementi – jake noge i donji dio tijela;

plivanje → neovisnost, jaka mentalna i fizička stabilnost, prihvaćanje izazova, fizički elementi – aktivnost čitavog tijela, s rukama i leđima kao glavnim elementima.

Kako je u radu s mladima i sportskom radu uobičajeno kombiniranje različitih sportskih elemenata i karakteristika u jednu sportsku aktivnost za mlade, poželjno je da svaka grupa zajedno radi na primjerima nekoliko sportova, a ne da se fokusira samo na jednu sportsku disciplinu.

Za ovaj zadatak grupe imaju do 40 minuta uključujući i diskusiju tijekom rada na zadatku.

## II. Prezentacija i diskusija (50 minuta)

Nakon potvrde da su zadaci obavljeni, treneri/ice traže od svake grupe da predstave i objasne svoje zaključke.

Proces prezentacije i dalje diskusije vode treneri/ice i pozivaju i druge grupe da kažu svoje mišljenje i ideje.

Pored toga, treneri/ice podsjećaju sudionike/ce i na uključivanje mladih s invaliditetom postavljajući im sljedeća pitanja:

- Na koji se način ovaj/i sport/ovi može/mogu adaptirati i koristiti u okviru aktivnosti rada s mladima u području sporta? Navedite nekoliko ideja kombiniranja različitih sportskih pravila za stvaranje jedne aktivnosti rada s mladima u području sporta.
- Kako mlada osoba s mentalnim ili fizičkim invaliditetom može biti uključena u ovu sportsku disciplinu, a posebno u spomenutim prilagođenim sportskim aktivnostima?
- Šta drugi mladi odnosno igrači/ce mogu napraviti da prilagode svoj opći stil igranja kako bi uključili/e osobe s invaliditetom?

Treneri/ice se također bave temom razvoja vještina postavljajući sljedeća pitanja:

- Koje vještine pojedinac/nka treba razvijati?
- Koje sportske metode mogu pomoći u razvoju tih vještina?

Ova sesija se zaključuje isticanjem da svaka sportska aktivnost može biti alat za učenje, pogotovo kada se osobe koje rade s mladima, odnosno sportski treneri/ce fokusiraju na proces refleksije.

### **Potrebni materijali:**

Flipchart ili A3 papiri, markeri, šarene bojice.

### **Pozadinska literatura i dodatni resursi:**

- *Fit for Life* publikacija SALTO resursnog centra:  
[https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-307/FitForLife.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-307/FitForLife.pdf)

### **Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:**

- Tijekom ove sesije je važno da treneri/ice usmere fokus grupnih diskusija na primjenu različitih poznatih sportova u kontekstu rada s mladima u području sporta, što često podrazumijeva i kombiniranje nekoliko sportova i njihovih ključnih karakteristika u jednu novu i prilagođenu fizičku aktivnost koja uključuje osobe s različitim sposobnostima.
- Treneri/ce treba omogućiti da svaka grupa ima svoje materijale i da ne dijele markere, olovke i papire međusobno kada su na snazi mjere za suzbijanje *Covid-19* pandemije. Ako je moguće, treneri/ce trebaju osigurati sudionicima/cama otvoren prostor za grupni rad, gdje mogu održavati distancu dok nose maske za lice.

- Ova sesija se u vrijeme *Covid-19* pandemije također može provesti i putem interneta uz pomoć tehnologije za online komunikaciju. Plenarna sesija i teorijski sadržaji se mogu održati sa grupama uz podjelu materijala i prikaza sa ekrana. Aktivnost u malim grupama se može izvesti korištenjem nekoliko posebnih, manjih soba.

# SPORT ZA SVE!

---

**Naziv sesije:** Sport za sve!

**Trajanje:** 180 minuta

**Pozadina:**

Nakon što se sudionici/ce upoznaju sa konceptima neformalnog obrazovanja, inkluzije i opće sportske metodologije, opremljeni/e su sa dovoljno znanja da počnu razmišljati i pripremati sportske i druge fizičke aktivnosti za mlade (s invaliditetom). Stoga će fokus ove sesije biti na daljnjem razvoju znanja za kreativno provođenje sportskih aktivnosti i prakticiranje istih.

**Svrha sesije:** Opća svrha ove sesije je osnaživanje sudionika/ca i njihovo motiviranje za kreativan proces razvijanja i provođenja sportskih aktivnosti s mladima.

**Ciljevi:**

- pokretanje kreativnog procesa i prakticiranje rada s mladima u području sporta;
- vježbanje inkluzivnih fizičkih aktivnosti kao alata u radu s mladima;
- motiviranje sudionika/ca na fizičku aktivnost;
- prikaz sportskih metoda u radu s mladima.

**Kompetencije:**

- kreativni razvoj;
- vještine facilitacije;
- davanje i primanje povratne informacije;
- učiti kako učiti.

**Metodologija i metode:**

- sportska aktivnost;
- rad u grupi;
- oluja ideja;
- simulacija.

**Tijek sesije:**

**I. Uvod (10 minuta)**

Treneri/ce objašnjavaju kako će izgledati sljedeće dvije sesije, zašto ih provodimo i kakvu korist donose sudionicima/cama.

**II. Rad u malim grupama (80 minuta)**

Treneri/ce dijele sudionike/ce u 4 ili 5 manjih grupa (u odnosu na veličinu cijele grupe). Njihov zadatak je da u grupama naprave nove/prilagode postojeće igre s fizičkim pokretom ili sportske aktivnosti prateći sljedeća pravila:

- inkluzivnost: svatko može sudjelovati u aktivnosti (ili se ona lako može prilagoditi za mlade s mentalnim ili fizičkim invaliditetom);
- zabava i interaktivnost;
- nizak budžet: bez specijalne opreme (nema potrebe za skupocjenim investicijama);
- oznaka: aktivnost treba imati snažnu poruku;
- razvoj vještina učenja;
- obraćanje pažnje na sigurnost.

Ako imaju vremena, grupe mogu razviti više od 1 vježbe. Na raspolaganju im je otprilike sat vremena za ovaj zadatak. Treneri/ce u međuvremenu pripremaju prostor (unutra ili izvan dvorane) za kasniju provedbu vježbi.

### III. Vježba – nove sportske aktivnosti (70 minuta)

Kada grupe završe sa stvaranjem novih sportskih aktivnosti, pozvaju se na prezentaciju. Svi/e sudionici/e se okupljaju kako bi zajedno proveli/e sve aktivnosti.

Nakon svake aktivnosti treneri/ce odvajaju nekoliko minuta za refleksiju postavljajući sudionicima/cama pitanja iz prethodne sesije. Zatim daju povratnu informaciju na vježbu i potiču i druge da daju povratne informacije, kao i moguće ideje za poboljšanje.

### IV. Diskusija (20 minuta)

Kada su sve prezentacije i vježbe gotove, treneri/ce zatvaraju sesiju postavljajući sudionicima/cama sljedeća pitanja:

- Kako je protekla sesija?
- Što je (bilo) izazovno? Na koji način?
- Kako je izgledao timski rad? Jeste li uspjeli/e razviti sve ideje koje ste imali/e?
- Kako je protekao kreativni proces? Jeste li imali/e sve potrebne resurse? Što vam još može biti potrebno za provedbu ovih vježbi?

#### **Potrebni materijali:**

Standardni materijal za osposobljavanje, nekoliko kutija, uže, različite lopte (košarkaška, nogometna, teniska, odbojkaška), minimalno tri seta sportskih čunjeva. Ukoliko je moguće, pristup sportskom terenu ili većem otvorenom prostoru.

#### **Pozadinska literatura i dodatni resursi:**

- Javni izveštaj *Sport plus – looking up new goal*, str. 18 - [https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-1151/SPLUS%20-%20PUBLIC%20REPORT.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1151/SPLUS%20-%20PUBLIC%20REPORT.pdf)

#### **Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:**

- Ova sesija zahtjeva fizički napor i to je važno napomenuti na početku. Neki/e sudionici/ce mogu imati otpor u sudjelovanju. Treneri/ce trebaju uzeti dovoljno vremena objašnjavajući da će vježbe biti inkluzivne i da ako netko ne želi, ne mora sudjelovati.
- Ako je moguće, ohrabrite sudionike/ce da razvijaju aktivnosti na otvorenom. Ne samo što su one zdravije, već će to biti i neophodno ako se osposobljavanje odvija u vrijeme pandemije *Covid-19*. Ako održavanje propisane distance nije uvijek moguće, obavijestite sudionike/ce da moraju nositi maske.

# SVRHA I CILJEVI KORIŠTENJA SPORTSKE METODOLOGIJE U RADU S MLADIMA S INVALIDITETOM

---

**Naziv sesije:** Svrha i ciljevi korišćenja sportske metodologije u radu s mladima s invaliditetom

**Trajanje:** 180 minuta

## **Pozadina:**

Sport može imati suštinsku ulogu u životu osoba sa invaliditetom, jednako kao što je to slučaj i s osobama bez invaliditeta. Brojne studije su otkrile da fizička aktivnost i bavljenje sportom dovode do poboljšanja nivoa funkcionalnosti i kvalitete života među ljudima s pojedinom vrstom invaliditeta. U prethodnoj sesiji fokus je bio uglavnom na isticanju značaja sporta za svu populaciju i na tome koliko važan može biti i za mentalni i fizički razvoj mladih. U ovoj sesiji fokus će biti stavljen na to koji se opći i specifični ciljevi mogu ostvariti prilikom korišćenja sportske metodologije u radu s mladima s invaliditetom.

**Svrha sesije:** Opća svrha ove sesije je definiranje specifičnih razvojnih ciljeva osoba s invaliditetom prilikom korišćenja sportske metodologije.

## **Ciljevi:**

- razumijevanje Međunarodne klasifikacije funkcioniranja, onesposobljenosti i zdravlja;
- razumijevanje kako postaviti ciljeve za promoviranje osobnog razvoja osoba s invaliditetom uz pomoć korišćenja sportske metodologije;
- kombiniranje sportske metodologije s neformalnim obrazovanjem zbog ostvarivanja specifičnih ciljeva u radu s osobama s invaliditetom.

## **Kompetencije:**

- komunikacija na stranim jezicima;
- društvene i građanske kompetencije;
- osobne, društvene i kompetencije učiti kako učiti;

## **Metodologija i metode:**

- teorijski sadržaji;
- analiza studije slučaja u malim grupama;
- prezentacije.

## **Tijek sesije:**

### **I. Dobro jutro i uvod u radni dan (10 minuta)**

Sesija počinje toplim pozdravom od strane trenera/ca i kratkim uvodom u radni dan.

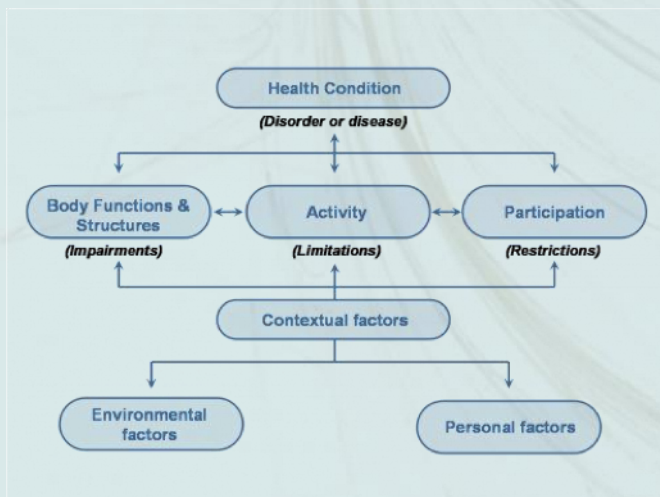
### **II. Uvod u MKF (Međunarodnu klasifikaciju funkcioniranja) (40 minuta)**

Međunarodna klasifikacija funkcioniranja, onesposobljenosti i zdravlja (MKF) predstavlja okvir za opisivanje funkcioniranja i invaliditeta u odnosu na zdravstveno stanje (SZO, 2001.). Pruža zajednički jezik i



okvir za opisivanje nivoa funkcioniranja osobe u njenom jedinstvenom okruženju. Trener/ca predstavlja ovu temu objašnjavajući sljedeće relevantne točke:

- Definicija MKF: Međunarodna klasifikacija funkcioniranja, onesposobljenosti i zdravlja, poznatija kao MKF, pruža standardni jezik i okvir za opis zdravlja i zdravstvenih stanja. Ona klasificira zdravlje i domene u vezi sa zdravljem i pomaže nam pri opisivanju promjena u tjelesnim funkcijama i strukturama, što osoba sa određenim zdravstvenim stanjem može napraviti u standardnom okruženju (njen kapacitet i razina), kao i što ona zapravo radi u svom tipičnom okruženju (razina performansi).
- Glavne komponente MKF-a su: tijelo, aktivnosti, sudjelovanje (na individualnoj i društvenoj razini) i druge kontekstualne komponente (osobne i koje se tiču okoline). Sve ove domene klasificiraju se iz tjelesne, individualne i društvene perspektive i to pomoću dvije liste: 1) lista tjelesnih funkcija i struktura i 2) lista domena aktivnosti i sudjelovanja. U MKF-u termin funkcioniranje odnosi se na sve tjelesne funkcije, aktivnosti i sudjelovanje, dok invaliditet (onesposobljenost) na sličan način predstavlja nadređeni termin za oštećenje, ograničenje u obavljanju aktivnosti i ograničenje u sudjelovanju. MKF također navodi faktore iz svakodnevne sredine/okoline koji su u interakciji sa svim ovim komponentama.<sup>8</sup>



- Brza analiza 4 MKF-a temeljena je na pravim studijama slučaja mladih osoba s različitim tipovima invaliditeta. Ove 4 studije slučaja će biti analizirane u malim grupama u sljedećem dijelu sesije.

### III. Analiza studije slučaja u malim grupama (80 minuta)

Sudionici/ce se dijele u 4 grupe i svaka grupa odlazi u posebnu prostoriju gdje pronalaze A3 papir sa shemom specifičnih studija slučaja mladih s različitim tipologijama invaliditeta u okviru MKF-a. Osim toga, dobivaju i papir s objašnjenjem i uputstvom za sljedeći zadatak, koje glasi:

„Na A3 papiru možete pronaći MKF shemu (ime osobe). Kao što vidite, ona je podijeljena u 6 odjeljaka:

1. zdravstveno stanje;
2. tjelesno funkcioniranje i tjelesna struktura;
3. aktivnosti;
4. sudjelovanje;
5. faktori okoline;
6. osobni faktori.

<sup>8</sup> MKF – SZO, 2002.: <https://www.who.int/classifications/icf/icfbeginnersguide.pdf>

Svaki odjeljak objašnjava sposobnosti i invaliditet osobe prema MKF analizi. MKF je, kao što je prethodno objašnjeno, najčešće korišten instrument za mjerenje razine funkcioniranja osoba s invaliditetom i zbog toga je vjerovatno da je osoba s kojom ćete raditi već prošla ovu analizu. U slučaju da nije, važno je da započnete planiranje aktivnosti za rad s osobama sa invaliditetom polazeći od ove analize, jer se time postiže osobni razvoj koji je u skladu s potrebama osobe s kojom radite.

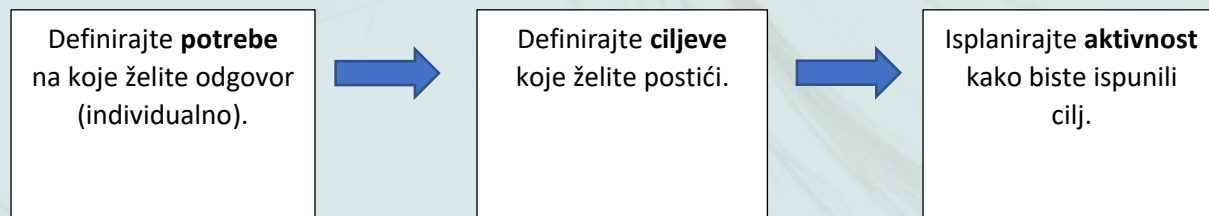
#### 1. zadatak

Pokušajte pružiti individualan odgovor na sljedeća pitanja zamišljajući sebe u ulozi osobe koja radi s mladima ili sportskog/e trenera/ice. Imate 20 minuta za obavljanje ovog zadatka.

- Koje su fizičke prepreke ili prednosti osobe s kojom radim i koji su rezultati koje želim postići?
- Kako mogu unaprijediti samostalno obavljanje svakodnevnih aktivnosti osobe s kojom radim uz pomoć sportskih igara i aktivnosti?
- Kako planiranjem sportskih aktivnosti mogu poboljšati razinu sudjelovanja osoba s invaliditetom u društvu?
- Kako mogu utjecati na okolišne i osobne faktore koji ograničavaju razinu samostalnosti osobe s kojom radim?

#### 2. zadatak

Podijelite svoje razmišljanje u maloj grupi i definirajte cilj koji želite postići, a zatim pokušajte osmisлити **3 sportske aktivnosti** koje bi mogle odgovoriti na zadani cilj prateći proces na slici. Za ovaj zadatak imate 60 minuta.“



Kada planirate svoje sportske aktivnosti, uzmite u obzir sljedeće aspekte i zabilježite ih na flipchart papiru:

- trajanje aktivnosti;
- okolina u kojoj se odvija;
- potrebni materijali;
- tijek aktivnosti;
- moguće adaptacije sukladno potrebama sudionika/ca.

#### IV. Izložba osmišljenih/prilagođenih aktivnosti (50 minuta)

Sudionici/ce postavljaju svoje osmišljene/prilagođene aktivnosti na zid u glavnoj prostoriji. Svaka grupa objašnjava svoje aktivnosti, dok ostali/e slušaju i postavljaju relevantna pitanja. Nakon prikaza svih aktivnosti, trener/ca vodi rundu završnih komentara i završava sesiju aplauzom za cijelu grupu.

#### **Potrebni materijali:**

A4 papiri, A3 papiri, flipchart papiri, markeri, bojice, laptop, projektor, fotokopije studija slučaja.

#### **Pozadinska literatura i dodatni resursi:**

- Materijali sa teorijskim sadržajem o invaliditetu: [https://www.physio-pedia.com/International\\_Classification\\_of\\_Functioning,\\_Disability\\_and\\_Health\\_\(ICF\)](https://www.physio-pedia.com/International_Classification_of_Functioning,_Disability_and_Health_(ICF))
- Materijali sa teorijskim sadržajem o invaliditetu: <https://www.who.int/classifications/icf/en/>
- Primjer shema MKF (dodatni primeri studija slučaja se mogu pronaći i internet pretragom): [http://www.abpts.org/uploadedFiles/ABPTSorg/MOSC/Requirement\\_3/ABPTS\\_SampelCFChart.pdf](http://www.abpts.org/uploadedFiles/ABPTSorg/MOSC/Requirement_3/ABPTS_SampelCFChart.pdf)
- MKF – SZO 2002.: <https://www.who.int/classifications/icf/icfbeginnersguide.pdf>

#### **Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:**

- Treneri/ce trebaju pripremiti sesiju tako što će proučiti glavne koncepte MKF-a. Sudionici/ce ne trebaju ući duboko u proces razumijevanja MKF-a. Važno je da razumiju postupak dizajniranja i provedbe aktivnosti koji polazi od potreba i izazova s kojima se suočavaju osobe s kojima rade.
- Kada grupe prikazuju svoje aktivnosti, treneri/ce trebaju ostaviti vrijeme i za dodatne komentare, reakcije i mišljenja kako bi sudionici/ce naknadno mogli/e pojasniti svoje ideje.
- Ova sesija se također može realizirati preko interneta, međutim, proces razmjene znanja i mišljenja ne bi bio toliko kvalitetan. Ako je vrijeme lijepo, sve aktivnosti se mogu provesti izvan dvorane.

## **Razvoj kompetencija za mlade s invaliditetom i mlade bez invaliditeta kroz zajedničke aktivnosti sporta i rada s mladima u sportu**

**Naziv sesije:** Razvoj kompetencija za mlade s invaliditetom i mlade bez invaliditeta kroz zajedničke aktivnosti sporta i rada s mladima u sportu

**Trajanje:** 190 minuta

### **Pozadina:**

Gotovo polovina Europljana i Europljanki nikada ne vježba ili se ne bavi sportom i taj postotak se postupno povećavao tijekom posljednjih godina (Eurobarometar, Europska komisija, 2018.).

Eurobarometar također pokazuje da se većina fizičkih aktivnosti odvija u neformalnim okruženjima, kao što su parkovi ili otvoren prostor (40%), kod kuće (32%), ili tijekom putovanja između kuće i posla, škole ili trgovine. Ipak, 15% Europljana i Europljanki ne pješači ni po 10 minuta odjednom u tijeku jednog tjedna, a 12% njih sjedi i više od 8,5 sati dnevno.

Polazeći od zajedničke potrebe za promocijom praktične fizičke aktivnosti kako među mladima, tako i među mladima s invaliditetom, ova sesija pokušava istražiti zajedničke osnove u kojima osobe s invaliditetom i osobe bez invaliditeta teže stjecanju novih kompetencija prilikom bavljenja sportom i u životu uopće.

**Svrha sesije:** Opća svrha ove sesije je definiranje kompetencija koje bi mladi s invaliditetom i mladi bez invaliditeta mogli razviti kroz sportske aktivnosti.

### **Ciljevi:**

- bolje razumijevanje razine sudjelovanja mladih u sportskim i fizičkim aktivnostima u Europi;
- definiranje zajedničke osnove potreba i kompetencija koje mladi sa invaliditetom i mladi bez invaliditeta stječu;
- razvoj novih strategija inkluzije mladih s invaliditetom temeljenih na zajedničkim potrebama, a ne na razlikama.

### **Kompetencije:**

- komunikacija na stranim jezicima;
- društvene i građanske kompetencije;
- kreativne kompetencije;
- digitalne kompetencije.

### **Metodologija i metode:**

- tematske vježbe za podizanje energije (dizalice; eng. energizer);
- aktivnosti u malim grupama;
- kompleksna vježba sa sumiranjem;
- interaktivna diskusija.

Tijek sesije:

**I. Dobro jutro i uvod u radni dan (10 minuta)**

Sesija počinje toplim pozdravom od strane trenera/ca i kratkim uvodom u radni dan.

**II. Nauči me nešto u 2 minute (20 minuta)**

Trener/ica poziva sudionike/ce da formiraju parove za potrebe ove sesije. Kada formiraju parove, prvo će iskoristiti priliku da u nekoliko minuta nauče jedni/e druge što god izaberu. Zatim, sudionici/ce mijenjaju parove i sada trebaju novu osobu naučiti istoj stvari kao i prethodnog puta, ali uz određene prepreke koje će trener/ica iznijeti pred sudionike/ice. Primeri prepreka mogu biti: ne smijete davati nikakve glasovne instrukcije, morate nositi povez preko očiju, itd. Nakon nekoliko rundi trener/ica prelazi na sažetak koji se sastoji od sljedećih pitanja:

- Što ste naučili/e? Sudionici/ce dijele jesu li saznali/e neke nove informacije, izveli/e nešto poput plesnih koraka ili razmijenili/e određena mišljenja, životne priče i sl.
- Što vam se više sviđjelo, podučavanje ili učenje?
- Kako ste se osjećali/e prilikom davanja instrukcija bez sposobnosti da koristite sve svoje vještine i kompetencije?

**III. Sudjelovanje mladih u sportu! Napravi svoju recenziju članka (70 minuta)**

Sudionici/ce se dijele u nacionalne grupe. Svaka grupa treba osmisliti prvu stranicu časopisa na osnovu detaljnog članka koji se odnosi na pitanje sudjelovanja mladih u sportskim aktivnostima u svakoj od zemalja sudionika/ca. Svaka grupa će prikazati svoju stranicu na flipchart papiru. Na raspolaganju su im internet članci, printer za ispisivanje slika itd. Također, dobit će i različite časopise kako bi mogli/e izrezati i zalijepiti slike, naslove i srodne tekstove koji su im privukli pažnju.

Prije početka istraživanja treneri/ce traže od sudionika/ca da podele što misle i što već znaju o ovoj temi. Za ovu fazu imaju 20 minuta vremena.

Zatim, trener/ca traži od svake grupe da u svoju prvu stranicu uključe i uredničku kolumnu pod nazivom „Savjet stručnjaka: zašto je važno zagovarati sportske aktivnosti među mladima kako bi se promovirao njihov osobni razvoj“. Ova faza također traje otprilike 20 minuta.

Kada se sudionici/ce dogovore oko argumenata, započinju stvaranje svoje prve stranice časopisa.

**IV. Izložba „Prve strane časopisa“ i grupna diskusija (55 minuta)**

Svaka nacionalna grupa stavlja svoj časopis na zid radne prostorije. Svaka osoba može uzeti nekoliko minuta da pregleda sve časopise i pročita ih prije prelaska na sljedeći deo. Tada svaka grupa objašnjava svoje kreacije, a ostali/e sudionici/e imaju prostora postavljati relevantna pitanja autorima/cama. Treneri/ce tijekom svakog prikaza vode zabilješke o dva aspekta: nacionalna situacija u vezi sa sudjelovanjem u sportskim aktivnostima i analiza o važnosti sporta za razvoj mladih.

**V. Sumiranje i zaokruživanje (35 minuta)**

Trener/ca počinje zaokruživanje postavljajući sljedeća pitanja:

- Jeste li unutar svoje grupe mogli/e složiti o općem stanju razine sudjelovanja u sporskim aktivnostima u svojim zemljama?
- Mislite li da postoje zajedničke kompetencije koje kroz sport mogu usvojiti kako mladi, tako i mladi sa invaliditetom?

- Kada planirate sportske aktivnosti za mlade i mlade s invaliditetom, mislite li da je bolje ako su one zasnovane na njihovim zajedničkim kompetencijama i potrebama?
- Biste li vi sami/e sudjelovali/e u redovnim sportskim aktivnostima u koje su uključene i osobe sa invaliditetom?
- Ako je odgovor da, mislite li da biste time usvojili/e neke kompetencije, i koje?

**Potrebni materijali:**

A4 papiri, A3 papiri, flipchart papiri, markeri, bojice, selotejp, škare, laptop/tablet/pametni telefon sa internet vezom (jedan za svaku malu grupu), stari časopisi.

**Pozadinska literatura i dodatni resursi:**

- Izvještaj Europske komisije, Eurobarometar (*Eurobarometer on sport and physical activities*): [https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity\\_en](https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en)

**Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:**

- Tijekom dijela s izradom časopisa preporučuje se da pustite neku glazbu u pozadini kako biste stvorili/e ugodan ambijent.
- Kada grupe predstavljaju svoje časopise, treneri/ce trebaju otvoriti prostor za dodatne komentare, reakcije i mišljenja ostalih sudionika/ca kako bi grupe jasnije mogle da prikažu svoje ideje.
- Ako provodite sesiju tijekom pandemije *Covid-19*, osim društvene distance, maski i ostalih mjera, pobrinite se da pokupite časopise i ostale materijale i pripremite poseban set za svaku grupu makar 7 dana prije izvođenja aktivnosti. To znači da organizatori/ce moraju pripremiti ove pakete prije samog početka osposobljavanja. Pakete čuvajte u tzv. „karantena-kutiji“ kako biste osigurali/e da nitko drugi neće imati pristup materijalima tijekom 7 dana dok ih ne podijelite sudionicima/cama.

# KVALITETNA PRIPREMA OKRUŽENJA I INKLUZIVNIH PROSTORA I MATERIJALA ZA ORGANIZACIJU ZAJEDNIČKIH SPORTSKIH AKTIVNOSTI I AKITVNOSTI U RADU S MLADIMA ZA MLADE S I BEZ INVALIDITETA

---

**Naziv sesije:** Kvalitetna priprema okruženja i inkluzivnih prostora i materijala za organizaciju zajedničkih sportskih aktivnosti i akitvnosti u radu s mladima za mlade s i bez invaliditeta

**Trajanje:** 180 minuta

## **Pozadina:**

Na sudjelovanje u fizičkim aktivnostima utječu društveni faktori kao što su društvene grupe, obitelj i prijatelji, kao i osobni faktori poput starosti, spola, prisustva invaliditeta i etničke pripadnosti. Prema BBC-u, sudjelovanje osoba s invaliditetom u sportu je znatno niže od sudjelovanja osoba bez invaliditeta, za sve starosne grupe. To se događa zbog:

- fizičkih prepreka – mnogi sportovi i sportske aktivnosti se moraju na neki način prilagoditi kako bi se omogućilo sudjelovanje osoba s invaliditetom;
- dostupnosti – često su potrebna posebna vrata i rampe;
- prijevoza – može biti zahtjevno; često su potrebni posebni oblici prijevoza i prijevoznih sredstava;
- komunikacije – mora biti prikladna kako od strane sportskih trenera/ca tako i od strane drugih sudionika/ca, npr.: korištenje znakovnog jezika ili indukcijskih petlji;
- psiholoških faktora – nedostatak samopouzdanja i sigurnosti u vlastite sposobnosti;
- diskriminacije/negativnih stavova – prostorije, klubovi ili organizacije koji/e zanemaruju sudionike/ce s invaliditetom;
- mogućnosti – odgovarajući/e sportovi/sesije moraju biti lokalni/e i dostupni/e;
- svijesti – osobe s invaliditetom možda nisu svjesne da postoje organizacije i prostori koji odgovaraju njihovim potrebama;
- nedostatka zastupljenosti u medijima i pozitivnih uzora<sup>9</sup>.

**Svrha sesije:** Opća svrha ove sesije je razumijevanje relevantnosti okruženja, mogućnosti njegove procjene i uređenja zbog promocije inkluzije.

## **Ciljevi:**

- razumijevanje mogućih prepreka u okruženju koje mogu spriječiti sudjelovanje mladih s invaliditetom;
- sposobnost uređenja okruženja za organiziranje sportskih aktivnosti koje uključuju osobe s invaliditetom.

## **Kompetencije:**

- komunikacija na stranim jezicima;

---

<sup>9</sup> BBC, *Disability, barriers and encouraging inclusion in sports*:  
<https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zy62hv4/revision/4>

- društvene i građanske kompetencije;
- kreativne kompetencije;
- kompetencije rješavanja problema.

#### Metodologija i metode:

- igra uloga;
- uređenje okruženja;
- samorefleksija.

#### Tijek sesije:

##### I. Pripremi svoje okruženje za igru i igranje uloga (60 minuta)

Sudionici/ce se dijele u 2 tima, tim A i tim B. Svaki tim dobiva specifične i detaljne upute za određenu igru koju trebaju pripremiti, i to:

**Tim A** ima zadatak pripremiti okruženje za igru „Uhvati zastavu“ koja će se odigrati **na otvorenom prostoru**. Tijekom pripreme terena treba uzeti u obzir sudionike/ce sa sljedećim oblikom invaliditeta/oštećenja:

- 1 osoba sa oštećenjem vida;
- 1 osoba sa oštećenjem sluha;
- 1 osoba u invalidskim kolicima;
- 1 osoba s kognitivnim invaliditetom koja izražava ljutnju;
- 1 osoba s tipom invaliditeta usljed kojeg ne može da uhvatiti objekt.

Tim A ima na raspolaganju sve materijale koji im mogu biti korisni (npr. sportski dresovi, uže, flipchart papir) kao i druge materijale koje pronađu u „okruženju“.

Tim A zatim treba odlučiti tko će u grupi imati ulogu mladih s invaliditetom opisanih iznad. Ukoliko je potrebno, svaka osoba s invaliditetom može imati svog pomoćnika/svoju pomoćnicu. Ovi sudionici/ce trebaju provesti određeno vreme uživljavajući se u ulogu osobe koju predstavljaju. Trebaju se ponašati realistično, ali i primjereno!

**Tim B** ima zadatak pripremiti okruženje za igru „Uhvati zastavu“ koja će se odigrati **u zatvorenom prostoru**. Tijekom pripreme terena treba uzeti u obzir sudionike/ce sa sljedećim oblikom invaliditeta/oštećenja:

- 1 osoba sa oštećenjem vida;
- 1 osoba sa oštećenjem sluha;
- 1 osoba u invalidskim kolicima;
- 1 osoba s kognitivnim invaliditetom koja izražava ljutnju;
- 1 osoba s tipom invaliditeta usljed kojeg ne može da uhvatiti objekt.

Tim B ima na raspolaganju sve materijale koji im mogu biti korisni (npr. sportski dresovi, uže, flipchart papir) kao i druge materijale koje pronađu u „okruženju“.

Tim B zatim treba odlučiti tko će u grupi imati ulogu mladih s invaliditetom opisanih iznad. Ukoliko je potrebno, svaka osoba s invaliditetom može imati svog pomoćnika/svoju pomoćnicu. Ovi sudionici/ce trebaju provesti određeno vreme uživljavajući se u ulogu osobe koju predstavljaju. Trebaju se ponašati realistično, ali i primjereno!



## **II. Idemo igrati! (80 minuta)**

Trener/ica daje znak za početak igara pozivom „Idemo igrati!“. Hvatanje zastave je tradicionalna sportska aktivnost u kojoj svaka od dvije ekipe imaju po zastavu, a njihov cilj da uhvate zastavu druge ekipe. Zastave se postavljaju na „bazu“ svakog od timova, a protivnički tim treba je sigurno prenijeti u svoju bazu. Igrač/ica može dodirnuti osobu iz protivničkog tima i on/a tada postaje zamrznut/a u mjestu (odlazi „u zatvor“) i može se odmrznuti dodiranjem člana/ice vlastitog tima.

Tim A igra na otvorenom, dok tim B igra u zatvorenom prostoru (svaka utakmica traje 30 minuta). Tijekom igre uvodi se dodatno pravilo:

- Sudionici/ce koji su u ulozi mladih s invaliditetom zamijenit će timove: 5 osoba iz tima A prelazi u tim B i obrnuto. Ovo pravilo će učiniti igru realnijom.

## **III. Individualna refleksija (30 minuta)**

Nakon igre, obje grupe dobivaju 30 minuta za samostalnu refleksiju o prethodnoj aktivnosti. Čitava aktivnost i igra su možda bile zabavne, ali zadatak je da razmišljaju o tome s kakvim poteškoćama se susreću igrači/ce s invaliditetom prilikom igranja u dvorani i na otvorenom. Kako bi diskusija bila strukturirana, treneri/ce mogu dati svakoj grupi po olovku i papir sa sljedećim pitanjima:

- Koje osjećaje ste izrazili/e tijekom igre?
- S kojim preprekama ste se susreli/e tijekom igre u zatvorenom prostoru?
- S kojim preprekama ste se susreli/e tijekom igre na otvorenom prostoru?
- Ako biste trebali/e pripremiti aktivnost čiji je cilj uključivanje osoba s invaliditetom kroz upotrebu sportske metodologije, biste li se odlučili/e za otvoren ili zatvoren prostor?
- Koje strategije biste koristili/e za uklanjanje mogućih prepreka i poticanje inkluzije?

## **IV. Završne riječi sudionika/ca (runda završnih komentara) (10 minuta)**

Tijekom ove završne runde sudionici/ce reflektiraju kako ovu i slične aktivnosti mogu iskoristiti u okviru sportskog rada te rada s mladima u svojim zajednicama.

Treneri/ce zatvaraju sesiju pljeskom za rad na pripremi aktivnosti oba tima i za to što su uspjeli/e provesti aktivnost odmah nakon njene pripreme.

### **Potrebni materijali:**

Sportski dresovi, uže, flipchart papir, zastave, A4 papiri, olovke.

### **Pozadinska literatura i dodatni resursi:**

- Više informacija o invaliditetu, preprekama i poticanju inkluzije u sportu:  
<https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zy62hv4/revision/4>
- Više informacija o igri „Uhvati zastavu“:  
<https://www.playworks.org/game-library/capture-the-flag/>
- *BBC - Disability, barriers and encouraging inclusion in sports*:  
<https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zy62hv4/revision/4>

### **Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:**

Nekoliko prijedloga za bolje i efektivnije provođenje aktivnosti „Idemo igrati“:

- Kada su u svojim ulogama, sudionici/ce trebaju biti ozbiljni/e i ne trebaju se šaliti. U slučaju da se ova situacija ipak dogodi, trener/ica treba navedeno istaknuti na kraju igre.
- Sudionici/ce igraju istu igru (hvatanje zastave) unutra i na otvorenom. Ovakav odabir igranja iste igre je napravljen kako bi sudionici/ce mogli/e uvidjeti razlike između aktivnosti u zatvorenom prostoru i u prirodi.
- Kada osmišljavaju određenu sportsku metodu ili sportsku aktivnost namjenjenu osobama s invaliditetom, osobe koje rade s mladima i sportski/e treneri/ce trebaju biti otvoreni različitim tipovima invaliditeta.
- Tijekom pandemije *Covid-19* ova sesija se može u potpunosti provesti na otvorenom; predlažemo modificiranje igre između dvije grupe kako bi se izbjegao osjećaj ponavljanja.

# RAZMJENA I PRILAGODBA SPORTSKIH METODA/IGARA IZ NAŠIH ZEMALJA ZA PROVEDBU RADA S MLADIMA MJEŠOVITIH SPOSOBNOSTI U PODRUČJU SPORTA

---

**Naziv sesije:** Razmjena i prilagodba sportskih metoda/igara iz naših zemalja za provedbu rada s mladima mješovitih sposobnosti u području sporta

**Trajanje:** 180 minuta

## **Pozadina:**

Koncept podjele i razmjene vrijednosti i znanja iz različitih zemalja ima ključnu ulogu u neformalnom obrazovanju i radu s mladima. Razmjena takvih vrijednosti donosi više prilika za prilagođavanje i prijenos u druge kulture i zemlje, i mladima nudi stalnu raznolikost upotrebu metoda u različitim programima. S druge strane, sportske aktivnosti i igre smatraju se zajedničkim jezikom za sve mlade ljude, posebno one koji su trenirali od djetinjstva i kojima su takva iskustva donijela nezaboravne uspomene. U ovom dijelu programa sudionici/ce imaju priliku osvjestiti svoja sjećanja koja se tiču prethodnih sportskih metoda, kao i razmisliti o trenutnim metodama koje su dio omladinskog rada. Specifičan element ovog dijela programa je fokus sudionika/ca na prilagođavanje ovih igara/aktivnosti za potrebe rada sa mladima s različitim sposobnostima. Na ovaj način oni/e će moći oblikovati svoja znanja o uključivanju mladih s različitim sposobnostima i razmisliti o načinu na koji dalje mogu doprinijeti ovom cilju, o čemu će više riječi biti u budućim sesijama.

**Svrha sesije:** Razmjena različitih sportskih metoda i igara iz prisutnih zemalja i identifikacija načina za njihovo prilagođavanje u radu s mladima različitih sposobnosti

## **Ciljevi:**

- podjela i razmjena sportskih aktivnosti i igara iz različitih zemalja i kultura;
- dodatno učenje o inkluziji mladih s različitim sposobnostima;
- pronalaženje načina za prilagođavanje originalnih igara i aktivnosti u radu s mladima u području sporta te rada s mladima koji imaju različite sposobnosti.

## **Kompetencije:**

- društvene i građanske kompetencije;
- kritičko mišljenje;
- komunikacija;
- upravljanje vremenom;
- timski rad;
- liderstvo;
- kompetencije rješavanja problema.

## **Metodologija i metode:**

- rad u malim grupama;

- prezentacije;
- interaktivne igre/aktivnosti;
- grupna diskusija.

#### **Tijek sesije:**

##### **I. Uvod u zadatak (10 minuta)**

Treneri/ce otvaraju radni dan dajući upute sudionicima/cama o zadatku koji zahtijeva pun doprinos i sudjelovanje svih. Objašnjavaju da će u sljedećih 60 minuta sudionici/ce raditi u svojim nacionalnim grupama gdje će identificirati igre i sportske aktivnosti koje su popularne u njihovim zemljama ili one koje su bile popularne tijekom njihovog odrastanja. Najprije je potrebno napraviti popis igara/aktivnosti, a zatim odabrati 3 do 4 koje će predstaviti ostalim sudionicima/cama i izvesti ih zajedno sa njima.

##### **II. Rad u malim nacionalnim grupama – Razmjena igara iz naših zemalja (60 minuta)**

Sudionici/ce se okupljaju u svojim nacionalnim grupama i počinju raditi na zadatku. Na raspolaganju su im flipchart papiri i drugi potrebni materijali. Na flipchart papir zapisuju ključne točke i informacije o svojim igrama/aktivnostima, kao što su: ime/naslov, potreban materijal, kratka pozadina igre/aktivnosti, tijek provedbe, kao i važnost igre za mentalnu i fizičku dobrobit mladih.

##### **III. Prezentacija i provedba sportskih igara/aktivnosti (110 minuta)**

Svaka nacionalna grupa prvo ukratko predstavlja svoje igre/aktivnosti, a zatim ih provodi zajedno s ostalim uključenim sudionicima/cama. Grupa koja predstavlja igru ima i ulogu facilitatora/ca kako bi pružili/e jasna uputstva drugim sudionicima/cama koji se susreću s aktivnošću prvi puta. Kada se završi svaka od igara, vodi se kratka diskusija između sudionika/ca i trenera/ca o tome kako se ove aktivnosti mogu prilagoditi radu s mladima sa različitim sposobnostima.

#### **Potrebni materijali:**

Flipchart papir, A3 i A4 papiri, olovke i kemijske olovke, markeri, drugi specijalni materijali potrebni za provedbu određenih igara.

#### **Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:**

- Treneri/ce trebaju biti dostupni/e pružiti pomoć i podršku svakoj grupi tijekom pripreme zadatka, a pogotovo da ih navode prema razmišljanju o utjecaju odabranih igara/aktivnosti na mentalnu i fizičku dobrobit mladih.
- Ako se osposobljavanje provodi tijekom toplije sezone, igre treba izvesti na otvorenom. Međutim, ako vremenske prilike zahtijevaju da se aktivnost izvede unutra, neophodno je osigurati dovoljno veliki prostor za njeno izvođenje.
- Aktivnosti navedene u ovoj sesiji mogu se izvesti i u skladu s mjerama *Covid-19 pandemije*. Treneri/ce trebaju osigurati stalno nošenje maski i održavanje fizičke distance među sudionicima/cama, kao i da na raspolaganju imaju sredstvo za dezinfekciju ruku.

# IZAZOVI U RAZVOJU I ADAPTACIJI SPORTSKIH METODA ZA INKLUZIJU I INTERAKCIJU MJEŠOVITIH GRUPA MLADIH S INVALIDITETOM I MLADIH BEZ INVALIDITETA TE SAVJETI ZA NJIHOVO PREVLADAVANJE

---

**Naziv sesije:** Izazovi u razvoju i adaptaciji sportskih metoda za inkluziju i interakciju mješovitih grupa mladih s invaliditetom i mladih bez invaliditeta te savjeti za njihovo prevladavanje

**Trajanje:** 90 minuta

## **Pozadina:**

Razvoj sportskih metoda za uključivanje i interakciju mješovitih grupa mladih s i bez invaliditeta je sigurno inovativan pristup za uključivanje i promociju različitosti u takvim programima. Međutim, prisustvo mješovitih grupa iz različitih kultura i s različitim porijeklom dovodi do porasta izazova. Izazov nije nešto što bi spriječilo osobe koje rade s mladima da provedu aktivnost, već je to nešto čega oni/e trebaju biti svjesni/e kako bi se izazovi prevladali i kako bi mogli/e uspješno provesti svoje aktivnosti i odgovore na potrebe. Stoga, cilj ove sesije je pripremiti sudionike/ce da razmišljaju o postojanju izazova, o tome kako ih prevladati i da već imaju početne informacije i znanja koje će upotrijebiti za razvoj budućih projekata u svojim lokalnim zajednicama.

**Svrha sesije:** Utvrditi izazove prilikom organizacije inkluzivnih sportskih aktivnosti za mješovite grupe mladih s različitim sposobnostima i istraživanje savjeta za njihovo prevladavanje.

## **Ciljevi:**

- razgovor o mogućim izazovima prilikom organizacije sportskih aktivnosti za mlade s i bez invaliditeta;
- utvrđivanje ključnih izazova za određene grupe kao što su partneri, sudionici/ce, lokalna zajednica i drugi akteri;
- istraživanje savjeta za prevladavanje izazova i provođenje uspješnih inkluzivnih sportskih metoda u radu s mješovitim grupama.

## **Kompetencije:**

- kritičko mišljenje;
- komunikacija;
- društvene i građanske kompetencije;
- rad u timu;
- analitičke vještine;
- kompetencije za rješavanje problema.

## **Metodologija i metode:**

- oluja ideja;
- rad u malim grupama;

- tihi rotirajući podij;
- prezentacije;
- diskusija.

### Tijek sesije:

#### I. Oluja ideja (10 minuta)

Trener/ica otvara sesiju postavljanjem pitanja sudionicima/cama o definiciji različitosti i prihvaćanja. Sudionici/ce dijele svoja mišljenja, a trener/ica ih zapisuje na flipchart papir. Naglašava da je razlog ovakve grupne razmjene mišljenja zbog pružanja početne ideje o izgledu sljedeće vježbe koja će se fokusirati na produblivanje koncepta prihvaćanja među mješovitim grupama, posebice kada je riječ o sportskim metodama.

#### II. Tihi rotirajući podij (30 minuta)

Treneri/ce postavljaju na pod unaprijed pripremljene flipchart papire s različitim naslovima. Prije nego što nastave s davanjem uputa za zadatak, dijele sudionike/ce u nasumične male grupe prema broju papira na podu. Svakoj grupi je dodijeljen jedan flipchart papir. Trener/ca zatim daje upute za zadatak: objašnjava da svaki flipchart papir nosi ime određene grupe/aktera u provedbi inkluzivnih sportskih aktivnosti, a njihov zadatak je da zapišu potencijalne izazove s kojima se te grupe i akteri suočavaju tijekom procesa. Jedan flipchart papir ima drugačiji naslov i on se odnosi na istraživanje savjeta za prevladavanje izazova prilikom provedbe sportskih aktivnosti. Grupe imaju 3-4 minute da analiziraju svoj flipchart, a zatim 5 minuta da samostalno u tišini zapišu svoje ideje/mišljenja na zadanu temu. Nakon svakih 5 minuta grupe se u tišini rotiraju u smjeru kazaljke na satu kako bi svojim idejama/mišljenjima doprinijele i ostalim temama.

Potencijalni naslovi/grupni zadaci na flipchart papirima mogu biti:

- izazovi organizatora – koordinacijske i partnerske organizacije (na lokalnom i europskom nivou);
- izazovi lokalne zajednice (uključujući općinu/mjesto, stanovništvo, institucije, poslovni sektor itd.);
- izazovi sudionika/ca – mladi tipičnog razvoja;
- izazovi sudionika /ca – osobe s invaliditetom;
- savjeti za prevladavanje izazova.

#### III. Priprema prezentacija (20 minuta)

Nakon što sve grupe prođu kroz sve flipchart papire, vraćaju se na svoju početnu temu/flipchart papir. Dobivaju upute da kratko razgovaraju o onome što je napisano na njihovom papiru i da pripreme kratku prezentaciju za ostale grupe.

#### IV. Prezentacije i diskusija (30 minuta)

Grupe predstavljaju svoje prezentacije jednu po jednu. Nakon svake prezentacije treneri/ce i ostali/e sudionici/e postavljaju pitanja, daju komentare vezano s prikazanim sadržajem ili pojašnjavaju svoj vlastiti doprinos tijekom tihog rotirajućeg podija.

### Potrebni materijali:

A4, A5 i flipchart papiri, flipchart stalak, markeri, unaprijed pripremljeni flipchart papiri s temama za tihi rotirajući podij.

#### Pozadinska literatura i dodatni resursi:

- Georgescu, M.; prerađena verzija priručnika *“T-Kit Intercultural learning”*; partnerstvo između Vijeća Europe i Europske unije u području mladih, 2018.:
- <https://pip-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-4-intercultural-learning>
- Frast J.L.; *“Intercultural dialogue through sport”*; International sport and Culture association; <http://isca-web.org/files/Coyote.pdf>
- Gasparini W. & Cometti A.; *“Sport facing the test of cultural diversity”*; Council of Europe, 2010; <https://rm.coe.int/sport-facing-the-test-of-cultural-diversity-integration-and-intercultu/1680734be5>

#### Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:

- Tema „izazovi i savjeti“ zahtijeva potpunu koncentraciju sudionika/ca te je izrazito važno da na početku sesije napravite oluju ideja, jer će taj korak probuditi njihovu radoznalost prema temi i potaknuti ih na refleksiju i razmišljanje o informacijama i iskustvu koje već imaju.
- Aktivnosti navedene u ovoj sesiji mogu se provesti i tijekom pandemije *Covid-19*. Treneri/ce trebaju osigurati da sudionici/ce nose maske i da održavaju siguran razmak kada stoje u krugu, kao i da na raspolaganju imaju sredstvo za dezinfekciju ruku.

# RAZVOJ LOKALNIH SPORTSKIH AKTIVNOSTI ZA MLADE S I BEZ INVALIDITETA

---

**Naziv sesije:** Razvoj lokalnih sportskih aktivnosti za mlade s i bez invaliditeta

**Trajanje:** 90 + 90 minuta

## **Pozadina:**

Tema razvoja vlastitih lokalnih sportskih aktivnosti koje će provesti nakon osposobljavanja dolazi na red nakon što su sudionici/ce usvojili/e sve prethodne aspekte obrazovanja za osobe koje rade s mladima i sportske trenere/ice i korištenje sportske metodologije za inkluziju i interakciju mladih različitih sposobnosti. Tijekom prethodnih sesija i radnih dana sudionici/ce su prošli/e kroz učenje o glavnim aspektima neformalnog obrazovanja, rada s mladima i sportske metodologije, uključivanja mladih s različitim sposobnostima, izazovima i savjetima za organizaciju sportskih aktivnosti itd. Ova sesija im daje priliku da sve znanje stečeno na prethodnim sesijama primjene u praksi. Točnije, njihov zadatak je da razviju sportske aktivnosti koje će provesti s mladima u svojim lokalnim zajednicama.

**Svrha sesije:** Omogućavanje prostora sudionicima/cama za refleksiju o znanju stečenom tijekom programa i njegovu primjenu za razvoj budućih sportskih aktivnosti za mlade s i bez invaliditeta u svojim lokalnim zajednicama.

## **Ciljevi:**

- razgovor o stečenom znanju tijekom obuke i načinima za njegovu primjenu u lokalnoj zajednici;
- razgovor o potencijalnim aktivnostima sportskog rada i rada s mladima s i bez invaliditeta u lokalnoj zajednici;
- stvaranje inovativnih ideja i adaptacija postojećih sportskih aktivnosti u nove aktivnosti rada s mladima s i bez invaliditeta u području sporta.

## **Kompetencije:**

- kritičko mišljenje;
- komunikacija;
- društvene i građanske kompetencije;
- timski rad;
- analitičke vještine;
- upravljanje vremenom;
- kompetencije za rješavanje problema.

## **Metodologija i metode:**

- rad u malim grupama;
- konzultacije sa trenerima/cama;
- kreativno osmišljavanje aktivnosti;
- diskusija i refleksija.



Tijek sesije:

**I. Uvod u razvoj budućih aktivnosti (10 minuta)**

Treneri/ce objašnjavaju sljedeći zadatak: sudionici/ce će se pridružiti svojim nacionalnim grupama kako bi započeli/e rad na razvoju lokalnih sportskih aktivnosti za mlade s i bez invaliditeta koje će provesti nakon završetka osposobljavanja u svojim zemljama.

**II. Rad u malim grupama – Razvoj budućih aktivnosti rada s mladima različitih sposobnosti u lokalnoj zajednici (70 minuta)**

U nacionalnim grupama sudionici/ce prvo razgovaraju o potencijalnim aktivnostima i igrama, a zatim prelaze na stvaranje ideja za svoje aktivnosti. Ovo je prva runda i za nju imaju 70 minuta. Tijekom diskusije u ovoj rundi svaka grupa treba postići (barem) sljedeće rezultate:

- očekivana ciljana grupa mladih i okruženje;
- svrha i ciljevi aktivnosti u odnosu na mentalni i fizički razvoj ciljne skupine;
- opću ideju o samoj sportskoj/fizičkoj aktivnosti.

**III. Provjera stanja (20 minuta)**

Treneri/ce pozivaju sudionike/ce nazad u veliku grupu kako bi provjerili stanje i napredak, te da razgovaraju o potencijalnoj potrebi za dodatnom podrškom i pojašnjenjima. Predstavnik/ca svake grupe izvještava o stanju rada unutar svoje grupe.

**IV. Nastavak rada u malim grupama – Razvoj budućih aktivnosti rada s mladima različitih sposobnosti u lokalnoj zajednici (80 minuta)**

Sudionici/ce nastavljaju s radom u malim nacionalnim grupama na osnovu preporuka i podrške trenera/ca i drugih sudionika/ca. Tijekom ove druge runde svaka grupa treba dovršiti razvoj i planiranje svojih aktivnosti lokalnog sportskog rada i rada s mladima koji imaju različite sposobnosti. Kao rezultat svojih diskusija trebaju detaljnije razraditi i dovršiti sve planirane/predložene aktivnosti, uključujući:

- pravila aktivnosti;
- opis provedbe aktivnosti;
- detaljna pitanja za refleksiju nakon aktivnosti, itd.

**Potrebni materijali:**

A4 i flipchart papiri, markeri, škare, ljepljiva traka, olovke i kemijske olovke, laptop (ukoliko je potreban nekoj grupi).

**Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:**

- Treneri/ce trebaju biti na raspolaganju sudionicima/cama cijelo vrijeme tijekom osmišljavanja aktivnosti. Trebaju pružiti podršku u konceptualizaciji, saslušati sve ideje, oblikovati ih i dati daljnje preporuke.
- Aktivnosti navedene u ovoj sesiji mogu se provesti i tijekom *Covid-19* pandemije. Treneri/ce trebaju osigurati da sudionici/ce nose maske i drže distancu kada stoje u krugu, kao i da imaju sredstvo za dezinfekciju ruku na raspolaganju.

- Sesija se također može realizirati i preko interneta, korištenjem alata za online komunikaciju. Plenarna sesija i teorijski sadržaji se mogu održati s grupom, uz podjelu materijala i prikaza sa ekrana. Aktivnost u malim grupama se može izvesti korištenjem nekoliko odvojenih soba. Sudjelovanjem na online osposobljavanju sudionici/ce bi mogli/e dobiti i digitalne kompetencije.

# PREZENTACIJA OSMIŠLJENIH AKTIVNOSTI

---

**Naziv sesije:** Prezentacija osmišljenih aktivnosti

**Trajanje:** 90 minuta

**Pozadina:**

Nakon što su sudionici/ce završili/e razvoj svojih aktivnosti i reflektirali/e o znanju stečenom tijekom programa, ova sesija će služiti kao posljednji korak u finalizaciji njihove ideje, dobivanju povratnih informacija i razmatranju elemenata za daljnja poboljšanja. Ova sesija je važna kako bi sudionici/ce mogli/e predstaviti svoj rad, fokusirati se na osmišljavanje ideja i dobiti dodatnu podršku.

**Svrha sesije:** Pružanje prostora sudionicima/cama za predstavljanje svojih ideja, razmjenu s drugim grupama, kao i diskusiju o potencijalnim preporukama za buduću provedbu u njihovim zemljama/lokalnim zajednicama.

**Ciljevi:**

- predstavljanje osmišljenih budućih aktivnosti sportskog rada i rada s mladima;
- razgovor i podjela sugestija i povratne informacije za daljnje poboljšanje predstavljenih lokalnih aktivnosti;
- pružanje prostora za refleksiju, preporuke i razmjenu ideja između sudionika/ca.

**Kompetencije:**

- kritičko mišljenje;
- višejezične kompetencije;
- kompetencije prezentacije;
- kompetencije opće pismenosti;
- digitalne kompetencije.

**Metodologija i metode:**

- rad u nacionalnim grupama;
- prezentacija u velikoj grupi;
- diskusija i refleksija.

**Tok sesije:**

**I. Priprema prezentacija (10 minuta)**

Trener/ica daje sudionicima/cama 10 minuta da dovrše rad na svojim prezentacijama i da pripreme svu tehnologiju koja im je potrebna za prezentiranje.

**II. Prezentacije, povratne informacije i diskusija (80 minuta)**

Cijela grupa se sastaje u velikoj dvorani. Treneri/ce pozivaju svaku grupu da jedna po jedna u 5-7 minuta predstave svoje osmišljene lokalne aktivnosti. Nakon svake prezentacije odvajaju nekoliko minuta za

pitanja i davanje povratnih informacija – do 10 minuta po grupi. Treneri/ice izrađuju bilješke tijekom prezentacija kako bi mogli/e dati kvalitetnu povratnu informaciju i preporuke za poboljšanje. Nakon što su sve grupe prezentirale svoje aktivnosti, treneri/ce ukratko sumiraju sve svoje preporuke.

**Potrebni materijali:**

Flipchart papir, laptop, projektor.

**Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:**

- Treneri/ke treba da sa oprezom prate proces predstavljanja aktivnosti i da zapisuju beleške o svakoj projektnoj ideji kako bi mogli/e da pruže odgovarajuću povratnu informaciju svakoj grupi. Takođe se preporučuje davanje opšteg zaključka ili postavljanje pitanja grupama kako bi naveli/e i druge učesnike/ce da postavljaju pitanja ili da razmišljaju o poboljšanju sopstvenih aktivnosti.
- Aktivnosti navedene u ovoj sesiji mogu se sprovoditi i tokom pandemije *Covid-19*. Treneri/ke treba da osiguraju da učesnici/ce nose maske i da drže distancu kada stoje u krugu, kao i da imaju na raspolaganju sredstvo za dezinfekciju ruku.
- Ona se takođe može realizovati i preko interneta, korišćenjem alata za onlajn komunikaciju. Plenarna sesija i teorijski sadržaji se mogu održati sa grupama uz podelu materijala i prikaza sa ekrana.

# EVALUACIJA I ZATVARANJE

---

**Naziv sesije:** Evaluacija i zatvaranje

**Trajanje:** 100 minuta

**Pozadina:**

U ovoj sesiji sudionici/ce će dobiti priliku razmisliti o cjelokupnom programu osposobljavanja, svom doprinosu, kao i vlastitim ciljevima učenja. Imaju prostor podijeliti dojmove i pružiti povratne informacije s ostatkom grupe i trenerima/cama. Ovdje također imaju priliku razmisliti o očekivanjima, strahovima i doprinosima koje su naveli/e prvog radnog dana programa, a sve s ciljem provjere njihovog ispunjenja na kraju programa.

Važnost provedbe ove sesije je izuzetna i za trenere/ice i organizatore/ce osposobljavanja, jer će dobiti jasnu sliku o rezultatu svojih aktivnosti i o tome kakva poboljšanja ili promjene trebaju unijeti prilikom planiranja budućih sličnih projekata.

**Svrha sesije:** Refleksija i evaluacija čitavog iskustva i osobnog sudjelovanja u osposobljavanju.

**Ciljevi:**

- refleksija o ciljevima učenja, očekivanjima i strahovima iskazanim prvog radnog dana;
- evaluacija provedenih aktivnosti i korištenih metoda od strane trenera/ica;
- provedba završne evaluacije čitavog programa i učinka trenera/ica;
- evaluacija osposobljavanja u vizualnoj, verbalnoj i pisanoj formi.

**Kompetencije:**

- kritičko mišljenje;
- sposobnost refleksije i analize;
- kreativno izražavanje;
- višejezične kompetencije;
- digitalne kompetencije;
- osobne, društvene i kompetencije učiti kako učiti.

**Metodologija i metode:**

- samorefleksija;
- diskusija;
- evaluacija u velikoj grupi;
- pisana evaluacija (popunjavanje obrasca za evaluaciju).

## **Tijek sesije:**

### **I. Sumiranje osposobljavanja i vrijeme za potencijalna pitanja (15 minuta)**

Trener/ica otvara sesiju naglašavanjem kako je ovo posljednja sesija programa i ukazuje na dnevnu agendu koja visi na zidu. Treneri/ce i sudionici/ce zajedno prolaze kroz svaki radni dan i reflektiraju o svim sesijama i obrađenim temama.

### **II. Samorefleksija (15 minuta)**

Trener/ica iznosi crtež „Čamac i more“ na kojemu su sudionici/ce prvog dana lijepili/e svoja očekivanja, strahove i doprinose tijekom osposobljavanja. Trener/ica poziva sve sudionike/ce da pronađu i uzmu svoje ljepljive papiriće (post-it papiriće). Tada im govori da tijekom sljedećih 10 minuta reflektiraju o svom učenju i iskustvu tijekom proteklih dana, kao i da konzultiraju svoje bilješke i na taj način provjere jesu li njihova očekivanja ispunjena odnosno, da ocijene svoj lični doprinos i prevladavanje strahova.

### **III. Evaluacijski krug (35 minuta)**

Sudionici/ce dijele svoje povratne informacije u odnosu na očekivanja, strahove i doprinose koje su iskazali/e prvog dana. Kada završe, trener/ica ih poziva na evaluacijski krug u kojem će procijeniti cijelo osposobljavanje. Postavlja im sljedeća pitanja, a oni/e odgovaraju jedan/na po jedan/na u krugu:

- Je li vam je ovo osposobljavanje bilo korisno? Ako je/nije, zbog čega?
- Što vam je bilo potpuno beskorisno tijekom proteklih radnih dana?
- Kako vam se svidjela energija u grupi? Jeste li se osjećali/e uključeno ili isključeno?
- Što biste promijenili/e u programu? Kakav je vaš pogled na program kao sudionik/ca?
- Koji je bio najimpresivniji trenutak tijekom proteklih radnih dana?

### **IV. Popunjavanje evaluacijskog obrasca (30 minuta)**

Trener/ica naglašava da se u ovom dijelu sesije popunjava pisani evaluacijski obrazac sa zatvorenim i otvorenim pitanjima vezanima za programom, radom trenera/ca, radom grupe, metodologijom i metodama, logistikom itd. Obrasci su anonimni, a treneri/ce potiču sudionike/ce da budu što iskreniji/e prilikom popunjavanja.

### **V. Završne riječi (5 minuta)**

Treneri/ce službeno zatvaraju sesiju i program zahvalom sudionicima/ca za doprinos sadržaju, na energiji i ostalim doprinosima grupe tijekom osposobljavanja i žele im sreću prilikom provedbe aktivnosti u lokalnim zajednicama.

## **Potrebni materijali:**

Papiri, olovke i kemijske olovke, ispisani obrasci za evaluaciju.

## **Preporuke budućim trenerima/icama za provedbu ove sesije:**

- Treneri/ce trebaju biti fleksibilni/e s vremenom tijekom trajanja ove sesije, posebno ako je sudionicima/cama potrebno više vremena za popunjavanje evaluacijskih obrazaca ili ako zažele odigrati kratku interaktivnu igru za zatvaranje osposobljavanja. Koliko će vam vremena biti potrebno također ovisi o veličini grupe i koliko su sudionici/ce spremni/e dijeliti svoje impresije tijekom evaluacije.

- Aktivnosti navedene u ovoj sesiji mogu se provesti i tijekom trajanja pandemije izazvane virusom *Covid-19*. Treneri/ice trebaju osigurati da sudionici/ce tijekom aktivnosti nose maske i drže propisanu distancu, kao i da na raspolaganju postoji sredstvo za dezinfekciju ruku.