ОУРЦ „ИДНИНА“ - СКОПЈЕ

Touch the Goal

Football for Every Child

Фудбал за секое дете

Лорета Андреевска
Катерина Величковска
Ирена Новаческа Макалоска

TOUCH THE GOAL
ДОПРИ ГО ГОЛОТ

Практичен прирачник за создавање инклузивни спортски средини преку фудбал

Лорета Андреевска
Катерина Величковска
Ирена Новаческа Макалоска

TOUCH THE GOAL
ДОПРИ ГО ГОЛОТ

Практичен прирачник за создавање инклузивни спортски средини преку фудбал

Со поддршка од Фудбалската федерација на Македонија (ФФМ)
и UEFA Foundation for Children (УЕФА Фондација за децата)

Скопје, 2026

Уредник:
Лорета Андреевска

Стручен соработник:
м-р Ирена Бакревска Милошевска, Фудбалска федерација на Македонија (ФФМ)

Автор на програмата за фудбалски активности:
Зоран Панчевски

Лектура:
м-р Славица Тодорова

Графички дизајн и подготовка за печат
ПРИНТ ТИМ ДОО СКОПЈЕ

Фотографии и илустрации
Фотографии од тренинзите:
фотоархива на ОУРЦ „Иднина“ – Скопје.

При изработката на комуникациските картички се користени дел од пиктограмите на ARASAAC. Автор: Sergio Palao.
Извор: https://arasaac.org.

Носител на правата:
Gobierno de Aragón (Влада на Арагон), Шпанија. Лиценца: CC BY-NC-SA.

Реализација на „Touch the Goal“
Со поддршка од Фудбалската федерација на Македонија (ФФМ)
и UEFA Foundation for Children (Фондација на УЕФА за децата)

Сите права се задржани. Ниту еден дел од оваа публикација не смее да биде репродуциран, складиран во систем за пребарување или пренесен во каква било форма или со какви било средства (електронски, механички, со фотокопирање, снимање или на друг начин), без претходна писмена согласност од авторите и издавачот.

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека “Св. Климент Охридски”, Скопје

796.332:37.043.2-056.26/.36(035)

АНДРЕЕВСКА, Лорета
Touch the goal = Допри го голот : практичен прирачник за создавање инклузивни спортски средини преку фудбал со поддршка од Фудбалската федерација на Македонија (ФФМ) и UEFA Foundation for Children (УЕФА Фондација за децата) / Лорета Андреевска, Катерина Величковска, Ирена Новаческа Макалоска. - Скопје : ОУРЦ Иднина, 2026. - 124 стр. : илустр. ; 25 см

Клучни поими: стр. 110-111. - Библиографија: стр. 112. - Содржи и: Анекс 1-5

ISBN 978-608-66772-1-3

1. Величковска, Катерина [автор] 2. Новаческа Макалоска, Ирена [автор]
а) Фудбал -- Инклузивно образование -- Деца со попреченост -- Прирачници

COBISS.MK-ID 69969157

СОДРЖИНА

ПРЕДГОВОР 5
Од препознаени потреби до практична примена.....7
ЗА КОГО Е НАМЕНЕТ ПРИРАЧНИКОТ.....8
КАКО ДА СЕ КОРИСТИ ПРИРАЧНИКОТ.....8

ПОГЛАВЈЕ 1.
ФУДБАЛОТ КАКО ПРОСТОР ЗА УЧЕСТВО, СОРАБОТКА И ПРИПАДНОСТ.....9
1.1. Од присуство до активно и значајно учество.....9
1.2. Различни можности, различни начини на учество.....11
1.3. Фудбалот како можност за комуникација, соработка и поврзување.....12
1.4. Достоинство, избор и индивидуален придонес на детето.....14
1.5. Основни принципи за планирање и водење инклузивни фудбалски активности 16

ПОГЛАВЈЕ 2.
ПОДГОТОВКА НА ПОДДРЖУВАЧКА ФУДБАЛСКА СРЕДИНА.....19
2.1. Запознавање на учесниците и нивните потреби за поддршка.....19
2.2. Препознавање на силните страни, интересите и можностите на учесниците.....21
2.3. Препознавање и отстранување на пречките за учество.....22
2.4. Планирање инклузивна фудбалска активност.....25
2.5. Фудбалски простор што овозможува сигурно движење и активно учество.....26
2.6. Различни патишта до иста фудбалска цел.....28
2.7. Подготвеност за учество: комуникација, предвидливост и индивидуална поддршка.....30
2.8. Подготвени за игра: практична проверка пред, за време и по тренингот.....31

ПОГЛАВЈЕ 3.
ИНОВАТИВНИ АЛАТКИ ЗА „TOUCH THE GOAL“ 33
3.1. Фудбалски картички за комуникација (Football Talk Cards).....34
3.1.1. Подготовка за употреба на фудбалските картички за комуникација (Football Talk Cards).....36
3.1.2. Примери за претставување на картичките и поврзување со дејство..... 37
3.1.3. Практичен пример за користење на фудбалските картички за комуникација (Football Talk Cards).....38
3.1.4. Научени лекции од употреба на алатката.....40
3.2. Мобилна инклузивна кутија POP-UP 41
3.3. Адаптирано катче за работа и пауза..... 42
3.3.1. Насоки за користење на адаптираното катче 44
3.4. Пасош за врсничка поддршка.....47
3.5. Програма за практична примена на адаптиран фудбал 53
3.5.1. Цели на програмата..... 54
3.5.2. Структура и реализација на програмата од 20 тренинзи.....54
3.5.3. Завршна активност – смирување по тренинг.....56
3.5.4. Адаптација и индивидуална поддршка.....56
3.6. Избор на соодветна алатка според потребната поддршка 59

ПОГЛАВЈЕ 4.
ПРАКТИЧНА ПРИМЕНА НА ИНКЛУЗИВНИТЕ ФУДБАЛСКИ АКТИВНОСТИ.....65
4.1. Реализација на практични активности 65
4.2. Модел за планирање и приспособување.....68
4.3. Активности за запознавање и градење доверба.....73

4.4. Активности за ориентација и движење....75
4.5. Активности за развивање основни фудбалски вештини....77
4.6. Активности за комуникација и соработка 78
4.7. Активности за градење чувство на припадност....80
4.8. Тимски активности и кооперативни игри....82
4.9. Инклузивни мининатпревари....83
4.10. Примери на целосна инклузивна фудбалска сесија....90
4.11. Примена во училишна средина....97
4.12. Примена во фудбалски школи и спортски клубови....103
4.13. Приспособување на активностите во различни услови....104

ПОГЛАВЈЕ 5.
ОД ПРАКТИКА ДО ПРИМЕНА....113
5.1. Пилотирање 113
5.2. Од модел до практика: планирање и реализација....114
5.3. Гласот на практиката: искуства од проектот....115
5.3.1. Искуства од обуката за професорите по ФЗО....115
5.3.2. Искуства од тренинзите и реализираните активности....116
5.4. Што научивме: следење на учеството и подобрување на практиката....119
5.5. Од проектно искуство до одржлива практика....120

КЛУЧНИ ПОИМИ....122
ЛИТЕРАТУРА И ИЗВОРИ....124

АНЕКС 1.
ОБРАЗЕЦ ЗА ПЛАНИРАЊЕ ИНКЛУЗИВНА ФУДБАЛСКА АКТИВНОСТ....125

АНЕКС 2.
ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА НА ИНКЛУЗИВНАТА ФУДБАЛСКА АКТИВНОСТ....127

АНЕКС 3.
ОБРАЗЕЦ ЗА НАБЉУДУВАЊЕ, ПРИСПОСОБУВАЊЕ И РЕФЛЕКСИЈА....129

АНЕКС 4.
ОБРАЗЕЦ ЗА ПЛАНИРАЊЕ И ОРГАНИЗИРАЊЕ ВРСНИЧКА ПОДДРШКА....131

АНЕКС 5.
FOOTBALL TALK CARDS – ФУДБАЛСКИ КАРТИЧКИ ЗА КОМУНИКАЦИЈА....134

АНЕКС 5.
ДОПОЛНИТЕЛНИ КАРТИЧКИ ОД ARASAAC....135

ТИМ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА ПРОЕКТОТ ОД ОУРЦ „ИДНИНА“ – СКОПЈЕ....136

УЧИЛИШТА И ЧЛЕНОВИ НА ТИМОТ....136

ПРЕДГОВОР

Основното училиште со ресурсен центар „Иднина“ – Скопје, покрај воспитно-образовната работа со ученици со попреченост, обезбедува стручна поддршка за инклузивно образование во 78 основни училишта во 16 општини во Скопскиот и Североисточниот Регион. Континуираната соработка со училиштата, учениците, наставниците, образовните асистенти и семејствата овозможува непосредно согледување на различните потреби за поддршка на детето, на неговите можности и активното учество во фокусот.

Од ова искуство произлезе идејата за „Touch the Goal – Допри го голот“, едногодишен проект на ОУРЦ „Иднина“ – Скопје, реализиран со поддршка од Фудбалската федерација на Македонија (ФФМ) и UEFA Foundation for Children (УЕФА Фондација за децата). Работата беше насочена кон создавање практични можности децата да учествуваат во фудбалски активности, да комуницираат, да соработуваат со врсниците и да придонесуваат во заедничката игра.

Во реализацијата беа вклучени девет партнерски основни училишта и ОУРЦ „Иднина“ – Скопје, односно вкупно десет училишта. Опфатени беа 130 ученици: 117 ученици од партнерските училишта, по 13 од секое училиште, и 13 ученици од ОУРЦ „Иднина“. Беа обучени 18 професори по физичко и здравствено образование, а практичната примена се одвиваше преку реализираните 20 тренинзи.

Врз основа на препознаените потреби, тимот на ОУРЦ „Иднина“ разви и изработи иновативни алатки, а потоа подготви и реализираше обуки за нивна примена. Работата со учениците и стручната поддршка на училиштата овозможија алатките и активностите да се разгледуваат во конкретни ситуации и да се приспособуваат според искуствата и повратните информации.

Овој прирачник ги обединува практичните насоки, алатките, примерите и работните обрасци што произлегоа од заедничката работа. Подготвен е како траен и употреблив ресурс за професорите, тренерите и другите лица што обезбедуваат поддршка во спортските активности. Документарниот филм дополнително ги претставува искуствата на учесниците и текот на реализацијата.

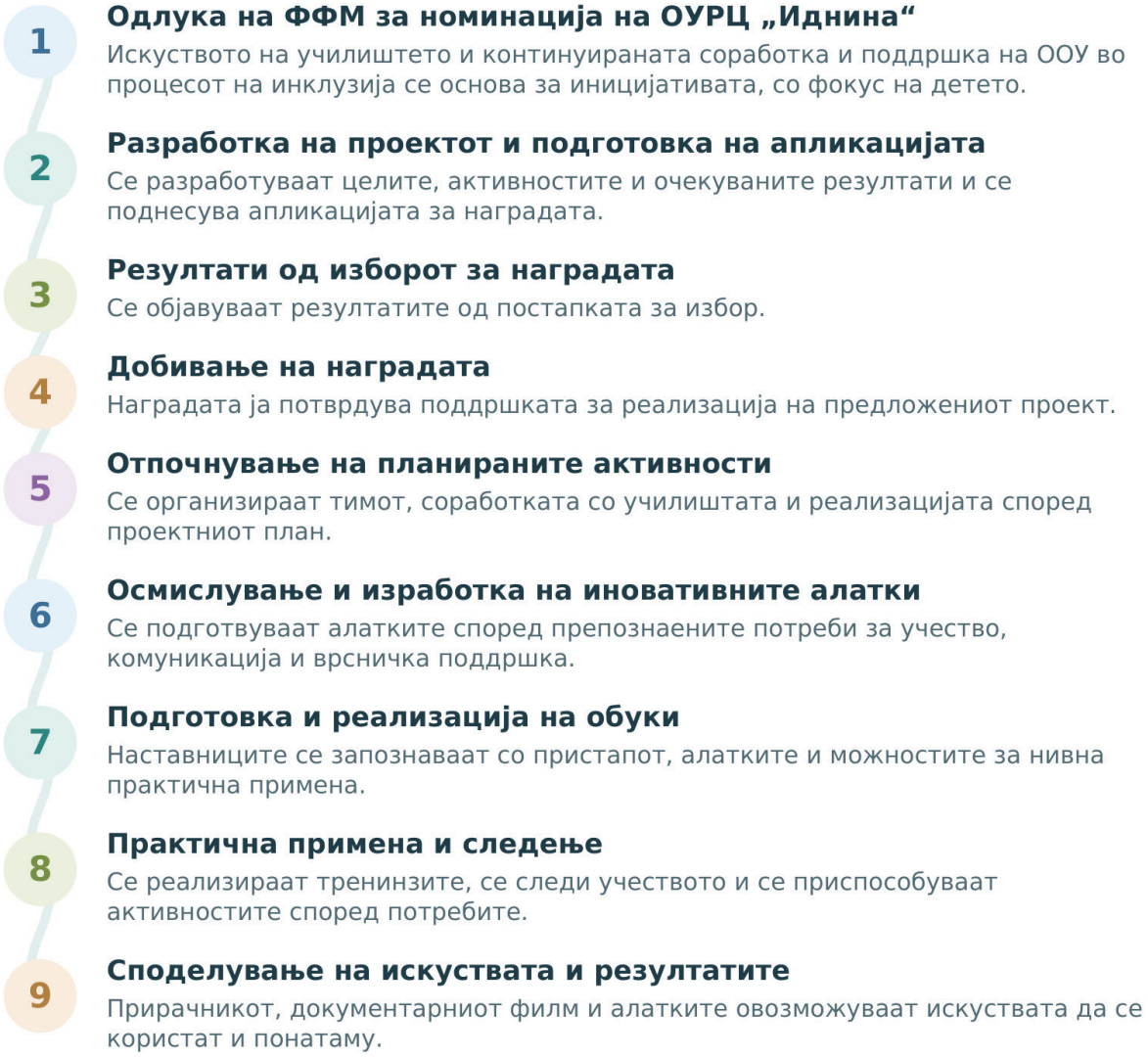
Намената на прирачникот е стекнатото искуство да остане достапно и по завршувањето на активностите, со можност за примена и надградување во различни училишни и спортски средини. Во основата останува вниманието кон секое дете: што му помага да ја разбере активноста, да направи избор, да учествува со врсниците и да го почувствува својот придонес во тимот.

TOUCH THE GOAL
ДОПРИ ГО ГОЛОТ

Играта нè поврзува.
Учеството нè зближува.
Припадноста нè зајакнува.
Практичен прирачник за создавање инклузивни спортски средини преку фудбал
Со поддршка од Фудбалската федерација на Македонија (ФФМ)
и UEFA Foundation for Children (Фондација на УЕФА за децата)

ОД ПРЕПОЗНАЕНИ ПОТРЕБИ ДО ПРАКТИЧНА ПРИМЕНА

Фази на реализација на „Touch the Goal“Слика 1. Фази на реализација на „Touch the Goal“



Слика 1. Фази на реализација на „Touch the Goal“
Приказ на текот од препознаените потреби и номинацијата преку апликацијата и наградата до планираните активности, практичната примена и споделувањето на резултатите. Прикажаните девет фази го следат конкретниот тек на „Touch the Goal“ и се авторски изработени. Референција за првичниот визуелен пример со фази: FIFA (2025), FIFA Disability Football Toolkit [Прирачник на ФИФА за фудбал за лица со попреченост], издание од септември 2025 година, стр. 50.

Фазите се меѓусебно поврзани и делумно се преклопуваат, а искуствата од примената служат за доработување на алатките и приспособување на активностите.

ЗА КОГО Е НАМЕНЕТ ПРИРАЧНИКОТ

Прирачникот е наменет за професори по физичко и здравствено образование, тренери, специјални едукатори и рехабилитатори, стручни соработници и образовни асистенти. Може да го користат и училишни тимови, спортски организации и семејства во соработка со лицата што ги водат активностите.

Посебно може да им користи на тренери што работат со групи составени од деца со попреченост, како и на тренери што водат заеднички фудбалски активности на деца со и без попреченост. Нуди практична поддршка и за тренери што во својата постојна група се среќаваат со дете кому му се потребни дополнителни насоки или приспособување за да се вклучи во играта. Секој тренер може да ги избере примерите и алатките што одговараат на неговата програма, условите за работа и потребите на конкретните учесници.

Насоките не се врзуваат исклучително за дијагноза или однапред определена категорија деца. Се применуваат според конкретните интереси, можности, начини на комуникација и потреби за поддршка на учесниците. Примерите се основа за приспособување, а не задолжителен модел што се изведува на ист начин со секоја група.

КАКО ДА СЕ КОРИСТИ ПРИРАЧНИКОТ

Првото поглавје ги поставува принципите за значајно учество. Второто ја разработува подготовката на средината и активностите. Третото ги претставува алатките и структурираната програма за фудбалски активности. Четвртото нуди практични активности и можности за приспособување, а петтото ги поврзува искуствата со понатамошната примена. Анексите содржат работни обрасци и материјали за непосредна употреба.

Поглавје 1

ФУДБАЛОТ КАКО ПРОСТОР ЗА УЧЕСТВО, СОРАБОТКА И ПРИПАДНОСТ

Вовед

Присуството на детето на фудбалскиот терен не значи секогаш и негово вистинско учество во активноста. Детето може да биде дел од групата, да ја носи истата спортска опрема и да ги следи останатите, а сепак да има ограничени можности да се вклучи во играта, да направи избор или да придонесе кон заедничката задача.

Затоа при планирањето инклузивни фудбалски активности, важно е вниманието да се насочи не само кон тоа **дали детето е присутно** туку и **како учествува, каква улога има и дали неговиот придонес е препознаен од другите**.

1.1. Од присуство до активно и значајно учество

Табела 1. Од присуство до активно учество

01. ПРИСУСТВО Детето е дел од групата.	**02.** МОЖНОСТ Активноста и поддршката се приспособуваат.	**03.** УЧЕСТВО Детето има улога, избор и придонес.

Активното и значајно учество подразбира детето да има реална можност да се вклучи во активноста на начин што одговара на неговите способности, интереси и моментални потреби за поддршка. Тоа не значи дека сите деца мора да ги изведуваат истите движења, да постигнуваат еднакви резултати или да учествуваат со исто темпо.

Во една фудбалска активност, за некое дете значајно учество може да биде самостојно додавање на топката, за друго успешно следење на визуелно претставена задача, а за трето воспоставување комуникација со соиграчот или учество во заедничка акција со соодветна поддршка. Важно е задачата да има смисла за детето и да биде поврзана со активноста на тимот.

Ова бара поинаков пристап кон организацијата на играта. Наместо детето да се приспособува на однапред утврдени правила што не може да ги следи, наставникот или тренерот треба да разгледа кои елементи на активноста можат да се изменат без да се изгуби нејзината основна цел.

Приспособувањето може да се однесува на големината на просторот, времетраењето

на задачата, бројот на учесници, начинот на давање инструкции, употребата на визуелна поддршка или улогата што детето ја презема во тимот. Понекогаш мала промена, како дополнително време за реакција или јасно означена позиција на теренот, може значително да ја зголеми можноста за самостојно учество.

Особено е важно поддршката да не го замени учеството на детето. Кога возрасното лице постојано ја извршува задачата наместо него, го насочува секое движење или одлучува во негово име, детето може формално да биде вклучено, но да нема доволно простор за сопствена иницијатива. Затоа поддршката треба да биде внимателно одмерена, со можност постепено да се намалува кога детето покажува поголема сигурност и самостојност.

Врсниците имаат значајна улога во овој процес. Нивната поддршка не треба да се сведе на постојано помагање, туку треба да овозможи природна комуникација, размена и заедничко донесување одлуки. Детето треба да биде препознаено како соиграч со сопствен придонес, а не само како прима тел на помош.

Практичен пример:
Приспособување на вежба со додавање топка

При вежба во која учениците си додаваат топка во парови, едно дете има тешкотии да ја следи брзината на додавањето и често останува без можност да ја допре топката.

Наместо да биде издвоено од активноста, наставникот може да го намали растојанието меѓу соиграчите, да користи топка што полесно се контролира и да договори краток визуелен или вербален сигнал пред секое додавање. На врсникот може да му се објасни да остави доволно време за реакција и да го почитува темпото на партнерот.

На овој начин основната задача останува иста – меѓусебно додавање и соработка – но условите се приспособуваат за двајцата ученици активно да учествуваат.

Прашања за практична проценка

При планирањето и следењето на активностите, наставникот или тренерот може да размисли:

- Дали секое дете има јасна и остварлива улога во активноста?
- Дали добива доволно време и соодветна поддршка за да одговори или да дејствува?
- Дали има можност за избор, иницијатива и комуникација со врсниците?
- Дали приспособувањето овозможува поголема самостојност или создава зависност од помошта?
- Дали придонесот на детето е видлив и препознаен во заедничката активност?

Овие прашања помагаат да се направи разлика меѓу формалното вклучување и учеството што има вистинска вредност за детето.

Основен принцип: Успешната инклузивна фудбалска активност не се препознава по тоа дали сите деца прават исто, туку по тоа дали секое дете има реална можност да учествува, да придонесе и да се чувствува како дел од тимот.

1.2. Различни можности, различни начини на учество

Во секоја група деца постојат разлики во начинот на движење, комуникација, разбирање на инструкциите, одржување на вниманието и воспоставување односи со врсниците. Овие разлики се особено значајни при организирањето фудбалски активности, бидејќи играта истовремено бара следење на движењето на топката, ориентација во просторот, разбирање на правилата, соработка и реагирање на променливи ситуации.

Кај децата со аутизам и комплексни потреби за поддршка, одредени карактеристики на спортската средина можат дополнително да влијаат врз учеството. Бучавата, непредвидливото движење на соиграчите, брзите промени на активностите или повеќето истовремени инструкции за некои деца претставуваат значително оптоварување. За други, најголем предизвик може да биде моторичката координација, разбирањето на редоследот на задачите или воспоставувањето комуникација со соиграчите.

Сепак, **дијагнозата сама по себе не го определува начинот на учество**. Две деца со исти или слични развојни карактеристики можат да имаат различни интереси, способности, начини на комуникација и потреби за поддршка. Затоа планирањето не треба да се заснова на претпоставки за тоа што може или не може да направи детето, туку на непосредно запознавање со неговите можности и однесување во конкретната активност.

Различноста не е однапред зададена граница

Разликите во комуникацијата, движењето и темпото не се фиксни категории на учесници. Тие покажуваат дека една фудбалска цел може да бара различни патишта до учество.

Затоа, наместо да се определува што не може да направи детето, важно е да се препознае дека неговото учество зависи и од начинот на кој е организирана играта. Практичните постапки за запознавање на учесниците се разработени во 2.1.

Различни начини на учество во иста активност

Инклузивната фудбалска активност може да има заедничка цел, а да овозможува различни начини на нејзино остварување. На пример, при задача за постигнување гол, едно дете може самостојно да ја води топката и да шутира, друго да шутира од поблиско растојание, а трето да ја насочи топката кон голот по претходно подготвена позиција и со соодветна поддршка.

Сите три начини се поврзани со истата спортска задача, но бараат различни услови за успешно учество.

Ваквиот пристап не значи намалување на очекувањата од детето. Напротив, тој овозможува задачата да биде доволно достапна за детето да започне со учество, но и доволно предизвикувачка за да поттикне развој.

Затоа е важно приспособувањата да не останат непроменети. Со стекнувањето искуство, поголема сигурност и самостојност, наставникот или тренерот може постепено да го зголемува степенот на сложеност на задачата.

Практична примена:
Една задача – повеќе начини на изведување

Заедничка задача: Ученикот да ја насочи топката кон означен гол.

Табела 2. Начини на учество и можни приспособувања

Начин на учество	Можно приспособување
Самостојно водење и шутирање	Стандардна или приспособена патека до голот
Шутирање од место	Пократко растојание и стабилно поставена топка
Шутирање по визуелен сигнал	Картичка, ознака или демонстрација пред изведувањето
Изведување со поддршка	Помош при позиционирање или започнување на движењето, според потребата и согласноста на детето
Изведување во пар	Соиграчот ја додава или ја поставува топката, а детето го изведува завршниот удар

Претставените можности не се одделни категории деца, ниту однапред определени нивоа на способности. Тие се примери за приспособување што може да се комбинираат и менуваат во зависност од конкретната ситуација.

Основен принцип: Различните начини на учество не ја нарушуваат заедничката игра. Тие овозможуваат секое дете да се вклучи според своите моментални можности со простор за напредување, самостојност и личен придонес.

1.3 Фудбалот како можност за комуникација, соработка и поврзување

Фудбалската игра создава бројни ситуации во кои децата треба да разменуваат информации, да ги усогласуваат своите постапки и да реагираат на активностите на соиграчите. Додавањето топка, заедничкото движење кон голот, менувањето улоги и прославувањето на успешна акција се можности за развивање комуникациски и социјални вештини во природен контекст.

Сепак, самото организирање групна игра не гарантира дека меѓу децата ќе се воспостави соработка. Некои ученици лесно започнуваат комуникација и самостојно се вклучуваат во тимските активности, додека на други им се потребни дополнително време, јасна структура или поддршка за да воспостават контакт со врсниците.

Затоа комуникацијата и соработката треба да бидат свесно вклучени во планирањето на фудбалските активности, како составен дел од спортската задача.

Комуникацијата има различни облици

Во фудбалската игра комуникацијата не се остварува исклучително преку говор. Погледот, движењето, гестот, покажувањето, насочувањето на телото или користењето визуелни симболи можат да пренесат порака до соиграчот.

Дете што не користи говор или има ограничена вербална комуникација може да побара топка со гест, да покаже каде сака да се движи или да избере активност преку комуникациска картичка. Овие начини на изразување треба да бидат препознаени и прифатени како рамноправни форми на комуникација.

Наставникот или тренерот има задача да создаде услови во кои соиграчите ќе можат да ги разберат и почитуваат различните комуникациски начини. Тоа подразбира кратки и јасни инструкции, демонстрација, визуелна поддршка и доволно време за детето да ја прими информацијата и да одговори.

Особено е важно возрасните да не ја преземаат целата комуникација во име на детето. Кога е можно, пораките треба да се разменуваат непосредно меѓу соиграчите, со поддршка само во мерата што е потребна.

Соработката се учи преку заедничка задача

Заедничката задача им дава на децата конкретна причина да комуницираат и да ги усогласуваат своите активности. Наместо соработката да се објаснува само преку вербални правила, таа може да се развива преку внимателно избрани фудбалски вежби.

На пример, при додавање топка во пар, двајцата ученици треба да го следат движењето на партнерот, да го приспособат моментот на додавање и да ја продолжат заедничката активност. Во мала група, децата можат да договорат кој ќе ја започне акцијата, кој ќе ја прими топката и кој ќе го изведе завршниот удар.

Во овие ситуации спортската задача истовремено станува можност за вежбање на чекање ред, барање помош, донесување заеднички одлуки и почитување на договорените правила.

Притоа улогите не треба постојано да бидат исти. Дете што во една активност добива поддршка може во друга да му помогне на соиграчот, да предложи решение или да преземе одговорност за одреден дел од задачата.

Врсничката поддршка како заемен однос

Врсничката поддршка има најголема вредност кога се развива како природен и заемен однос, а не како постојана поделба на деца што помагаат и деца на кои им се помага.

Задачата на врсникот не е да ја изврши активноста наместо партнерот, туку да придонесе за неговото учество преку соработка, охрабрување, разбирлива комуникација и почитување на личниот избор.

За таа цел, наставникот или тренерот може да ги насочува децата да прашаат пред да помогнат, да остават време за одговор, да го почитуваат одбивањето и да го препознаат придонесот на секој член од тимот.

Важно е и врсниците да не бидат постојано задолжени за поддршка на исто дете. Менувањето на партнерите и тимските улоги овозможува поширока комуникација и спречува создавање зависност од еден соиграч.

Практичен пример: Заедничка акција до голот

Цел на активноста: Поттикнување комуникација и соработка преку заедничко додавање и шутирање кон голот.

Организација: Три деца се распоредени на кратко растојание. Првото ја започнува акцијата, второто ја прима и додава топката, а третото шутира кон голот.

Пред почетокот, наставникот ги претставува улогите со кратка демонстрација. Децата можат да користат говор, гест или визуелен знак за да покажат дека се подготвени да ја примат топката.

По секое изведување, улогите се менуваат, со што секое дете добива можност да започне акција, да соработува со партнерите и да го изведе завршниот удар.

Доколку некое дете има потреба од дополнителна поддршка, може да се намали растојанието, да се забави темпото или да се користи визуелно означен редослед на активноста.

Што се поттикнува: размена на пораки, усогласување на постапките, заедничко внимание, чекање ред и препознавање на придонесот на соиграчите.

Од заедничка активност до врсничко поврзување

Пријателствата и чувството на припадност не можат да се создадат само со организирање заеднички тренинг. Тие се развиваат постепено, преку повторени позитивни искуства, меѓусебна доверба и можности децата да се запознаат надвор од однапред доделените улоги.

Затоа, покрај структурираните фудбалски задачи, важно е да се предвиди време за слободна интеракција, заеднички избор на активности и кратка размена на впечатоци по играта.

Наставникот или тренерот може да ги поттикне децата да препознаат успешна соработка, да му се заблагодарат на соиграчот или да споделат што им помогнало во заедничката задача. Овие активности треба да бидат кратки, природни и достапни преку различни начини на изразување.

Основен принцип: Комуникацијата и соработката не се дополнителни задачи покрај фудбалот. Тие се развиваат во самата игра, кога секое дете има можност да испрати порака, да биде разбрано и да придонесе во заедничката активност.

1.4. Достоинство, избор и индивидуален придонес на детето

Учеството во спортска активност треба да биде искуство во кое детето се чувствува почитувано, прифатено и сигурно. Начинот на кој возрасните и врсниците му се обраќаат, му нудат поддршка и го вклучуваат во донесувањето одлуки непосредно влијае врз неговата подготвеност да учествува.

Во инклузивниот фудбал, почитувањето на достоинството на детето подразбира да се земат предвид неговите способности, интереси и потреби без непотребно споредување или издвојување од групата. Детето треба да биде препознаено како рамноправен учесник за кого, како и за останатите, се создаваат соодветни услови за игра.

Поддршка што ја зачувува самостојноста

Поддршката има смисла кога му овозможува на детето да направи нешто што без неа би било тешко или недостапно. Таа не треба непотребно да ја ограничува неговата иницијатива.

Наставникот, тренерот или образовниот асистент треба да процени кога е потребно да помогне, а кога е подобро да остави време детето самостојно да се обиде. Пред да се понуди физичка помош, важно е да се провери дали детето ја прифаќа и дали истата цел може да се постигне со демонстрација, визуелен знак или кратка вербална насока.

На пример, при поставување на топката пред шутирање, возрасното лице може прво да ја покаже постапката и да му даде можност на детето самостојно да ја повтори. Доколку е потребна дополнителна помош, таа се обезбедува во најмала мера што овозможува безбедно и успешно учество.

Постепеното намалување на поддршката не треба да биде само по себе цел. За некои деца одредена форма на поддршка ќе остане неопходна, а тоа не ја намалува вредноста на нивното учество.

Правото на избор и одбивање

Изборот е важен показател дека детето има влијание врз сопственото учество. Во спортските активности изборот може да се однесува на избор на топка, партнер, позиција, начин на изведување или потреба од пауза.

Подеднакво е важно да се почитува и одбивањето. Детето може да не сака да учествува во одредена задача поради замор, непријатност, сензорно оптоварување, недоволно разбирање или едноставно поради лична желба.

Во таква ситуација не е соодветно да се инсистира на учество по секоја цена. Наместо тоа, наставникот или тренерот може да понуди друга улога, поедноставена активност, кратка пауза или можност детето повторно да се приклучи кога ќе биде подготвено.

Почитувањето на изборот не значи отсуство на правила. Тоа подразбира воспоставување јасни, безбедни и разбирливи граници во кои детето има реални можности да одлучува.

Препознавање на индивидуалниот придонес

Во фудбалската игра често највидливи се постигнатиот гол, брзината или техничката успешност. Меѓутоа, придонесот кон тимот може да се изрази и преку успешно додавање, внимателно следење на соиграчот, почитување на договорот, охрабрување или преземање одговорност за заедничка задача.

Важно е овие придонеси да бидат препознаени на природен начин, без претерано нагласување или издвојување на детето од останатите учесници.

Наместо општа пофалба, како: „Браво, одличен си!“, наставникот може конкретно да го истакне придонесот: „Го почека соиграчот и му ја додаде топката кога беше подготвен“.

Таквата повратна информација е јасна, поврзана со активноста и корисна за целата група.

Притоа детето треба да има можност и самото да го изрази своето задоволство, незадоволство или мислење за учеството преку начин на комуникација што му е достапен.

Практична ситуација: Кога детето не сака да шутира кон голот

За време на вежба, детето ја следи активноста, но не сака да го изведе завршниот удар.

Наместо да се инсистира или да се претпостави дека детето не може да ја изведе задачата, наставникот може да провери дали ја разбира инструкцијата и да понуди две можности: да шутира од поблиска позиција или да му ја додаде топката на соиграчот.

Ако детето не избере ниту една од понудените можности, може да му се овозможи кратка пауза и подоцнежно повторно вклучување.

Целта на постапката не е детето задолжително да ја изведе првично зададената активност, туку да се зачуваат неговото достоинство, чувството на сигурност и можноста за понатамошно учество.

Професионална одговорност на возрасните

Наставниците, тренерите и стручните лица имаат важна улога во создавањето спортска средина во која секое дете се чувствува прифатено, почитувано и вреднувано како член на тимот.

Таквата средина се гради преку внимателна и достоинствена комуникација, почитување на индивидуалните особености и поттикнување позитивни односи меѓу врсниците. Особено е важно поддршката да се обезбедува на природен и ненаметлив начин, без непотребно издвојување на детето од групата.

При споделувањето информации и давањето насоки за соработка, треба да се почитуваат приватноста и личното достоинство на секое дете. Вниманието се насочува кон начините на комуникација, заемното разбирање и заедничкото учество, наместо кон индивидуалните тешкотии или личните околности.

Основен принцип: Достоинството на детето се почитува преку секојдневните постапки – кога неговиот избор се слуша, поддршката не ја заменува неговата иницијатива и неговиот придонес се вреднува како дел од заедничката игра.

1.5. Основни принципи за планирање и водење инклузивни фудбалски активности

Квалитетот на инклузивната фудбалска активност во голема мера зависи од начинот на кој е подготвена, организирана и водена. Добрата подготовка не подразбира однапред да се предвиди секоја реакција на детето, туку да се создадат услови во кои активноста може да се приспособува според потребите на учесниците, без да се нарушат нејзината цел, безбедноста и динамиката на групата.

Пристапот „Touch the Goal“ се заснова на неколку меѓусебно поврзани принципи што можат да се применуваат во различни училишни и спортски средини.

1. Јасна цел и разбирлива структура

Секоја активност треба да има препознатлива цел и тек што учесниците можат да го разберат. Пред започнувањето, наставникот или тренерот треба да знае која спортска вештина се развива, каква соработка се очекува и на кои начини децата можат да учествуваат.

Инструкциите треба да бидат кратки, конкретни и, кога е потребно, придружени со демонстрација или визуелна поддршка. Јасниот почеток, редоследот на задачите и предвидливиот завршеток придонесуваат за подобра ориентација и поголема сигурност.

2. Пристапност и флексибилност

Активноста треба да овозможува повеќе начини на изведување без однапред да се определува единствено прифатлив начин на учество.

Просторот, опремата, правилата, времетраењето и начинот на комуникација можат да се менуваат според конкретната ситуација. Приспособувањето треба да биде составен дел од планирањето, а не исклучително реакција на тешкотијата што веќе се појавила.

3. Активна улога на секое дете

Секое дете треба да има препознатлива и остварлива улога во заедничката активност. Улогите може да се разликуваат, но треба да бидат поврзани со заедничката задача и да овозможуваат личен придонес.

При распределувањето на улогите важно е да се земат предвид интересите на детето, неговите моментални можности и можностите за постепено проширување на учеството.

4. Комуникација и врсничка соработка

Фудбалските активности треба да создаваат можности за непосредна комуникација меѓу децата. Таа може да се остварува преку говор, гестови, движење, визуелни симболи или други достапни начини на изразување.

Врсничката поддршка треба да поттикнува заемност, соработка и самостојност. Задачата на возрасните е да ги олеснат овие односи, без непотребно да ја преземаат комуникацијата меѓу соиграчите.

5. Почитување на индивидуалното темпо и изборот

Децата можат различно да реагираат на иста активност и да имаат потреба од различно време за разбирање, подготовка и изведување на задачата.

Планирањето треба да овозможи соодветно темпо, разумен избор и можност за пауза. Поддршката се обезбедува според потребата, со почитување на достоинството и иницијативата на детето.

6. Безбедност и чувство на сигурност

Безбедноста опфаќа соодветно организиран простор, исправна опрема, јасни правила и внимателно следење на активностите. Подеднакво важно е децата да се чувствуваат сигурно во комуникацијата со возрасните и врсниците.

Наставникот или тренерот треба да ги препознава ситуациите што можат да предизвикаат преоптоварување, непријатност или повлекување и навремено да понуди соодветно приспособување.

7. Набљудување и континуирано подобрување

Успешноста на активноста не треба да се проценува само според постигнатиот спортски резултат. Важно е да се следат учеството, иницијативата, комуникацијата, соработката и степенот на потребната поддршка.

Набљудувањата им помагаат на наставниците и тренерите да препознаат кои решенија функционираат, што треба да се промени и како може следната активност да биде подобро приспособена.

Поглавје 2

ПОДГОТОВКА НА ПОДДРЖУВАЧКА ФУДБАЛСКА СРЕДИНА

Вовед

Подготовката на инклузивна фудбалска активност започнува пред излегувањето на теренот. За наставникот или тренерот не е доволно да го знае бројот на учесници и нивната возраст. Потребно е да разбере како децата комуницираат, што ги мотивира, како се снаоѓаат во група и какви услови им помагаат да учествуваат во спортската активност.

Во „Touch the Goal“, информациите за детето се претвораат во одлуки за организацијата на тренингот. Планот се приспособува на групата и се надградува во текот на работата.

2.1. Запознавање на учесниците и нивните потреби за поддршка

Од информации за детето до одлуки на теренот

За планирањето се издвојуваат информации за разбирањето на задачата, изразувањето желба за учество, можните тешкотии и соодветната поддршка.

Се собираат само личните податоци потребни за безбедно и квалитетно учество.

Посебно внимание заслужуваат неколку области:

Интереси и мотивација. Дали детето сака активности со топка? Дали претпочита шутирање, додавање, движење низ означена патека или игра со партнер? Што му помага да започне активност и да го задржи интересот?

Комуникација и разбирање. Дали детето полесно следи говорна инструкција, демонстрација, фотографија или симбол? Како покажува избор, согласување, потреба за помош или пауза?

Движење и ориентација. Како се движи низ просторот? Дали може самостојно да ја контролира топката? Дали му е потребна дополнителна просторна ознака, изменето растојание или приспособена опрема?

Учество со врсниците. Дали детето полесно започнува активност самостојно, во пар или во мала група? Како реагира на додавање топка, чекање ред и промена на партнер?

Сензорни особености и чувство на сигурност. Како реагира на свирче, гласна музика, бучава, допир или поголема група деца? Што му помага кога му е потребен одмор или намалување на оптоварувањето?

Овие области помагаат да се изберат условите за учество; не се предуслови што детето мора да ги исполнува.

Соработка со детето, семејството и стручниот тим

Се поврзуваат информациите од детето, семејството и стручните лица.

Детето, во согласност со својот начин на комуникација, треба да има можност да ги изрази своите интереси и избори. Родителите можат да споделат што му помага во нова средина, кои активности ги претпочита и кои ситуации можат да предизвикаат непријатност. Наставниците, специјалните едукатори и рехабилитатори и другите стручни лица можат да предложат соодветни начини на комуникација, организирање и поддршка.

Сепак, информациите добиени однапред не треба да се сметаат за конечна проценка. Детето може да покаже поинакви способности или интереси во спортска средина отколку во училница. Затоа непосредното набљудување за време на активноста е неопходно за проверка и дополнување на првичните сознанија.

Првото вклучување како можност за запознавање

Првата средба со фудбалската активност не мора да започне со натпревар или со сложена групна вежба. Покорисно може да биде да се организира кратка, разбирлива и флексибилна активност што му овозможува на детето да го запознае просторот, опремата и начинот на работа.

На пример, на учесниците може да им се понудат три едноставни можности: слободно движење со топка, додавање во пар или шутирање кон означен гол. Наставникот набљудува која активност го привлекува детето, како ја разбира задачата, дали бара помош и како реагира на присуството на другите.

Целта е позитивно прво искуство и насока за планирање, без тестирање на спортските способности.

Практична алатка: Од набљудување до приспособување

Следниот работен модел покажува како забележувањето може да се поврзе со конкретно приспособување.

Табела 3. Од набљудување до конкретно приспособување

Набљудување	Детето покажува интерес за топката, но не се вклучува во групната игра.
Можност за учество	Активност во пар може да биде попристапен почеток.
Приспособување	Организираме кратко додавање топка со еден соиграч.
Повторна проверка	Следиме како детето учествува и дали е подготвено за проширување на активноста.

Краток профил за учество

За потребите на планирањето, корисно е наставникот или тренерот, во соработка со стручниот тим, да подготви краток работен профил што ги содржи само информациите неопходни за спортската активност.

Предлог-образец: „Мојот начин на учество“

МОЈОТ НАЧИН НА УЧЕСТВО

Краток работен профил за планирање на поддршката

Табела 4. Работен профил „Мојот начин на учество“

Што ме интересира?	Омилени активности и улоги
Како комуницирам?	Говор, гест, слика или симбол
Што можам самостојно?	Мои вештини и можности
Што ми помага?	Корисни приспособувања и поддршка
Кога ми треба пауза?	Знаци и договорен начин за одмор
Што сакам да пробам?	Мојот следен чекор

Образецот може да се пополнува постепено и да се менува во текот на активностите. Не е наменет за дијагностичка проценка, рангирање на децата или создавање дополнителна обемна документација. Неговата вредност е во тоа што им овозможува на лицата што ја водат активноста брзо да ги препознаат корисните начини на поддршка.

До информациите пристапуваат лицата на кои им се потребни за работата, со почитување на приватноста на детето.

Поврзување со алатките на „Touch the Goal“

Информациите за начинот на комуникација, изборот и потребата од пауза помагаат при изборот на поддршка на тренингот. Фудбалските картички за комуникација можат да го олеснат разбирањето и изразувањето, а мобилната инклузивна кутија POP-UP овозможува визуелна и практична работа со фудбалски содржини. Според потребата, адаптираното катче нуди место за помирна работа или пауза. Нивната конкретна подготовка и примена се обработуваат во поглавје 3.

Поддршката се избира и се проверува во конкретната активност; една алатка не е подеднакво соодветна за сите.

2.2. Препознавање на силните страни, интересите и можностите на учесниците

По запознавањето, интересите и забележаните вештини се поврзуваат со остварлив следен чекор на тренингот.

Се избира позната активност, вештина за надградување и начин за проверка на промената.

Од интерес до конкретна фудбалска задача

Во позната задача се воведува мал нов елемент, со зачувување на интересот за играта.

На пример, ако детето сака да шутира кон голот и самостојно ја насочува топката од кратко растојание, следниот чекор може да биде шутирање по претходно додавање од соиграч. На тој начин се задржува познатата активност, а се воведува нов елемент што бара дополнително внимание, координација и усогласување на движењата.

Сложеноста на задачата се зголемува постепено, во согласност со можностите и реакциите на детето. Доколку новиот елемент се покаже како премногу сложен, активноста може повторно да се поедностави или да се изведе со поинаква поддршка.

Практичен модел:
„Она што го сакам – она што го можам – она што ќе го пробам“

Моделот ги поврзува интересот, постојната вештина и следната активност.

1. ОНА ШТО ГО САКАМ

Детето покажува интерес за шутирање кон голот.

↓

2. ОНА ШТО ГО МОЖАМ

Самостојно ја насочува топката кон означена цел од кратко растојание.

↓

3. ОНА ШТО ЌЕ ГО ПРОБАМ

Шутирање по додавање од соиграч, со приспособено растојание и соодветна поддршка.

Шемата помага при изборот на задача и не служи за рангирање.

Препознавање на можностите што не се веднаш видливи

При фудбалските активности најлесно се забележуваат движењето, контролата на топката и прецизноста на ударот. Сепак за планирањето се значајни и други способности што не се непосредно поврзани со спортската изведба.

На пример, способноста за следење визуелна ознака може да се искористи при организирање вежба за водење топка по означена патека. Успешното следење кратка демонстрација може да биде основа за воведување ново движење, додека препознавањето договорен сигнал може да помогне при организирање активности со јасно определен почеток и завршеток.

Следење на индивидуалниот напредок

Се следат изведувањето на задачата и промените со текот на времето.

Показатели се поголема самостојност, подобра контрола на топката, попрецизно движење, разбирање нов елемент или примена на вештината во друга ситуација.

Практична насока

Запишете една остварлива следна задача и услов што ќе му помогне на детето да ја испроба. По тренингот одлучете дали ќе ја задржите, измените или надградите.

2.3. Препознавање и отстранување на пречките за учество

Познавањето на интересите, способностите и потребите на учесниците претставува основа за планирање соодветни фудбалски активности. Меѓутоа можностите за учество не зависат само од индивидуалните способности на детето туку и од условите во кои се одвива активноста. Организацијата на тренингот, правилата на играта, комуникацијата, просторот, опремата и достапната поддршка можат да го олеснат или отежнат вклучувањето.

Дете што ја поседува вештината може да има тешкотии поради пребрзо темпо, нејасно упатство, ограничен простор или следење повеќе соиграчи.

Затоа, покрај можностите на детето**, се разгледува што може да се промени во активноста за полесно учество.**

Препознавање на пречките во конкретната ситуација

Иста фудбалска задача може да биде пристапна за едно дете, а сложена за друго. Исто така, учеството на истото дете може да се разликува во зависност од бројот на учесници, начинот на организирање, времетраењето и условите во спортската средина.

На пример, ученик што успешно додава топка во пар може да има тешкотии кога истата вештина треба да ја примени во игра со повеќе учесници. Во таква ситуација не треба веднаш да се заклучи дека ученикот не ја совладал вештината. Потребно е да се разгледа дали тешкотијата произлегува од брзината на играта, следењето на повеќе движења истовремено, изборот на соиграч или ограниченото време за реакција.

Од набљудуваната ситуација се избира конкретна промена.

Пречки што можат да го отежнат учеството

Пречки поврзани со организацијата на активноста

Ненајавени промени, долго чекање ред и повеќе истовремени упатства го отежнуваат учеството. Помагаат јасен редослед, помали групи и означен почеток и завршеток.

Пречки поврзани со комуникацијата

Предолгите или неразбирливи упатства се заменуваат со кратки инструкции, демонстрација и соодветна визуелна поддршка.

Пречки поврзани со просторот и опремата

Неозначен терен, нерамна или лизгава подлога, несоодветно растојание и опрема можат да ја отежнат задачата. Се проверуваат безбедноста на движењето и соодветноста на поставеноста.

Пречки поврзани со темпото и правилата на играта

Кога брзината, краткото време за реакција или сложените правила го ограничуваат учеството, се приспособуваат темпото, правилата или времето за изведување.

Пречки поврзани со сензорните услови

Силните звуци, истовремените повици, интензивното движење и другите дразби можат да го отежнат следењето на активноста. Може да помогне нивно намалување, појасен просторен распоред или кратка пауза.

Набљудувањето е насочено кон подобрување на средината, без етикетирање на учесниците.

Од препознаена пречка до конкретна промена

Примерите ги поврзуваат забележаната тешкотија, можната причина и промената во активноста.

Табела 5. Поврзување на пречките со можните промени

Забележана ситуација	Можна пречка	Соодветна промена
Детето не ја започнува задачата по усно упатство.	Упатството не е доволно разбирливо.	Кратка демонстрација и јасен сигнал за почеток.
Детето ја губи контролата на топката при движење меѓу повеќе учесници.	Ограничен простор или пребрзо темпо.	Поширока патека и помал број учесници.
Детето ретко доаѓа во контакт со топката за време на играта.	Организацијата не обезбедува доволно можности за активно учество.	Игра во помала група, со повеќе можности за додавање и прием на топката.
Детето ја прекинува активноста при силни и истовремени звуци.	Преголема звучна оптовареност.	Намалување на истовремените повици и можност за кратка пауза.
Детето тешко ја достигнува означената цел.	Несоодветно растојание или поставеност на целта.	Приспособување на растојанието и положбата на целта.

Промената се избира според ситуацијата, а не автоматски; нејзиниот ефект се проверува во играта.

Задржување на целта при приспособување на активноста

Приспособувањето ја зачувува спортската или образовната цел на задачата.

Ако целта е развивање прецизност при додавање, растојанието меѓу учесниците може да се намали, но задачата и понатаму треба да бара насочување на топката кон партнерот. Ако целта е ориентација во просторот, патеката може да има помал број ознаки, но детето и понатаму треба да се движи според определен редослед.

При планирањето затоа е важно да се разликуваат:

- **Целта на активноста** – вештината или искуството што треба да се развива.
- **Начинот на изведување** – условите, правилата, опремата и поддршката преку кои се остварува таа цел.
-

Целта може да остане иста, а условите да се променат. Ако и самата цел во моментот не е соодветна, се поставува поостварлив чекор.

Проверка на ефектот од направените промени

По приспособувањето се проверува дали учеството е подобрено.

На пример, ако растојанието за додавање е намалено, се набљудува дали детето полесно ја насочува топката. Ако групата е поделена на помали тимови, се следи дали учесникот почесто доаѓа во контакт со топката. Ако упатството е дополнето со демонстрација, се проверува дали задачата станала поразбирлива.

Ако нема подобрување, повторно се разгледува ситуацијата и се избира поинаква промена.

Овој циклус е дел од планирањето и водењето на активностите.

Практична насока

Препознајте што во просторот, организацијата, комуникацијата, опремата или темпото ја отежнува задачата. Воведете соодветна промена и проверете го нејзиниот ефект.

2.4. Планирање инклузивна фудбалска активност

Планирањето на инклузивна фудбалска активност претставува процес во кој сознанијата за учесниците се претвораат во конкретен план за работа. Откако ќе се препознаат нивните интереси, можности и пречките што можат да го отежнат учеството, потребно е да се определат целта на активноста, начинот на организација и поддршката што ќе овозможи нејзина успешна реализација.

Во предложениот пристап, планирањето ги поврзува фудбалските задачи со можностите за заедничко учество. Тоа подразбира внимателен избор на активности, јасна распределба на улогите и соодветна подготовка на наставниците, тренерите и другите лица вклучени во реализацијата.

Пет чекори за подготовка на активноста

1. Определување на целта

Се определува фудбалската вештина или нејзината примена во игра: водење топка, додавање, прием или шутирање кон гол.

Јасната и остварлива цел го насочува изборот на задачите.

2. Планирање на учеството

За секоја задача се предвидува како ќе бидат вклучени учесниците во нејзиното изведување. Особено е важно да се разгледа дали организацијата овозможува доволно можности за контакт со топката, преземање улога и учество во заедничката игра.

При работа во парови или мали групи се планира како ќе се поттикне соработката.

3. Организација на задачите

Се определуваат редоследот, приближното времетраење, групите и распоредот на опремата.

Задачите постепено водат од запознавање со вештината кон нејзина примена во игра.

4. Подготовка на поддршката

Се подготвуваат потребните приспособувања, начини на комуникација и форми на поддршка.

Според задачата, може да се изберат *фудбалските картички за комуникација*, *пасошот за врсничка поддршка* или *мобилната инклузивна кутија POP-UP*. По потреба се обезбедува и адаптирано катче за работа или пауза.

Кога во реализацијата учествуваат повеќе возрасни лица, однапред се договараат нивните задачи и одговорности.

5. Реализација и приспособување

Во текот на тренингот се следи учеството и, по потреба, се менуваат организацијата, времетраењето или изведувањето.

По тренингот се издвојува што ќе се примени или промени следниот пат.

Планска шема за инклузивна фудбалска активност

ЦЕЛ
Која фудбалска вештина или игровна задача ја развиваме?

↓

УЧЕСТВО
Како ќе обезбедиме активна улога за секој учесник?

↓

ОРГАНИЗАЦИЈА
Како ќе ги распоредиме задачите, групите и времето?

↓

ПОДДРШКА
Кои лица, приспособувања и проектни алатки се потребни?

↓

РЕАЛИЗАЦИЈА
Што ќе задржиме или измениме според текот на активноста?

Усогласување на тимот пред тренингот

Кога активноста ја реализираат наставник, тренер и други професионалци, корисно е пред почетокот накратко да се усогласат околу текот на тренингот. Потребно е сите да ја познаваат основната цел, распоредот на задачите и договорените начини на поддршка.

Се договараат и премините: прераспределувањето на учесниците, подготовката на опремата и претставувањето на следната задача.

Со тоа поддршката станува навремена, а водењето јасно и предвидливо.

Практична насока

Планот одговара на три прашања: што ќе се учи, како ќе учествуваат децата и што е потребно за реализацијата. Петте чекори ги поврзуваат овие одлуки.

2.5. Фудбалски простор што овозможува сигурно движење и активно учество

Начинот на кој е организиран фудбалскиот простор влијае врз движењето, ориентацијата и учеството во играта. Поставеноста на головите, ознаките, опремата и местата за собирање може да го олесни изведувањето на задачите, но и да создаде непотребни пречки ако не е усогласена со активноста и со можностите на учесниците.

Во „Touch the Goal“, подготовката на просторот е составен дел од создавањето инклузивна спортска средина. Целта е учесниците да можат полесно да препознаат каде се одвива играта, како се движат низ теренот и каде можат да добијат поддршка кога им е потребна.

За ова не е неопходен посебно опремен спортски објект. Училишна сала или соодветно

спортско игралиште може да се организира за различни фудбалски активности доколку се обезбедени основните услови за безбедност, пристап и непречено движење.

Простор што ја прави задачата разбирлива

Пред тренингот се проверува дали распоредот јасно ја покажува задачата.

Кај вежба за водење топка, на пример, учесниците треба лесно да ги препознаат почетната позиција, патеката на движење и местото каде што задачата завршува. Ако истовремено се поставени повеќе вежби, потребно е тие да бидат доволно оддалечени и визуелно разграничени.

Се користат онолку ознаки колку што се потребни за јасно движење, без непотребно исполнување на теренот.

Јасниот распоред ја намалува потребата од повторување на усните насоки и ја поттикнува самостојноста.

Четири функционални целини во спортскиот простор

Корисно е да се разграничат четири функционални целини:

1. Место за собирање и подготовка

Место за собирање, запознавање со задачата и кратки насоки, со добар преглед на просторот за активност.

2. Простор за фудбалска игра

Дел од теренот со доволно место за движење, додавање, прием и промена на насоката, според задачата и бројот на учесници.

3. Место за опрема

Дел за топките и реквизитите што не се користат, со лесен пристап и без попречување на движењето.

4. Простор за дополнителна поддршка и кратка пауза

Адаптирано катче за дополнително објаснување, помирна работа или кратка пауза. Во него може да се користи и мобилната инклузивна кутија POP-UP. Катчето е простор за поддршка, а кутијата е пренослива алатка.

Целините не мора да се физички одвоени. Распоредот се приспособува на условите, со едноставно и безбедно преминување меѓу нив.

Безбедноста започнува со распоредот

Пред активноста се проверуваат состојбата на подлогата, стабилноста на головите, поставеноста на реквизитите и можните пречки во просторот. Посебно внимание се посветува на местата каде што учесниците забрзуваат, запираат или ја менуваат насоката на движење.

Патеките на групите се разграничуваат за да се избегнат судири. Неупотребените топки и реквизити се отстрануваат од активниот простор.

Потребно е да се обезбеди и пристап за учесници што користат помагала за мобилност. Патеките треба да бидат ослободени од пречки, а распоредот да овозможува безбедно пристапување и движење во рамките на планираната активност.

Безбедноста се проверува и при промена на задачите или распоредот на опремата.

Просторот се менува според активноста

Распоредот се менува според фудбалската задача.

При вежби за прецизност може да биде потребен јасно означен правец кон целта. При водење топка се обезбедува непречена патека за движење. При игра во мали групи особено е важно да се предвиди доволно простор за соиграчите да се движат и да реагираат на топката.

Промените се најавуваат јасно, а опремата се преместува без создавање пречки.

Така истиот простор се користи за различни активности со едноставни организациски промени.

Кратка проверка пред почетокот на тренингот

Пред да започне активноста, наставникот или тренерот проверува:

- Дали подлогата, головите и реквизитите се безбедни за користење?
- Дали патеките за движење се слободни и соодветни за учесниците?
- Дали почетните позиции и насоките на движење се јасно означени?
- Дали има доволно простор меѓу групите што работат истовремено?
- Дали опремата што не се користи е поставена надвор од активниот дел на теренот?
- Дали сите учесници имаат безбеден пристап до местата предвидени за активност и поддршка?

Со проверката навреме се утврдува што треба да се подготви или промени.

Практична насока

При подготовката на фудбалскиот простор, размислувајте за движењето од перспектива на учесникот: **каде треба да започне, по која патека ќе се движи, каде завршува задачата и како може да пристапи до поддршка**. Просторот што дава јасни одговори на овие прашања овозможува посигурно и посамостојно учество.

2.6. Различни патишта до иста фудбалска цел

Во фудбалската игра, учесниците можат да развиваат иста вештина иако задачата ја изведуваат на различни начини. За некого соодветна е полесна топка, за друг повеќе време за реакција, а трет може полесно да се вклучи со изменето правило или поддршка од соиграч.

Се задржува заедничката задача, а се приспособуваат условите за учество.

Опрема што ја поддржува фудбалската вештина

Изборот на топката и другите реквизити треба да произлегува од конкретната задача.

При усвојување на додавање може да се користи поголема или помека топка што полесно се контролира. Топка со боја што се разликува од подлогата може да помогне при визуелното следење, додека јасно означена цел може да го олесни насочувањето на ударот.

Една промена во опремата понекогаш може да ѝ користи на целата група.

Опремата се избира според вештината што се развива.

Правила што создаваат повеќе можности за игра

Приспособените правила можат да обезбедат повеќе допири со топката и поголема соработка.

Во игра со додавања, на пример, може да се договори топката да помине кај повеќе соиграчи пред да се упати удар кон голот. При почетно вежбање може да се дозволи топката да се запре пред следното додавање.

Со совладувањето на задачата постепено се воведуваат посложени игровни ситуации.

Правилата оставаат простор за иницијатива, избор и соработка.

Време за разбирање и изведување

При учење нова задача се остава време за забележување, процена и реакција.

Првите обиди можат да бидат без временско ограничување. Потоа се додаваат движење, побрзо додавање или нов избор.

На пример, при прием и додавање топка, учесникот може најпрво да ја запре топката, да го избере соиграчот и потоа да ја додаде. Во следната фаза се поттикнува поврзување на приемот и додавањето во едно движење.

Дополнителното време го поддржува учењето, со задржување соодветен предизвик.

Улоги што се менуваат со напредувањето

Улогите се избираат според задачата и моменталните можности на учесниците.

При работа во пар, еден учесник може да додава од место, додека другиот се движи за да ја прими топката. Потоа улогите се менуваат. Во мала група, учесникот може најпрво да биде вклучен во додавањата, а потоа да преземе улога во завршувањето на акцијата.

Менувањето на улогите го проширува учеството и спречува трајна поделба на полесни и потешки задачи.

Врсничката поддршка е особено важна кога соиграчот му помага на учесникот да ја препознае можноста за додавање, му остава време да реагира или го охрабрува да преземе нова улога. Поддршката треба да ја зајакнува самостојноста, а не да го заменува неговото учество.

Практичен модел:
Една игра, повеќе можности
Активност:
„Пат до голот“

Цел: Учесниците да соработуваат преку додавање, прием и насочување на топката кон гол.

Играта се организира во мали групи. Задачата е со заеднички додавања да се создаде можност за удар кон голот.

Во зависност од потребите на групата, наставникот или тренерот може да примени неколку промени.

Табела 6. Приспособување на играта „Пат до голот“

Елемент	Можна промена во играта
Топка	Помека или повидлива топка
Растојание	Пократки растојанија меѓу соиграчите
Правило	Дозволено запирање на топката пред додавање
Време	Повеќе време за избор на следниот потег
Улоги	Менување на улогите во додавањето и завршниот удар
Врсничка поддршка	Соиграчот се поставува на достапна позиција и јасно покажува дека е подготвен да ја прими топката

Во почетната фаза групата може да игра без противнички притисок. Потоа постепено се воведува противник, дополнително движење или побрза промена на позициите.

Играта се надградува според подготвеноста на учесниците, со зачувување на соработката.

Како да препознаеме дека приспособувањето ја постигнува целта?

Се следат поактивно изведување на задачата, соработка и поголема самостојност.

Ако задачата е премногу лесна, се додава предизвик; ако е претешка, се преиспитуваат условите.

Менувањето еден значаен елемент во даден момент го олеснува согледувањето на неговиот ефект.

Практична насока

Пред да замените фудбалска задача со друга, разгледајте дали промената на опремата, правилото, времето или улогата може да создаде подобра можност за учество. Приспособувањето е најкорисно кога му овозможува на учесникот постепено да напредува во заедничката игра.

2.7. Подготвеност за учество: комуникација, предвидливост и индивидуална поддршка

Непосредно пред задачата, учесникот се подготвува да го разбере редоследот, да го препознае почетокот и да знае како да побара поддршка.

Пред почетокот: што ќе правиме денес?

Се претставуваат главните делови на тренингот.

Едноставен редослед е: загревање, вежба со топка, заедничка игра и завршување.

Распоредот служи за ориентација и може да се приспособи на групата.

Инструкција што води кон дејство

Инструкциите се кратки, конкретни и непосредно поврзани со дејството.

На пример, наместо истовремено да се објаснуваат приемот, движењето и додавањето, задачата може да се претстави последователно: „Прими ја топката“, „Погледни го соиграчот“, „Додај“.

По потреба се демонстрира задачата, а потоа се овозможува проба.

Премини меѓу активностите

Преминот на нова задача, место или група може да бара кратка подготовка.

Корисно е преминот кратко да се најави: „Уште две додавања, па преминуваме на игра кон гол“.

Кај нова задача прво се покажува местото, па се дава инструкцијата.

Најавените премини го намалуваат чекањето без јасна задача.

Достапна поддршка при започнување

Пред почетокот на задачата, на учесникот му се покажува кому може да се обрати за помош и како може да ја побара — со збор, гест или договорен знак.

Кратка проверка на подготвеноста

Пред главната активност се поставуваат три прашања:

Дали учесникот знае што следува?
Дали му е претставена задачата на начин што може да го разбере?

Дали знае како да започне?
Дали ја препознава својата почетна позиција, улога или првото дејство?

Дали знае кому може да добие поддршка?
Дали му е јасно кому може да се обрати и како да побара помош?

Се проверува разбирливоста на задачата, без формално оценување на детето.

2.8. Подготвени за игра: практична проверка пред, за време и по тренингот

Планот во 2.4 ја определува активноста; следнава проверка покажува како таа функционира пред, за време и по тренингот.

„Подготвени за игра“ е кратка работна проверка за организацијата и учеството. Може да се користи флексибилно, според активноста и потребите на групата.

Пред тренингот: дали создадовме услови за учество?

Пред доаѓањето на учесниците се проверуваат условите наведени во табелата.

Табела 7. Проверка на условите пред тренинг

Прашање за проверка	Да	Потребна промена
Дали е јасна фудбалската цел на тренингот?	□	□
Дали задачите овозможуваат различни начини на учество?	□	□
Дали просторот и опремата се безбедни и достапни?	□	□
Дали е предвидена потребната поддршка за учесниците?	□	□
Дали е јасно како ќе се претстават задачите и премините меѓу нив?	□	□
Дали се договорени улогите на возрасните лица што го реализираат тренингот?	□	□

Проверката служи за навремена подготовка и не создава дополнителна административна обврска.

За време на играта: што ни покажува учеството?

Во текот на играта се следи како планираната задача функционира со конкретната група.

Се набљудуваат дејствувањето со топката, улогата на секое дете и учеството во заедничката задача.

Три показатели помагаат за брза процена:

Вклученост – Дали учесникот има реална можност да биде дел од активноста или поголемиот дел од времето го поминува во чекање?

Самостојност – Дали може да започне или да продолжи со задачата со поддршката што му е потребна, без некој постојано да ја изведува наместо него?

Соработка – Дали активноста создава можности за додавање, заедничко дејствување и контакт со соиграчите?

Промената може да се направи и без прекин на целата група, ако безбедноста и организацијата го дозволуваат тоа.

По тренингот: што научивме за следната активност?

По тренингот се издвојуваат најмногу три конкретни согледувања:

Се бележат корисната поддршка, тешкотијата и следната промена.

Што функционираше добро?

Која задача, организација или форма на поддршка овозможи активно учество?

Што претставуваше тешкотија?

Во кој дел од тренингот беше потребна дополнителна промена?

Што ќе направиме поинаку следниот пат?

Која конкретна промена ќе ја примениме на следниот тренинг?

Доволна е една конкретна одлука за следниот тренинг, запишана како краток работен потсетник.

Така планирањето, примената и приспособувањето се поврзуваат во работен циклус. Алатките што го поддржуваат се разработени во поглавје 3.

Поглавје 3

Иновативни алатки на „Touch the Goal“

Вовед

Осмислувањето различни пристапи, методи и алатки кои го поттикнуваат активното вклучување, меѓусебното разбирање и градењето еднакви можности за сите се особено важен дел од инклузивната практика.

Водејќи се од овие согледувања, тимот на ОУРЦ „Иднина“ – Скопје, во рамките на „Touch the Goal – Фудбал за секое дете“, осмисли и изработи три иновативни алатки за примена во инклузивни фудбалски активности. При изработката на дел од комуникациските картички се употребени постојни пиктограми од ARASAAC, со македонски називи. Авторскиот придонес на тимот се однесува на осмислувањето на алатките, нивната организација, изработка и начинот на практична примена. Во текот на тренинзите алатките се користеа за поддршка на активното учество, комуникацијата и врсничката соработка.

Овие алатки промовираат пристап во кој различностите се препознаваат како вредност, а не како пречка за заедничко искуство. Тие се внимателно осмислени да ги препознаат способностите на децата, да ги поттикнат децата да учат едни од други, да развиваат чувство на припадност и да градат позитивни врснички односи.

Во ова поглавје се претставени иновативните пристапи и алатки поврзани со реализацијата на проектот, нивната намена, начинот на примена и можностите за нивно приспособување во различни образовни и спортски контексти. Посебен акцент е ставен на нивната практична вредност и потенцијалот да послужат како инспирација за наставниците, образовните асистенти, стручните соработници, тренерите и организациите кои работат на унапредување на инклузијата. Тие не се замена за стручното планирање, индивидуалната проценка или мерките за заштита на децата, а може да се користат:

• поединечно; • во различни комбинации; • пред, за време и по активноста;	• со целата група или со одредени учесници; • во еднократна активност или во подолгорочна програма; • во печатена или соодветно приспособена дигитална форма.

Целта не е само да се претстават конкретните алатки туку да се понуди искуство кое може да се примени, надгради и адаптира, со една едноставна порака: *Секое дете има свое место во играта.*

Во продолжение одделно се претставени трите иновативни алатки и адаптираното катче како простор за работа и пауза. Катчето не е исто што и мобилната кутија: во него може да се користат различни алатки според потребите на детето.

Поврзан систем на алатки за активно учество

Алатките се развиени врз основа на заедничка методолошка рамка, при што секоја од нив придонесува кон остварување на поширокатa цел на проектот. Овој пристап го поставува учесникот во центарот. Наместо детето да се приспособува на една непроменлива активност, алатките помагаат активноста да стане поразбирлива, по-флексибилна и подостапна.



Слика 2. Поврзаност на алатките за активно учество

Шемата ги поврзува разбирањето на активноста, соработката, поддршката при пауза и значајното учество.

Оваа методолошка рамка поттикна различни практични прашања кои беа основа за дизајн на алатките.

3.1. Фудбалски картички за комуникација (Football Talk Cards)

Football Talk Cards се алатка за **комуникација, учење и мотивација** за играчите. Овие картички се распоредени на бела магнетна табла и се користат за

- поддршка на разговор и рефлексија (им помагаат на децата да зборуваат за тоа што се случило на теренот)
- подобрување на социјални вештини (разговараат за тимска работа, стол, комуникација),
- мотивација и самопочитување
- учат фудбалски термини и правила (голман, пенал, фаул, офсајд)
- препознаваат позиции и улоги во тимот

Фудбалските картички за комуникација се алатка создадена за да им помогне на учесниците полесно да ги разберат активностите, да направат избор, да побараат поддршка и да го изразат своето искуство.

Едноставните и препознатливи слики, главната порака на долниот дел од картичката, фонтот на текстот кој е јасен, краток и лесно читлив, силниот контраст помеѓу текстот и заднината, доволно големиот формат, доследниот распоред на сликата и зборот, како и материјалот кој може да се чисти и повеќепати да се употребува ја позиционира оваа алатка во групата на високофункционални.



Слика 3. Фудбалски картички за комуникација на магнетна табла
Комплетот овозможува избор и визуелно претставување на фудбалски поими, дејства и потреби.

Оваа алатка е достапна на повеќе јазици: македонски, албански и турски јазик.

Картичките може да ги користат **сите учесници**, а особено се корисни за деца кои:

• полесно разбираат визуелни отколку долги усни инструкции; • користат малку или воопшто не користат говор; • имаат потреба од дополнително време за обработка на информациите; • комуницираат со симболи, фотографии, гестови или други средства;	• учествуваат во средина во која не го познаваат доволно јазикот; • имаат тешкотии да ги изразат чувствата, изборот или потребата од помош; • се чувствуваат несигурно во нова или динамична активност; • имаат потреба од јасен редослед и предвидливост.

Учесникот преку овие картички добива активна улога. Тој не е само лице што прима инструкции туку личност што може да разбере што следува, да ја препознае задачата, да избере активност, улога или опрема, да побара помош, да побара пауза, да изрази подготвеност или одбивање, да даде едноставна повратна информација, да комуницира со врсниците и со возрасните.

3.1.1. Подготовка за употреба на фудбалските картички за комуникација (Football Talk Cards)

Пред активноста, одговорното лице (наставник, тренер, стручен соработник) треба:

• да утврди кои картички навистина ќе бидат потребни; • да избере мал и функционален број картички; • да ги претстави симболите на учесниците; • да покаже како се избира и користи картичка;	• да ги постави на видливо и достапно место; • да провери дали секој учесник може да ги види, дофати или покаже; • да договори како ќе се одговори кога некој ќе употреби картичка.

Не е потребно секогаш да се употребува целиот комплет. Премногу картички може да го отежнат изборот. На почетокот може да се понудат **две** до **четири** најрелевантни пораки, а бројот постепено да се зголемува.



Слика 4. Картичка „Пауза“
Симболот му овозможува на учесникот да побара прекин за одмор или дополнителна поддршка.

Картичките не треба да се делат на „картички за деца со попреченост“ и „картички за другите“.

Кога се достапни за целата група, тие стануваат природен дел од комуникацијата и го намалуваат ризикот од издвојување.

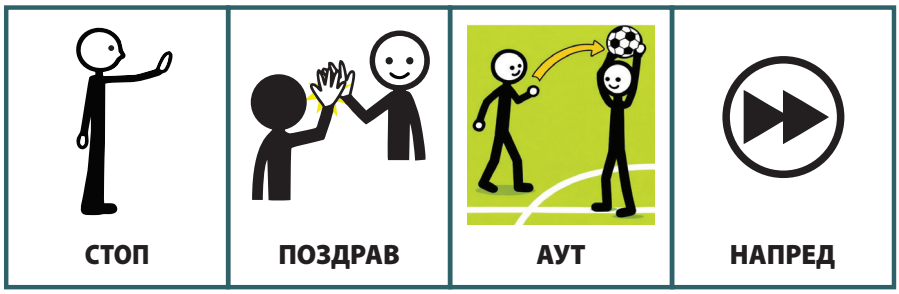
На пример, картичката „пауза“ може да биде достапна за сите, а не само за едно однапред определено дете. На тој начин потребата за одмор се прифаќа како нормален дел од саморегулацијата.

За успешна употреба на оваа алатка, потребно е да се следат неколку последователни чекори:

Чекор 1 – Претстави (покажи ја картичката, прочитај ја пораката и објасни кога може да се употреби)

Чекор 2 – Поврзи ја со дејство (покажи ја картичката СЕДИ ВО КРУГ и веднаш посочи го местото предвидено за таа активност)

Чекор 3 – Вежбај без притисок (учесниците нека изберат картичка во пробна ситуација, без натпреварување и временско ограничување).



Слика 5. Примери од комуникациските картички
Прикажани се картички што се избираат и поврзуваат со конкретни дејства во активноста.

Чекор 4 – Користи ја во реалната активност (картичките нека бидат достапни во текот на играта, а возрасните и врсниците доследно нека ги почитуваат пораките)

Чекор 5 – Провери ја корисноста на картичката (следи ја мотивацијата и однесувањето на учениците, секоја порака од ученик бара одговор од возрасен)

3.1.2. Примери за претставување на картичките и поврзување со дејство



Слика 6.
Картичка „Седи во круг“.
Визуелна порака за групирање во круг.



Слика 7. Седење во круг за време на активност. Приказ на групната организација со учесници и водители.



Слика 8.
Картичка „Тим“.
Симбол за заедничка работа и припадност кон тимот.



Слика 9. Групна фотографија на учесници. Пример за поврзување на поимот „тим“ со конкретна група.



Слика 10.
Картичка „Додади“.
Визуелна порака за додавање на топката.



Слика 11. Вежба со топка и конус. Пример за поврзување на картичката со практична работа на терен.

3.1.3. Практичен пример за користење на фудбалските картички за комуникација (Football Talk Cards)

Цел: Учесникот да направи избор и активно да се вклучи во вежби за загревање.

Подготвени картички:



1. Почеток | 2. Седи во круг | 3. Замена | 4. Напред | 5. Назад



6. Вода | 7. Додади | 8. Скок | 9. Свирче | 10. Крај

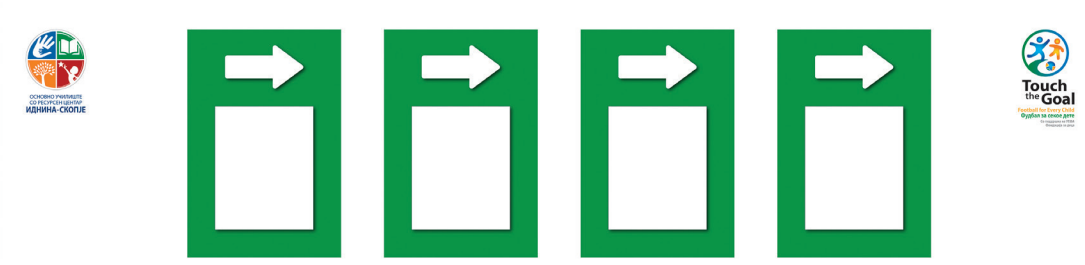
Слика 12. Картички за практичниот пример
Прикажани се десетте пораки што го поддржуваат изборот, движењето, паузата и текот на активноста.

Пред почетокот на активноста, картичките се поставуваат на видно и достапно место на магнетната табла, останатите картички не се на таблата. Секој учесник добива можност да ги разгледа картичките, да се запознае со нивното значење, а потоа да ги постави на обележаното место во долниот дел од таблата.



Слика 13. Подготвен комплет фудбалски картички за комуникација
Од прикажаниот комплет се избираат пораките потребни за конкретната активност.

Тренерот ги објаснува симболите со кратки инструкции и демонстрација на движењата. Потоа се прави избор кои вежби ќе се изведуваат прво. Картичките за вежбите кои ќе се изведуваат прво се позиционираат во горниот дел од таблата.



Слика 14. Табла за визуелен редослед на активностите
Картичките се поставуваат во означените полиња за учесникот да го следи договорениот тек.

Изборот може да се направи со покажување, земање картичка, вербално изразување или со помош на асистивна комуникација. Визуелниот распоред на таблата не треба да биде само однапред зададена низа инструкции. Ученикот треба да има можност да учествува во неговото креирање, да направи избор и да побара промена кога тоа е потребно. Бројот на картички може да се намали или зголеми во зависност од индивидуалните потреби.

Во овој случај активноста се одвива во неколку чекори.

Табела 8. Чекори за примена на картичките во активноста

Чекор	Инструкција и постапка
1. Почеток	Ученик избира картичка „почеток“ и го означува стартот на загревањето.
2. Организација	Со картичката „седи во круг“, групата се организира во круг.
3. Движење	Учесник избира „напред“ или „назад“, а групата го следи движењето.
4. Физичка активност	Учесник избира „скок“ и сите изведуваат соодветно движење или негова приспособена варијанта.
5. Врсничка соработка	Со картичката „додади“, учениците си ја додаваат топката.
6. Промена	Со картичката „замена“, се менуваат улогите или лидерот на активноста.
7. Пауза	Со картичката „вода“, се прави кратка пауза за хидратација.
8. Завршување	Ученик ја избира картичката „свирче“ или „крај“ и го означува завршувањето на загревањето.

Посебен акцент се става на тоа учесниците да имаат активна улога во процесот:

- самостојно или со поддршка да избираат која активност ќе следува;
- даваат инструкции на групата врсници преку картичките;
- имаат можност да бидат лидери во загревањето;
- учествуваат во движењата според сопствените можности;
- соработуваат со другите ученици и ги поттикнуваат да го следат изборот.

За да се овозможи учество на сите ученици, активностите можат да се приспособат:

- да се понудат две или повеќе можности за избор;
- движењата да се изведуваат стоечки, седечки или со помош на асистивни средства;
- да се овозможи дополнително време за разбирање и избор;
- да се обезбеди дополнителна поддршка од асистентот и истата да биде насочена кон овозможување самостојност, а не донесување одлуки наместо ученикот.

По завршувањето на активноста, учесниците:

- препознаваат и избираат активност според сопствените интереси и можности;
- изразуваат избор преку говор, гест, симбол или картичка;
- активно учествуваат во вежбите за загревање;
- развиваат чувство на самостојност и контрола врз сопственото учество;
- ги развиваат комуникацијата, соработката и врсничката поддршка.

По завршувањето на секој чекор, картичката може да се тргне или да се означи. Така учесникот добива визуелна претстава за текот и завршувањето на задачата.

Искуството на наставниците во практичната примена на оваа алатка укажа дека за поголема ефикасност на алатката треба да се избегнува:

- користење премногу картички истовремено;
- претпоставка дека симболот е автоматски разбирлив;
- менување на значењето на ист симбол;
- користење на картичка без соодветно дејство или одговор;
- учесникот да се принудува да комуницира само преку картички;
- отстранување на постојното комуникациско средство кај ученикот;
- картичките да се чуваат кај возрасниот и да бидат недостапни за детето;
- употребата да се прикажува како нешто необично;
- картичката „пауза“ или „не сакам“ да се игнорира;
- материјалите да се користат како тест или средство за оценување на детето.

Успешноста не се мери според бројот на употребени картички.
Треба да се следи дали учесникот:

- полесно ги разбира задачите;
- поретко останува несигурен или пасивен;
- прави повеќе самостојни избори;
- почесто бара помош на разбирлив начин;
- покажува поголема сигурност;
- комуницира со врсниците;
- полесно се вклучува или се враќа во активноста;
- може да каже што му одговара, а што не.

Клучна порака: Фудбалските картички за комуникација не зборуваат наместо учесникот. Тие му обезбедуваат дополнителен начин самиот да разбере, да избере, да се изрази и да влијае врз сопственото учество.

3.1.4. Научени лекции од употреба на алатката

За полесна употреба, потребно е зголемување на бројот на поимите преку картичките и нивна организација во шест функционални групи**:**

- Картички за почеток, тек и завршување (чекај, мој ред, твој ред, уште еднаш…). Овие картички му помагаат на учесникот да го следи текот на активноста.
- Картички за фудбалски дејства (трчај, оди, играј со врсник, играј во група…). Овие картички ги прикажуваат основните задачи и движења.

- Картички за избор (голема или мала топка, побавно или побрзо, поблиску или подалеку…).
- Картички за потреби и поддршка (не разбирам, не сакам, покажи ми, помогни ми…). Овие пораки се особено важни за безбедноста и самозастапувањето. Тие треба постојано да бидат достапни, а не само кога возрасниот ќе процени дека му се потребни на детето.
- Картички за чувства и телесна состојба (среќен/а сум, изморен/а сум, ме боли, лут/а сум…). Картичката не е дијагностичка алатка. Таа отвора можност за комуникација, по која возрасниот треба внимателно да провери каква поддршка е потребна.
- Картички за соработка и повратна информација (ајде заедно, твој ред, повторно…). Со нив комуникацијата не се ограничува само на инструкции туку ги опфаќа и односите, охрабрувањето и рефлексијата.

Визуелната комуникација, врсничката поддршка и можноста за пауза може да им користат на сите учесници.

Кога алатките се природно вклучени во организацијата на целата група:

• се намалува издвојувањето; • се избегнува етикетирањето; • се зголемува предвидливоста;	• се подобрува комуникацијата; • се развива култура на заемна поддршка; • секој учесник добива можност да избере што му помага.

3.2. Мобилна инклузивна кутија POP-UP

(Football Pop-Up Inclusion Corner)

Мобилната инклузивна кутија POP-UP е преносliва алатка за индивидуална и заедничка работа. Преку визуелна фудбалска табла и жетони, учесниците можат да ги истражуваат фудбалските позиции, правилата и акциите, да планираат и да соработуваат. Алатката може да се користи на различни места, вклучително и во адаптирано катче, според целта на активноста и потребите на детето.



Слика 15. Примена на мобилната инклузивна кутија POP-UP
Визуелната фудбалска табла и жетоните се користат за планирање позиции, акции и тимска соработка.

Оваа алатка е интерактивна активност во која учениците преку визуелна фудбалска табла имаат можност да ја планираат, организираат и претстават сопствената фудбалска стратегија. Користејќи жетони во различни бои, означени со броеви, учениците ги поставуваат играчите на теренот и одлучуваат за нивните позиции и улоги во тимот.

Преку оваа активност фудбалот се претставува не само како физичка игра туку и како простор за размислување, планирање, комуникација и заедничко донесување одлуки.

Учениците се поделени во тимови, при што секој тим добива задача да осмисли сопствена формација и да испланира фудбалска акција. Тие треба да одлучат кој играч ќе ја започне акцијата, на кој соиграч ќе му ја додаде топката, како ќе се движат останатите играчи и на кој начин ќе се обидат да стигнат до противничкиот гол. Со поместување на жетоните по теренот, учениците визуелно ги прикажуваат своите идеи, ги разгледуваат можните решенија и заеднички ја доградуваат стратегијата. По завршувањето на планирањето, секој тим може да ја презентира својата тактика и да ја демонстрира замислената акција.

Посебната вредност на оваа активност е во можноста секој ученик да учествува на начин што одговара на неговите способности, интереси и комуникациски можности и сето тоа да биде во приспособено опкружување. Учеството не е условено од способноста за трчање, шутирање или изведување одредени физички движења, туку секој може да придонесе преку избирање и поставување жетони, предлагање решенија, покажување позиции или презентирање идеи. По потреба, може да се користат визуелни насоки, симболи, кратки инструкции и поддршка од соученик или возрасно лице.

На овој начин активноста создава можност за рамноправно учество, меѓусебно слушање и почитување на различните идеи. Учениците учат дека успешната тимска игра не зависи само од индивидуалните способности, туку и од соработката, координацијата и придонесот на секој член на тимот.

Оваа игра пред сè има придобивки во унапредување на развојот на учесниците. Преку оваа активност се поттикнуваат логичкото и стратешкото размислување, просторната ориентација, планирањето и решавањето проблеми. Истовремено учениците ги развиваат комуникациските и социјалните вештини, учат да преговараат, да ги споделуваат своите идеи, да прифаќаат различни предлози и заеднички да донесуваат одлуки.

Преку практичната примена на оваа игра заклучокот беше дека секој ученик може да биде дел од фудбалскиот тим – некој преку движење на теренот, некој преку осмислување на стратегијата, а некој преку поддршка и соработка. Важно е секој да има можност да придонесе, да биде слушнат и да се почувствува како значаен член на тимот.

Мобилната кутија може брзо да се постави, премести и спакува. Може да се користи во ресурсна просторија, училница или друг соодветен простор, индивидуално или со група.

3.3. Адаптирано катче за работа и пауза

Адаптираното катче е приспособено место во кое детето може да работи во помирни услови, да комуницира или да направи кратка пауза. Во него може да се користи и мобилната кутија, но намената на катчето не е ограничена на една алатка. Тоа е дел од заедничката средина, достапно според потребите на учесникот, со можност за повторно вклучување во активноста.

Адаптираното катче може да придонесе за:

- намалување на сензорната преоптовареност;
- кратко физичко и емоционално одморање;
- изразување чувства и потреби;
- користење стратегија за саморегулација;
- пристап до визуелна и комуникациска поддршка;
- предвидлив и безбеден премин назад кон активноста;
- поголема самостојност при барањето помош;
- спречување целосно повлекување или напуштање на активноста;
- учество во спортски средини што немаат постојан приспособен простор.

Адаптираното катче може да му користи на учесник што:

- е изморен;
- се чувствува преоптоварено;
- тешко се справува со бучава, светлина или движење;
- има потреба од кратка пауза;
- сака да се организира;
- има потреба од визуелна поддршка;
- сака на помирно место да каже или да покаже што му е потребно;
- треба постепено да се подготви за враќање во играта;
- има потреба од индивидуална поддршка за совладување на поимите и правилата во фудбалот.

За уредување на адаптираното катче, во зависност од условите и потребите, може да се обезбедат:

- лесна подлога или перниче;
- мал стол на преклопување;
- слушалки за намалување на бучавата;
- капа со штитник од светлина;
- визуелен тајмер;
- картичка со едноставна вежба за дишење;
- слика со кратка низа за смирување;
- предмет за мирно фокусирање.

Адаптираното катче може да овозможи и работа со мобилната кутија и кратка пауза. Просторот се организира удобно, со зачуван надзор и можност за избор. Може да содржи внимателно избрани предмети, како:

- антистресно топче;
- мека или текстурирана топка;
- еластична лента за раце;
- едноставен тактилен предмет;
- визуелна цевка или предмет за смирено следење;
- картички со предлози за истегнување или движење;
- лесен предмет за ритмично стискање или притискање.

Предметите треба да бидат безбедни, издржливи, лесни за чистење и соодветни на возраста. Не секој сензорен предмет му одговара на секој учесник. Изборот треба да се направи врз основа на набљудување, познати потреби и стручен совет кога е потребен.

Катчето треба да биде:

- во близина на активноста, но надвор од главната зона на движење;
- заштитено од удари со топка и друга опрема;
- видливо за одговорните возрасни;
- достапно за учесници со различни начини на движење;
- на место со намалена бучава и визуелна преоптовареност;
- далеку од опасни предмети, скали и необезбедени излези;
- доволно јасно означено;
- поставено така што ја почитува приватноста, но не создава изолација.

Катчето не треба да биде поставено како место каде што детето е јавно изложено и набљудувано од целата група.

3.3.1. Насоки за користење на адаптираното катче

Адаптираното катче и материјалите во него се претставуваат на учесниците однапред за да знаат за што можат да ги користат.

На групата може да ѝ се каже:

„Ова е место за кратка пауза, комуникација и подготовка за враќање во играта. Секој може да го користи кога му е потребно.“

Секој предмет и картичка треба кратко да се објаснат и да се покаже како безбедно се користат.

Учесниците треба да знаат:

- како да побараат пауза;
- дали треба да известат возрасен;
- колку лица може истовремено да бидат во катчето;
- како се користат материјалите;
- како се означува дека се подготвени да се вратат.

Сите учесници може кратко да поминат низ чекорите, без чекање да настане преоптовареност. Така катчето станува познато и предвидливо. По активноста треба да се утврди кои предмети биле корисни, што недостасувало и што треба да се отстрани или замени. Учесникот може сам да побара да го користи катчето или возрасниот може ненаметливо да го понуди.

Соодветна понуда е:

„Забележувам дека бучавата ти пречи. Сакаш ли пауза во катчето или да останеш тука со потивка задача?“

Не е соодветно да се каже:

„Оди во катчето додека не се смириш.“

Првата формулација нуди избор и поддршка. Втората може да звучи како казна и отстранување од групата.

Не постои еднакво времетраење за сите. Кај некој учесник се доволни две или три минути, а на друг му е потребно повеќе време.

Визуелниот тајмер може да обезбеди предвидливост, но не треба да се користи за присилно прекинување на паузата. Наместо строго:

„Времето заврши, мора да се вратиш“,

може да се понуди:

„Времето на тајмерот заврши. Дали си подготвен/а да се вратиш, сакаш уште малку време или да избереме полесна улога?“

Кога учесникот често има потреба од долги паузи, тимот треба да ја преиспита самата активност и средината, а не само да го продолжува времето во катчето. Враќањето може да се одвива постепено:

- учесникот покажува или кажува дека е подготвен;
- избира како сака да се врати;
- добива кратка и позната задача;
- по потреба се вклучува со избран врсник;
- започнува со намален интензитет;
- повторно се следат неговата благосостојба и учество.

Можни начини на враќање се:

- набљудување од страна;
- додавање со еден партнер;
- помош при поставување на опремата;
- избор на улога со помал интензитет;
- краток пробен обид;
- постепено приклучување кон тимската игра.

Целта е учесникот повторно да се поврзе со активноста, а не да надомести нешто што „пропуштил“ за време на паузата. Средства што создаваат силен притисок, ограничување на движењето или друга интензивна сензорна стимулација не треба да се користат без соодветна индивидуална процена и стручно насочување.

Безбедноста и хигиената се важни и при употребата на мобилната кутија и во адаптираното катче. Пред и по употребата се проверува:

- дали сите предмети се исправни и дали можеби недостасува некој дел;
- дали постојат мали или остри делови;
- дали материјалите се соодветни на возраста;
- дали предметите може лесно да се исчистат;
- дали слушалките и предметите за допир редовно се дезинфицираат;
- дали постои ризик од алергии;
- дали електронските уреди, ако ги има, се безбедни;
- дали тешките или нестабилните предмети се избегнати;
- дали катчето не го попречува излезот или евакуацискиот пат;
- дали е обезбеден соодветен надзор.

Пред активноста треба да се определи лице што ќе:

- го постави катчето;
- ја провери безбедноста;
- ги подготви картичките и материјалите;
- ја следи употребата;
- обезбеди чистење и правилно пакување;
- забележи што било корисно;
- предложи промени за следната активност.

Сепак катчето не треба да стане одговорност само на едно определено лице. Целиот тим треба да ја разбира неговата цел и начинот на користење.

Материјали за уредување на адаптираното катче

Табела 9. Материјали за уредување на адаптираното катче

Категорија	Основни материјали
Означување	Знак за катчето и визуелни правила
Комуникација	Картички за помош, пауза, чувства и враќање
Удобност	Подлога или преклопен стол
Намалување на дразби	Слушалки и визуелна заштита, кога е потребно
Саморегулација	Неколку безбедни тактилни предмети
Предвидливост	Визуелен распоред и тајмер
Враќање	Картички за избор на улога или задача
Хигиена	Средство и материјали за чистење
Безбедност	Основни контакт-информации и пристап до прва помош

Материјалите се избираат според конкретната средина и потребите на детето. Неколку внимателно избрани средства со јасна намена можат да бидат покорисни од многу предмети без определена функција.

Што треба да се избегнува?

Катчето не треба:

- да се користи како казна;
- да се нарекува место за „непослушни“ деца;
- да служи за долготрајно издвојување;
- да биде скриено од надзорот;
- да се користи за присилно задржување;
- да стане замена за приспособување на активноста;
- да содржи небезбедни или случајно избрани предмети;
- да се употребува без објаснување;
- да се ограничува само на едно дете;
- да се користи за избегнување на стручна или заштитна реакција кога таа е потребна.

Следење на ефектот

Катчето ја постигнува својата цел кога учесникот:

- самостојно или со мала поддршка препознава дека му е потребна пауза;
- може да избере стратегија што му помага;
- се чувствува безбедно да ја изрази својата потреба;
- ја намалува преоптовареноста;
- полесно се враќа во активноста;
- постепено развива сопствени стратегии за саморегулација;
- не е етикетиран или одвоен од групата;
- задржува чувство на припадност кон тимот.

Ако ист учесник постојано се повлекува во катчето, потребно е да се провери што во главната активност создава пречка. Решението не е детето да поминува повеќе време надвор од играта, туку средината и задачата да се подобрат.

Адаптираното катче не е крајна точка на учеството. Тоа е безбеден премин што му овозможува на учесникот да направи пауза, да ја врати својата стабилност и повторно да се поврзе со тимот.

3.4. Пасош за врсничка поддршка

(Peer Power Passport)

Едукативна и мотивациска алатка (често во форма на „пасош“ или мала тетратка) која се користи со цел да го следи и поттикнува врсничкото учење и соработка.

- Лесно се адаптира/персонализира со визуелни пиктограми за ученици со специфични потреби (аутизам, интелектуални тешкотии, нарушување со дефицит на внимание и хиперактивност - ADHD).
- Помага да се следи развојот на учениците.
- Децата учат како да играат, како да комуницираат, како да се поддржуваат. Овие моменти се бележат и се следат. Исто така во пасошот има делови каде се внесуваат нови вештини, успех во тимска игра, стол, присуство на тренинзи, некои лични цели.
- Се промовираат инклузивни вредности. Се нагласуваат аспекти како пријателство, почит, емпатија, тимска работа. Поттикнувањето на учеството и ангажман на сите играчи без оглед на нивните способности.
- Зголемување на мотивацијата преку јасно видливи етапи/чекори (во пасошот се следи напредокот, се даваат признанија за постигнувања) бидејќи секој потпис или печат е доказ дека ученикот успеал во нешто.
- Може да послужи како алатка за комуникација со тренерите, наставниците, групите и учениците.
- Обично содржи почетна страна со име, фотографија и тим, цели за учество и однесување, моторни и социјални вештини, стикери за мотивација, рефлективни прашања од типот на „Како му помогнав на другар денес“, постои дел за тренер/наставник за коментари, дел за врсничка повратна информација.

Пасошот за врсничка поддршка е практична алатка преку која децата учат како да бидат соиграчи што вклучуваат, слушаат, охрабруваат и соработуваат. Тој ги претвора вредностите на инклузијата во конкретни постапки што може да се препознаат и применат за време на спортската активност.

Пасошот не создава поделба меѓу „помагачи“ и „деца на кои им е потребна помош“. Секој учесник може во различен момент да понуди поддршка, да ја прифати или да ја побара. Затоа, основата на алатката е заемноста:

Пасошот има цел да поттикне:

- активно вклучување на сите учесници;
- комуникација меѓу врсниците;
- заемна помош и соработка;
- почитување на различното темпо и начин на учество;
- препознавање на придонесот на секој член;
- одговорно и ненаметливо нудење помош;
- самостојност и самозастапување;
- позитивно лидерство;
- спречување исклучување и потсмевање;
- чувство на припадност кон тимот.

Алатката го насочува вниманието од прашањето „Кој е најдобар играч?“ кон прашањето:

„Како придонесов сите да бидеме дел од играта?“

Пасошот е наменет за сите деца во групата. Може да се користи:

- во одделение;
- на тренинг;
- во спортски клуб;
- во инклузивна работилница;
- во камп или краткорочна програма;
- во мешана група со различни возрасти и способности;
- при еднократен настан или во повеќенеделен циклус.

Содржината и начинот на користење треба да се приспособат на возраста, комуникациските можности и времетраењето на програмата.

Пасошот може да биде мала лична книшка, преклопна картичка или дигитално приспособена форма. Се препорачува да содржи неколку јасни целини.

Тимски профил

Во овој дел учесникот може да внесе или да избере:

- име или симбол;
- што најмногу сака да прави во фудбалот;
- во што се чувствува сигурно;
- што сака да научи;
- како најмногу сака да добива поддршка;
- како може да покаже дека му е потребна помош;
- што го прави добар соиграч;
- кој е неговиот личен тимски предизвик.

Учесникот не е должен да внесува чувствителни лични информации. Пасошот треба да содржи само податоци што се неопходни за активноста и што детето сака да ги сподели.

Тимски мисии

„Тимските мисии“ се конкретни постапки што учесникот може да ги примени во текот на активноста.

Мисија: Покани ме во играта

- поканив соиграч да се вклучи;
- му објаснив каде може да застане;
- му понудив значајна улога;
- проверив дали сака да учествува.

Мисија: Прашај пред да помогнеш

- прашав дали е потребна помош;
- го почекав одговорот;
- го прифатив изборот;
- не ја извршив задачата наместо соиграчот.

Мисија: Дај време

- не го прекинав соиграчот;
- оставив време за одговор;
- не побрзував некого што учествува со различно темпо;
- го почекав тимот пред да продолжиме.

Мисија: Комуницирај јасно

- употребив кратка и разбирлива порака;
- покажав наместо само да објаснувам;
- употребив договорен знак или картичка;
- проверив дали пораката е разбрана.

Мисија: Сподели ја топката

- додавав на различни соиграчи;
- се погрижив секој да има можност да ја допре топката;
- не ја презедов целата игра;
- го препознав придонесот на другите.

Мисија: Охрабри

- пофалив обид, а не само резултат;
- користев почитувачки зборови;
- не се потсмевав на грешка;
- помогнав тимот повторно да се обиде.

Мисија: Почитувај избор

- прифатив кога некој побара пауза;
- не наметнував помош;
- прифатив различен начин на изведување;
- го почитував личниот простор.

Мисија: Реагирај на исклучување

- забележав кога некој остана настрана;
- го вклучив во договорот на тимот;
- побарав помош од возрасен кога беше потребно;
- не учествував во навредување или потсмевање.

Мојот придонес денес

По активноста, учесникот може да избере или да запише:

- денес помогнав така што…;
- денес побарав помош кога…;
- денес прифатив помош од…;
- денес вклучив соиграч преку…;
- денес научив од другите…;
- денес се почувствував како дел од тимот кога…;
- следниот пат ќе се обидам да….

За помалите деца или за учесниците што не користат пишан текст може да се употребат симболи, слики, налепници, цртеж или избор меѓу две понудени пораки.

Гласот на соиграчот

Соиграч може да даде кратка, позитивна и конкретна повратна информација:

- „Ми помогна кога…“
- „Ме вклучи така што…“
- „Добро соработувавме кога…“
- „Од тебе научив…“
- „Следниот пат можеме заедно да…“

Повратната информација треба да се однесува на забележано однесување, а не на процена на личноста.

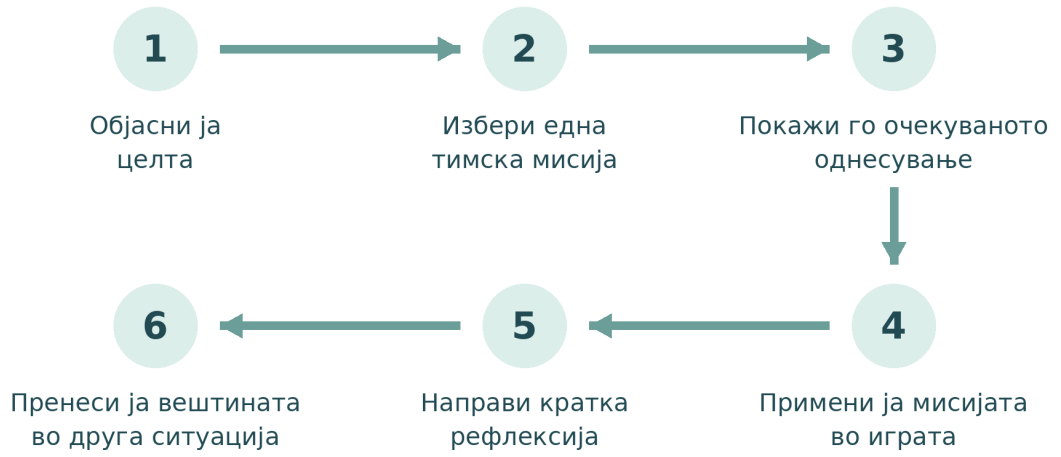
Наместо:

„Ти си најдобриот помошник“,

подобро е:

„Ми помогна кога ми ја покажа задачата и почека самостојно да се обидам.“

Како се воведува пасошот?



Слика 16. Визуелен приказ на воведувањето на пасошот за врсничка поддршка
Дијаграмот го прикажува редоследот на чекорите; деталните насоки се дадени во текстот под него.

Чекор 1 – Објасни ја целта

На групата треба да ѝ се објасни дека пасошот не е натпревар и не служи за избирање најдобар учесник. Тој помага да препознаеме што прави еден тим достапен и поддржувачки за сите.

Чекор 2 – Избери една тимска мисија

На почетокот е доволно целата група да работи на една мисија, на пример:
„Денес ќе внимаваме секој член на тимот да добие додавање.“

Чекор 3 – Покажи го очекуваното однесување

Преку кратка демонстрација треба да се покаже:

- како се поканува соиграч;
- како се нуди помош;

- како се чека одговор;
- како се дава охрабрување;
- како се почитува одбивање.

Чекор 4 – Примени ја мисијата во играта

Во текот на активноста, возрасните ги набљудуваат постапките без постојано да ја прекинуваат играта. По потреба користат краток потсетник или визуелен знак.

Чекор 5 – Направи кратка рефлексија

По активноста се одвојуваат неколку минути за учесниците да забележат:

- што направиле;
- како тоа влијаело врз другите;
- каква поддршка добиле;
- што би направиле следниот пат.

Чекор 6 – Пренеси ја вештината во друга ситуација

Истата мисија може да се примени на следната активност, на училиштен час, во клубот или во секојдневна групна задача. Така врсничката поддршка станува навика, а не еднократна постапка.

Завршената мисија може да се означи со:

- печат;
- налепница;
- симбол;
- боја;
- кратка белешка;
- потпис од соиграч;
- лична ознака на учесникот.

Ознаката не треба да се доделува само од возрасниот. Учесникот може сам да направи рефлексија, а соиграчите да потврдат конкретен пример на соработка.

Не е потребно сите да соберат ист број ознаки. Пасошот не треба да создава нов систем на споредување.

Три перспективи на рефлексија

За да се избегне врсничката поддршка да се сфати само како „давање помош“, пасошот треба да ги опфати трите перспективи.

Табела 10. Три перспективи на врсничката поддршка

Понудив поддршка	Побарав или прифатив поддршка	Придонесов за тимот
Покажав задача	Кажав што ми е потребно	Дадов идеја
Поканив соиграч	Прифатив помош	Извршив тимска улога
Почекав одговор	Побарав пауза	Охрабрив соиграч
Јасно комуницирав	Направив избор	Помогнав да ја постигнеме целта

Сите три аспекти се еднакво вредни. Да се побара помош е вештина, а не слабост.

Лицето што ја води активноста треба:

- да избере мисија соодветна на групата;
- да обезбеди јасни примери;
- да ги менува партнерите и улогите;
- да спречи едно дете постојано да биде во улога на помошник;
- да ги набљудува односите и можната нерамнотежа на моќ;
- да реагира на потсмевање, исклучување или наметната помош;
- да го препознае придонесот на секој учесник;
- да ја поврзе рефлексијата со конкретно однесување;
- да обезбеди Пасошот да не стане обврска што создава притисок.

Возрасниот не треба да запишува позитивна ознака само за општо „добро однесување“. Треба да именува што точно направил учесникот и како тоа придонело за тимот.

Практична активност: „Три додавања – три начини на поддршка“

Цел: Тимот да ја изведе задачата со активно учество на сите членови.

Тек:

1. Учесниците се распоредуваат во мали групи.
2. Секој тим треба да направи серија додавања во која секој ќе ја допре топката.
3. Пред почетокот, секој учесник избира една мисија од Пасошот:
   - ќе поканам соиграч;
   - ќе почекам;
   - ќе прашам пред да помогнам;
   - ќе охрабрам;
   - ќе побарам поддршка кога ми е потребна.
4. По задачата, секој споделува еден конкретен пример.
5. Соиграчот може да дополни што му помогнало.

Успехот не се мери според брзината, туку според тоа дали сите учествувале и дали избраната мисија била применета.

Пасошот не треба:

- да се користи за рангирање;
- да создава натпревар кој собрал најмногу ознаки;
- да се користи како дисциплинска евиденција;
- да содржи чувствителни лични податоци;
- да го означува едно дете како постојан примател на помош;
- да ги претвора врсниците во замена за професионална поддршка;
- да наградува сожалување или покровителско однесување;
- да се пополнува без разговор и рефлексија;
- да биде задолжителен ако кај некој учесник создава непријатност;
- да се сведува на собирање печати без примена во реалната активност.

Пасошот е корисен кога се забележува дека:

- повеќе деца меѓусебно комуницираат;
- учесниците почесто прашуваат пред да помогнат;
- помошта е помалку наметлива;
- партнерите и улогите природно се менуваат;
- децата полесно бараат поддршка;
- секој учесник добива можност да придонесе;
- се намалуваат исклучувањето и потсмевањето;
- учесниците можат да објаснат што значи да се биде добар соиграч;
- тимот го вреднува заедничкиот процес, а не само резултатот.

Пасошот за врсничка поддршка не го наградува „помагачот“. Тој го развива тимот во кој нудењето, барањето и прифаќањето поддршка се еднакво вредни начини на учество.

3.5. Програма за практична примена на адаптиран фудбал

Структурирана методолошка алатка за планирање и спроведување инклузивни фудбалски активности

Програмата нуди систематизиран пристап за постепено вклучување на учениците во адаптирани фудбалски активности, почнувајќи од развивање на основните моторички способности, преку усвојување фудбалски вештини и тимска соработка, до учество во инклузивни натпревари.

Во рамките на „Touch the Goal“ се реализираа 20 тренинзи. Циклусот беше приспособен на подоцнежниот почеток на активностите, учебниот календар и летниот период. За понатамошна примена, содржините во продолжение се претставени во четири поврзани методички целини:

Целина 1 – Адаптација и основна моторика: запознавање со просторот, реквизитите и групната работа.

Целина 2 – Основни фудбалски вештини: усвојување и развивање основни фудбалски движења.

Целина 3 – Соработка и тимска игра: поттикнување комуникација, соработка и тимска одговорност.

Целина 4 – Примена и инклузивни натпревари: примена на стекнатите вештини преку игра и натпревари.

Секоја целина има посебна развојна цел и содржини што се надоврзуваат на претходно стекнатите искуства и вештини. Тие нудат насока за планирање на активностите, со можност за повторување и комбинирање според напредокот и потребите на учесниците. На целините не им се доделува однапред фиксен број тренинзи.

Основната идеја е фудбалот да се користи како средство за физички, социјален и личен развој, при што акцентот не е ставен исклучително на спортскиот резултат, туку на учеството, соработката, напредокот и придонесот на секој ученик.

3.5.1. Цели на програмата

Општата цел е да се создадат услови за активно, рамноправно и смислено учество на учениците со и без попреченост во заеднички фудбалски активности.

Специфични цели:

- развивање на основните моторички способности, координацијата и контролата на движењата;
- усвојување на основните фудбалски вештини, како водење, додавање, запирање и шутирање на топката;
- поттикнување на комуникацијата, соработката и меѓусебната поддршка;
- Развивање на чувството за припадност и одговорност кон тимот.
- Поттикнување на самодовербата, иницијативноста и самостојноста.
- Развивање позитивни ставови кон различностите, инклузијата и столот.
- Создавање можности секој ученик да учествува според своите способности, потреби и интереси.

3.5.2. Структура и реализација на програмата од 20 тренинзи

ЦЕЛИНА 1: АДАПТАЦИЈА И ОСНОВНА МОТОРИКА

Цел: Постепено запознавање на учениците со групната работа, просторот, реквизитите и основните моторички активности.

Во почетната целина акцентот е ставен на создавање позитивна и поддржувачка атмосфера во која учениците ќе се чувствуваат сигурно и прифатено. Преку едноставни активности, тие се запознаваат со просторот за игра, топката и другите реквизити, но и со своите соиграчи.

Предложени содржини и активности:

- Игри за запознавање преку претставување на името и додавање топка.
- Одење, трчање и скокање со и без топка.
- Водење топка во слободен простор, без натпреварувачки притисок.
- Фрлање, тркалање, додавање и запирање на топката.
- Игри со конуси, обрачи и реквизити во различни бои.
- Активности во парови со поттикнување врсничка поддршка и соработка меѓу учениците.

Методички насоки:

Активностите треба да се организираат со кратки и јасни инструкции, визуелна демонстрација и доволно време за запознавање со секоја задача. Потребно е да се овозможат почести паузи и повторување на активностите кога тоа е потребно. Важно е да се избегнува споредување на учениците според нивната брзина или успешност во изведувањето на задачите.

Очекуван напредок: учениците постепено се адаптираат на групната работа, ги запознаваат основните реквизити и се охрабруваат да учествуваат во заедничките активности.

ЦЕЛИНА 2: ОСНОВНИ ФУДБАЛСКИ ВЕШТИНИ

Цел: Развивање на координацијата и усвојување на основните фудбалски движења и техники.

Во оваа целина учениците се насочуваат кон запознавање и практикување на основните фудбалски вештини. Активностите се надоврзуваат на моторичките искуства од претходната целина и постепено воведуваат поголема контрола на топката и насочено движење.

Предложени содржини и активности:

- Водење на топката со десна и лева нога.
- Запирање на топката со стапало.
- Додавање на топката во место и во движење.
- Удар кон цел – гол или претходно обележана зона.
- Едноставни полигонски задачи со конуси и други реквизити.
- Миниигри два на два и три на три.

Методички насоки и адаптации:

Активностите се реализираат на намален простор, со можност за повеќе допири со топката и без временски притисок. Растојанието меѓу учениците и целите може да се приспособи, а демонстрацијата и повторувањето да се користат како дополнителна поддршка. Важно е учениците да добијат доволно можности за практикување на секоја вештина.

Очекуван напредок: Учениците стекнуваат поголема сигурност во контактот со топката, ја подобруваат координацијата и постепено ги применуваат основните фудбалски движења.

ЦЕЛИНА 3: СОРАБОТКА И ТИМСКА ИГРА

Цел: Развивање на соработката, комуникацијата и тимската одговорност преку заеднички фудбалски активности.

Третата целина го проширува индивидуалното практикување на фудбалските вештини кон активности во кои успехот зависи од соработката меѓу членовите на тимот. Учениците учат да ја споделуваат топката, да ги препознаваат позициите на соиграчите и да донесуваат едноставни заеднички одлуки.

Предложени содржини и активности:

- Додавање на топката во мали групи.
- Водење на топката со промена на насоката.
- Игри со задолжително додавање меѓу соиграчите.
- Тимски моторички игри со заедничка цел.
- Мининатпревари со адаптирани правила.
- Игри во кои сите ученици треба да добијат можност да ја допрат топката.

Методички насоки:

Наставникот или тренерот ја поттикнува соработката преку пофалба, охрабрување и позитивна повратна информација. Треба да се создаваат ситуации во кои учениците се потпираат едни на други, ги почитуваат различните способности и ја препознаваат важноста на секој член на тимот.

Очекуван напредок: Учениците развиваат поголема подготвеност за тимска игра, меѓусебна комуникација, додавање и заедничко решавање на едноставни игровни ситуации.

ЦЕЛИНА 4: ПРИМЕНА И ИНКЛУЗИВНИ НАТПРЕВАРИ

Цел: Примена на стекнатите знаења и вештини преку фудбалска игра, зајакнување на самодовербата и поттикнување на активно учество.

Во завршната целина учениците ги применуваат стекнатите моторички и фудбалски вештини во посложени игровни ситуации. Акцентот е ставен на заедничката игра, меѓусебната поддршка, почитувањето на правилата и создавањето позитивно натпреварувачко искуство.

Предложени содржини и активности:

- Мининатпревари четири на четири и пет на пет.
- Игри без нагласување на резултатот или со симболично бодирање.
- Комбинирани активности што поврзуваат фудбалски и моторички задачи.
- Тимски предизвици во кои учениците заеднички остваруваат одредена цел.
- Завршен инклузивен турнир.
- Заедничко дружење и разговор за искуствата од програмата.

Методички насоки:

Натпреварувачките активности треба да се организираат со адаптирани правила и соодветно приспособување на просторот, времетраењето и начинот на учество. Потребно е да се обезбеди можност секој ученик да биде активен член на тимот, без оглед на неговото ниво на фудбалски вештини. Вниманието треба да биде насочено кон вложениот труд, напредокот, столот и тимската соработка, а не само кон постигнатиот резултат.

Очекуван напредок: Учениците стекнуваат поголема самодоверба, ги применуваат научените вештини во игра и развиваат позитивни искуства од заедничкото учество.

3.5.3. Завршна активност – смирување по тренинг

На крајот од секој тренинг се предвидува кратка активност за постепено намалување на физичкиот напор и осврнување на доживувањата на учениците.

Содржината вклучува:

- Лесно одење.
- Едноставни вежби за дишење.
- Вежби за истегнување, приспособени на можностите на учениците.
- Кратка рефлексија за тоа како се чувствувале учениците за време на активноста.

Завршниот разговор може да се реализира преку вербално изразување, избор на слика или симбол, покажување или друг соодветен начин на комуникација.

3.5.4. Адаптација и индивидуална поддршка

Основен принцип на програмата е флексибилноста во организацијата и реализацијата на активностите. Адаптациите не треба да ја исклучуваат ученичката активност, туку да овозможат полесен пристап и активно учество.

Во зависност од индивидуалните потреби, може да се применат:

За ученици со аутизам:

- Визуелно означување на линиите и зоните на теренот.
- Кратки, јасни и предвидливи инструкции.
- Визуелно прикажување на редоследот на активностите.
- Постојана позиција или улога во играта, кога тоа му одговара на ученикот.
- За ученици со Даунов синдром:
- Приспособување на темпото на активностите.
- Почести паузи и измени.
- Поддршка од соиграч.
- Демонстрација и повторување на задачите.
- За ученици со моторни тешкотии:
- Овозможување повеќе допири со топката.
- Намалување на растојанието за додавање или шутирање.
- Асистирано додавање и други приспособени начини на учество.
- Приспособување на просторот и реквизитите.

Сите адаптации треба да се избираат индивидуално, во согласност со функционалните способности, потребите и интересите на ученикот.

6. Организација, безбедност и правила на инклузивната игра

За реализација на програмата е важно да се обезбедат соодветни услови за безбедно и организирано учество.

Основните организациски насоки се:

Состав на екипа: пет играчи во поле и еден голман.

Максимум десет ученици во записник.

Терен со препорачани димензии од 20–40 метри должина и 12–20 метри ширина.

Употреба на ракометни или мали фудбалски голови.

Употреба на полесна топка, број 3 или 4.

Користење маркери и конуси за визуелна ориентација.

Времетраење на натпревар: два периоди од по 15 минути, со пауза од пет минути; по потреба, два периода од по 10 минути.

Во адаптираната игра се предвидуваат неограничени измени, враќање во игра без судиска санкција и вербална поддршка од наставникот. Не се дозволуваат лизгачки стартови, агресивен контакт и висок шут во близина на голманот. Офсајд не се применува.

Се санкционираат туркање, удирање, влечење и намерно одземање на топката од ученик со попреченост. Предвидените мерки се индиректен слободен удар, вербално предупредување или едукативно исклучување од две минути.

Безбедноста е приоритет во текот на сите активности. Загревањето е задолжително, не се користат копачки со метални крампони, а при изведување слободен удар се обезбедува дистанца од три метри. При појава на сензорна преоптовареност, активноста се прекинува и се обезбедува соодветна поддршка.

7. Улога на наставникот, тренерот и поддржувачкиот тим

Наставникот или тренерот има клучна улога во планирањето, организирањето и водењето на активностите. Неговата задача не е само да ги објасни фудбалските правила и техники, туку и да создаде средина во која сите ученици ќе имаат можност за активно учество.

Во текот на програмата, тој:

Ги објаснува и демонстрира активностите.

Ги приспособува задачите според потребите на учениците.

Ја следи безбедноста и динамиката на групата.

Поттикнува врсничка поддршка и меѓусебна соработка.

Дава позитивна повратна информација.

Ги охрабрува учениците да преземаат иницијатива и да донесуваат одлуки.

Го вреднува вложениот труд и напредокот, а не само резултатот.

Образовните асистенти и другите членови на поддржувачкиот тим можат да придонесат во приспособувањето на инструкциите, комуникацијата и начинот на учество, при што поддршката треба да ја поттикнува самостојноста на ученикот.

8. Следење на напредокот и очекувани ефекти

Напредокот на учениците може да се следи преку систематско набљудување на нивното учество, ангажираност и примена на стекнатите вештини во текот на програмата.

Особено внимание се посветува на:

- Учеството во индивидуални и групни активности.
- Развојот на основните моторички и фудбалски вештини.
- Способноста за следење инструкции и правила.
- Комуникацијата и интеракцијата со соиграчите.
- Подготвеноста за соработка и врсничка поддршка.
- Самостојноста, иницијативноста и самодовербата.
- Почитувањето на правилата и принципите на стол.
- Очекуваните ефекти од програмата се:
- Подобрување на моторичките способности и основните фудбалски вештини.
- Зголемена социјална интеракција меѓу учениците.
- Подобра самоконтрола и концентрација.
- Развивање позитивни ставови кон инклузијата и различностите.
- Зајакнување на тимската припадност и врсничката поддршка.
- Зголемена самодоверба и мотивација за учество во спортски активности.

9. Клучни принципи за успешна примена

При примената на програмата треба да се почитуваат следните принципи:

• Секој ученик учествува – активностите се приспособуваат така што секој ќе има значајна улога.

• Индивидуализација – начинот на работа се приспособува на способностите, потребите и интересите на ученикот.

• Врсничка поддршка – се поттикнува соработка и меѓусебна помош.

• Постепеност – активностите се надоврзуваат една на друга и овозможуваат континуиран напредок.

• Стол и почитување – се вреднуваат трудот, соработката и почитувањето на различностите.

• Флексибилност – правилата, просторот, времетраењето и реквизитите може да се приспособуваат.

• Учеството пред резултатот – најважен показател за успех е активното и смислено учество на секој ученик.

Завршна порака

Адаптираниот фудбал не претставува само изменета форма на традиционалната фудбалска игра, туку можност за создавање заеднички простор во кој различностите се

прифаќаат, способностите се препознаваат, а секој ученик добива можност да биде дел од тимот. Успехот на програмата не се мери само преку постигнатите голови или спортските резултати, туку преку бројот на можности за учество, воспоставените врски меѓу учениците и чувството дека секој има свое место во играта.

3.6. Избор на соодветна алатка според потребната поддршка

Изборот на алатката треба да започне од конкретната ситуација на учество, а не од дијагнозата на детето или од желбата задолжително да се употреби одреден материјал.

Истото однесување може да има различни причини. Учесникот што стои настрана можеби:

- не ја разбрал задачата;
- не знае како да се вклучи;
- не добил значајна улога;
- не се чувствува прифатено од групата;
- е преоптоварен од бучавата;
- има потреба од одмор;
- не знае како да побара помош;
- не сака да учествува на понудениот начин.

Затоа, пред изборот на алатката треба да се постави прашањето:

Што му е потребно на учесникот за полесно и посамостојно да се вклучи во активноста?

Изборот може да се направи во четири чекори:

1. **Набљудувај** што се случува.
2. **Препознај** ја можната пречка.
3. **Избери** ја најсоодветната поддршка.
4. **Провери** дали поддршката го подобрила учеството.

Ако нема позитивна промена, не треба веднаш да се заклучи дека учесникот „не соработува“. Потребно е повторно да се разгледаат пречката, избраната алатка и начинот на кој таа била употребена.

Водич за избор на алатка

Табела 11. Избор на алатка според забележаната потреба

Што се забележува?	Можна потреба	Можна поддршка	Можен прв чекор
Учесникот не започнува со задачата	Не ја разбира инструкцијата	Фудбалски картички за комуникација	Покажи една картичка и демонстрирај
Често гледа што прават другите пред да реагира	Потребен му е визуелен модел	Фудбалски картички	Користи низа од два или три чекори
Не може да избере меѓу повеќе можности	Потребен е ограничен и јасен избор	Фудбалски картички	Понуди две визуелно претставени опции
Не кажува кога му е потребна помош	Потребен е достапен начин за изразување	Фудбалски картички	Воведи картички „помош“ и „покажи ми“
Останува надвор од тимската размена	Потребна е врсничка поврзаност	Пасош за врсничка поддршка	Договори партнер и конкретна тимска мисија
Не добива додавање од другите	Тимот треба подобро да вклучува	Пасош за врсничка поддршка	Воведи мисија „Секој придонесува“

Што се забележува?	Можна потреба	Можна поддршка	Можен прв чекор
Еден врсник постојано одлучува наместо него	Потребна е заемност и почитување на изборот	Пасош за врсничка поддршка	Воведете „Прашај пред да помогнеш“
Учесникот е вознемирен од бучавата	Потребно е намалување на дразбите	Адаптирано катче	Понуди потивко место и слушалки, ако му одговараат
Покажува замор или губење на вниманието	Потребна е кратка пауза	Адаптирано катче	Овозможи пауза и вода
Тешко се враќа по паузата	Потребен е постепен премин	Адаптирано катче и картички	Понуди избор на полесна задача или партнер
Не разбира, се повлекува и не знае да побара помош	Потребни се повеќе видови поддршка	Комбинација на алатки и адаптирано катче	Визуелна порака, врснички партнер и достапна пауза
Тешко ги поврзува позициите и движењата на теренот	Потребен е визуелен и практичен приказ	Мобилна инклузивна Кутија POP-UP	Покажи една акција со таблата и жетоните, па понуди проба

Табелата нуди почетна насока, а не автоматско решение. Одговорот на учесникот покажува дали изборот бил соодветен.

Пред да се воведе алатка, треба да биде јасно што се очекува таа да овозможи.

Табела 12. Цел на поддршката и можности за примена

Цел на поддршката	Можности за примена
Ако целта е учесникот да разбере	Може да се користат: • картичка со едно дејство; • визуелен распоред; • низа од чекори; • демонстрација; • ознаки во просторот.
Ако целта е учесникот да направи избор	Може да се понудат картички за: • активност; • улога; • партнер; • опрема; • темпо; • пауза; • начин на враќање.
Ако целта е подобра врсничка поврзаност	Може да се користат: • конкретна мисија од Пасошот; • работа во пар; • менување партнери и улоги; • задача што бара придонес од сите; • кратка заемна повратна информација.
Ако целта е саморегулација	Може да се обезбедат: • картичка „пауза“; • пристап до Адаптираното катче; • визуелен тајмер; • избор на стратегија за смирување; • постепено враќање.

Ако целта е безбедност

Алатките може да ја поддржат безбедноста, но не ја заменуваат потребната стручна или итна реакција. Картичката „не се чувствувам безбедно“ отвора комуникација, но возрасниот мора веднаш да ја провери ситуацијата и да постапи според процедурите за заштита.

За иста потреба може да постојат различни решенија.

На пример, ако учесникот не се вклучува во групната игра, може да помогне:

- картичка што ја објаснува неговата улога;
- врснички партнер;
- помала група;
- поголема или помека топка;
- пократко растојание;
- дополнително време;
- пробен обид;
- можност прво да набљудува;
- кратка пауза;
- избор на друга улога.

Алатката не треба да се избира изолирано од останатите приспособувања на активноста.

Истата алатка може да има различна функција.

На пример, картичката „партнер“ може:

- да му помогне на учесникот да избере со кого ќе работи;
- да го потсети врсникот дека задачата се изведува заедно;
- да означи начин за враќање по пауза;
- да биде дел од визуелниот распоред;
- да поттикне директна комуникација меѓу соиграчите.

Затоа е важно однапред да се објасни што значи картичката во конкретната активност.

Кога се комбинираат алатките?

Комбинација е корисна кога една пречка влијае врз повеќе аспекти на учеството.

Пример 1: Нова и непозната активност

Учесникот не ја разбира задачата и се чувствува несигурно.

Можна комбинација:

- картички со редоследот;
- демонстрација од избран врсник;
- можност за кратка пауза;
- враќање со истиот партнер.

Пример 2: Исклучување од тимската игра

Учесникот ја разбира задачата, но ретко ја добива топката.

Можна комбинација:

- тимска мисија од Пасошот;
- визуелно правило „секој учествува“;
- определена значајна улога;
- рефлексија по активноста.

Пример 3: Сензорна преоптовареност

Учесникот ги покрива ушите, престанува да ги следи инструкциите и се повлекува.

Можна комбинација:

- картичка „пауза“;

- Адаптираното катче;
- избор на средство што му помага;
- картичка за начин на враќање;
- врснички партнер при повторното вклучување.

Колку алатки се доволни?

Повеќе алатки не значат автоматски и подобра поддршка. Преголем број картички, правила, предмети и потсетници може да создаде дополнителна збунетост.

Потребно е:

- да се започне со наједноставното решение;
- да се понуди ограничен број избори;
- да се воведува една нова постапка во даден момент;
- да се набљудува ефектот;
- да се додаде нова поддршка само ако е потребна;
- да се отстрани она што нема функционална вредност.

Овој пристап може да се нарече **минимална ефективна поддршка**: доволна за учество, но не поголема од потребното.

Како да провериме дали алатката помага?

По воведувањето треба да се следи дали учесникот:

- побрзо ја разбира задачата;
- прави повеќе самостојни избори;
- полесно комуницира;
- почесто се поврзува со врсниците;
- помалку зависи од непосредна помош од возрасен;
- може да побара пауза пред да се преоптовари;
- полесно се враќа во активноста;
- покажува поголема сигурност и задоволство;
- има значајна улога во тимот.

Најважна е и повратната информација од самиот учесник:

- „Дали ова ти помогна?“
- „Што би сакал/а да биде поинаку?“
- „Која картичка ти беше најкорисна?“
- „Кој начин на поддршка ти одговараше?“
- „Што не ти беше потребно?“

Одговорот може да биде даден со збор, гест, симбол, избор или набљудувано дејство.

Кога алатката треба да се промени?

Алатката или начинот на нејзина употреба треба да се преиспитаат ако:

- учесникот не ја разбира;
- ја избегнува или одбива;
- создава дополнителна преоптовареност;
- не е физички или комуникациски достапна;
- го издвојува детето;
- врсниците ја користат на потсмевачки начин;
- возрасниот ја контролира наместо учесникот;
- ја намалува самостојноста;
- не придонесува за поактивно учество;
- се користи механички, без јасна цел.

Промената може да значи поедноставување, друг формат, нов симбол, помал број материјали, поинаква локација или целосно избирање друг вид поддршка.

Брза одлука во текот на активноста

Кога нема време за подолга анализа, лицето што ја води активноста може да ги постави следниве три прашања:

1. **Дали учесникот разбира што треба да направи?**
   Ако не – употреби визуелна или комуникациска поддршка.
2. **Дали има значајна улога и поврзаност со врсниците?**
   Ако не – воведи врсничко партнерство или тимска мисија.
3. **Дали е регулиран и подготвен за учество?**
   Ако не – намали ги дразбите, понуди пауза или пристап до катчето.

Потоа се проверува дали направената промена довела до подобро учество.

Краток образец за избор и следење

Табела 13. Образец за избор и следење на поддршката

Прашање	Забелешка
Што забележавме?	
Која е можната пречка?	
Каква поддршка е потребна?	
Која алатка ќе ја употребиме?	
Како ќе ја приспособиме?	
Што очекуваме да се промени?	
Што се промени по примената?	
Што ќе задржиме или подобриме?	
Што кажа или покажа учесникот?	

Клучна порака: Не ја избираме алатката според етикетата или дијагнозата, туку според конкретната пречка и потребната поддршка. Вистинската алатка е онаа што во дадениот момент му овозможува на учесникот подобро да разбере, да комуницира, да се поврзе, да се регулира и активно да учествува.

Алатките на „Touch the Goal“ се создадени за да одговорат на три суштински потреби во инклузивната спортска практика:

- потребата учесникот **да разбере и да биде разбран**;
- потребата **да се поврзе и да соработува со врсниците**;
- потребата **да се регулира и повторно да се вклучи**.

Фудбалските картички за комуникација, Пасошот за врсничка поддршка и Играта за инклузивното катче и Програмата за инклузивен фудбал не претставуваат три одделни решенија, туку флексибилен систем што може да се приспособи на различни учесници, средини и активности.

Нивната употреба е успешна кога води кон:

- поголема самостојност;
- појасна комуникација;
- повеќе избори;
- подобра врсничка поврзаност;
- поголема сигурност;
- помало издвојување;
- активно учество;
- посилно чувство на припадност.

Пет правила за квалитетна примена

1. Започни од потребата, не од алатката

Најпрво утврди што го олеснува или отежнува учеството. Потоа избери ја соодветната алатка или приспособување.

2. Вклучи го учесникот во изборот

Прашај што му помага, што сака да користи и што би променил. Ако не користи говор, овозможи да одговори со гест, симбол, избор или друг комуникациски начин.

3. Користи ја алатката природно

Алатката треба да биде дел од активноста, а не јавно обележје на едно дете. Кога е можно, направи ја достапна за целата група.

4. Следи го ефектот

Не е доволно алатката само да биде присутна. Провери дали навистина ги подобрува учеството, комуникацијата, самостојноста и благосостојбата.

5. Приспособи, поедностави или промени

Ако алатката не помага, промени го форматот, бројот на елементи, начинот на користење или избери друго решение. Алатката му служи на учесникот, а не учесникот на алатката.

Примената на алатките во текот на активностите укажаа на можноста истите да се користат на три нивоа:

1. Универзална поддршка – за целата група

Се воведуваат материјали и правила што им користат на сите учесници:

- визуелен распоред;
- картички за основните инструкции;
- договорени знаци;
- тимски правила за поддршка;
- пристапно место за кратка пауза.

2. Насочена поддршка – кога на некои учесници им е потребна дополнителна помош

Се избираат конкретни алатки или приспособувања, како:

- помал број комуникациски картички;
- познат врснички партнер;
- визуелен тајмер;
- однапред договорен сигнал за помош;
- конкретна стратегија за враќање во активноста.

Поглавје 4

ПРАКТИЧНА ПРИМЕНА НА ИНКЛУЗИВНИТЕ ФУДБАЛСКИ АКТИВНОСТИ

Вовед

Секоја активност во прирачникот треба да се чита како основа за планирање, а не како непроменлива постапка. Лицето што ја води активноста избира, приспособува и комбинира елементи според реалната група.

4.1. Реализација на практични активности

Пред употребата треба да одговори на три основни прашања:

Што сакаме учесниците да научат или доживеат?

Што може да им го олесни или отежни учеството?

Како ќе обезбедиме секој да има значајна улога?

За полесна примена, секоја практична активност е претставена преку ист систем.

Оваа структура овозможува истата активност да се примени во различни средини без да се изгуби нејзината инклузивна цел.

Секоја активност треба да има најмалку две поврзани цели, една главна спортска и инклузивна. Двете цели се реализираат истовремено.

На пример:

Активноста треба да се избере според:

развојните можности; претходното искуство; интересите; комуникацискиот начин; нивото на потребна поддршка; физичката и емоционалната подготвеност.

Истата игра може да се користи со различни возрасни групи ако се приспособат правилата, јазикот, темпото и сложеноста.

Активноста не треба да изгледа детски само затоа што е поедноставена. Материјалите, комуникацијата и темата треба да го почитуваат достоинството и возраста на учесниците.

Предложеното времетраење не треба строго да се следи. Активноста може да се скрати или продолжи според:

интересот и ангажираноста; заморот; потребата од повторување; времето потребно за разбирање; бројот на учесници; временските и просторните услови; потребата од пауза или промена.

Подобро е активноста да заврши додека учесниците сè уште се мотивирани отколку да продолжи само затоа што така било планирано.

Ако предложената опрема не е достапна, треба да се избере безбедна замена со иста функција.

На пример:

Замената мора да биде стабилна, видлива, хигиенска и безбедна.

За да се избегне поделбата на „главна“ и „посебна“ активност, се препорачува однапред да се подготват најмалку три начини на изведување.

Основна

Ја претставува почетната задача што им се нуди на повеќето учесници.

Со поголема поддршка

Може да вклучи:

пократко растојание; поголема или помека топка; помал број чекори; визуелна низа; побавно темпо; партнерска поддршка; дополнително време; стабилна почетна позиција.

Со дополнителен предизвик

Може да вклучи:

поголемо растојание; промена на насоката; движење пред додавање; дополнително правило; избор меѓу повеќе решенија; водење мала група; комбинирање две вештини.

Учесниците може да преминуваат меѓу верзиите без нивно означување како „лесни“ и „тешки“. Може да се користат неутрални називи, бои или симболи. Кога е можно, учесникот треба да може да избере:

опрема; растојание; партнер; улога; темпо; начин на изведување; вид поддршка; време за пауза; начин на повторно вклучување.

Изборот го зголемува чувството на контрола и мотивацијата, но не треба да биде преобемен. За дел од учесниците две јасни можности се поефикасни од голем број опции. Од особена важност е да се внимава на начинот на кој се даваат инструкциите. Инструкцијата треба да биде:

кратка; конкретна; позитивно формулирана; поделена на чекори; поддржана со демонстрација; визуелно претставена кога е потребно; проверена преку пробен обид.

На пример, наместо:

„Сите треба правилно да се распоредите и да ја водите топката низ просторот без да се судрите“,

може да се каже:

„Избери топка. Застани на ознаката. Води ја топката до синиот конус. Застани.“

Откако првиот чекор ќе биде совладан, може да се додаде следниот.

Пред почетокот на секоја нова активност треба да се овозможи краток пробен обид.

За време на пробата:

нема брзање; грешките не се јавно посочувани; правилата може повторно да се покажат; се проверува дали опремата одговара; учесниците може да постават прашање или да побараат промена; се прават првите приспособувања.

Пробниот обид е проверка на активноста, а не тест на учесникот. Приспособување е потребно кога се забележува дека учесникот:

не ја разбира задачата; долго чека; не добива можност да ја допре топката; не може да ја користи предложената опрема; постојано зависи од возрасен; останува надвор од комуникацијата; е преоптоварен од бучава или движење; покажува болка, замор, страв или значителна непријатност; нема значајна улога; ја завршува задачата без никаков предизвик.

Приспособувањето може да значи и зголемување и намалување на предизвикот.

Активноста треба веднаш да се запре ако:

постои непосреден ризик од повреда; просторот или опремата станале небезбедни; учесник покажува значителна болка или здравствена тешкотија; настанало насилство, сериозно вознемирување или закана; надзорот повеќе не е доволен; временските или другите надворешни услови претставуваат ризик.

Запирањето не е неуспех. Тоа е одговорна одлука за заштита на учесниците.

Во текот на активноста треба да се забележува:

што го поттикнува учеството; каде се појавува пречка; каков избор прави учесникот; како комуницира; како се поврзува со врсниците; каква поддршка прифаќа; кога е најсамостоен; што му носи задоволство; дали избраното приспособување помага.

Наместо:

„Не е заинтересиран“,

може да се забележи:

„Не се вклучи додека инструкцијата беше само усна. По демонстрацијата и изборот на партнер, ја започна задачата.“

Ваквиот запис овозможува следното планирање да биде попрецизно.

По активноста треба да се обезбеди краток и достапен начин учесниците да го споделат своето искуство.

Може да се користат:

прашања; слики или симболи; картички за чувства; избор меѓу две можности; покажување со палец; цртеж; кратка реченица; индивидуален разговор.

Прашањата може да бидат:

Што ти се допадна?

Што ти помогна?

Што беше тешко?

Дали имаше можност да избереш?

Дали се почувствува како дел од тимот?

Што би променил/а следниот пат?

Практична проверка пред започнување

Пред секоја активност треба да се провери:

Дали целта е јасна?

Дали секој има можност за значајно учество?

Дали се подготвени различни начини на изведување?

Дали инструкцијата може да се покаже и визуелно да се поддржи?

Дали опремата и просторот се безбедни и пристапни?

Дали учесниците имаат начин да направат избор?

Дали е достапна пауза?

Дали улогите на возрасните се договорени?

Дали знаеме што ќе набљудуваме?

Дали е предвидено мислењето на учесниците?

Клучна порака: Практичната активност е квалитетна кога има јасна цел, повеќе патишта до учество и можност да се промени според она што го покажуваат учесниците. Не се оценува колку точно е следен планот, туку колку успешно планот им служи на децата.

4.2. Модел за планирање и приспособување

За практичните активности во прирачникот се користи единствен модел што му помага на тимот систематски да ја планира и приспособува активноста.

Моделот опфаќа **шест** меѓусебно поврзани елементи:

Во центарот на моделот се наоѓа учесникот со своите:

- силни страни;
- интереси;
- избори;
- начини на комуникација;
- потреби за поддршка;
- право на безбедно и значајно учество.

Моделот не бара секогаш да се менуваат сите елементи. Понекогаш една мала промена е доволна за да се отвори целосно нова можност за учество.

Цел

Првиот чекор е јасно да се утврди што сакаме да постигнеме.

Целта може да биде:

- спортска – додавање, водење на топката, шутирање;
- двигателна – рамнотежа, координација, ориентација;
- комуникациска – барање помош, правење избор;
- социјална – соработка, чекање, споделување улоги;
- емоционална – самодоверба, саморегулација, чувство на сигурност;
- инклузивна – активно учество и припадност.

Целта треба да биде доволно јасна за да може да се препознае напредокот, но доволно флексибилна за различни начини на постигнување.

На пример, ако целта е учесникот да придонесе во тимска акција, не мора секој да ја изведе истата техника. Еден може да додаде, друг да ја избере насоката, трет да го означи почетокот, а четврти да шутира.

Прашања за планирање

Што е суштината на активноста?

Што сакаме учесниците да научат или доживеат?

Кој резултат е важен за учеството?

Дали целта може да се постигне на повеќе начини?

Како самите учесници ја разбираат целта?

Простор

Просторот директно влијае врз движењето, ориентацијата, комуникацијата и чувството на сигурност.

Може да се приспособат:

- големината на теренот;
- растојанието меѓу учесниците;
- ширината на патеката;
- големината на целта;
- бројот и положбата на зоните;
- видливоста на границите;
- осветлувањето;
- нивото на бучава;
- местото за пауза;
- пристапот до вода и тоалет;
- движењето меѓу различни делови од просторот.

Просторот може да се намали кога:

учесникот тешко се ориентира;

задачата бара премногу движење;

растојанието го отежнува додавањето;

големата површина создава несигурност;

групата е мала.

Просторот може да се зголеми кога:

има ризик од судири;

на учесниците им е потребно повеќе време за реакција;

близината предизвикува сензорна непријатност;

задачата бара слободно движење;

учесникот користи помагало за движење.

Прашања за планирање

Дали сите можат безбедно да влезат и да се движат?

Дали границите се јасно видливи?

Дали растојанието е соодветно?

Дали некој е изложен на прекумерна бучава или близина?

Дали постои достапно место за пауза?

Задача

Задачата кажува што треба да направат учесниците. Таа може да се приспособи без да се изгуби нејзината главна цел.

Може да се менуваат:

- бројот на чекори;
- редоследот;
- брзината;
- времетраењето;
- бројот на повторувања;
- начинот на започнување;
- начинот на завршување;
- нивото на сложеност;
- видот на движењето;
- индивидуалната или групната изведба;
- улогата на учесникот.

Пример

Основна задача:
Води ја топката помеѓу пет конуси и шутни кон голот.

Можни приспособувања:

- топката се води меѓу три конуси;
- конусите се поставуваат пошироко;
- учесникот може да оди наместо да трча;
- топката може да се турка или додава со партнер;
- учесникот започнува од поблиска позиција;
- задачата се прикажува со визуелна низа;
- учесникот може да ја избере насоката;
- завршува со додавање наместо со шут.

Целта останува ориентација и контрола на топката, но патот до неа се менува.

Прашања за планирање

Дали задачата е разбирлива?

Дали има премногу чекори?

Дали овозможува успех и соодветен предизвик?

Дали секој може да има значајна улога?

Може ли да се изведе на различен начин?

Дали учесникот има избор?

Правила

Правилата ја организираат играта, но понекогаш може ненамерно да создадат пречки. Затоа тие треба да се преиспитуваат според целта на активноста.

Може да се приспособат:

- бројот на дозволени допири;
- времето за реакција;
- начинот на постигнување поен;
- бројот на додавања;
- правилото за движење;
- начинот на менување улоги;
- контактот меѓу играчите;
- времетраењето на рундата;
- бројот на обиди;
- начинот на започнување и запирање.

Пример

Наместо правилото:

„Победува тимот што ќе постигне најмногу голови“, може да се примени:

„Тимот добива поен за постигнат гол и дополнителен поен кога сите членови придонеле во акцијата.“

Приспособеното правило не треба да го изложува детето или да создава впечаток дека целиот тим „мора да чека поради него“. Треба да важи за сите и да ја подобрува тимската игра.

Прашања за планирање

Дали правилото е разбирливо?

Дали некого автоматски го исклучува?

Дали создава долго чекање?

Дали го вреднува само најбрзиот или највештиот?

Дали може да поттикне соработка?

Дали е безбедно и правично?

Опрема

Опремата може значително да го олесни или отежни учеството.

Табела 14. Можности за приспособување на опремата

Може да се менуваат	Може да се менуваат
големината на топката;	звучната повратна информација;
тежината;	висината или ширината на целта;
мекоста;	големината на реквизитите;
текстурата;	начинот на држење;
бојата и контрастот;	бројот на достапни предмети.

Примери

- поголема топка за полесно следење и примање;
- помека топка за намалување на стравот од удар;
- топка со контрастна боја за подобра видливост;
- звучна топка кога е соодветна;
- поширок гол за почетен успех;
- поголеми визуелни ознаки;
- елеци што лесно се облекуваат;
- стабилна подлога за статична задача.

Опремата не треба да се избира само според попреченоста. Треба да се испроба и да се провери дали реално му одговара на учесникот.

Прашања за планирање

Дали опремата може безбедно да се користи?

Дали е видлива, достапна и соодветна?

Дали учесникот може да избере меѓу повеќе можности?

Дали опремата го олеснува дејството или создава нова пречка?

Дали е потребна индивидуална или стручна процена?

Поддршка

Поддршката опфаќа сè што му помага на учесникот да ја разбере, започне, изведе и заврши активноста.

Табела 15. Видови и форми на поддршка

Таа може да биде:	**Можни форми**
• вербална; • визуелна; • комуникациска; • врсничка; • физичка, кога е неопходна и соодветна; • организациска; • сензорна; • емоционална; • технолошка; • стручна.	• кратка инструкција; • демонстрација; • визуелен распоред; • Фудбалски картички за комуникација; • врснички партнер; • дополнително време; • пробен обид; • договорен сигнал; • Адаптираното катче; • избор на улога; • постепено насочување; • помош при користење на опремата.

Поддршката треба да биде толку голема колку што е потребно, но толку мала колку што е можно. Нејзината цел е да ја зголеми самостојноста, а не да го направи учесникот зависен од возрасен или од врсник.

Прашања за планирање

Каква поддршка навистина е потребна?

Дали учесникот може сам да ја побара?

Дали ја прифаќа?

Дали поддршката е ненаметлива?

Дали го поврзува со групата?

Кога и како може постепено да се намали?

Практична матрица за приспособување

Табела 16. Матрица за планирање приспособувања

Елемент	Почетна организација	Забележана пречка	Можна промена
Цел	Сите да шутираат кон гол	Еден начин на успех	Дозволи различни значајни улоги
Простор	Голем терен	Тешка ориентација	Намали го теренот и означи ги зоните
Задача	Пет последователни чекори	Инструкцијата е сложена	Подели ја на две кратки целини
Правила	Игра со брзи промени	Нема време за реакција	Воведи дополнително време или сигнал
Опрема	Стандардна топка	Тешка за следење или контрола	Понуди поголема, помека или контрастна топка
Поддршка	Само усна инструкција	Не е доволно разбирлива	Додај демонстрација и визуелна картичка

Пример: една активност, шест можни промени

Почетна активност:
Учесниците водат топка до конус, го заобиколуваат и се враќаат.

Табела 17. Шест приспособувања на една фудбалска активност

Елемент	Можно приспособување
Цел	Наместо брзина, фокусот е на самостојното движење и контролата
Простор	Конусот се поставува поблиску или патеката се проширува
Задача	Учесникот може да оди, да ја турка топката или да работи со партнер
Правила	Нема временско ограничување и дозволени се повеќе обиди
Опрема	Се користи поголема, помека или контрастна топка
Поддршка	Се додава демонстрација, визуелна стрелка или врснички партнер

Не е потребно сите промени да се применат истовремено. Се избира комбинацијата што создава најдобар баланс меѓу пристапноста и предизвикот.

Кога да се зголеми предизвикот?

Инклузивноста не значи задачата секогаш да биде полесна. Ако учесникот ја изведува без напор, губи интерес или е подготвен за следен чекор, може да се:

• зголеми растојанието;	• понуди лидерска улога;
• додаде промена на насоката;	• комбинираат две вештини;
• воведе движење;	• додаде избор или решавање проблем;
• намали непосредната поддршка;	• зголеми бројот на соиграчи.

Предизвикот треба да биде достижен и мотивирачки, а не извор на постојан неуспех.

Гласот на учесникот во моделот

По приспособувањето треба да се праша или да се провери:

Дали сега ти е појасно?

Дали оваа топка ти одговара?

Дали сакаш поблиску или подалеку?

Дали сакаш партнер?

Дали ти треба уште време?

Што би сакал/а да смениме?

Ниту едно стручно решение не е целосно ако не го зема предвид искуството на детето.

4.3. Активности за запознавање и градење доверба

Пред учесниците успешно да соработуваат во фудбалска активност, потребно е да се чувствуваат сигурно, да ги запознаат другите и да знаат дека нивниот начин на учество ќе биде почитуван.

Активностите за запознавање не треба да бараат јавно откривање лични информации, физички контакт или настап пред групата. Секој учесник треба да може да избере како ќе се претстави: со збор, движење, гест, симбол, слика или со поддршка од партнер.

Активност 1: „Мојот знак, моето место“

Главна цел:

Запознавање на учесниците и ориентација во групата и просторот.

Инклузивна цел:

Секој учесник да избере личен знак или движење и да биде препознаен како член на тимот.

Возраст:

Приспособливо за сите возрасни групи.

Број на учесници:
Од 4 до 16.

Времетраење:

Од 10 до 15 минути.

Опрема:

- топка;
- кругови или подни ознаки;
- картички со поздрав, име, избор и „прескокни“;
- слики или симболи, кога се потребни.

Подготовка

Ознаките се поставуваат во круг или полукруг, со доволно простор меѓу нив. Секој учесник избира место. Лицето што ја води активноста покажува неколку можни начини на претставување.

Тек

1. Секој учесник избира личен знак:
    - движење со раката;
    - допир на топката;
    - едноставен гест;
    - звук или збор;
    - покажување симбол;
    - кратко движење по сопствен избор.
2. Првиот учесник го кажува или покажува своето име и знак.
3. Групата, ако учесникот се согласува, го повторува знакот.
4. Топката се додава до следниот учесник.
5. Откако сите ќе се претстават, групата се обидува да поврзе име или симбол со личниот знак.

Учесникот може да ја покаже картичката „прескокни“ и да учествува подоцна или само да набљудува.

Приспособувања

- Името може да се претстави со фотографија или личен симбол.
- Топката може да се тркала, додава, турка или носи.
- Учесникот може да го избере знакот со покажување меѓу две картички.
- Врсник може да го изведе знакот заедно со учесникот.
- Групата може да работи во помали кругови.
- Може да се користи помека или звучна топка.
- Не е задолжително движењето да се изведува пред целата група.

Комуникациска поддршка

Корисни картички:

- јас;
- мое име;
- мој знак;
- твој ред;
- заедно;
- повтори;
- прескокни;
- готово.

Безбедност

- Ознаките не треба да се лизгаат.
- Меѓу учесниците треба да има доволно простор.
- Физичкиот контакт не се вклучува без согласност.
- Детето не се принудува да го каже името или да настапи пред групата.

Набљудување

Се следи дали учесникот:

• направил избор;	• покажал интерес за другите;
• пронашол начин да се претстави;	• се чувствувал сигурно;
• го препознал редот;	• побарал или прифатил поддршка.

Рефлексија

- Кој начин на претставување ти одговараше?
- Кој знак го запомни?
- Дали сакаш следниот пат да го задржиш или да го смениш својот знак?
- Што ти помогна да се чувствуваш како дел од групата?

Инклузивен фокус: Секој учесник има право сам да избере како ќе биде претставен и препознаен во групата.

4.4. Активности за ориентација и движење

Ориентацијата во просторот е основа за безбедно и самостојно учество во фудбалот. Учесникот треба да може да препознае каде започнува и завршува задачата, во која насока се движи, каде се другите учесници и каде може да побара поддршка или пауза.

Активностите во оваа целина развиваат:

• свесност за сопственото тело;	• рамнотежа и координација;
• ориентација во просторот;	• следење визуелни, звучни или тактилни знаци;
• промена на насоката;	• безбедно движење во близина на други учесници;
• контрола на брзината;	• самостојно избирање патека и темпо.

Целта не е сите да се движат на ист начин или со иста брзина. Успех е кога секој учесник безбедно ја препознава насоката, го контролира своето движење и стигнува до целта на соодветен начин.

Активност 1: „Пронајди ја својата боја“

Главна цел:
Ориентација во просторот и движење кон означена цел.

Инклузивна цел:
Секој учесник да избере и да следи знак што може лесно да го препознае.

Број на учесници:
Од 4 до 16.

Времетраење:
Од 10 до 15 минути.

Опрема:

- конуси, кругови или подни ознаки во различни бои;
- соодветни картички во боја;
- слики, броеви или тактилни ознаки;
- топки по избор.

Подготовка

Во просторот се поставуваат неколку јасно одделени зони. Секоја зона се означува со боја и уште еден знак – форма, број, симбол или предмет.

Боите не треба да бидат единствениот начин на препознавање, бидејќи дел од учесниците може тешко да ги разликуваат.

Тек

1. Секој учесник избира или добива картичка со знак.
2. Го пронаоѓа соодветното место во просторот.
3. На договорен сигнал се движи до друга избрана зона.
4. Во следниот круг може да носи, турка или води топка.
5. Учесниците постепено избираат сопствена патека.
6. На крајот се враќаат во почетната зона.

Приспособувања

- Зоните може да бидат поблиску и поголеми.
- Патеката може да се означи со линија или стрелки.
- Учесникот може да се движи со врсник.
- Наместо боја може да следи звук, број, слика или тактилна ознака.
- Топката може да се носи, тркала или воопшто да не се користи.
- Може да се намали бројот на зони.
- Учесникот може да избере меѓу две, наместо меѓу повеќе можности.
- Се овозможува движење со помагало без пречки на патеката.

Безбедност

- Ознаките треба да бидат стабилни и да не се лизгаат.
- Патеките не треба да се вкрстуваат преблиску.
- Брзината се зголемува само кога учесниците безбедно се ориентираат.
- Пред секоја промена се дава јасен сигнал.

Набљудување

- Дали учесникот го препознава својот знак?
- Дали самостојно ја пронаоѓа зоната?
- Дали ја контролира брзината?
- Дали забележува други учесници?
- Кој вид ознака најмногу му помага?

Инклузивен фокус: Просторот треба да му даде информација на учесникот, наместо тој постојано да зависи од насочување од возрасен.

Завршна насока за активностите за ориентација и движење

При овие активности треба да се следи дали учесникот:

- го препознава почетокот и крајот;
- може да ја следи насоката;
- безбедно ја контролира брзината;
- има доволно време за реакција;
- може да избере патека и начин на движење;
- се ориентира со сè помала непосредна помош;
- ги забележува другите учесници;
- може да побара запирање, помош или пауза;
- се чувствува сигурно да испроба ново движење.

Клучна порака: Ориентацијата не зависи само од способноста на учесникот. Таа зависи и од тоа колку јасно просторот му покажува каде е, каде оди и какви избори има на располагање.

4.5. Активности за развивање основни фудбалски вештини

Основните фудбалски вештини – контрола на топката, водење, додавање, примање и шутирање – може да се развиваат на повеќе начини. Не е неопходно сите учесници да ја користат истата техника, опрема или положба на телото.

Приоритет е учесникот:

- да ја разбере целта на движењето;
- безбедно да воспостави контакт со топката;
- да може да избере соодветна опрема и растојание;
- постепено да ја подобрува контролата;
- да ја примени вештината во соработка со другите;
- да доживее успех без споредување со останатите.

Активност 1: „Запознај ја топката“

Главна цел:
Истражување и развивање основна контрола на топката.

Инклузивна цел:
Секој учесник да избере топка и начин на контакт што му одговара.

Број на учесници:
Од 4 до 16.

Времетраење:
Од 10 до 15 минути.

Опрема:

- топки со различна големина, тежина, боја и текстура;
- меки и звучни топки, кога се потребни;
- подни ознаки;
- картички „избери“, „турни“, „тркалај“, „запри“ и „смени“.

Тек

1. Топките се поставуваат на достапно место.
2. Учесниците избираат топка.
3. **Ја истражуваат преку едно или повеќе дејства:**

- допирање;
- тркалање;
- туркање;
- запирање;
- пренесување од една до друга страна;
- додавање меѓу стапалата или рацете.

4. На договорен сигнал може да ја задржат или да ја заменат топката.
5. Секој покажува едно движење што му одговара, а групата може да го повтори.

Приспособувања

- Учесникот може да седи или да користи стабилна положба.
- Топката може да се постави на неподвижна подлога.

- Може да се користат раце, стапало или безбедно помагало.
- Се ограничува бројот на понудени топки ако изборот е преобемен.
- Врсник може да ја враќа топката.
- За дополнителен предизвик се комбинираат две дејства.

Безбедност

- Топките треба да бидат чисти и исправни.
- Просторот треба да овозможи слободно движење.
- Не се фрла топка кон учесник без претходен сигнал.
- Се почитува ако некоја текстура или звук предизвикува непријатност.

Рефлексија

- Која топка ти одговараше?
- Кое движење ти беше најлесно?
- Што сакаш повторно да пробаш?
- Дали сакаш следниот пат различна топка?

Инклузивен фокус: Првата средба со топката треба да создава љубопитност и сигурност, а не притисок за технички совршена изведба.

Завршна насока за основните фудбалски вештини

Напредокот треба да се следи според индивидуалната почетна точка. Може да се забележува дали учесникот:

- воспоставува посигурен контакт со топката;
- подобро ја контролира насоката;
- самостојно избира опрема;
- го приспособува движењето;
- применува вештина во партнерска или тимска задача;
- бара соодветна поддршка;
- прифаќа повратна информација;
- покажува истрајност и задоволство;
- учествува со поголема самостојност.

Клучна порака: Основната фудбалска вештина не е еден совршен модел што сите мора да го копираат. Таа е функционална способност што секој учесник ја развива преку соодветна опрема, разбирлива задача, избор и доволно можности за успех.

4.6. Активности за комуникација и соработка

Во фудбалот комуникацијата не се одвива само преку говор. Погледот, движењето, положбата на телото, гестот, симболот, картичката и додавањето на топката исто така пренесуваат порака.

Активностите во оваа целина ги поттикнуваат учесниците:

- да испратат и да препознаат порака;
- да направат избор;
- да побараат помош;
- да почекаат одговор;
- да договорат заедничко дејство;
- да ги менуваат улогите;
- да решат задача како тим;
- да почитуваат различни начини на комуникација.

Комуникацијата е успешна кога пораката е разбрана и кога учесникот добива соодветен одговор, а не само кога е искажана со говор.

Активност 1: „Покажи ми го пасот“

Главна цел:
Развивање комуникација пред додавање и подготвеност за прием на топката.

Инклузивна цел:
Секој учесник да избере и користи достапен сигнал за „подготвен/а сум“.

Број на учесници:
Парови или групи од тројца.

Времетраење:
Од 10 до 15 минути.

Опрема:

- топки;
- подни ознаки;
- картички „подготвен/а сум“, „почекај“, „додај“ и „повторно“.

Тек

1. Секој учесник избира сигнал за подготвеност:
    - збор;
    - крената рака;
    - поглед;
    - допир на ознаката;
    - гест;
    - покажување картичка;
    - активирање комуникациско средство.
2. Партнерот ја задржува топката додека не го препознае сигналот.
3. По сигналот ја додава на договорен начин.
4. Примачот ја запира и ги менуваат улогите.
5. По неколку обиди партнерите проверуваат кој сигнал бил најјасен.

Приспособувања

- Растојанието се намалува.
- Топката се тркала или предава.
- Сигналот може да биде визуелен, звучен или тактилен.
- Учесникот може да избира меѓу две готови картички.
- Се користи дополнително време за одговор.
- Врсник може да го покаже сигналот заедно со учесникот.
- За поголем предизвик, примачот избира и насока на следното додавање.

Клучно правило

Нема додавање без јасен сигнал дека партнерот е подготвен.

Набљудување

- Дали сигналот е избран од учесникот?
- Дали партнерот го препознава и почитува?
- Дали остава време за одговор?
- Дали сигналот функционира и при повторување на задачата?

Инклузивен фокус: Секој начин на комуникација има еднаква вредност кога ја пренесува пораката и се почитува од другите.

Завршна насока

Активностите за комуникација и соработка се успешни кога:

- секој располага со разбирлив начин за испраќање порака;
- пораките добиваат одговор;
- учесниците прашуваат пред да помогнат;
- се остава доволно време за избор и реакција;
- одлуките не ги носат секогаш истите членови;
- улогите се менуваат;
- заедничкиот успех зависи од повеќе различни придонеси;
- учесниците умеат да предложат промена кога играта не е пристапна.

Клучна порака: Во инклузивниот тим комуникацијата не е само зборување, а соработката не е само додавање на топката. Тие значат да испратиш порака, да го почекаш одговорот и да го приспособиш своето дејствување така што заедничката цел ќе стане достижна за сите.

4.7. Активности за градење чувство на припадност

Припадноста не значи само детето да биде запишано во групата или физички присутно на теренот. Таа се создава кога учесникот:

- е препознаен по име и како личност;
- има значајна улога;
- може да влијае врз заедничките одлуки;
- неговиот придонес се забележува;
- врсниците го бараат и го вклучуваат;
- може да побара и да понуди поддршка;
- се чувствува безбедно да биде свој;
- знае дека неговото присуство е важно за тимот.

Следните активности ја пренасочуваат вредноста од индивидуалната вештина кон заедничкото искуство и различните начини на придонесување.

Активност 1: „Тимскиот круг“

Главна цел:
Создавање заеднички идентитет и препознавање на членовите на тимот.

Инклузивна цел:
Секој учесник да придонесе со знак, порака или движење во заедничкиот тимски ритуал.

Број на учесници:
Од 5 до 20.

Времетраење:
Од 10 до 15 минути.

Опрема:

- топка;
- картички со поздрави, гестови и тимски пораки;
- подни ознаки;
- табла или голем лист.

Тек

1. Учесниците се распоредуваат во круг или полукруг.
2. Секој избира еден придонес:
    - краток поздрав;
    - гест;
    - допир на топката;
    - збор;
    - симбол;
    - ритам или движење.
3. Групата ги поврзува избраните елементи во заеднички тимски поздрав.
4. Поздравот се користи на почетокот или крајот на следните активности.
5. По одреден период, учесниците може да го променат или дополнат.

Приспособувања

- Учесникот може да избере меѓу две понудени можности.
- Гестот може да го изведе со партнер.
- Наместо движење, може да избере боја, слика или звук.
- Нема задолжителен физички контакт.
- Учесникот може прво да набљудува и подоцна да се приклучи.
- Поздравот се прикажува со визуелен редослед.

Важно

Тимскиот ритуал треба да биде краток, достоинствен и доброволен. Не треба да содржи допир што некој учесник не го сака или порака што го исклучува оној што не може да ја изведе на ист начин.

Рефлексија

- Кој дел од поздравот го предложи ти?
- Дали секој придонес беше вклучен?
- Како се чувствуваш кога тимот го користи нашиот поздрав?

Инклузивен фокус: Заедничкиот идентитет е најсилен кога секој член може да препознае дел од својот придонес во него.

Завршна насока

Чувството на припадност се препознава кога учесникот:

- доброволно се враќа во групата;
- комуницира со различни врсници;
- има улога што ја разбира и ја вреднува;
- прави избори;
- предлага идеи;
- го препознава својот придонес;
- добива конкретна позитивна повратна информација;
- знае дека може да побара помош или пауза;
- не е заборавен при поделба на улоги и додавања;
- се доживува како член, а не како гостин во тимот.

Клучна порака: Припадноста не се постигнува со порака „Сите сте добредојдени“, туку со секојдневни постапки преку кои секој учесник гледа дека е забележан, слушнат, вклучен и важен за тимот.

4.8. Тимски активности и кооперативни игри

Кооперативните игри ја насочуваат групата кон заедничка цел. Во нив успехот не зависи од тоа еден учесник да биде подобар од другите, туку од способноста на тимот да комуницира, да ги поврзе различните придонеси и да ја приспособи стратегијата така што сите ќе можат да учествуваат.

Тоа не значи дека во овие активности нема предизвик. Предизвикот постои, но е насочен кон решавање заедничка задача, подобрување на претходниот обид или постигнување тимска цел.

Кооперативната игра е квалитетна кога:

- секој учесник има значајна улога;
- никој не се елиминира;
- резултатот зависи од повеќе различни придонеси;
- членовите комуницираат и носат заеднички одлуки;
- правилата може да се приспособат;
- тимот го следи сопствениот напредок, а не само резултатот на другите.

Активност 1: „Чувајте ја топката во тимот“

Главна цел:
Развивање додавање, примање и тимско позиционирање.

Инклузивна цел:
Секој член да добие можност да придонесе во одржувањето на заедничката акција.

Број на учесници:
Тимови од 4 до 7.

Времетраење:
Од 15 до 20 минути.

Опрема:

- една или повеќе топки;
- конуси за означување на просторот;
- картички „подготвен/а сум“, „додај“, „почекај“ и „промени место“;
- бројач или визуелна лента за напредок.

Тек

1. Тимот се распоредува во означениот простор.
2. Целта е да направи договорен број успешни додавања.
3. Пред секое додавање, примачот дава сигнал дека е подготвен.
4. Секој член треба да има можност да придонесе пред да започне нов круг.
5. Тимот сам ги брои додавањата или го означува напредокот.
6. Ако топката излезе од просторот, активноста продолжува од последниот постигнат чекор или започнува нов обид – без елиминација.
7. По обидот тимот избира што ќе промени за да соработува подобро.

Приспособувања

- Бројот на потребни додавања се намалува или зголемува.
- Топката може да се тркала, предава или додава со стапало.
- Просторот се зголемува за повеќе време за реакција.

• Се користат две помали групи за да се намали чекањето.

• Учесникот може да придонесе со давање сигнал, избор на следниот играч или броење.

• Се користи поголема, помека или звучна топка.

• За дополнителен предизвик се додава движење по додавањето.

Врсничка мисија

„Ќе забележам кој сè уште немал можност да придонесе.“

Набљудување

• Дали топката се движи меѓу различни учесници?

• Дали некој член постојано ја презема акцијата?

• Дали има доволно време за реакција?

• Дали учесниците комуницираат директно?

• Дали тимот предлага функционални промени?

Инклузивен фокус: Целта не е тимот само да ја задржи топката, туку да ја задржи поврзаноста меѓу сите свои членови.

Завршна насока

Кај кооперативните игри треба да се провери:

• Дали задачата навистина бара соработка?

• Дали секој учесник има значајна улога?

• Дали улогите може да се менуваат?

• Дали некој член ја презема целата активност?

• Дали комуникацијата е достапна?

• Дали правилата ја поттикнуваат или ја ограничуваат вклученоста?

• Дали тимот може да ја приспособи стратегијата?

• Дали напредокот се мери и преку учеството и припадноста?

• Дали активноста избегнува елиминација и јавно рангирање?

Клучна порака: Во кооперативната игра тимот не победува затоа што еден член направил сè, туку затоа што создал услови секој член да направи нешто што е важно за заедничката цел.

4.9. Инклузивни мининатпревари

Натпреварувањето може да биде мотивирачко, возбудливо и развојно искуство, но само кога правилата, тимовите и начинот на вреднување обезбедуваат достоинствено и значајно учество за сите.

Инклузивниот мининатпревар не го отстранува спортскиот предизвик и не бара резултатот да биде однапред изедначен. Тој создава фер услови во кои учесниците можат да ги применат своите вештини, да донесуваат одлуки, да соработуваат и да го доживеат натпреварувањето без понижување, издвојување или постојан неуспех.

Што го прави натпреварот инклузивен?

Инклузивниот мининатпревар**:**

- има јасни и разбирливи правила;
- користи мал број играчи и кратки рунди;
- обезбедува значајна улога за секој учесник;
- овозможува различни начини на придонесување;
- ги приспособува просторот, опремата и правилата;
- обезбедува доволно време за реакција;
- избегнува долготрајно седење на резервната клупа;
- не ги елиминира учесниците по грешка;
- го вреднува резултатот, но и тимската игра;
- овозможува пауза и повторно вклучување;
- има јасни правила за почитување и заштита;
- завршува со кратка рефлексија.

Пред натпреварот

Пред почетокот треба да се провери:

Дали секој учесник ги разбира правилата?

Дали правилата се прикажани и визуелно?

Дали тимовите се формирани правично?

Дали секој има улога што може да ја менува?

Дали теренот е соодветен и безбеден?

Дали топката е видлива и пристапна?

Дали се договорени сигналите за почеток, стоп и пауза?

Дали постои план за замена и повторно вклучување?

Дали возрасните ги знаат своите одговорности?

Дали учесниците знаат кому да се обратат ако нешто ги загрижува?

Правилата треба да се испробаат во кратка пробна рунда. Ако некој учесник останува без реална можност за учество, правилото се менува пред започнување на резултатското следење.

Формирање на тимовите

Тимовите треба да бидат создадени така што:

- нема јавно избирање „најдобри“ и „најслаби“ играчи;
- не се формираат според дијагноза или попреченост;
- се земаат предвид вештините, комуникацијата и меѓусебната динамика;
- се избегнува едно дете постојано да биде „доделено“ на ист помошник;
- се обезбедува рамнотежа меѓу поддршка и самостојност;
- учесниците, кога е можно, имаат глас во изборот;
- составите и улогите може да се менуваат.

Формирањето тимови треба да се спроведе дискретно и со почит. Не е соодветно пред групата да се објаснува дека одредено дете е ставено во тим „затоа што му е потребна помош“.

Модели на вреднување

За да не се сведе натпреварот само на бројот на голови, може да се следат три еднакво видливи димензии:

Табела 18. Вреднување на инклузивниот мининатпревар

Димензија	Што се вреднува?
Спортски резултат	Голови, успешни додавања или завршени задачи
Тимска поврзаност	Вклучување, комуникација, промена на улоги и соработка
Фер игра и благосостојба	Почитување, безбедност, помагање со согласност и прифаќање пауза

Овој модел не значи дека за секое позитивно однесување мора да се додели формален поен. Во зависност од возраста, може да се користат симболи, тимска рефлексија или кратка повратна информација.

Модел 1: „Секој допир ја гради акцијата“

Главна цел:
Примена на додавање, движење и шутирање во миниигра.

Инклузивна цел:
Тимот да создава акции во кои различни членови добиваат можност да придонесат.

Број на учесници:
Три на три или четири на четири.

Времетраење:
Рунди од 4 до 6 минути.

Опрема:
мала или средна топка според потребите;
два гола или означени целни зони;
елеци или други тимски ознаки;
картички за правила и комуникација.

Основни правила
Се игра на намален и јасно означен терен.
Пред удар кон гол, тимот прави договорен број додавања.
Додавањето се изведува откако примачот ќе покаже дека е подготвен.
Нема елиминација по грешка.
Замените се кратки и однапред договорени.
Секој учесник може да побара пауза.

Можни приспособувања
Намалување на потребниот број додавања.
Поширок гол или поголема целна зона.
Употреба на помека, поголема или звучна топка.
Дополнително време за прием и продолжување.
Зона во која нема директен притисок од противник.
Ограничување на силен или небезбеден контакт.
Можност топката да се тркала или предава.
Визуелен сигнал за почеток и стоп.
Различни начини на завршување на акцијата.

Важно

Правилото „секој мора да ја допре топката“ не треба строго да се применува ако создава притисок или го претвора едно дете во пречка што сите ја чекаат. Подобра формулација е:

„Тимот создава реална можност секој член да придонесе во акцијата.“

Придонесот може да биде додавање, движење, избор на насока, комуникациски сигнал или друга договорена улога.

Модел 2: „Три зони – еден тим“

Главна цел:
Развивање ориентација, позиционирање и тимско напредување со топката.

Инклузивна цел:
Секој учесник да има јасна и видлива улога во одредена зона, со можност за промена.

Број на учесници:
Тимови од 3 до 6.

Времетраење:
Рунди од 5 минути.

Опрема:

конуси или линии за три зони;

топка;

два гола или крајни целни зони;

картички со улоги.

Организација

Теренот се дели на:

почетна зона;

средишна зона;

завршна зона.

Тимот треба да ја пренесе топката низ зоните и да ја насочи кон целта.

Правила

Во секоја зона треба да има значаен тимски придонес.

Играчите може да се движат меѓу зоните според договорот.

По секоја рунда улогите се менуваат.

Тимот сам одлучува како ќе ја пренесе топката.

По потреба се користи правило за дополнително време или заштитен простор.

Приспособувања

Зоните се прават пошироки или пократки.

Се намалува бројот на противници.

Во една зона може да има врснички партнер.

Топката може да се задржи подолго.

Учесникот може да избере зона што му одговара, но се охрабрува постепено испробување различни улоги.

Се користат визуелни знаци за преминување во следната зона.

За поголем предизвик се воведува избор меѓу две патеки.

Инклузивен ризик

Не треба едно дете постојано да се поставува во најмалку активната зона. Улогите мора да бидат значајни, а учесникот да има можност да избира и да ги менува.

Модел 3: „Две цели – повеќе стратегии“

Главна цел:
Развивање донесување одлуки и тимска стратегија.

Инклузивна цел:
Учесниците да избираат меѓу различни патишта до поен, според силните страни на тимот.

Број на учесници:
Три на три или четири на четири.

Времетраење:
Рунди од 4 до 6 минути.

Опрема:

две различни целни зони за секој тим;

топка;

визуелни ознаки;

картички за стратегија.

Тек

Секој тим може да освои поен на два начина:

со насочување на топката во гол;

со контролирано додавање до соиграч во означена целна зона.

Тимот избира која стратегија ќе ја употреби.

Зошто е корисно?

Единствениот начин за постигнување поен понекогаш фаворизира само одредени вештини. Двете цели овозможуваат:

различни начини на придонесување;

поголем број одлуки;

подобро позиционирање;

вклучување учесници со различни силни страни;

промена на стратегијата во текот на играта.

Приспособувања

Целната зона се проширува.

Се користи различна вредност на целите, но без потценување на едната.

Тимот може да побара краток прекин за договор.

Се воведува визуелна картичка за избраната стратегија.

Учесниците може да добијат повеќе време за контрола.

Контактот се ограничува според безбедносните потреби.

Модел 4: „Ротациски минифудбал“

Главна цел:
Примена на различни фудбалски улоги во кратки натпреварувачки рунди.

Инклузивна цел:
Да се спречи учесниците трајно да останат во една однапред определена улога.

Број на учесници:
Тимови од 4 до 6.

Времетраење:
Четири рунди од 3 до 5 минути.

Можни улоги

- организатор на почетокот;
- играч во средината;
- завршувач на акцијата;
- голман или чувар на целната зона;
- комуникациски водич;
- замена што влегува по јасен распоред.

Тек

Пред секоја рунда се прикажуваат улогите.

Учесниците избираат или договараат почетна улога.

По кратката рунда се прави ротација.

Учесникот може да задржи улога ако промената предизвикува несигурност, но тоа се договара со него.

По последната рунда секој избира која улога најмногу му одговарала.

Приспособувања

Улогите се означуваат со симболи.

Ротацијата се најавува однапред.

Учесникот може постепено да премине во нова улога.

Не се користи принудна ротација ако ја загрозува сигурноста.

Секоја улога добива реална функција.

Се обезбедува краток пробен период пред резултатското следење.

Инклузивен фокус: Ротацијата не значи сите задолжително да прават сè, туку секој да добие можност да истражи различни придонеси без однапред да биде ограничен.

Улогата на резултатот

Резултатот може да остане дел од натпреварувањето, но не смее да стане поважен од безбедноста, достоинството и значајното учество.

Може да се следат:

- постигнати голови;
- успешни тимски акции;
- вклучени членови;
- почитувани комуникациски сигнали;
- успешни промени на улоги;
- фер и поддржувачки постапки;
- подобрување во однос на претходната рунда.

Резултатот не треба:

да се менува тајно од сожалување;

да се подарува на одреден учесник;

да се користи за јавно понижување;

да ги поттикнува тимовите да го исклучат помалку вештиот член;

да биде единствениот показател за успех.

Победа, пораз и емоционална поддршка

Децата имаат право да ја доживеат и победата и поразот во безбедна средина. Не е потребно секој натпревар да заврши нерешено или сите да добијат идентична награда.

Потребно е да се обезбеди:

- јасно и доследно судење;
- почитување на резултатот;
- право на изразување емоции без повредување други;
- кратко време за смирување;
- фокус на научената и придонесот;
- честитање без понижување;
- можност за нов обид.

По натпреварот може да се праша:

Што направивме добро како тим?

Кога најдобро соработувавме?

Дали секој имаше значајна улога?

Што ни беше тешко?

Што ќе промениме во следната рунда?

Како покажавме почит кон другиот тим?

Награди и признанија

Ако се доделуваат признанија, тие може да ги препознаваат:

- тимската соработка;
- јасната комуникација;
- фер играта;
- истрајноста;
- креативното решение;
- почитувањето на изборот;
- враќањето во активноста;
- различните придонеси.

Не треба секое дете да добие етикета или награда што го споредува со другите. Понекогаш најсоодветно признание е конкретна повратна информација:

„Го забележавме моментот кога го почека соиграчот и ја приспособи брзината на додавањето. Тоа му помогна на тимот да ја продолжи акцијата.“

Практична проверка по мининатпревароt

Дали правилата беа разбирливи и фер?

Дали секој учесник доби реална можност да придонесе?

Дали некој помина најголем дел од времето надвор од игра?

Дали приспособувањата го зачуваа спортскиот предизвик?

Дали тимовите комуницираа со почит?

Дали резултатот поттикна или го намали учеството?

Дали замените и ротациите беа предвидливи?

Дали учесниците можеа да побараат пауза?

Дали навремено се реагираше на небезбедно или понижувачко однесување?

Што треба да се промени пред следниот натпревар?

Клучна порака: Инклузивниот натпревар не го отстранува предизвикот и не подарува успех. Тој создава фер, флексибилни и безбедни услови во кои секој учесник може вистински да игра, да придонесува и достоинствено да ги доживее и победата и поразот.

4.10. Примери на целосна инклузивна фудбалска сесија

Целосната инклузивна сесија ги поврзува спортските, комуникациските, социјалните и развојните цели во јасен и предвидлив тек. Таа не претставува низа одделни „специјални“ активности, туку заедничка програма со повеќе начини на учество.

Секоја сесија треба да содржи:

- пристигнување и ориентација;
- поздрав и претставување на текот;
- подготвителна активност;
- развивање конкретна фудбалска вештина;
- соработка или тимска задача;
- миниигра;
- смирување и рефлексија;
- кратка процена од професионалниот тим.

Предложените модели може да се скратат, продолжат или приспособат според возраста, бројот и потребите на учесниците.

Модел А: „Од избор до заеднички гол“

Главна цел:
Развивање додавање, примање и учество во тимска акција.

Инклузивни цели:

- секој учесник да направи најмалку еден значаен избор;
- секој да користи достапен начин на комуникација;
- сите да имаат значајна тимска улога;
- учесниците да понудат, побараат или прифатат поддршка;
- паузата да биде достапна без губење на припадноста.

Ориентациска возраст:
Од 7 до 12 години, со соодветни приспособувања.

Број на учесници:
Од 8 до 16.

Времетраење:
Околу 45 минути.

Простор:
Спортска сала, училиштен двор или помал терен.

Потребна опрема:

- топки со различна големина и мекост;
- конуси и подни ознаки;
- два мали гола или означени целни зони;
- Фудбалски картички за комуникација;
- Пасоши за врсничка поддршка;
- визуелен распоред;
- материјали од адаптираното катче;
- вода и прибор за прва помош.

Подготовка на просторот

Пред пристигнувањето:

- се проверуваат теренот и опремата;
- се означуваат почетната, работните и целните зони;
- се остават широки и безбедни патеки;
- топките се поставуваат на достапно место;
- визуелниот распоред се поставува на видлива висина;
- Адаптираното катче се поставува во близина, но надвор од зоната на игра;
- се договараат улогите на возрасните;
- се подготвуваат алтернативни верзии на задачите.

Визуелен распоред

Поздрав → Движење → Работа во пар → Тимска задача → Миниигра → Смирување → Рефлексија

1. Пристигнување и ориентација – 5 минути

Учесниците:

- го разгледуваат просторот;
- избираат почетна ознака;
- го гледаат визуелниот распоред;
- се запознаваат со сигналите „старт“, „стоп“, „пауза“ и „готово“;
- избираат топка или одлучуваат да започнат без топка.

Лицето што ја води сесијата кратко кажува:

„Денес ќе избираме, ќе работиме во парови и ќе создадеме заеднички гол. Може да побарате помош, промена или пауза во секој момент.“

Што се набљудува?

- Кој самостојно се ориентира?
- Кому му е потребна визуелна или врсничка поддршка?
- Дали некој покажува непријатност поради просторот, бучавата или опремата?

2. Поздрав и тимска мисија – 5 минути

Групата го користи договорениот тимски поздрав.

Потоа се избира заедничка мисија од Пасошот:

„Ќе провериме дали секој член добил можност да придонесе.“

Мисијата се покажува со краток позитивен пример и еден пример што треба да се избегнува.

Комуникациски картички

- мој ред;
- твој ред;
- подготвен/а сум;
- почекај;
- помогни ми;
- пауза.

3. Подготовка: „Движи се – застани – избери“ – 7 минути

Учесниците се движат во означениот простор.

На сигналот „стоп“ избираат:

- остани на местото;
- смени ја насоката;
- движи се кон означена боја или симбол;
- продолжи самостојно или со партнер.

Во следниот круг може да се вклучи топка.

Приспособувања

- одење наместо трчање;
- дополнително време за реакција;
- визуелен наместо звучен сигнал;
- помал простор;
- движење со партнер;
- топка во раце или без топка;
- стабилна положба и насочување топка од место.

Показател за успех

Учесникот го препознава сигналот, прави избор и безбедно го приспособува движењето.

4. Работа во пар: „Пас на доверба“ – 8 минути

Секој пар избира:

- топка;
- растојание;
- начин на додавање;
- сигнал за подготвеност.

Визуелната низа е:

Погледни → Почекај сигнал → Додај → Прими → Повтори

По неколку обиди, партнерите одлучуваат дали нешто ќе променат.

Врсничка задача

- прашај пред да помогнеш;
- почекај одговор;
- приспособи го додавањето;
- кажи што ти одговара.

Можни промени

- поголема или помека топка;
- пократко растојание;
- поширока цел;
- додавање со раце;
- стабилна седечка положба;
- повеќе време;
- демонстрација од врсник.

5. Тимска задача: „Три картички – еден договор“ – 8 минути

Тимовите од три или четири учесници избираат три картички:

- додај;
- движи се;
- почекај;
- избери насока;
- шутирај;
- повтори.

Од нив создаваат кратка акција. Секој член добива значајна улога.

По пробниот обид тимот одговара:

- Дали секој учествуваше?
- Дали редоследот беше разбирлив?
- Што треба да промениме?

Потоа ја повторува приспособената акција.

6. Миниигра: „Секој придонесува“ – 8 минути

Се игра три на три или четири на четири, во кратки рунди.

Правила

- секој тим создава можност различни членови да придонесат;
- додавањето се изведува по сигнал за подготвеност;
- нема елиминација;
- паузата е достапна;
- улогите и замените се предвидливи;
- небезбедниот физички контакт се запира веднаш.

Голот се признава според основните правила, а по рундата тимот добива и кратка повратна информација за соработката.

Можни приспособувања

- поширок гол;
- заштитена зона за прием на топката;
- поголема или помека топка;
- ограничување на бројот на играчи што истовремено вршат притисок;
- дополнително време за продолжување;
- алтернативна целна зона;
- визуелен сигнал за прекин.

7. Смирување и рефлексија – 4 минути

Учесниците избираат картичка:

- ми се допадна;
- ми беше тешко;
- ми помогна;
- помогнав;
- сакам повторно;
- следниот пат сакам поинаку.

Во Пасошот може да се означи денешната тимска мисија со конкретен пример.

Учесникот може да одговори со збор, гест, симбол или индивидуално да ја покаже избраната картичка.

Кратка процена на Модел А

По сесијата тимот проверува:

- Дали секој направи избор?
- Дали картичките беа достапни и функционални?
- Дали партнерите го почитуваа сигналот за подготвеност?
- Дали некој учесник остана без значајна улога?
- Дали паузата овозможи повторно вклучување?
- Кое приспособување треба да се задржи?

Модел Б: „Тим што ја приспособува играта“

Главна цел:
Развивање контрола на топката, тимска стратегија и донесување одлуки.

Инклузивни цели:

- учесниците да препознаат пречка;
- заеднички да предложат приспособување;
- да ги менуваат улогите;
- да ја применат избраната промена;
- да го проценат ефектот врз учеството.

Ориентациска возраст:
Од 11 години нагоре.

Број на учесници:
Од 10 до 20.

Времетраење:
Околу 60 минути.

Потребна опрема:

- различни топки;
- голови или означени цели;
- конуси и линии;
- картички „простор“, „задача“, „правила“, „опрема“ и „поддршка“;
- Фудбалски картички за комуникација;
- Пасоши за врсничка поддршка;
- Адаптирано катче;
- визуелен распоред.

1. Почетна проверка и договор – 7 минути

Учесниците го разгледуваат распоредот и избираат начин на поздравување.

Се повторуваат правилата:

- комуницираме со почит;
- прашуваме пред да помогнеме;
- го почитуваме сигналот „стоп“;
- секој може да побара пауза;
- заеднички ја менуваме играта кога некој нема можност да учествува.

Тимската мисија е:

„Наместо да го обвинуваме играчот, ќе ја подобриме играта.“

2. Загревање со избор на патека – 8 минути

Се поставуваат три патеки со различна должина, ширина и број промени на насоката.

Учесниците избираат:

- патека;
- топка;
- темпо;
- самостојно или партнерско движење.

По првиот обид одговараат:

- Дали патеката ми одговараше?

• Дали сакам промена?
• Дали ми беше потребна поддршка?

3. Технички станици – 15 минути

Се поставуваат три станици.

Станица 1: Контрола
Запирање и насочување на топката.

Станица 2: Додавање
Пас низ порта со избор на ширина и растојание.

Станица 3: Завршување
Насочување на топката кон избрана цел.

На секоја станица се понудени најмалку две верзии. Учесниците не се распоредуваат според проценето ниво, туку избираат почетна верзија и можат да ја променат.

Улога на тимот

- едно лице ја демонстрира задачата;
- едно го следи редоследот;
- едно ја подготвува топката;
- едно предлага приспособување;
- улогите се менуваат.

4. Кооперативна задача: „Поправи ја играта“ – 10 минути

Тимот започнува со задача за додавање и движење.

По две минути активноста се запира и секој избира една процена:

- учествував целосно;
- учествував делумно;
- немав доволно можности;
- потребна ми е промена.

Тимот избира еден елемент:

- простор;
- задача;
- правило;
- опрема;
- поддршка.

Прави една промена и повторно ја изведува задачата.

Клучно прашање

„Што се промени во учеството, а не само во резултатот?“

5. Инклузивен мининатпревар: „Две цели – повеќе стратегии“ – 15 минути

Секој тим може да освои поен:

- со гол;
- со контролирано додавање во целна зона.

Тимовите избираат стратегија и ја менуваат во текот на играта.

Дополнителни правила

- кратки и предвидливи рунди;
- ротација на улогите;
- визуелен сигнал за почеток и стоп;
- право на тимски прекин за договор;
- право на индивидуална пауза;
- забрана за понижувачки говор и небезбеден контакт.

По секоја рунда тимот има една минута за договор:

- Што функционира?
- Кој не доби доволно можности?
- Која промена ќе ја направиме?

6. Смирување и тимска рефлексија – 5 минути

Секој учесник избира едно од трите прашања:

- Што придонесов?
- Што ми помогна?
- Што треба да промениме?

Тимот запишува една заедничка одлука за следната сесија.

Можни показатели за следење

Табела 19. Показатели за примена на активностите во училишна средина

Област	Показател
Учество	Секој имал значајна улога
Избор	Учесниците избирале опрема, улога или ниво
Комуникација	Пораките биле разбрани и добиле одговор
Соработка	Одлуките не ги носеле секогаш истите лица
Саморегулација	Паузата била достапна и почитувана
Самостојност	Поддршката не била поголема од потребното
Припадност	Придонесот на секој член бил препознаен
Безбедност	Ризиците и несоодветното однесување биле навремено адресирани
Развој	Забележан е индивидуален или тимски напредок

Ако сесијата мора да се скрати

При ограничено време треба да се задржат:

- кратка ориентација;
- една подготвителна активност;
- една активност за фудбалска вештина;
- една тимска игра;
- кратка рефлексија.

Не треба да се отстрануваат ориентацијата и рефлексијата само за да остане повеќе време за игра. Токму тие овозможуваат сигурност, избор и учење од искуството.

Ако групата е поголема

За да се намалат чекањето и преоптовареноста:

- се формираат помали групи;
- се поставуваат паралелни станици;
- се обезбедува повеќе опрема;
- се користат јасни визуелни ознаки;
- улогите на возрасните се однапред распределени;
- преминувањето меѓу станиците се најавува;
- не се даваат истовремено различни усни инструкции.

Ако има само едно лице што ја води активноста

Треба:

- да се намали бројот на станици;
- да се изберат едноставни и познати задачи;
- просторот да биде компактен и лесен за надзор;
- визуелните инструкции да се постават однапред;
- да се избегнат сложени ротации;
- Адаптираното катче да биде во видното поле;
- да не се прифаќа број на учесници што го надминува безбедниот надзор.

Клучна порака: Целосната инклузивна сесија има јасен тек, но не е крута. Нејзиниот квалитет се гледа во способноста да ги поврзе спортскиот предизвик, изборот, комуникацијата, соработката, паузата и гласот на учесниците во едно заедничко искуство.

4.11. Примена во училишна средина

Училиштето е особено значајна средина за инклузивниот спорт затоа што овозможува континуитет, поврзување со образовните цели и учество на деца со различни способности и искуства.

Алатките и активностите од „Touch the Goal“ може да се применуваат:

- на часовите по физичко и здравствено образование;
- во одделенска настава;
- во воннаставни и слободни ученички активности;
- за време на активен одмор;
- во училишни спортски секции;
- на спортски денови и турнири;
- во активности на ученичката заедница;
- во програмите на центрите за поддршка;
- во заеднички активности со семејствата и локалната заедница.

Целта не е да се создаде посебна фудбалска програма само за определени ученици. Потребно е постојните училишни активности да се направат поразбирливи, попристапни и пофлексибилни.

Поврзување со образовните цели
Инклузивната фудбалска активност може истовремено да поддржи:

- физички и моторен развој;
- комуникација и јазично изразување;
- социјални и емоционални вештини;
- самостојност и донесување одлуки;
- следење правила и редослед;
- ориентација во простор и време;
- математички поими, броење и споредување;
- решавање проблеми;
- одговорност и фер игра;
- почитување на различностите;
- чувство на припадност кон одделението и училиштето.

Активноста треба да остане значајно спортско искуство, но нејзиниот образовен потенцијал може свесно да се планира и следи.

Примена на час по физичко и здравствено образование
На часот треба да се планира една заедничка цел со повеќе начини на учество.

Пред часот
Наставникот и вклучените професионалци треба да утврдат:

- која е главната наставна цел;
- кои вештини веќе ги поседуваат учениците;
- кои пречки може да се појават;
- кои приспособувања ќе бидат достапни;
- како ќе се организираат групите;
- како ќе се даваат инструкциите;
- кои алатки од „Touch the Goal“ ќе се користат;
- како учениците ќе направат избор;
- како ќе се обезбедат пауза и безбедност;
- што ќе се набљудува и евидентира.

Не е потребно секој час да содржи сложена индивидуална подготовка. Кога однапред се планираат повеќе начини на учество, голем дел од потребите се опфаќаат во рамките на заедничката организација.

За време на часот
Корисно е:

- визуелниот распоред да биде поставен пред почетокот;
- задачата да се објасни и демонстрира;
- учениците да имаат пробен обид;
- опремата да биде достапна за избор;
- групите да бидат мали;
- времето на чекање да биде кратко;
- улогите да се менуваат;
- поддршката да биде ненаметлива;
- приспособувањата да се прават во текот на активноста;
- секој ученик да добие конкретна повратна информација.

По часот
Наставникот може да забележи:

- каков бил степенот на учество;
- која поддршка била успешна;
- која пречка останала;
- како ученикот комуницирал и соработувал;
- дали покажал напредок;
- што треба да се задржи или промени следниот пат.

Учество наместо автоматско ослободување

Кога ученикот не може да ја изведе активноста на вообичаениот начин, првиот чекор не треба да биде негово ослободување или поставување настрана.

Најпрво треба да се провери дали може да се приспособат:

- целта;
- просторот;
- задачата;
- правилата;
- опремата;
- времетраењето;
- начинот на комуникација;
- формата на поддршка;
- улогата на ученикот.

Ако од здравствени или безбедносни причини одредено движење не е соодветно, ученикот треба да добие друга значајна и поврзана активност, а не пасивно да го помине часот.

Алтернативната улога не треба секогаш да биде броење резултат или собирање реквизити. Ученикот треба, кога е можно, да добие можност за движечко и спортско учество што одговара на неговите можности.

Поврзување со индивидуалните образовни цели

Кога ученикот учи според индивидуализирана програма или модифицирана програма, фудбалските активности може да се поврзат со неговите образовни и развојни цели.

На пример:

Табела 20. Поврзување на индивидуалните цели со фудбалските активности

Индивидуална цел	Примена во фудбалска активност
Следење инструкција од два чекора	„Земи ја топката и застани кај синиот конус“
Правење избор	Избор на топка, партнер, патека или улога
Функционална комуникација	Барање помош, пауза или повторување
Чекање ред	Работа во пар или мала група
Ориентација во простор	Движење меѓу означени зони
Координација	Запирање, насочување и водење на топката
Врсничка интеракција	Заедничка задача или тимска мисија
Саморегулација	Препознавање потреба од пауза и враќање
Самостојност	Самостоен избор и користење визуелна поддршка

Индивидуалната цел треба да се реализира во рамките на заедничката активност секогаш кога тоа е можно.

Улогата на наставникот и тимот за поддршка

Наставникот останува одговорен за планирањето, водењето и оценувањето на часот. Другите професионалци придонесуваат со својата стручност, но не ја преземаат наставата наместо него.

Наставникот:

- ја определува наставната цел;
- ја води целата група;
- ги организира просторот и активностите;
- обезбедува повеќе начини на учество;
- го следи напредокот;
- дава повратна информација;
- соработува со училишниот инклузивен тим.

Специјалниот едукатор и рехабилитатор:

- помага во препознавање на пречките;
- предлага функционални приспособувања;
- подготвува или избира визуелна поддршка;
- придонесува во следењето на учеството;
- го поддржува поврзувањето со индивидуалните цели;
- го јакне капацитетот на наставникот и на тимот.

Образовниот асистент:

- ја поддржува примената на договорените стратегии;
- помага ученикот да ја разбере инструкцијата;
- го насочува кон визуелната поддршка;
- ја олеснува комуникацијата со врсниците;
- обезбедува помош само кога е потребна;
- постепено ја намалува непосредната поддршка.

Асистентот не треба да го издвојува ученикот и паралелно да реализира сосема друга активност, освен кога тоа е стручно оправдано, планирано и привремено.

Примена во одделението

Алатките може да се користат и надвор од спортската сала.

Фудбалските картички за комуникација може да помогнат при:

- следење на редослед;
- правење избор;
- групна работа;
- барање помош;
- изразување чувство;
- означување пауза;
- давање повратна информација.

Пасошот за врсничка поддршка може да се примени при:

- работа во парови;
- групни проекти;
- ученички иницијативи;
- активности против врсничко насилство;
- градење одделенска заедница;
- ученичко лидерство.

Адаптираното катче може да се приспособи за:

- кратка пауза;
- саморегулација;
- достапна комуникација;
- подготовка за премин меѓу активности;
- безбедно повторно вклучување во наставата.

Пренесувањето на алатките во различни училишни ситуации придонесува учениците да ги применуваат научените вештини и надвор од фудбалската активност.

Активен одмор

За време на активниот одмор активностите треба да бидат едноставни, доброволни и лесни за надзор.

Може да се организираат:

- кратки партнерски додавања;
- фудбалски цели без резултатско рангирање;
- кооперативни предизвици;
- тимски мисии од Пасошот;
- визуелно означени зони за различен интензитет.

Не треба секој одмор да биде структуриран од возрасните. Потребно е да се задржи простор за спонтана игра, но и да се обезбедат пристапни можности за учениците што тешко се приклучуваат без поддршка.

Училишна спортска секција
Во секцијата може да се обезбеди подолгорочна примена преку:

- редовен визуелен распоред;
- постепено развивање на вештините;
- менување тимски мисии;
- водење Пасош за врсничка поддршка;
- периодични мининатпревари;
- учество на учениците во планирањето;
- следење на индивидуалниот и тимскиот напредок;
- поврзување со други одделенија и училишта.

Секцијата не треба да биде достапна само за учениците што веќе поседуваат развиени фудбалски вештини. Критериумите за учество треба да овозможат различни почетни нивоа и различни форми на придонес.

Спортски денови и училишни турнири
При поголеми настани потребно е дополнително планирање:

- пристапни влезови и патеки;
- јасна сигнализација;
- визуелна програма;
- помали групи;
- кратки рунди;
- место за пауза;
- достапни тоалети и вода;
- доволен број одговорни возрасни;
- медицинска и безбедносна поддршка;
- согласност за фотографирање и снимање;
- начин за пријавување загриженост;
- резервен план при лоши временски услови.

Наградите и јавните признанија треба достоинствено да ги претставуваат сите учесници. Не треба децата со попреченост да се прикажуваат како инспирација само затоа што учествувале.

Следење и оценување

Во училишната средина не треба да се оценува само техничката изведба. Може да се следат:

- индивидуалниот напредок;
- разбирањето на задачата;
- вложениот напор;
- примената на вештината;
- самостојноста;
- комуникацијата;
- соработката;
- почитувањето на правилата;
- безбедното однесување;
- способноста за рефлексија.

Критериумите треба да бидат јасни, однапред објаснети и приспособени во согласност со образовните цели и потребите на ученикот.

Намаленото растојание, различната опрема или дополнителното време не треба автоматски да значат пониско вреднување. Се оценува постигнувањето на определената цел, а не идентичноста на условите.

Вклучување на учениците во планирањето
Ученичкиот глас може да се вклучи преку:

- избор на активности;
- предлагање тимски правила;
- создавање нови картички;
- избор на врсничка мисија;
- предлагање приспособувања;
- учество во проценатa;
- организирање училиштен мининастан;
- подготовка на пораки за инклузивен спорт.

Учеството во планирањето не значи учениците да ја преземат одговорноста на возрасните за безбедноста и организацијата. Тие добиваат реален глас во прашањата што го обликуваат нивното искуство.

Краток модел за училиштен час

Табела 21. Пример за структура на училиштен час

Фаза	Време	Пример
Ориентација	3–5 мин.	Визуелен распоред и правила
Загревање	5–7 мин.	Движење со избор
Развој на вештина	10–15 мин.	Додавање или водење во повеќе верзии
Тимска задача	8–10 мин.	Кооперативна игра
Миниигра	8–12 мин.	Кратка игра со приспособени правила
Смирување	3–5 мин.	Дишење, истегнување или мирно додавање
Рефлексија	3–5 мин.	Картички и кратка повратна информација

Моделот се приспособува на времетраењето на училишниот час и на условите.

Практична проверка за училиштето

- Дали секој ученик има пристап до заедничката активност?
- Дали се избегнува автоматско ослободување од часот?
- Дали наставната и инклузивната цел се поврзани?
- Дали приспособувањата се планирани однапред?
- Дали наставникот и тимот имаат јасни улоги?
- Дали поддршката ја зголемува самостојноста?
- Дали врсниците соработуваат без да преземаат одговорност на возрасни?
- Дали ученичкиот глас е вклучен?
- Дали напредокот се оценува правично?
- Дали активноста е безбедна, достоинствена и поврзана со чувството на припадност?

Клучна порака: *Во училишната средина инклузивниот фудбал не е издвоена активност за мал број ученици. Тој е пристап преку кој заедничкиот час, одмор, секција или спортски настан стануваат простор за учење, избор, соработка и припадност на сите.*

4.12. Примена во фудбалски школи и спортски клубови

Прв контакт со детето и семејството

Кога на детето му е потребна дополнителна поддршка за вклучување во фудбалските активности, краток разговор со него и со семејството може да му помогне на тренерот да избере соодветен почеток. Корисно е да се дознае што го интересира детето, што веќе сака да прави со топката, како најлесно ги разбира насоките и како покажува дека му се потребни помош или пауза. По потреба, првата средба може да вклучи запознавање со просторот, тренерот и дел од опремата.

Разговорот може да се води преку неколку едноставни прашања:

- Кои активности му се интересни на детето?
- Што му помага да разбере нова задача и да се чувствува сигурно?
- Како најлесно прави избор или бара поддршка?
- Дали му одговара пократко присуство или постепено приклучување кон групата?

Потребните здравствени и безбедносни информации може да се споделат доверливо, во обем што е важен за учеството. Согледувањата на семејството се дополнуваат со непосредното запознавање на детето во активноста.

Можности за примена во различни групи

Искуствата од пилот-примената на „Touch the Goal“ можат да послужат како практична поддршка во фудбалските школи и спортските клубови. Тренерот може да ги користи поединечните насоки, примери и алатки според својата програма и конкретната потреба на учесниците.

Во групи составени од деца со попреченост, прирачникот може да помогне во објаснувањето на задачите, развивањето на фудбалските вештини, комуникацијата и тимската соработка. Приспособувањата се избираат според индивидуалните можности и интереси, бидејќи и во рамките на иста група потребите за поддршка се разликуваат.

Во групи во кои заедно тренираат деца со и без попреченост, како и при вклучување ново дете во постојна група, одделни постапки можат да го олеснат разбирањето на задачата, соработката со соиграчите и постепеното учество. Понекогаш е доволна мала промена: кратка демонстрација, повеќе време за одговор, помало растојание или јасно договорена улога.

Практични можности за тренерот

Насоките разработени за професорите по физичко и здравствено образование во поглавјата 2 и 4 можат да се приспособат и за тренинг во клуб. Во зависност од потребата, тренерот може да избере:

- кратко објаснување со демонстрација наместо повеќе истовремени инструкции;
- проба на задачата со еден соиграч пред приклучување кон целата група;
- приспособување на растојанието, темпото, опремата или времетраењето;
- повеќе начини за остварување на истата фудбалска цел;
- краток разговор со детето по активноста за тоа што му помогнало и што би сакало да повтори.

Алатките како дополнителна поддршка

Фудбалските картички за комуникација можат да помогнат при објаснување на редоследот, избор на активност или барање помош. Мобилната инклузивна Кутија POP-UP овозможува фудбалските позиции и акции да се истражуваат преку табла и жетони, со

индивидуална работа или соработка. Пасошот за врсничка поддршка може да понуди едноставна тимска мисија, како поканување соиграч во играта или охрабрување по обид.

Кога има потреба и соодветни услови, адаптираното катче може да послужи како место за помирна работа со алатката или за кратка пауза. Кутијата е алатка што може да се користи во различни простори; катчето е приспособен простор што се избира според потребата на детето и условите за работа.

Практичен пример

Дете што првпат се приклучува кон групата тешко следи неколку последователни усни инструкции. Тренерот може да ја покаже вежбата со еден соиграч, да употреби две картички за редоследот и да овозможи пробно додавање од помало растојание. По неколку обиди, заедно со детето може да избере дали задачата ќе продолжи во пар или во мала група. Основната цел останува додавање и соработка, а начинот на учество се приспособува.

Примената може да започне со една постапка или една алатка. Кратката размена со детето, семејството и, кога е потребно, со стручно лице помага да се согледа што било корисно и што може да се приспособи на следниот тренинг. Прирачникот така останува достапен извор на идеи и практична помош за тренерите што имаат потреба од него.

4.13. Приспособување на активностите во различни услови

Инклузивната фудбалска активност не зависи од идеален терен, голем број реквизити или специјално опремен простор. Таа може да се реализира во спортска сала, училница, училиштен двор, клуб, парк, локална заедница или привремено организиран простор.

Квалитетот зависи од тоа колку внимателно активноста е усогласена со:

- расположливиот простор;
- бројот и возраста на учесниците;
- временските услови;
- достапната опрема;
- бројот на возрасни;
- јазичната и културната разновидност;
- комуникациските, сензорните и двигателните потреби;
- времето што е на располагање;
- условите за безбедност и заштита.

Приспособувањето не значи намалување на квалитетот. Тоа значи задржување на целта и создавање друг, реално достапен пат до неа.

Кога просторот е мал

Во мала сала, училница или ограничен двор, предност треба да имаат активности со контролирано движење.

Корисни решенија

- работа во парови или мали групи;
- ротирачки станици;
- додавање и примање од место;
- тркалање наместо силно шутирање;
- користење меки топки;
- визуелно означени лични зони;
- кратки и јасни патеки;
- движење наизменично, наместо сите истовремено;
- задачи за избор, комуникација и тимско планирање;
- поширок безбедносни растојанија.

Треба да се избегнува

- неконтролирано трчање;
- голем број топки што се движат истовремено;
- силни удари;
- тесни патеки што се вкрстуваат;
- долги редици;
- опрема поставена во близина на ѕидови, врати или прозорци.

Пример
Наместо мининатпревар, може да се организираат три станици:

- пас низ широка порта;
- запирање и избор на насока;
- тимско составување фудбалска акција со картички.

Кога нема стандарден фудбалски терен
Ако активноста се реализира во парк, двор или заеднички простор:

- границите треба јасно да се означат;
- подлогата да се провери;
- да се отстранат камења, отпад и други опасности;
- головите да се заменат со стабилни конуси или целни зони;
- да се обезбедат безбедни влез и излез;
- да се контролира движењето на други лица и возила;
- да се определи место за вода, опрема и пауза;
- да се обезбеди видлив надзор на целата група.

Импровизираната опрема не смее да создава дополнителен ризик. Тешки предмети, нестабилни конструкции и необезбедени метални делови не треба да се користат како голови.

Кога има малку опрема
Недостатокот на опрема може да се надмине со организација што го намалува чекањето и ја зголемува соработката.

Можни решенија

- една топка за мала група;
- партнерски и тимски задачи;
- ротација меѓу станици;
- користење безбедни меки предмети;
- рачно изработени визуелни картички;
- линии и зони означени со лента;
- картички со задачи наместо повеќе реквизити;
- активности без топка за ориентација и комуникација;
- една заедничка цел наместо повеќе голови.

Важно
Импровизираните материјали треба да бидат:

- чисти;
- стабилни;
- доволно големи за да бидат забележани;
- без остри рабови;
- соодветни за возраста;
- проверени пред употреба.

Не треба да се користи несоодветен предмет само затоа што е достапен.

Кога групата е голема

Големата група може да создаде:

- долго чекање;
- помала можност за контакт со топката;
- поголема бучава;
- тешкотии во следењето на инструкциите;
- зголемен ризик од судири;
- помалку индивидуална повратна информација.

Препорачани решенија

- поделба во мали и стабилни групи;
- паралелни станици;
- кратки активности;
- јасна визуелна ротација;
- означени места за чекање;
- доволен број топки или алтернативни задачи;
- однапред определени улоги на возрасните;
- договорени сигнали;
- демонстрација пред поделбата;
- врсничка поддршка со менување партнери.

Ако бројот на учесници го надминува безбедниот надзор, активноста мора да се реорганизира, ограничи или реализира во повеќе термини.

Кога има само едно лице што ја води активноста

Во такви услови треба да се изберат активности што се лесни за надзор.

Корисно е:

- просторот да биде компактен;
- да има најмногу две паралелни задачи;
- инструкциите да бидат визуелно поставени;
- да се користат познати правила;
- преминувањата да бидат ретки и јасни;
- опремата да биде подготвена однапред;
- Адаптираното катче да биде во видното поле;
- учесниците да знаат каде и како бараат помош;
- да не се користат активности со сложен физички контакт;
- да се намали бројот на учесници ако безбедноста не може да се обезбеди.

Врсниците може да помогнат со демонстрација и организација, но не ја преземаат одговорноста за надзор и заштита.

Кога групата е со различна возраст

Во мешана возрасна група треба да се избегнува постарите автоматски да станат помошници, а помладите пасивни приматели на помош.

Може да се применат:

- заедничка цел со различни нивоа на предизвик;
- избор на улоги;
- партнерства според интерес, а не само според возраст;
- задачи во кои искуството не е единствена предност;
- ротација на лидерските улоги;
- различни растојанија и опрема;
- можност помлад учесник да демонстрира своја силна страна;
- заедничка рефлексија во достапен формат.

Начинот на обраќање, материјалите и визуелниот дизајн треба да бидат достоинствени и соодветни на возраста на сите учесници.

Кога учесниците имаат различно фудбалско искуство

Не е потребно групата строго да се дели на „почетници“ и „напредни“. Истата активност може да понуди различни предизвици.

Табела 22. Различни нивоа на поддршка и предизвик во иста активност

Основна активност	Поголема поддршка	Дополнителен предизвик
Пас до партнер	Пократко растојание и поширока цел	Додавање во движење
Водење топка	Права и широка патека	Промена на насока и темпо
Шут кон гол	Поблиска позиција и поголем гол	Избор на целна зона
Тимска акција	Помал број чекори	Повеќе можни решенија
Миниигра	Повеќе време за контрола	Брзо донесување одлука

Напредниот учесник не треба постојано да ја извршува задачата наместо другите. Неговиот предизвик може да биде поголема прецизност, сложена одлука, различна улога или квалитетно партнерство.

Кога се користат повеќе јазици

Јазичната разновидност не треба да биде пречка за учество.

Може да се користат:

- визуелни картички;
- демонстрација;
- кратки и доследни клучни зборови;
- симболи и бои;
- гестови;
- повеќејазичен визуелен распоред;
- врсничка јазична поддршка;
- проверка преку практично изведување;
- доволно време за разбирање и одговор.

Не треба да се претпостави дека учесникот не ја разбира активноста затоа што не одговара течно на јазикот што го користи водителот.

Врсникот може да помогне со превод, но не треба трајно да биде одговорен за целата комуникација. Важните информации за безбедност и согласност мора да бидат разбирливо и точно пренесени.

Кога активноста е на отворено

Пред почетокот треба да се проверат:

- температурата;
- изложеноста на сонце;
- ветерот;
- дождот и влажноста;
- состојбата на подлогата;
- квалитетот на воздухот;
- достапноста на сенка;
- пристапот до вода;
- безбедноста на опремата;
- можноста за брзо засолнување.

Во топло време

- активноста се планира во поладен дел од денот;
- се обезбедуваат почести паузи;
- се намалува интензитетот;
- се обезбедуваат вода и сенка;
- се следат знаци на прегревање;
- се почитуваат индивидуалните здравствени потреби.

Во студено или влажно време

- се проверува подлогата;
- се скратува времето на чекање;
- учесниците постојано се движат со умерен интензитет;
- се обезбедува соодветна облека;
- активноста се прекинува ако условите станат небезбедни.

При ненадејна промена на времето

Организаторот треба да има резервен план, алтернативен простор или јасна постапка за прекин и безбедно преземање на децата.

Кога просторот е бучен или сензорно интензивен

Може да се:

- замени свирежот со визуелен сигнал;
- намали бројот на истовремени активности;
- формираат помали групи;
- отстрани непотребната музика;
- постави Адаптираното катче подалеку од главната бучава;
- понудат слушалки за намалување на бучавата;
- користи јасен визуелен распоред;
- најави секоја промена;
- обезбедат кратки паузи;
- намали времетраењето на сесијата.

Ако учесникот постојано мора да се повлекува, потребно е да се промени главната средина, а не само да се продолжи времето поминато во катчето.

Кога активноста мора да биде кратка

И во сесија од 20 до 30 минути треба да се задржат основните елементи.

Пример за сесија од 25 минути

Табела 23. Структура на сесија од 25 минути

Фаза	Време
Поздрав и визуелен распоред	3 мин.
Подготвителна активност	4 мин.
Основна фудбалска вештина	7 мин.
Тимска задача или миниигра	7 мин.
Смирување и рефлексија	4 мин.

Не треба целосно да се изостават ориентацијата и рефлексијата. Тие обезбедуваат предвидливост и информации за следното планирање.

Кога активноста се реализира во заедницата

Во парк, јавен терен или настан на отворено треба дополнително да се планираат:

- дозволата за користење на просторот;
- пристапноста;
- означувањето на зоната;
- движењето на посетителите;
- надзорот;
- идентификацијата на тимот;
- местото за пријавување;
- контактите со семејствата;
- постапувањето ако дете се оддалечи;
- првата помош;
- фотографирањето и снимањето;
- временските услови;
- собирањето и безбедното заминување на учесниците.

Децата не треба да се фотографираат од посетители или медиуми без соодветна согласност и организациска контрола.

Кога нема можност за целосно приспособување

Понекогаш сите пречки не може веднаш да се отстранат. Тогаш тимот треба:

- јасно да ја утврди пречката;
- да го процени ризикот;
- да разговара со учесникот и семејството;
- да обезбеди најсоодветно привремено решение;
- да определи што е потребно за трајно подобрување;
- да утврди кој е одговорен;
- да определи рок за преземање мерки;
- да провери дали решението навистина овозможило учество.

Привременото решение не треба да стане трајно оправдување за исклучување.

Матрица за брзо приспособување

Табела 24. Приспособување според условите и ризиците

Услов	Главен ризик	Практично решение
Мал простор	Судири и ограничено движење	Парови, меки топки и статични задачи
Голема група	Чекање и слаб надзор	Мали групи и паралелни станици
Малку опрема	Пасивност	Кооперативни задачи и ротација
Еден водител	Недоволен надзор	Едноставна организација и компактна зона
Различна возраст	Нееднаква моќ	Избор и ротација на улогите
Различно искуство	Доминација или неуспех	Повеќе нивоа на истата задача
Повеќе јазици	Неразбрани инструкции	Демонстрација, симболи и клучни зборови
Бучна средина	Преоптовареност	Визуелни сигнали и помал број дразби
Активност на отворено	Временски и просторни ризици	Процена, резервен план и паузи
Кратко време	Изоставување важни фази	Краток, но целосен тек на сесијата

Завршна проверка

Пред реализацијата треба да се одговори:

- Кои се реалните услови, а не посакуваните?
- Кои пречки може однапред да се отстранат?
- Што е неопходно за безбедност?
- Кои материјали може безбедно да се заменат?
- Како ќе се намали чекањето?
- Како ќе се обезбеди достапна комуникација?
- Дали постојат повеќе начини на учество?
- Како учесниците ќе побараат помош или пауза?
- Кој е резервниот план?
- Што треба долгорочно да се подобри?

Клучна порака: *Инклузивната практика не чека идеални услови, но никогаш не ја жртвува безбедноста и достоинството. Таа ја зачувува целта, реално ги проценува околностите и создава најдобар можен пат за учество со ресурсите што се достапни.*

Заклучни согледувања и насоки за практична примена

Од активност до квалитетно инклузивно искуство

Практичните модели во ова поглавје покажуваат дека една активност не станува инклузивна само затоа што во неа учествуваат деца со различни способности. Инклузивноста зависи од тоа како е поставена целта, како е организиран просторот, кои избори се понудени, како се распределени улогите и дали секој учесник има реална можност да придонесе.

Не постои една активност што е соодветна за сите групи и во сите услови. Затоа, професионалната вредност на прирачникот не е во буквално повторување на примерите, туку во способноста тие внимателно да се избираат, приспособуваат и подобруваат.

Шесте елементи на инклузивната активност

Пред, за време и по активноста треба да се проверат:

Табела 25. Клучни прашања за инклузивната активност

Елемент	Клучно прашање
Цел	Дали целта е јасна и достижна на повеќе начини?
Простор	Дали секој може безбедно да пристапи, да се ориентира и да се движи?
Задача	Дали задачата е разбирлива, значајна и соодветно предизвикувачка?
Правила	Дали правилата создаваат фер можности за учество?
Опрема	Дали опремата е безбедна, достапна и функционална?
Поддршка	Дали поддршката ја зголемува самостојноста и поврзаноста со тимот?

Пред активноста: подготви
Пред почетокот треба:

- да се определи спортска и инклузивна цел;
- да се запознаат учесниците и нивните потреби;
- да се проверат просторот и опремата;
- да се предвидат можните пречки;
- да се подготват најмалку два начина на изведување;
- да се изберат потребните алатки;
- да се обезбеди достапен начин за комуникација;
- да се определи простор за пауза;
- да се договорат улогите на возрасните;
- да се утврди што ќе се набљудува.

За време на активноста: набљудувај и приспособувај
Во текот на реализацијата треба да се следи:

- кој започнува без тешкотија;
- кој долго чека;
- кој не ја разбира задачата;
- кој не добива топка или значајна улога;
- кој постојано зависи од возрасен;
- кој е преоптоварен;
- кои правила ја олеснуваат или отежнуваат играта;
- како комуницираат врсниците;
- дали приспособувањето дава резултат;
- што покажуваат и кажуваат самите учесници.

Потребната промена треба да се направи навреме, а не дури по завршувањето на активноста.

По активноста: слушни и подобри
По завршувањето треба да се соберат три вида информации:

1. Искуството на учесникот

- Што му се допадна?
- Што му беше тешко?
- Што му помогна?
- Дали имаше избор?
- Дали се чувствуваше како дел од тимот?
- Што сака следниот пат да биде поинаку?

2. Набљудувањето на тимот

- Дали секој учествуваше?
- Кои пречки се појавија?
- Кое приспособување беше успешно?
- Дали поддршката беше соодветна?
- Дали активноста беше безбедна?
- Што треба да се промени?

3. Видливиот напредок

- поголема самостојност;
- подобро разбирање;
- појасна комуникација;
- поголема поврзаност со врсниците;
- подобра контрола на топката;
- подолготрајно активно учество;
- успешно барање пауза;
- полесно повторно вклучување;
- зголемена сигурност и мотивација.

Осум показатели за квалитет

Практичната активност може да се смета за квалитетна кога:

- **Секој учесник има пристап до активноста.**
- **Секој има значајна, а не формална улога.**
- **Постојат повеќе патишта до заедничката цел.**
- **Комуникацијата е разбирлива и двонасочна.**
- **Поддршката не создава непотребна зависност.**
- **Пауза и повторно вклучување се нормален дел од активноста.**
- **Безбедноста и достоинството имаат предност пред резултатот.**
- **Мислењето на учесниците влијае врз следното планирање.**

TOUCH THE GOAL - ФУДБАЛ ЗА СЕКОЕ ДЕТЕ

TOUCH THE GOAL - ФУДБАЛ ЗА СЕКОЕ ДЕТЕ

Поглавје 5

ОД ПРАКТИКА ДО ПРИМЕНА

Практични насоки, искуства и научени лекции

Touch the Goal - Фудбал за секое дете

Вовед

Пристапот „Touch the Goal - Фудбал за секое дете" е насочен кон создавање можности секое дете да учествува во фудбалски и спортски активности на начин што ги зема предвид неговите интереси, способности, начини на комуникација и потреби за поддршка. Неговата практична вредност се согледува во тоа како идеите и алатките се применуваат во реални образовни и спортски услови.

Ова поглавје ги поврзува искуствата од обуките за професорите по физичко и здравствено образование, тренинзите и реализираните активности со препораки за понатамошна примена. Посебно место им се отстапува на гласот на професионалците и на перспективата на учениците, бидејќи нивните искуства помагаат да се разбере што е корисно, кои предизвици се појавуваат и што може да се подобри.

Практиката не подразбира дека секоја активност ќе се одвива без тешкотии или дека истото решение ќе биде соодветно за секого. Таа подразбира планирање, набљудување, слушање на учесниците и подготвеност за приспособување. Целта не е сите да ја изведуваат задачата на ист начин, туку секој да добие реална можност да учествува, да избира, да комуницира и да придонесува.

5.1. Пилотирање

Пилотирањето на „Touch the Goal – Фудбал за секое дете" овозможи пристапите, алатките и знаењата стекнати преку обуките да се испробаат во реални образовни и спортски услови. Преку реализираните фудбалски активности, професионалците имаа можност непосредно да ја согледаат нивната применливост и да ги поврзат со интересите, способностите и потребите за поддршка на учениците.

Целта беше да се препознаат условите што го поттикнуваат активното учество, како и предизвиците што се појавуваат при реализацијата. Особено внимание беше посветено на разбирливоста на инструкциите, начините на комуникација, можностите за избор, врсничката соработка и улогата на професионалците во обезбедувањето соодветна поддршка.

Искуствата од пилотирањето ја истакнаа потребата од флексибилен пристап, во кој активностите, правилата, просторот, опремата и комуникацијата се приспособуваат според конкретната ситуација и потребите на учесниците. Притоа, важно е поддршката да не се насочува само кон вклучување во активноста, туку и кон поттикнување на самостојноста, сигурноста, соработката и чувството на припадност на секој ученик.

5.2. Од модел до практика: планирање и реализација

Успешната реализација на инклузивните фудбалски активности започнува со јасно определена цел и навремено препознавање на можните пречки за учество. Професорот по физичко и здравствено образование или тренерот треба да предвиди различни начини на вклучување, без однапред да ги ограничува можностите на учениците врз основа на претпоставки.

Подготовка пред активноста

При планирањето, тимот треба да ги разгледа следниве прашања:

- Дали целта на активноста е јасна и дали секој ученик има можност да придонесе?
- Дали инструкциите се кратки, разбирливи и, по потреба, поддржани со демонстрација или визуелни средства?
- Дали просторот и опремата овозможуваат безбедно учество и различни начини на изведување?
- Дали се договорени улогите на професорот, образовниот асистент и врсниците?
- Дали ученикот има можност да направи избор, да побара помош или пауза?
- Како ќе се обезбеди повратна информација од учениците и вклучените професионалци?

При подготовката треба да се користат само информации што се релевантни за конкретната активност: начинот на комуникација, интересите, мотивирачките фактори и поддршката што му одговара на ученикот. На тој начин се создаваат услови за учество без непотребно издвојување.

Во текот на активноста

За време на реализацијата, вниманието на професорот или тренерот треба да биде насочено не само кон изведувањето на задачите, туку и кон вистинското учество на секој ученик. Долгото чекање, нејасните инструкции, ограничените можности за вклучување или отсуството на значајна улога во тимот укажуваат дека е потребно приспособување.

Понекогаш и мала промена може да ја подобри активноста: пократка инструкција, дополнителна демонстрација, работа во помала група, повеќе време за проба, поинаква опрема или јасно договорен сигнал. Секое приспособување треба да одговара на конкретната потреба, со почитување на достоинството и самостојноста на ученикот.

По активноста

Краткото заедничко разгледување на реализираната активност им овозможува на професионалците да препознаат кои пристапи биле успешни, кои предизвици се појавиле и што треба да се промени при следната реализација. Особено важно е да се слушнат искуствата на учениците. Тие можат да дадат повратна информација преку разговор, визуелни картички, слики, симболи или друг пристапен начин на комуникација.

Повратната информација не служи за оценување на способностите на ученикот, туку за подобрување на организацијата, активностите и поддршката. Доколку одредена стратегија не го даде очекуваниот резултат, потребно е да се преиспитаат условите за реализација, наместо причината автоматски да се припише на ученикот.

5.3. Гласот на практиката: искуства од проектот

Искуствата на учесниците претставуваат важен извор на знаење за примената на моделот „Touch the Goal - Фудбал за секое дете“ во практиката. Преку нивните согледувања може да се добие поширока слика за начинот на кој проектните активности се реализирале, за применетите пристапи и приспособувања, како и за придобивките и предизвиците што произлегле од непосредното учество.

Искуствата на професорите по физичко и здравствено образование овозможуваат да се согледа како обуката влијаела врз нивното размислување и пристап кон инклузивниот фудбал, кои стратегии ги примениле и со какви предизвици се соочиле во практичната реализација. Особено значајни се нивните согледувања за применливоста на стекнатите знаења во секојдневната наставна практика. Приспособувањето на правилата, просторот, опремата, времетраењето и начинот на давање инструкции создава повеќе можности за активно учество на сите ученици. Истовремено, улогата на професорот е да препознае кога е потребна дополнителна поддршка, а кога ученикот може самостојно да ја преземе својата улога во тимот.

Образовните асистенти имаат важна улога во создавањето услови за учество на учениците на кои им е потребна дополнителна поддршка. За време на фудбалските активности, нивните искуства овозможуваат подобро разбирање на начинот на кој учениците ги следат инструкциите, комуницираат со другите учесници, ги прифаќаат приспособувањата и постепено развиваат поголема самостојност. Нивната перспектива е значајна и во однос на соработката со професорите по ФЗО. Заедничкото планирање, договарањето на улогите и размената на забелешки пред и по активностите придонесуваат поддршката да биде усогласена со целите на активноста и индивидуалните потреби на ученикот.

Посебно место имаат перспективите на учениците со типичен и атипичен развој. Нивните искуства и доживувања овозможуваат активностите да се согледаат од позиција на оние за кои првенствено се наменети. Преку нивните впечатоци може да се препознаат значењето на заедничката игра, тимската соработка, меѓусебното прифаќање и чувството на припадност. Овие искуства се важни показатели за тоа како спортот може да создаде простор во кој секој ученик има можност да учествува и да придонесе во заедничката активност.

5.3.1. Искуства од обуката за професорите по ФЗО

Обуката за професорите по физичко и здравствено образование претставуваше важен чекор во подготовката за примена на инклузивниот фудбал во училишната практика. Преку теоретските содржини и практичните вежби, учесниците имаа можност да се запознаат со пристапи и стратегии за приспособување на фудбалските активности, организирање на тимската игра и поттикнување на активно учество на сите ученици.

Искуствата и согледувањата на професорите кои учествуваа во обуката даваат непосреден увид во тоа како ги доживеале стекнатите знаења, кои аспекти ги сметаат за особено корисни и какво значење има обуката за нивната понатамошна работа.

Искуство од обуката - професор по ФЗО

„Теоретскиот а особено практичниот дел од обуката ми даде најразлични идеи за работа со деца со атипичен развој. Преку практичните активности имавме можност да се запознаеме со различни пристапи и начини на прилагодување на активностите според потребите и можностите на секое дете. Ова искуство ми помогна да размислувам покреативно, да барам нови решенија и да увидам дека со соодветна поддршка и приспособување, секое дете може да биде вклучено во активностите и да придонесе во рамките на своите можности.“

Извор: Прашалник за евалуација на обуката (анонимен одговор)

Искуство од обуката - професор по ФЗО

„Обуката ми даде поголема мотивација и поттик да бидам покреативна во работата со децата. Ми помогна да размислувам за нови идеи и начини на кои активностите можат да се приспособат на индивидуалните потреби и можности на секое дете. Сметам дека креативниот пристап и подготвеноста да се испробаат различни решенија се важни за да се поттикне интересот на децата, нивното активно учество и уживањето во заедничките активности.“

Извор: Прашалник за евалуација на обуката (анонимен одговор)

Искуство од обуката - професор по ФЗО

„Картичките за визуелна комуникација и практичниот час по физичко и здравствено образование беа особено корисни делови од обуката. Картичките за визуелна комуникација ни овозможија подобро да разбереме како визуелните средства можат да им помогнат на децата полесно да ги разберат инструкциите, да ги следат активностите и појасно да ги изразат своите потреби. Практичниот час по ФЗО, пак, ни даде можност да видиме како стекнатите знаења можат да се применат во реални ситуации и како физичките активности можат да се приспособат за да се поттикнат учеството, соработката и вклученоста на сите деца.“

Извор: Прашалник за евалуација на обуката (анонимен одговор)

Споделените искуства укажуваат дека обуката претставувала значајна можност за професионално надградување на професорите по физичко и здравствено образование, особено во однос на разбирањето и примената на инклузивните пристапи во наставната практика. Поврзувањето на теоретските содржини со практичните активности, како и запознавањето со конкретни алатки, меѓу кои и картичките за визуелна комуникација (Football Talk Cards), придонеле учесниците да стекнат нови идеи и поголема подготвеност за приспособување на активностите кон индивидуалните потреби и можности на учениците. Ваквите согледувања ја потврдуваат важноста на практично насочените обуки кои не нудат само нови знаења, туку поттикнуваат креативност, флексибилност и проактивен пристап во создавањето услови за учество на секое дете.

5.3.2. Искуства од тренинзите и реализираните активности

Тренинзите беа простор во кој стекнатите знаења и идеи се преточуваа во непосредна практика. Преку заедничките фудбалски активности, учениците имаа можност да учествуваат во тимска игра, да ги следат инструкциите, да соработуваат и да се договараат за улогите во рамки на тимот. Истовремено, практичната реализација овозможи да се согледа како различните пристапи, приспособувањата и формите на поддршка влијаат врз учеството на секој ученик.

Искуствата од тренинзите се претставени преку перспективите на професорите по физичко и здравствено образование, образовните асистенти и учениците. Нивните согледувања даваат можност активностите да се разгледаат од различни аспекти и да се препознаат придобивките, предизвиците и значењето на заедничкото учество.

Искуство од тренинг – професор по ФЗО

„Активностите ги организиравме во согласност со моторичките способности и индивидуалните потреби на учениците. Правилата и начинот на изведување на вежбите ги приспособувавме според нивните можности и преферираните начини на комуникација. Особено внимание посветувавме на нивната безбедност за време на изведувањето на активностите. Преку соодветните приспособувања настојувавме да создадеме позитивна атмосфера во која секое дете ќе се чувствува прифатено, добредојдено и мотивирано за учество.“

[Филип Миленковски, професор по ФЗО, ООУ „Магдалена Антова“ - Куманово]

Искуство од тренинг – професор по ФЗО

„Проектот е организиран на високо професионално ниво и се надевам дека неговата реализација ќе продолжи и во иднина, бидејќи претставува одлична можност за сите училишта. Опремата што ја добивме во рамките на проектот претставува значајна поддршка за реализација на фудбалските активности.“

[Борче Спиридонов, професор по ФЗО, ООУ „Кочо Рацин“ - Кратово]

Искуство од тренинг – професор по ФЗО

„Учеството во проектот, во кој заедно беа вклучени ученици со типичен и атипичен развој, ни покажа дека сите ученици уживаат во заедничките активности. Се надевам дека ваквите активности ќе продолжат, бидејќи придонесуваат учениците да бидат среќни и задоволни, да се прифаќаат меѓусебно и да градат односи засновани на заедништво и почитување.“

[Кристина Младеновска-Кузманоска, професор по ФЗО, ООУ „Кочо Рацин“ - Кратово]

Споделените искуства укажуваат дека успешната реализација на инклузивните спортски активности не зависи само од изборот на соодветни вежби и обезбедувањето материјални услови, туку и од подготвеноста на наставниците да ги приспособуваат активностите, да ги препознаваат индивидуалните можности на учениците и да создаваат услови за нивно рамноправно учество. Токму ваквото поврзување на стекнатите знаења со непосредната практика претставува една од значајните вредности на проектните тренинзи.

Покрај искуствата на професорите, важен придонес во согледувањето на практичната реализација на проектот имаат и образовните асистенти. Преку нивната непосредна поддршка на учениците за време на тренинзите, тие имаа можност да ги следат нивните реакции, начинот на вклучување во активностите, комуникацијата и соработката со другите учесници.

Искуство од тренинг – образовен асистент

„Кај ученикот на кого му давам поддршка забележав многу позитивни промени. На почетокот тој покажуваше отпор кон каква било спортска активност, но со започнувањето на проектот кај него се разви интерес и љубов кон фудбалот. Сега активно учествува на секој тренинг и покажува желба за спортување.

Исто така, забележав позитивни промени во неговата интеракција со врсниците. Постепено научи да чека на ред, да ги почитува правилата на играта и да прифаќа дека не може секогаш да биде во центарот на вниманието, туку дека и другите учесници треба да имаат можност да шутираат кон голот, да бранат и да преземаат различни улоги во играта.

Би издвоил една ситуација што ми остави посебен впечаток. По три години активна работа и поддршка од моја страна како негов образовен асистент, ученикот за првпат јасно ми покажа дека сака да се обиде самостојно да ја изведе активноста и дека во тој момент не му е потребна мојата непосредна помош. Тоа беше особено емотивен момент за мене, бидејќи една од моите главни цели е да ја поттикнувам неговата самостојност, автономија и слобода во дејствувањето.

За мене, еден од највредните резултати на овој проект е тоа што му помогна на ученикот да изгради самодоверба и да стекне поголема самостојност во изведувањето на вежбите, без постојан надзор и поддршка од моја страна.“

[Виктор Величковски, образовен асистент]

Искуство од тренинг – образовен асистент

„Како најважен придонес на овој проект би го издвоила вклучувањето на учениците со типичен и атипичен развој во заедничките активности. Учениците ја добија потребната поддршка, особено од професорите по физичко и здравствено образование, а важна беше и согласноста и поддршката од родителите за нивното учество.

Кај ученикот на кого му давам поддршка забележувам позитивни промени, особено ако се земе предвид дека претходно не сакаше да се вклучува во групни активности. Сега сè почесто се вклучува во активности со поголема група, покажува желба за соработка и ги следи инструкциите кои се приспособени на неговите потреби и можности.“

[Ангела Божиновска, образовен асистент]

Искуство од тренинг – образовен асистент

„Има повеќе моменти од овој проект што ми останаа во сеќавање и особено ме допреа. Еден од нив е ситуацијата кога една ученичка се повлече настрана и не сакаше да учествува во активностите. Сепак, еден од тренерите, благодарение на својата умешност, искуство и знаење, успеа повторно да ја вклучи во активноста. На тој начин ни покажа дека понекогаш е доволен само мал чекор и подадена рака за да направиме многу и да му овозможиме на секое дете да биде дел од заедничките активности.

Преку овој проект сфатив и колку значајна може да биде врсничката поддршка, бидејќи врсниците можат да имаат важна улога во охрабрувањето и вклучувањето на децата на кои им е потребна дополнителна поддршка.“

[Јулија Јаќимовска, образовен асистент]

Искуствата на образовните асистенти укажуваат на позитивните промени што можат да се поттикнат преку континуирано учество во инклузивни спортски активности. Нивните согледувања особено го истакнуваат напредокот во самостојноста, самодовербата и комуникацијата на учениците, како и значењето на соодветната поддршка и охрабрување за нивно поактивно вклучување во заедничките активности.

Сепак, искуството од тренинзите не би било целосно претставено доколку не се слушне и гласот на самите ученици. Нивните впечатоци и доживувања овозможуваат активностите да се согледаат од нивна перспектива и да се разбере што за нив значеле заедничката игра, дружењето, тимската соработка и можноста да бидат дел од фудбалскиот тим.

Искуство од тренинг – ученик *„Најмногу се радував на топката и кога давав гол.“* [Л. Ѓ., ученик]
Искуство од тренинг – ученик *„Многу ми беше убаво што учествував во овој проект, интересно ми беше да играм фудбал. Јас сум најдобар голман.“* [Ф.Д., ученик]
Искуство од тренинг – ученик *„Многу ми беше интересно што учествував во проектот „Touch the Goal“. Се надевам дека ќе продолжат активностите и ќе стекнам нови другарчиња.“* [М.Х., ученик]

Различните перспективи на професорите по физичко и здравствено образование, образовните асистенти и учениците ја надополнуваат сликата за искуствата од проектните активности. Нивните согледувања покажуваат дека успешната реализација на инклузивните спортски активности се препознава не само преку можноста секој ученик да биде вклучен во играта, туку и преку промените што се поттикнуваат во неговата самостојност, самодоверба, комуникација и соработка со врсниците. Радоста од постигнатиот гол, желбата за повторно учество, стекнувањето нови пријателства и чувството на припадност се подеднакво значајни показатели за вредноста на ваквите активности.

Искуствата од проектот „Touch the Goal - Фудбал за секое дете“ потврдуваат дека инклузивниот фудбал е многу повеќе од спортска активност. Тој претставува можност за учење, меѓусебно прифаќање, градење односи и создавање средина во која секое дете има можност да учествува, да напредува и да придонесе на свој начин.

5.4. Што научивме: следење на учеството и подобрување на практиката

По активноста се бележат условите што го олесниле учеството, забележаните пречки и корисните приспособувања. Следењето може да биде кратко и практично.

Клучни елементи за следење:

- Пристапност и разбирање: разбирлива задача и достапни инструкции.
- Активно учество: можност за игра и значајна улога.
- Комуникација и избор: изразување желба, избор, барање помош или пауза.
- Самостојност: изведување без непотребна непосредна поддршка.
- Врсничка интеракција: соработка, охрабрување и заедничко одлучување.
- Сигурност и прифатеност: безбедност и чувство на припадност.

Овие елементи се насоки за подобрување на условите за учество, а не формална листа за оценување на ученикот.

- Приспособувајте ги инструкциите, темпото, организацијата и поддршката според забележаните потреби. Неочекуваните тешкотии се повод за преиспитување и подобрување на пристапот.

Од набљудување до промена

Набљудувањата се поврзуваат со конкретна промена преку следниве елементи:

Табела 26. Од набљудување до промена: елементи за бележење

Елемент	Што е важно да се забележи
Ситуација	Која активност се реализираше и во какви услови?
Пречка или потреба	Што го отежнуваше учеството или што побараа учесниците?
Преземена промена	Што беше изменето во инструкциите, просторот, опремата, темпото или улогите?
Забележан одговор	Што навистина беше забележано или кажано, без претпоставки?
Следен чекор	Што треба да се задржи, приспособи или дополнително провери?

- Ако нема подобрување, повторно разгледајте ги задачата, темпото, групата, опремата, комуникацијата и улогата на учесникот. Видливата пречка не мора да биде единствената причина.
- Побарајте повратна информација од учениците на достапен начин: што им помогнало, што било тешко и што сакаат да биде поинаку.
- Разменете согледувања со професорот по ФЗО, образовниот асистент и другите вклучени лица и договорете го следниот чекор.

Набљудување → прашање → промена → повторно разгледување со учесниците.

5.5. Од проектно искуство до одржлива практика

Клучни услови за одржлива примена на „Touch the Goal – Фудбал за секое дете“:

- вклучување во редовното планирање;
- достапни и одржувани материјали;
- подготвени професионалци;
- тимска соработка;
- учество на учениците во планирањето.

Препораки за професорите по ФЗО и тренерите

- Планирајте ја целта на активноста така што ќе постојат различни начини за значајно учество;
- Објаснувајте кратко и јасно, а кога е корисно, демонстрирајте ја задачата;
- Предвидете можност за избор, дополнителна проба, пауза и повторно вклучување;
- Следете кој навистина учествува, а не само кој е присутен на теренот;
- Разговарајте со учениците за тоа што им помага и што би сакале да пробаат;
- Разгледувајте ги предизвиците со колегите и планирајте промени за следната активност.

Препораки за училиштата и организациите

- Обезбедете време за заедничко планирање и кратка рефлексија по активностите;
- Разјаснете ги улогите на професорите, образовните асистенти и другите вклучени лица;
- Чувајте ги алатките и материјалите на достапно место и планирајте како ќе се одржуваат;
- Вклучувајте ги семејствата во размена на релевантни информации, со почитување на приватноста;
- Документирајте ги активностите и научените лекции со соодветна согласност и без непотребно откривање лични податоци;
- Споделувајте проверени примери со други училишта и спортски организации за да се поттикне размена на искуства.

Кратка проверка пред активноста

- Целта и инструкциите се јасни.
- Просторот и опремата се соодветни на задачата.
- Постојат различни начини за учество и придонес.
- Улогите на професионалците се договорени.
- Учесниците можат да направат избор, да побараат помош или пауза.
- Постои начин учениците да дадат повратна информација.
- Предвидено е кратко разгледување на искуството по активноста.

Завршни согледувања

„Touch the Goal - Фудбал за секое дете“ ја нагласува можноста фудбалот да биде простор за движење, учење, соработка и припадност. Преминот од модел кон практика се случува кога професионалците ја набљудуваат активноста, ги слушаат учесниците и прават промени што овозможуваат учество.

Искуствата од обуките, тренинзите и реализираните активности имаат посебна вредност кога се споделуваат внимателно и веродостојно. Тие не служат само за прикажување на постигнатото, туку и за професионална рефлексија и понатамошно подобрување. Гласот на учениците е важен дел од овој процес, бидејќи квалитетот на инклузивната активност треба да се согледува и преку тоа како ја доживуваат самите учесници.

Одржливата инклузивна практика се гради преку конкретни одлуки: јасна комуникација, флексибилна организација, соработка, можност за избор и почитување на индивидуалноста. Кога овие одлуки стануваат дел од секојдневната работа, фудбалот може да отвори повеќе патишта за секое дете да учествува, да придонесува и да биде дел од тимот.

КЛУЧНИ ПОИМИ

Адаптиран фудбал – Фудбалска активност во која правилата, опремата, просторот или начинот на игра се приспособени според можностите и потребите на учесниците, со задржување на основната цел и вредноста на играта.

Активно учество – Вклучување на детето во активноста преку улога што има вредност за него и за групата. Не се сведува само на физичко присуство, туку подразбира можност детето да избира, да комуницира, да соработува и да придонесува.

Алтернативна комуникација – Начини и средства што му овозможуваат на детето да ги изрази своите потреби, желби, избори и мислења кога говорната комуникација не е доволна или не е најсоодветниот начин за изразување.

Визуелна поддршка – Користење слики, симболи, фотографии, картички или други визуелни материјали за полесно разбирање на инструкциите, текот на активноста, правилата и можностите за избор.

Врсничка поддршка – Поддршка што ја обезбедуваат другите деца преку охрабрување, соработка и помагање при вклучувањето во играта. Придонесува за градење позитивни односи и чувство на припадност.

Индивидуална поддршка – Поддршка што се обезбедува според конкретните потреби на детето и условите во кои се реализира активноста. Може да вклучува појаснување на инструкциите, демонстрација, визуелна помош или поддршка при комуникацијата.

Инклузивен фудбал – Пристап кон фудбалските активности што овозможува секое дете да учествува на начин што ги зема предвид неговите интереси, способности, можности и потреби за поддршка. Целта не е сите деца да ја изведуваат активноста на ист начин, туку секое да има можност за значајно учество.

Инклузивна спортска средина – Средина во која се создаваат услови за пристапност, безбедност, прифатеност и активно учество на сите деца. Таа се гради преку организацијата на активностите, односите меѓу учесниците и соодветната поддршка.

Кооперативна игра – Начин на игра во кој учесниците соработуваат кон заедничка цел, наместо акцентот да биде исклучително на натпреварувањето и индивидуалниот резултат.

Мобилна инклузивна Кутија POP-UP (Football Pop-Up Inclusion Corner) – Преносliва алатка со визуелна фудбалска табла и жетони за истражување позиции, планирање акции, комуникација и соработка.

Адаптирано катче – Приспособено место во кое детето може да работи во помирни услови, да користи алатки, да комуницира или да направи кратка пауза, со можност за повторно вклучување во заедничката активност.

Пасош за врсничка поддршка (Peer Power Passport) – Проектна алатка што поттикнува врсничка поддршка, соработка и активно вклучување на децата во заедничките активности.

Повратна информација – Информација добиена од учесниците или преку набљудување, која помага да се согледа што било корисно, што претставувало тешкотија и што може да се промени.

Пристапност – Обезбедување услови во кои детето може да ја разбере, да ѝ пристапи и да учествува во активноста. Се однесува на просторот, опремата, инструкциите, правилата и начинот на комуникација.

Приспособување – Измена на елементи од активноста, како правилата, просторот, опремата, времетраењето, темпото или улогите, со цел да се отстранат пречките и да се овозможи учество.

Професионална рефлексија – Процес на разгледување и анализа на реализираната активност за препознавање успешни пристапи, пречки и можности за подобрување.

Саморегулација – Способност на детето постепено да ги препознава и управува своите емоции, реакции и потреби. Во спортските активности може да се поддржи преку предвидливост, паузи, избор и стратегии за смирување.

Самостојност – Можност детето да презема активности, да донесува избори и да учествува со најмало потребно ниво на поддршка. Поддршката треба да ја поттикнува самостојноста, а не да ја заменува.

Сензорна преоптовареност – Состојба во која интензитетот или количината на сетилни дразби станува премногу оптоварувачка за детето. Може да се манифестира преку вознемиреност, повлекување или потреба од пауза.

Сензорни потреби – Индивидуални потреби поврзани со начинот на кој детето ги прима и обработува сетилните информации, како звук, светлина, допир, движење и просторни дразби.

Фудбалски картички за комуникација (Football Talk Cards) – Проектна алатка со визуелни картички за поддршка на комуникацијата и изразувањето избори, потреби и пораки за време на фудбалските активности.

Чувство на припадност – Доживување на детето дека е прифатен и важен дел од групата или тимот и дека неговото присуство и придонес се вреднуваат.

ЛИТЕРАТУРА И ИЗВОРИ

Прирачникот „Touch the Goal – Допри го голот“ е изработен врз основа на практичните искуства, реализираните активности и развиените иновативни алатки во рамките на иницијативата што ја спроведува ОУРЦ „Иднина“ – Скопје, со поддршка од Фудбалската федерација на Македонија (ФФМ) и UEFA Foundation for Children (Фондација на УЕФА за децата).

Дополнителни референтни документи

Принципите на еднакви можности, пристапност, активно учество, врсничка поддршка и инклузија, врз кои се темелат пристапите претставени во прирачникот, се во согласност со пошироките насоки и определби на УЕФА содржани во следните документи:

1. UEFA. (2023). *UEFA Grassroots Charter, 2023 Edition*. [Повелба на УЕФА за масовен фудбал, издание од 2023 година.] Официјален извор
2. UEFA. (2024). *UEFA Accessibility Guidelines*. [Насоки на УЕФА за пристапност.] Официјален извор
3. UEFA. (2026). *UEFA Equality, Diversity and Inclusion Toolkit*. [Прирачник на УЕФА за еднаквост, различност и инклузија.] Официјален извор

Референца за визуелниот пример со фазите

FIFA. (2025). FIFA Disability Football Toolkit. September 2025. [Прирачник на ФИФА за фудбал за лица со попреченост, септември 2025 година.] Референца за првичниот визуелен пример со фази, стр. 50. Официјален извор

Извор на пиктограмите

ARASAAC. Пиктограми за комуникациските картички. Автор: Sergio Palao. Gobierno de Aragón (Влада на Арагон). https://arasaac.org. Лиценца CC BY-NC-SA. Услови за користење: https://arasaac.org/terms-of-use.

Наведените документи претставуваат дополнителна референтна рамка за разбирање и унапредување на инклузивното учество во фудбалските активности.

АНЕКС 1.
ОБРАЗЕЦ ЗА ПЛАНИРАЊЕ ИНКЛУЗИВНА ФУДБАЛСКА АКТИВНОСТ

Наменет за професори по ФЗО, тренери и други професионалци што планираат и реализираат фудбалски активности.

Образецот овозможува однапред да се разгледаат целта, организацијата и можните начини на учество, како и потребните приспособувања. Не е неопходно секое поле да се пополнува при секоја активност.

А. Основни информации

Табела 27. Основни информации за планирање активност

Податок	Одговор
Назив на активноста	
Датум и место	
Возраст / одделение на учесниците	
Број на учесници	
Лице што ја води активноста	
Времетраење	

Б. Планирање на активноста

Табела 28. План на инклузивната фудбалска активност

Елемент	Планирање
Цел на активноста – Што сакаме учесниците да научат, вежбаат или постигнат?	
Организација на просторот – Како ќе биде организиран просторот за да овозможи пристап и безбедно учество?	
Задача и инструкции – Како ќе ја објасниме и демонстрираме активноста?	
Правила – Кои правила се неопходни и дали може да се поедностават или приспособат?	
Опрема – Која опрема е потребна и дали треба да се приспособи?	

В. Можности за учество и поддршка

Табела 29. Планирање можности за учество и поддршка

Што може да го олесни учеството?	Како ќе го обезбедиме?
Различни начини на изведување на задачата	
Можност за избор на улога или активност	
Визуелна или друга комуникациска поддршка	
Поддршка од врсник или возрасно лице	
Можност за пауза и повторно вклучување	
Дополнително време или поедноставена инструкција	

Г. Улоги и одговорности

Табела 30. Распределба на улогите и одговорностите

Учесник во реализацијата	Улога / одговорност
Професор по ФЗО / тренер	
Образовен асистент (доколку е вклучен)	
Други професионалци	
Врсници / соученици	

Д. Следење на учеството

Табела 31. Следење на учеството во планираната активност

Како ќе забележиме дали сите учесници имаат можност активно да се вклучат?	
Како учесниците ќе можат да побараат помош, да направат избор или да изразат потреба од пауза?	
-На кој начин ќе собереме повратна информација по активноста?	
Забелешки за дополнителни приспособувања	

АНЕКС 2.
ЛИСТА ЗА ПРОВЕРКА НА ИНКЛУЗИВНАТА ФУДБАЛСКА АКТИВНОСТ

Кратка листа за самопроверка пред, за време и по активноста.

Листата може да се користи како потсетник за клучните аспекти на инклузивната активност. Нејзината цел не е формално оценување, туку навремено препознавање на можните пречки и потребата од промени.

А. Пред активноста

Табела 32. Листа за проверка пред активноста

Прашање за проверка	Да	Потребно е приспособување
Дали целта на активноста е јасна?	□	□
Дали инструкциите се кратки и разбирливи?	□	□
Дали е предвидена демонстрација или визуелна поддршка кога е потребна?	□	□
Дали просторот е безбеден и овозможува различни начини на движење?	□	□
Дали опремата е соодветна и достапна?	□	□
Дали се предвидени различни начини на учество?	□	□
Дали се јасни улогите на лицата што ја поддржуваат активноста?	□	□
Дали учесниците знаат како да побараат помош или пауза?	□	□

Б. За време на активноста

Табела 33. Листа за проверка за време на активноста

Прашање за проверка	Да	Потребно е приспособување
Дали учесниците ја разбираат задачата?	□	□
Дали секој учесник има можност да придонесе?	□	□
Дали се почитуваат изборот и темпото на учесниците?	□	□
Дали комуникацијата е јасна и достапна?	□	□
Дали врсничката поддршка се одвива со почит и без наметнување?	□	□
Дали се забележуваат знаци на замор или преоптовареност?	□	□
Дали се прават промени кога некој начин на работа не функционира?	□	□

В. По активноста

Табела 34. Листа за проверка по активноста

Прашање за проверка	Да	Потребно е приспособување
Дали им беше овозможено на учесниците да го споделат своето искуство?	□	□
Дали се забележани успешни начини на учество?	□	□
Дали се препознаени пречките што се појавиле?	□	□
Дали се утврдени промени за следната активност?	□	□

Што функционираше добро?

Што треба да се промени или подобри?

Која промена ќе ја примениме следниот пат?

АНЕКС 3.
ОБРАЗЕЦ ЗА НАБЉУДУВАЊЕ, ПРИСПОСОБУВАЊЕ И РЕФЛЕКСИЈА

Работен образец за документирање конкретни ситуации и донесени одлуки во текот на активноста.

Образецот помага да се поврзат забележаната ситуација, препознаената пречка, направеното приспособување и неговото влијание врз учеството. Може да се пополнува за една или за повеќе ситуации во рамките на активноста.

А. Основни информации

Табела 35. Основни информации за набљудување

Податок	Одговор
Активност	
Датум	
Лице што набљудува	
Дел од активноста / ситуација	

Б. Набљудување и приспособување

Табела 36. Бележење на ситуацијата и приспособувањето

Чекор	Опис
1. Што забележав? – Конкретна ситуација или однесување што може да се опише.	
2. Која пречка или потреба ја препознав?	
3. Какво приспособување или поддршка применивме?	
4. Како реагираше учесникот? – Што се промени во неговото учество?	
5. Дали приспособувањето помогна?	□ Да □ Делумно □ Не
6. Што треба да направиме понатаму?	

В. Рефлексија по активноста

Табела 37. Рефлексија по активноста

Што научивме од оваа ситуација?	
Кое приспособување би го задржале?	
Што би направиле поинаку следниот пат?	
Дали е потребна дополнителна соработка или поддршка?	

Напомена: При пополнување на образецот се бележат конкретни и забележливи ситуации, а не претпоставки за способностите, мотивите или намерите на учесникот. Целта е да се преиспитаат условите и начинот на реализација на активноста, а не да се оценува детето.

АНЕКС 4.
ОБРАЗЕЦ ЗА ПЛАНИРАЊЕ И ОРГАНИЗИРАЊЕ ВРСНИЧКА ПОДДРШКА

Овој образец е наменет за професорите по ФЗО, тренерите и другите лица вклучени во реализацијата на инклузивните фудбалски активности. Неговата цел е да помогне во планирањето на врсничката поддршка како начин за поттикнување на соработката, заемното учество и чувството на припадност во групата.

Врсничката поддршка треба да се заснова на доброволност, меѓусебно почитување и заедничко учество. Таа не подразбира едно дете постојано да биде одговорно за поддршка на друго, ниту преземање на задачите наместо него. Важно е сите ученици да имаат можност да придонесуваат, да добиваат поддршка и да ги менуваат улогите.

А. Основни информации

Табела 38. Основни информации за врсничката поддршка

Податок	Одговор
Назив на активноста	
Датум и место	
Одделение / возрасна група	
Број на учесници	
Лице што ја планира / води активноста	

Б. Планирање на врсничката поддршка

Табела 39. План за врсничката поддршка

Прашање	Планирање / забелешки
Во кој дел од активноста ќе се поттикнува врсничката поддршка?	
Каков вид соработка е предвиден? (на пр. додавање топка, заедничко изведување задача, демонстрирање, охрабрување)	
Како ќе се објасни задачата и улогата на учениците?	
Како ќе се овозможи учениците да изберат дали и на кој начин ќе учествуваат во поддршката?	
Како ќе се поттикне менување на партнерите и улогите?	
Како ќе се обезбеди поддршката да не ја ограничува самостојноста на ученикот?	

В. Распределба на улогите

Табела 40. Распределба на врсничките улоги

Улога / задача	Кој учествува?	Забелешки
Заедничко изведување на задача		
Додавање или подавање топка		
Демонстрирање на активност		
Охрабрување и меѓусебна комуникација		
Друга форма на соработка		

Улогите може да се менуваат во текот на активноста, со цел сите ученици да имаат можност да придонесат на различни начини.

Г. Следење на врсничката поддршка

Табела 41. Следење на врсничката поддршка

Што набљудуваме?	Забелешки
Дали учениците соработуваат и меѓусебно се почитуваат?	
Дали поддршката се нуди без наметнување?	
Дали ученикот има можност самостојно да одлучи дали ќе ја прифати поддршката?	
Дали сите ученици имаат можност да придонесат?	
Дали се менуваат партнерите и улогите?	
Дали врсничката поддршка го олеснува учеството во активноста?	

Д. Рефлексија по активноста

Што функционираше добро во организирањето на врсничката поддршка?

Кои предизвици се појавија во соработката меѓу учениците?

Што би промениле при следното организирање на врсничката поддршка?

Кои форми на соработка би сакале повторно да ги примениме?

Важни насоки за примена

Врсничката поддршка се нуди со почитување на изборот и самостојноста на секој ученик.

Пред да се помогне, важно е да се провери дали на ученикот му е потребна и дали ја прифаќа понудената помош.

Поддршката треба да биде заемна, а партнерите и улогите да се менуваат.

Секој ученик треба да има можност да придонесе во активноста на начин што му одговара.

Врсничката поддршка не ја заменува одговорноста на професорот по ФЗО, тренерот или другите лица вклучени во активноста.

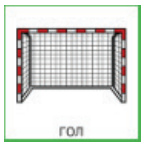
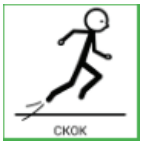
Образецот може да се приспособи според видот на активноста, возраста на учениците и начинот на организирање на групата.

АНЕКС 5.
FOOTBALL TALK CARDS – ФУДБАЛСКИ КАРТИЧКИ ЗА КОМУНИКАЦИЈА

Автор на пиктограмите: Sergio Palao. Извор: ARASAAC (https://arasaac.org). Носител на правата: Gobierno de Aragón (Влада на Арагон), Шпанија. Лиценца: Creative Commons BY-NC-SA.

Фудбалските картички за комуникација (Football Talk Cards) се практична алатка за поддршка на разбирањето, изразувањето избори и потреби и учеството во фудбалските активности.

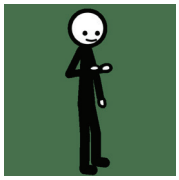
Во овој анекс е прикажан оригиналниот сет на Фудбалски картички за комуникација (Football Talk Cards), подготвен во рамките на „Touch the Goal – Фудбал за секое дете“.

 1. Аут	 2. Вода	 3. Гол	 4. Голман	 5. Додади
 6. Жолт картон	 7. Замена	 8. Корнер	 9. Крај	 10. Назад
 11. Напред	 12. Пауза	 13. Пенал	 14. Поен	 15. Поздрав
 16. Почеток	 17. Продолжи	 18. Свирче	 19. Седи во круг	 20. Седни на стол
 21. Скок	 22. Стоп	 23. Судија	 24. Тим	 25. Топка
 26. Тренер	 27. Фаул	 28. Фудбалер	 29. Црвен картон	 30. Шут

Слика 17. Оригинален комплет од 30 фудбалски картички за комуникација. Броевите под картичките служат за полесно пронаоѓање на поимите; изворот на пиктограмите е наведен на почетокот на анексот.

АНЕКС 5. ДОПОЛНИТЕЛНИ КАРТИЧКИ ОД ARASAAC

Дополнителен избор на пиктограми за комуникација, изразување потреби и фудбалски активности. Овие картички го дополнуваат оригиналниот комплет прикажан на претходната страница; не се прикажуваат како дел од комплетот употребен во проектот.

 **1. Помош** ARASAAC: 4570	 **2. Чекај** ARASAAC: 36914	 **3. Да** ARASAAC: 5584	 **4. Не** ARASAAC: 5526	 **5. Ме боли** ARASAAC: 2367
 **6. Умор** ARASAAC: 2314	 **7. Тоалет** ARASAAC: 5921	 **8. Радост** ARASAAC: 3250	 **9. Тага** ARASAAC: 2606	 **10. Не разбирам** ARASAAC: 37827
 **11. Напад** ARASAAC: 36496	 **12. Одбрана** ARASAAC: 36521	 **13. Одбрана на гол** ARASAAC: 39835	 **14. Фудбалски обувки** ARASAAC: 16585	 **15. Фудбалски терен** ARASAAC: 3073

Слика 18. Дополнителен избор од 15 пиктограми од ARASAAC. Пораките служат за изразување потреби, чувства и фудбалски поими. Под секоја картичка е наведен и изворниот идентификатор.

Автор на пиктограмите: Sergio Palao. Извор: ARASAAC (https://arasaac.org). Носител на правата: Gobierno de Aragón (Влада на Арагон), Шпанија. Лиценца: CC BY-NC-SA. Македонските називи се додадени за потребите на овој прирачник.

Поединечен извор: https://arasaac.org/pictograms/en/ + бројот наведен под картичката. Услови за користење: https://arasaac.org/terms-of-use.

ТИМ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА ПРОЕКТОТ ОД ОУРЦ „ИДНИНА“ – СКОПЈЕ

Табела 42. Тим за реализација на проектот од ОУРЦ „Иднина“

Име и презиме	Функција / професија
Лорета Андреевска	Директор; специјален едукатор и рехабилитатор
Катерина Величковска	Специјален едукатор и рехабилитатор
Павел Мирчевски	Специјален едукатор и рехабилитатор
Зоран Панчевски	Професор по физичко и здравствено образование
м-р Ирена Новаческа Макалоска	Специјален едукатор и рехабилитатор
Николче Нешевски	Специјален едукатор и рехабилитатор

УЧИЛИШТА И ЧЛЕНОВИ НА ТИМОТ

Во реализацијата учествуваа девет партнерски основни училишта и ОУРЦ „Иднина“ – Скопје. Во продолжение се наведени членовите на тимот според доставениот список.

Табела 43. Училишта и членови на тимовите

ООУ/Општина	Име и презиме/улога
ОУРЦ „Иднина“ - Скопје	Зоран Панчевски Николче Нешевски
ООУ „Живко Брајковски“ - Бутел	Никола Пиљуровиќ професор по ФЗО
ООУ „Живко Брајковски“ - Бутел	Бесар Фејзулов професор по ФЗО, координатор
ООУ „Кочо Рацин“ - Петровец	Теодора Димитровска професор по ФЗО, координатор
ООУ „Кочо Рацин“ - Петровец	Јосиф Станковиќ професор по ФЗО
ООУ „Христијан Карпош“ - Куманово	Невена Стојмановиќ професор по ФЗО, координатор
ООУ „Христијан Карпош“ - Куманово	Стефан Илиевски професор по ФЗО
ООУ „Кочо Рацин“ - Кратово	Борче Спиридонов професор по ФЗО, координатор
ООУ „Кочо Рацин“ - Кратово	Кристина Младеновска Кузманоска професор по ФЗО
ООУ „Магдалена Антова“ - Куманово	Филип Миленковски професор по ФЗО, координатор
ООУ „Магдалена Антова“ - Куманово	Александра Коцевска Денковиќ професор по ФЗО

ООУ/Општина	Име и презиме/улога
ООУ „Илинден“ - Крива Паланка	Билјана Јовановска професор по ФЗО, координатор
ООУ „Илинден“ - Крива Паланка	Кристијан Станојковски професор по ФЗО
ООУ „Имри Елези“ - Чаир	Сабри Рамадани професор по ФЗО, координатор
ООУ „Имри Елези“ - Чаир	Енес Арифи професор по ФЗО
ООУ „Васил Главинов“ - Чаир	Нијази Елмазов професор по ФЗО, координатор
ООУ „Васил Главинов“ - Чаир	Дритон Идризи професор по ФЗО
ООУ „Киро Глигоров“ - Центар	Николче Тодоровски професор по ФЗО
ООУ „Киро Глигоров“ - Центар	Јане Стојков професор по ФЗО, координатор

Издавач:
Основно училиште со ресурсен центар „Иднина“ – Скопје

Уредник:
Лорета Андреевска

Стручен соработник:
м-р Ирена Бакревска Милошевска, Фудбалска федерација на Македонија (ФФМ)

Автор на програмата за фудбалски активности:
Зоран Панчевски

Лектура: м-р Славица Тодорова

Печати: ПРИНТ ТИМ ДОО СКОПЈЕ

Тираж: 100

Место и година на издавање
Скопје, 2026



Со поддршка од Фудбалската федерација на Македонија (ФФМ)
и UEFA Foundation for Children (УЕФА Фондација за децата)