



IATETS



IATETS

Integr-Action Through ETS

IO2: ETS Oktatási kézikönyv



REMÉNYT A
GYERMEKEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS



Table of contents

Workshop

Educational through Sport

1 HFCH ETS a csoportmunkához kapcsolódó foglalkozás	7
2 BSDA ETS a mozgásképes társaival való interakcióval kapcsolatos foglalkozás	10
3.1 Bevezető képzési modul	11
3.2 WORKSHOP "NEVELÉS A SPORT MÓDSZERTANÁN KERESZTÜL"	13
4 ÜLŐ RÖPLABDA	15
5 KOMMUNIKÁCIÓS workshop	17
6 SZÁMIT AZ INTE(G)RÁCIÓ	19



REMÉNYT A
GYERMEKEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS

1. Bemutatkozás

Az **"Integr-Action Through ETS"** (IATETS) egy 24 hónapos stratégiai partnerség, amelynek célja, hogy a fogyatékoság által érintett, hátrányos helyzetű európai felnőttek számára új lehetőségeket teremtsen az oktatás és a személyes kiteljesedés terén, a sporton keresztüli oktatáson (ETS) alapuló oktatási formák és személyre szabott tanulási módszerek megvalósítása révén.

Az IATETS egy olyan transznacionális együttműködési megközelítés, amelyben a projekt célpontját elérő és a projekt végső célpontját elérő szervezetek vesznek részt. A konzorcium olyan nem kormányzati szervezeteket és sportegyesületeket foglal magában, amelyek az ETS területén különleges tapasztalattal és elismert minőséggel rendelkeznek. A projekt célcsoportja a 18-35 év közötti hátrányos helyzetű, testi fogyatékosággal érintett felnőttek. A készségek és képességek alkalmatlansága, a részvételből való kirekesztés és a tömeges munkanélküliség következményeként a projekt célja a partnerországokban és Európában a fogyatékosággal élő felnőttek oktatási kirekesztésének kezelése.

Az Eurostat adatai szerint a fogyatékkal élő felnőttek aránytalanul nagy számban vannak jelen az oktatásból és a munkaerőpiacról kirekesztettek között. Az eredmények azt mutatják, hogy a fogyatékosággal élő felnőttek alacsonyabb iskolai végzettséggel és magasabb munkanélküliséggel szembesülnek, mint fogyatékosággal nem érintett társaik, ugyanakkor alacsonyabb mértékben vesznek részt a formális és nem formális képzésben. A fogyatékkal élő felnőttek számára az oktatáshoz és képzéshez való hozzáférés - akár a formális, akár a nem formális szektorban - szintén nagyobb kihívást jelent társaikhoz képest. A fogyatékosággal élő felnőttek az átlagos népességhez képest nagyobb arányban hagyják ott az oktatást, és alacsonyabb arányban vesznek részt az egész életen át tartó tanulásban, ami az alapkészségek és a transzverzális készségek fejlesztéséhez, a továbbtanuláshoz, a foglalkoztathatósághoz és a társadalom minden szintjén való konkrét részvételhez szükséges attitűdök elsajátításában mutatkozik.

Az **Manual of Accessible ETS Education** a projekt szellemi eredményeinek második hozadéka. A kimenet a Blended Learning Mobility eredményeire épül, és az oktatási igények kielégítésére készült, a projekt végső célcsoportjainak, a hátrányos helyzetű, fogyatékkal élő felnőtteknek a jobb bevonása érdekében módszertani ismereteket szerzett üzemeltetőktől. Az ETS-módszerek bemutatására kerül sor, valamint az ilyen anyagok oktatási programokban való közvetlen felhasználására vonatkozó iránymutatások és eszközök kidolgozására. A több nyelven elkészített kézikönyvet nyílt hozzáférésű digitális forrásként integrálják az egyes partnerek weboldalára, valamint a projekt webes platformjára, amint az elkészül és online elérhetővé válik.



REMÉNYT A
GYERMEKEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS



2. Elméleti rész

Fizikai fogyatékoságok

A "fogyatékoság" fogalmát különböző magyarázatokkal határozzák meg, de általánosságban úgy definiálhatjuk, hogy az olyan fizikai, mentális vagy érzékszervi állapot, amely korlátozza a személy képességét bizonyos tevékenységek végzésére. A WHO szerint: "A fogyatékoság egy gyűjtőfogalom, amely magában foglalja a károsodásokat, a tevékenységi korlátozásokat és a részvételi korlátozásokat. Az egészségkárosodás a test működésében vagy szerkezetében jelentkező probléma; a tevékenységkorlátozás olyan nehézség, amellyel az egyén egy feladat vagy cselekvés végrehajtása során szembesül; míg a részvételi korlátozás olyan probléma, amelyet az egyén az élethelyzetekben való részvétel során tapasztal". A fogyatékoság következtében az emberek élete általában nem olyan, mint másoké. Az oktatás szempontjából a fogyatékosággal élő embereknek speciális szükségleteik vannak, amelyeknek a tanulási folyamat során engedelmkedniük kell. A fogyatékkal élőkkel kapcsolatos ismeretek hiánya, a kihívások és a gyakorlat megakadályozza a pedagógusokat abban, hogy mindenkit olyan mértékben vonjanak be a tevékenységeikbe, ahogyan azt szeretnék, ezért szükség van a fogyatékkal élő felnőttek ETS tevékenységeinek irányításával és létrehozásával kapcsolatos ismeretek és készségek fejlesztésére.

A fogyatékosággal élő felnőttek az oktatásból és a munkaerőpiacról leginkább kirekesztett társadalmi csoportok közé tartoznak. A kutatások azt mutatják, hogy a fogyatékosággal élő felnőttek a fogyatékoságtól nem érintett társaikhoz képest alacsonyabb iskolai végzettséggel és magasabb munkanélküliséggel küzdenek, ugyanakkor alacsonyabb mértékben vesznek részt a formális és nem formális tanulásban. A fogyatékkal élő felnőttek számára az oktatáshoz és képzéshez való hozzáférés - akár a formális, akár a nem formális oktatásban - szintén nagyobb kihívást jelent társaikhoz képest. A fogyatékosággal élő felnőttek az átlagos népességhez képest nagyobb arányban hagyják el az iskolát idő előtt, és alacsonyabb arányban vesznek részt az egész életen át tartó tanulásban, ami az alapkészségek, a transzverzális készségek és a továbbtanuláshoz, a foglalkoztathatósághoz és a társadalom minden szintjén való konkrét részvételhez szükséges attitűdök elsajátításában mutatkozik.

A fogyatékosággal élő személyek sportolásban való részvételének jellemző akadályai 3 különböző kategóriába sorolhatók: **egyéni, társadalmi és környezeti**, ahol az egyéni akadályok a fogyatékoság funkcionális korlátaihoz vagy pszichológiai és fizikai szempontokhoz kapcsolódnak. A társadalmi akadályok főként a közösségi sport és a testmozgás területén dolgozó személyzet szakmai felkészültségének hiányára utalnak a fogyatékkal élők igényeinek megfelelő kommunikáció és a fizikai tevékenységeknek a fogyatékkal élők igényeihez való igazítása terén. A környezeti akadályok általában a kényelmesen elérhető létesítményekre és általában a fogyatékosággal élő személyek számára rendelkezésre álló lehetőségekre vonatkoznak, hogy a pusztán fizikai tevékenységekről áttérjenek a versenysportra. Ezek mellett néhány strukturális akadály is gátolja a fogyatékkal élőket abban, hogy élvezzék a sportolás örömeit, nevezetesen: a sportklub távoli elhelyezkedése, a felszerelés, az utazás és a tényleges sportolás költségei gyakran meghaladják a költségvetést, az



REMÉNYT A
GYERMEKEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS

információszerzés nehézségei, és végül az a tény, hogy a befogadó/adaptált sportolási lehetőségek nem mindig megfelelőek/alkalmazhatók.

3. Módszertan

A sporton keresztül történő nevelés célzott folyamatként írható le. A tanulás tervezett, célzott és ellenőrzött módon történik. A módszer központi eleme a sporttevékenységek keretében szerzett tapasztalatok vagy konkrét események (tanulható pillanatok) szisztematikus kikérdezése és reflektálása. A sporton keresztül történő nevelés különösen alkalmas arra, hogy a fiatalokat életvezetési készségek széles skálájával ruházza fel. A sport, mint tanulási eszköz célzott bevetése a tanulási folyamatok beindítására használható. A megközelítés azonban akkor éri el határait, ha a "tanítható pillanatok" mindig szándékosan jönnek létre. A sport csak akkor bontakoztatja ki teljes nevelési potenciálját, ha nem tervezett helyzetekben (pl. versenysportban) hasonló, de hiteles helyzeteket élünk át.

A sport általi nevelés (Education Through Sport - ETS), mint egy eszköz, amely összekapcsolja a sportgyakorlatokat a tágabb értelemben vett oktatási eredmények elérésével - ezáltal összeköti a testmozgást annak társadalmi dimenziójával -, időközben bevett gyakorlattá vált, és különböző korosztályokat és célcsoportokat érint, beleértve a fogyatékkal élőket is. Az ETS ötvözi a sportgyakorlatokat és a nem formális oktatást (NFE), azzal a céllal, hogy a sportban és a sporton keresztül fejlessze a szociális befogadást elősegítő puha készségeket, alapvető készségeket és attitűdöket.

A sport általi nevelés (ETS), mint a sportban rejlő lehetőségeket az oktatási eredmények elérése érdekében a sporttevékenységen túlmutató, az egyén és ezen keresztül a társadalom szempontjából is szélesebb körű, közepes jelentőséggel bír, viszonylag új keletű elismerésnek örvend. A sportban és a nem formális oktatásban tapasztalt előnyök jelentős és földrajzilag szétszórt gyakorlatot indítottak el, amely még mindig azzal a kihívással szembesül, hogy az ETS módszertani autonómiáját teljes mértékben megteremtse a sportban és a nem formális oktatásban folyó oktatás egymást keresztező fogalmaival szemben. Ugyanakkor az ETS alkalmazása társadalmilag értékelhető eredmények elérésére - főként a társadalmi befogadással kapcsolatban - a hátrányos helyzetű célcsoportok különböző "sportoktatási" programokba való bevonása révén arra ösztönöz, hogy az ETS lehetőségeinek határait a gyakorlatok/módszerek innovációján keresztül tárjuk fel.

A projekt a jólét fizikai és pszichológiai dimenziója közötti kölcsönhatásra fordít kiemelt figyelmet, és arra törekszik, hogy létrehozza és terjessze a kézikönyvet, amely egyedülálló módszertani eszköztárral rendelkezik, amely az ETS-t gyakorlati ismeretekkel kapcsolja össze, hogy azt a fogyatékkal élők felfogásához igazítsa, valamint személyre szabott támogatást nyújtson a sporton keresztül történő nevelés folyamatának minden szakaszában.



REMÉNYT A
GYERMEKEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS



4. Workshop: Oktatás a Sport által (ETS)

➤ 1. HFCH ETS munkamenet a csapatmunkával kapcsolatban

Mi lenne, ha...	
1.1	Bemutatókozás
Tanulási eredmények	Egymás megismerése a nyereséges és sikeres hét érdekében
Elnevezés	Jégtörők, csapatépítés
Időkeret	50 perc (30 + 20)
Eszközök	Színes papírok, tollak, filctollak, ragasztószalagok
Eljárás	<p>Ismerkedjete meg egymással</p> <p>Bemutatókozás másnak (30 perc - a résztvevők számától függ)</p> <p>Ossza a csoportot párokba. Mindegyik személy beszél magáról a másiknak, néha konkrét utasításokkal, hogy megosszon egy bizonyos, a sporttal kapcsolatos információt (maximum 3 mondat).</p> <p>Például: "Amire különösen büszke vagyok a sporttéletemben, az a..."; "A kedvenc sporttevékenységem a... és íme, miért" ; "Nem szeretem túlságosan [példát beilleszteni] ...".</p> <p>Öt perc elteltével a résztvevők bemutatják a másik személyt a csoport többi tagjának.</p>



REMÉNYT A
GYERMEKEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS

	<p>Jégtörő</p> <p>Papírrepülő játék (20 perc)</p> <p>Adj körbe egy csomag színes papírt. Kérjétek meg mindenkit, hogy írjon egy érdekes tényt magáról a papírra, majd hajtsa össze papírrepülővé. Egyszerre mindenki indítsa a levegőbe a repülőgépet, és mindenki vegyen fel egyet. Ezután menjétek körbe a teremben, és találjátok ki, hogy kihez melyik érdekes tény tartozik.</p> <p>Példák: Csak 28 éves koromban tanultam meg úszni. Ifjúsági olimpiai bronzérmes snowboardos voltam, mielőtt főiskolára mentem.</p>
--	--

1.2	Gyakorlat
Tanulási eredmények	A fogyatékkal kapcsolatos tudatosság növelése a sportot a személyes fejlődés és a csapatépítés eszközeként használva.
Elnevezés	Erasmus a sporton keresztül, csapatépítésen, sportgyakorlaton, együttműködésen
Időkeret	50-60 perc



IATETS



Eljárás	<p>A gyakorlat az aerob edzés alapjaira épül. Ezért a megvalósításához képzett edzőre van szükség. A gyakorlatokat a csoport erejéhez és összetételéhez kell igazítani.</p> <p>A teljes testet átfogó bemelegítés után kezdődhetnek a sportgyakorlatok. Ha nem áll rendelkezésre szakképzett edző, akkor egyszerű mozgásgyakorlatok is alkalmazhatók (egyensúlyállás, fekvőtámasz), de a mozgássorozatok összeállításához továbbra is szükség van egy vezetőre. Osszuk ketté a csoportot. Az egyik csoportnak bekötik a szemét, a másik csoportnak nem. Párokban fognak edzeni, úgy, hogy a pár egyik tagjának be van kötve a szeme. A látó feladata, hogy az edző által bemutatott gyakorlatsorokat elmondja a társának, hogy az végre tudja hajtani azokat.</p> <p>Az is jó ötlet, ha a foglalkozást időben felosztjuk, hogy minden résztvevő mindkét szerepet (látó és nem látó) kipróbálhassa.</p>
	VÉLEMÉNY ÉS ÉRTÉKELÉS (20 perc)
Időkeret	20 perc
Eljárás	<p>Az értékelési fázisban fontos, hogy reflektáljunk a tapasztalatokra:</p> <ul style="list-style-type: none">- Milyen volt a segítő szerep?- Milyen volt látás nélkül sportolni?- Mit éreztél vak szerepben a gyakorlat során?- Képes voltál-e teljes mértékben megbízni a partneredben, hogy vezessen téged?- Mi volt számodra a legnehezebb ebben a gyakorlatban? <p>Bónusz ötlet: A gyakorláshoz használjon normál hangerejű zenét, és változtassa a hangszóró helyét a szobában. Kérjen visszajelzést a csoporttól a hangforrás helyének megváltoztatásáról.</p> <p>Milyen érzés volt bekötött szemmel, 10 percenként más-más pozícióból hallani a zenét?</p>



IATETS



➤ 2. BSDA ETS - a mozgásképes társakkal való interakció

SZÓRAKOZÁS MINDENKINEK	
Tanulási eredmények	A fogyatékkal élők tudatosságának növelése, a sport eszközként való felhasználása, személyes fejlődés és a fenntartható társadalmi átalakulás elősegítése.
Tipológia	Jégtörő, energizáló, csapatmunka, együttműködés, empátia, problémamegoldás és állampolgári ismeretek
Időkeret	35 perc
Eszközök	Egy sportcsarnok vagy egy megfelelő, biztonságos, nyitott tér, bolyák, kézilabda, flipchart, papír, tollak, ragasztószalag, stopperóra, kréta, különböző színű edzőtáblák, edzősíp vagy csengő, titkos szerepek kártyái.
Eljárás	<p>Jégtörő</p> <p>Ki írta? 10-15 perc</p> <p>Mindenki írjon egy papírra egy egyedi, furcsa vagy váratlan tényt magáról. Ezután tegyék a papírt egy dobozba, és keverjék össze őket. Olvassátok fel az egyes tényeket. Hagyja, hogy a résztvevők kitalálják, ki írta. Miután kitalálták, kérd meg a tényt író résztvevőt, hogy azonosítsa magát, és ha szükséges, adjon további információkat.</p> <p>Narancs, alma és banán Energizáló 10-15 perc</p> <p>A résztvevők álljanak körbe, és nézzenek az óramutató járásával megegyező irányba. Ezután mindenki tegye a karját az előtte álló résztvevő vállára. A körön belül/kívül álló irányt adó vezető kiabáljon 3 parancsot. Mindegyik parancs egy-egy gyümölcs neve lesz, és olyan cselekvés, amelyet a csoport végez. Az első parancs az "alma". Mindenki megismétli az "Alma" szót, majd egyszer előreugrik. A csoport néhányszor gyakoroljon.</p> <p>Ezután mutassa be a második parancsot: "Banán". Mindenki megismétli a "Banán" szót, majd egyszer hátrafelé ugrik. A harmadik parancs a "Narancs". Mindenki ismétlje el a "Narancs" szót, és forduljon 180 fokot. A csoport gyakorolja a parancsok különböző kombinációit.</p> <p>A résztvevők testének teljes bemelegítése - az izmok, inak és ízületek bemelegítése az ETS foglalkozásra - 5 perc.</p>



REMÉNYT A
GYERMEKEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS



	<p>Utasítások: Kezdjük a különböző testrészek nyújtásával, mint a fej, nyak, váll, könyök, comb, has, térd, vádli, lábfej. Ezután kezdjük el helyben menetelni, majd meneteljünk előre és hátra. A lépések ritmusában lendítsd fel és le a karjaidat, a könyöködet hajlítva, az öklöket pedig lazán tartsd. A bemelegítést befejezheted néhány ismétléssel: Jumping jack (ugorj fel, terpeszd szét a lábad, és a két kezdet fogd össze a fejed felett) vagy bokaugrás (pattanj le a padlóról egy gyors, ismétlődő mozdulattal, a térdeidet tartsd lazán).</p>
--	--

➤ 3.1 Bevezető képzési modul

WORKSHOP "UTASÍTÁSOK"	
Tanulási eredmények	<p>A workshop egy 3 szakaszból álló fizikai tevékenység, amelynek célja, hogy a résztvevők számára a sporton keresztül történő nevelés által megmutassa a különbséget az oktatás és a sport általi nevelés között. Felhívja a figyelmet a diszkrimináció témájára is.</p> <p>Célkitűzések:</p> <ul style="list-style-type: none">• A foglalkozás céljai a következők:• A sport általi nevelés fogalmának bemutatása.• A sportra, a sport által és a sport által történő nevelés közötti különbségek hangsúlyozása.• A kommunikációs és együttműködési készségek fejlesztése.• A diszkrimináció témájának tudatosítása.
Elnevezés	Szimulációs szabály
Időkeret	<p>Előkészítés: 1 h Végrehajtás: 1.25h</p> <ol style="list-style-type: none">1. lépés) -10- perc eszköz kiosztás2. lépés) -10- perc az utasítások magyarázata3. lépés) -20- perc a tevékenység első része.4. lépés) -20- perc a tevékenység második része (diszkriminációs elem)5. lépés) -25- perc eligazítás és zárás
Eszközök	<ul style="list-style-type: none">• 20 mellény vagy sál• A csoport méretének megfelelő biztonságos hely a tevékenység lebonyolításához,• Flipchart papírok és filctollak.
Eljárás	<p>Előzetes előkészítés</p> <ul style="list-style-type: none">• Jelölje ki a tevékenység helyét (ha szükséges).• Készítsék elő a csapatok számára a mellényeket/sálakat.



REMÉNYT A
GYERMEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS



	<ul style="list-style-type: none">• Magyarázza el a szabályokat, és azokat világosan fogalmazza meg, vagy tegye ki egy flipchartra.• A játékvezető felkészítése. <p>A játékvezető szerepe (amelyet már az elején bemutatunk) az, hogy a gyakorlat harmadik részében megkülönböztesse az egyik csapatot. Ez lehet bármilyen finom dolog, például pacsizás a többi csapatnak, a megkülönböztetett csapat figyelmen kívül hagyása, pontok adása a szurkolásért/ mások buzdításáért/csapatszellemért csak a kivételezett csapatnak, pontok elvétele különböző okok miatt a megkülönböztetett csapattól. A pártatlanságtól azonban fokozatosan át kell térni az egyes csapatok egyértelmű segítésére, míg a többi csapat hátrányos helyzetbe kerül, ezért ügyeljenek arra, hogy a játékvezető szerepét olyan személy kapja, aki a foglalkozás során végig képes a szerepében maradni, így tartva azt reálisnak.</p> <p>A tevékenység végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 1. LÉPÉS - a résztvevők felkészítése, 10 perc Minden résztvevő kap egy mellényt vagy egy sálat, és megpróbálja megszerezni a többiektől anélkül, hogy elveszítené a sajátját. A mellényeket mindenki hátul a nadrágjába vagy a rövidnadrágjába tűrjük. A játék bemelegítő gyakorlatként is használható. Magyarázza el a résztvevőknek, hogy a mellényüknek legalább a felét nem szabad betűrni, hogy a többiek elkaphassák. Kígyó: Osszuk a csoportot 3-4 csapatra (a csapatoknak körülbelül 4-5 főből kell állniuk). Hagyjuk, hogy kiválasszák a csapattársaikat, ha akarják.➤ 2. LÉPÉS - instrukciók, 10 perc Adjuk meg nekik az instrukciókat: kígyóként kell viselkedniük, azzal a céllal, hogy ellopják a másik csapat utolsó tagjára erősített (például a rövidnadrágba dugott) mellényt/sálat. A mellény/sál elkapása csak akkor kap pontot, ha az emberlánc nem szakad meg. Mutassátok be a játékvezetőt.➤ 3. LÉPÉS - a tevékenység végrehajtása, 20 perc➤ 4. LÉPÉS - megkülönböztető elem, 20 perc A tevékenység során mutassa be a "megkülönböztető elemet". Állítsa le a játékot, és tudassa a résztvevőkkel, hogy a jobb eredmény elérése érdekében 2-3 perc áll rendelkezésükre, hogy a csapatokon belül stratégiát határozzanak meg. Hagyja őket újra játszani; ezúttal a játékvezetőnek kell a facilitációs tippekben felkínált utasításoknak megfelelően cselekednie.➤ 5. LÉPÉS - Eligazítás + zárás, 25 perc
--	---



REMÉNYT A
GYERMEKEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS



	<p>A tevékenység végén töltsön el egy kis időt azzal, hogy megbeszéljük, mit tanultak az emberek, és hogyan látják, hogy mindez milyen úton kapcsolódik saját életükhöz és közösségükhöz.</p> <p>Emellett biztosítson lehetőséget mindenkinek a megszólalásra, hogy tudják, hogy véleményüket és részvételüket értékeli/megbecsüli.</p> <p>- Kérje meg őket, hogy írják le a tevékenységet, az érzéseiket és a tanultakat.</p> <p>Példák:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mi történt a játék során?2. Tanultál valami újat magadról? <p>Példák:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Milyen problémáid voltak a szervezéssel?2. Milyen felelőssége volt az egyes csoporttagoknak?3. Hogyan tudtak javítani a teljesítményükön? <p>Példák:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ki kapta a legmagasabb pontszámot az összes csapat közül? Hogyan játszottatok a győzelemért?2. Voltak-e megállapodások a csapatok között az együttműködésről? Miért?3. Hogyan érezték magukat a többiek (akik kimaradtak a megállapodásból)? <p>Példák:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Élveztétek a játékot?2. Mi tetszett/nem tetszett benne?3. Olyan tevékenység, amelyet mások számára is használna/adaptálna?4. Úgy gondolod, hogy segített neked valami újat tanulni?
--	--

➤ 3.2 WORKSHOP "SPORT ÁLTALI NEVELÉS MÓDSZERTAN"

Tanulási eredmények	Ez a workshop kiemeli, hogy a sport hogyan használható a szociális kompetenciák fejlesztésére, és hogyan lehet eszköz a társadalmi konfliktusok megoldására, valamint a befogadás és a részvétel támogatására.
----------------------------	--



IATETS



	<p>Célkitűzések:</p> <ul style="list-style-type: none">- A szociális kompetenciák fejlesztése.- A befogadás értéke.- A saját és mások viselkedésének megértése és átgondolása.- Csapatépítés.
Elnevezés	Csapat szabály (ez a tevékenység a legtöbb csapatsportokhoz, például a kézilabdához és a labdarúgáshoz igazítható).
Időkeret	<p>Előzetes előkészítés: 5 perc</p> <p>A tevékenység végrehajtása: 1.15 óra, amely a következő lépéseket foglalja magában:</p> <ol style="list-style-type: none">1. LÉPÉS) -5- perc instrukciók2. LÉPÉS) -15- perc Sportra nevelés3. LÉPÉS) -15- perc Sport általi oktatás4. LÉPÉS) -20- perc Oktatás a sport által5. LÉPÉS) -20- perc Eligazítás és zárás
Eszközök	<ul style="list-style-type: none">• Kosárlabdapálya• Kosárlabda• Bibs• 2 síp• Szerepkártya
Eljárás	<p>Előzetes előkészítés - 5 perc Szervezze a résztvevőket 2-5 fős csapatba, vagy több csapatba, ha a létszám nagyobb, mint 10 fő.</p> <p>A tevékenység végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none">→ 1. LÉPÉS - instrukciók. 5 perc Adja át az utasításokat: 3 különböző lépésen kell végigmenniük, hogy a tevékenységet teljes egészében megvalósítsák. Egy játékot fognak játszani, amely meghatározott szabályok és szerepek alapján történik, amelyeket be kell tartaniuk.➤ 2. LÉPÉS - sportra nevelés, 15 perc Magyarázza el a résztvevőknek, hogy csapatban kell kosárlabdázniuk, és hogy a cél a győzelem. Magyarázza el, hogyan kell játszani. Mutassa be a résztvevőknek a szabályokat és a határokat. Kérdezze meg a résztvevőket, hogy mik a játékszabályok? Ebben a szakaszban olyan egyszerű szabályok kerülnek elő, mint a dupla dribble és a labdával való utazás.➤ 3. LÉPÉS - Sport általi nevelés, 15 perc Bevezetünk néhány feltételt a játékba, hogy megmutassuk, hogyan használja a játék a sport általi nevelést. Ezek közé tartozhatnak: - a labdát legalább háromszor kell passzolni, mielőtt gólt lehet szerezni - csak gyenge kézzel lehet dribbelni - a férfiak csak gyenge kézzel szerezhetnek gólt - a férfiak csak a kulcson kívül szerezhetnek gólt.



REMÉNYT A
GYERMEKEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS



	<p>➤ 4. LÉPÉS - Nevelés a sporton keresztül, 20 perc Szerepkártyák bemutatása. Különböző kártyákat használhatsz a különböző szociális kompetenciák feltárására. Következzen néhány példa: - önzőnek lenni - passzolni a másik csapatnak - kiabálni azokkal, akik hibáznak - megpróbálni mindenkit bevonni - csak egy embernek passzolni - bírónak lenni - edzősködni a csapattal - túl lelkesnek lenni a résztvevők ne beszéljék meg senkivel a szerepüket. Most ebben a szerepben kell játszaniuk a játékot. Ebben a szakaszban a szerepek miatt konfliktus alakulhat ki, ezért a szerepek kiválasztásánál ügyeljenek.</p> <p>➤ 5. LÉPÉS - Eligazítás és zárás, 20 perc A tevékenység végén töltsön időt azzal, hogy megbeszéljük, mit tanultak az emberek, és hogyan látják, hogy mindez hogyan kapcsolódik a saját életükhöz és a közösségükhöz. Az eligazítást egyébként is csak a játék végén végezzük, különben megszakíthatjuk a tevékenység folyását.</p> <p>Emellett gondoskodjon arról, hogy mindenki lehetőséget kapjon a felszólalásra, hogy tudják, hogy véleményüket és részvételüket értékelik/becsülik.</p> <p>Az alábbi kérdésekhez hasonló kérdéseket lehet használni:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tetszett a játék?• Hogyan birkóztál meg a korlátozásokkal?• Jól működött a csapat?• Hogyan éreztétek magatokat a szerepekben?• Hogyan reagálsz egyébként, ha valaki így viselkedik veled szemben?• Ti is így viselkedtek bizonyos helyzetekben a mindennapi életben?• Mit tanultál ebből a játékból? <p>Tippek a tréner számára: a tevékenységet annak megfelelően alakítsa át, ha fogyatékkal élők fogják végrehajtani.</p>
--	--

➤ 4. ÜLŐRÖPLABDA

A bevonandó résztvevők száma	2 csapat, 6-6 fővel
Tanulási eredmények	Csapatépítés, csapatmunka, kommunikáció
Tipológia	Csapatmunka, kommunikáció, együttműködés, empátia és problémamegoldás
Időkeret	80 - 90 perc



IATETS



Eszközök	Sportcsarnok vagy megfelelő biztonságos szabad tér, röplabda, háló, flipchart, papír, tollak, ragasztószalag, stopperóra, különböző színű edzőtáblák, edzősíp.
Eljárás	<p>Bemelegítés Kezdje egy egyszerű bemelegítéssel, amely nyújtásokból áll.</p> <p>Röplabda bemelegítés</p> <p>1. számú: Labdadobás</p> <p>Ehhez a gyakorlathoz labdára van szükség. Keressetek egy párt, és álljatok egymással szemben a pályán. Az ütő karoddal dobjátok oda-vissza a labdát egymásnak, bemelegítve az ütő vállat és kart. Ezt csak néhány percig kell csinálni, hogy a vállízületet ellazítsuk.</p> <p>2. számú röplabdás bemelegítés: Tüskés gyakorlat</p> <p>Ehhez a gyakorlathoz labdára van szükség. Keressetek egy partnert, és álljatok egymással szemben a pályán. Dobjátok fel a labdát a levegőbe, és spicceljétek le a földre úgy, hogy egy pattanás után érje el a partnereteket. Ezt csak addig csináld, amíg a vállad bemelegszik.</p> <p>3. számú röplabdás bemelegítés: Állításgyakorlat</p> <p>Ehhez a gyakorlathoz labdára van szükség. Álljatok egymástól körülbelül három méter távolságra, és állítsátok a labdát előre-hátra. Ahogy az alkarod ellazul, próbáld meg hátrébb tolni a távolságot, hogy távolabbról állítsd be a labdát.</p> <p>4. számú röplabda bemelegítés: Passzolási gyakorlat</p> <p>Ehhez a gyakorlathoz labdára van szükség. Körülbelül három méter távolságra állva kezdjétek el oda-vissza passzolni a labdát, arra koncentrálva, hogy jó passzokat adjatok a társatoknak.</p> <p>5. számú röplabdás bemelegítés: Bors</p> <p>Ehhez a gyakorlathoz labda szükséges. Egy partner segítségével álljatok egymástól körülbelül tíz lábnyi távolságra. A labdával kezdő partner dobja a labdát a társának, aki visszapasszolja neki a labdát. Ezután a partner visszadobja a labdát a másik partnernek, aki viszont visszapöcköli a labdát a másik partnernek.</p> <p>6. számú röplabdás bemelegítés: Védekezés</p> <p>Ehhez a csapatgyakorlathoz legalább tíz labdára van szükség, és remek módja annak, hogy bemelegítsük a csapat passzolási készségét a mérkőzés előtt. Az edzőnek szüksége van egy csomó labdára az oldalán, egy sor játékosra vele szemben, és egy "beállósra" a jobb oldalon az edző és a játékosok között. Az</p>



REMÉNYT A
GYERMEKEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS



	<p>edző dobja a labdát (spiccelheti vagy keményen is dobhatja) a sorban első játékosnak, aki továbbadja a labdát a beállósnak.</p> <p>Röplabda bemelegítés</p> <p>No.7: Ütés</p> <p>Ez a bemelegítés legalább három labdát igényel, és remekül alkalmas ütésre közvetlenül a mérkőzés vagy edzés előtt. A szettjátékos felveszi a jobb elülső pozícióját. A pálya túloldalán áll egy ütőjátékos, egy sor külső ütő, egy sor középső ütő, egy sor jobb oldali ütő, és a középső ütőktől jobbra álló edző dobja a labdát a szetternek.</p> <p>Ezután az edző dobja a labdát a szettjátékosnak, aki beállítja a középső ütőt, és a folyamat ismétlődik. A jobb oldali ütő kapja a következő szettet, és a gyakorlat visszamegy a külső ütővonalra. A játékosok bármelyik vonalról kitölthetik és üthetnek; azonban praktikusabb, ha a játékosok arról a helyről ütnek, ahonnan a játékban általában ütnének.</p> <p>8. számú röplabdás bemelegítés: Adogatás</p> <p>Ehhez a gyakorlathoz a háló mindkét oldalán egyenlő számú játékosra és minden játékosnak egy labdára van szükség. Ez csak egy gyors adogatás bemelegítés. A játékosok szétszóródnak a hátsó sorban, és a labdát a másik oldalra adogatják. Mindkét oldal egyszerre adogat, így mindig jönnek labdák, amelyeket el kell kapni és vissza kell adogatni.</p> <p>Játsszon 15-20 percig</p> <p>1. rész</p> <p>Csapatokat állítunk fel. Az ülő röplabda ugyanazokat a szabályokat követi, mint az álló röplabda, néhány módosítással. Minden sportoló ülő helyzetben játszik, és a sportoló törzsének egy részének érintkeznie kell a talajjal, amikor egy játékos kezeli a labdát. A játék célja, hogy a röplabdát úgy juttassa át a háló felett, hogy az ellenfél ne tudja visszaadni.</p> <p>Később a csapat felvesz egy embert, aki még nem tudja a feladatot. Ki kell választaniuk egy helyet, ahol ez a személy ülni fog. Csak ezután tudják meg, hogy az illető nem mozdulhat. A csapatoknak 3 percük van a gyakorlásra és a stratégia kiválasztására.</p> <p>Játsszatok 15-20 percig.</p>
--	---



REMÉNYT A
GYERMEKEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS



	<p>2. rész</p> <p>A csapatok folytatják a játékot, minden egyes küzdelemnél figyelembe kell venniük, hogy a nem mozgó személynek legalább egyszer el kell löknie a labdát. Ha ezt nem teszik meg, a csapat nem kap pontot.</p> <p>A játék 15-20 percig tart.</p> <p>Eligazítás és értékelés</p> <p>Kezdje a tevékenység során történetek áttekintésével. A facilitátor használhatja a következő előkészített kérdéseket:</p> <ul style="list-style-type: none">- Milyen volt a játék?- Hogyan éreztétek magatokat a játék után?- Mennyire volt könnyű / nehéz a játék különböző részei?- Mi történt az 1. és 2. részben?- Hogyan éreztétek magatokat a többiek viselkedésével kapcsolatban?- Mit tanultál ebből a játékból?
--	--

➤ 5. Kommunikációs workshop

Tanulási eredmények	Ez a tevékenység segít a csoportnak megérteni, hogy beszélgetés nélkül, a nonverbális kommunikáció segítségével is kommunikálhatnak egymással. Ez a workshop tudatosítja az emberekben, hogy különböző módokon is kifejezhetik magukat, és csapatmunkát végezhetnek a közös célok elérése érdekében.
Elnevezés	Csapatépítés, csapatmunka, együttműködés, empátia, problémamegoldás
Időkeret	80 - 90 perc
Eszközök	Nagy szoba Különböző tárgyak (tollak, labdák.) Bekötött szemek Fantázia kártyák (pl.: dixit) / kártya rajzokkal vagy képekkel / fényképekkel.
Eljárás	<p>1 - CSENDES FELSOROZÁS A csoport kidolgozza, hogyan lehet együttműködően felsorakozni, gesztusok, arckifejezések, bólintások stb. segítségével. Tevékenységi utasítások: A résztvevőknek azt mondjuk, hogy egy adott tényező szerint kell egyenes sorba állniuk anélkül, hogy a játék során beszélnének egymással. Néhány példa lehet: - Magasság - Hajszín (a legvilágosabbtól a legsötétebbig) - Életkori sorrend - ABC-sorrend a nevük első betűje alapján - Egy alkalmi szám, amire gondolnak Az embereknek nonverbális kommunikációs készségeket kell használniuk ennek eléréséhez. Például kézmozdulatokkal és mimikával.</p> <p>2. TOM-TOM Sok tárgy van szétszórva a szobában, a legnagyobbaktól a legkisebbekig (pl.: tollak, labdák). Minden egyes visszaszerzett tárgy pontokat ad a csapatnak. A kis tárgyak többet érnek, mint a nagyok (pl.: labda 5 pont, toll 20 pont) Osszátok a csoportot 3 fős csapatokra. Minden személy egy karaktert</p>



IATETS

	<p>képvisel: Google, TOM, Driver. Sofőr: Vak. Ő az egyetlen, aki mozogni tud a szobában és összegyűjteni a tárgyakat, amelyek pontokat adnak a csapatnak, a mozgáshoz TOMTOM utasításait követi. TomTom: Az egyetlen, aki a hangját tudja használni és kommunikálni a másik kettővel, de csak a "Google"-t tudja nézni, és nem látja a szobát, ezért a Google-től kell útbaigazítást kérnie. Google: Ő az egyetlen, aki mindent lát, de nem tud beszélni. Az egyetlen dolog, amit tud, hogy gesztusokkal irányt ad a TomTomnak, így az a sofőrnek a helyes útbaigazítást tudja adni. Az a csapat nyer, amelyik a legtöbb pontot szerzi a tárgyakat elvéve. A fejlesztéshez: Kommunikáció Együttműködés Kommunikációs képesség (verbális nem verbális) A különbségek összehozása Mindenki a teljes potenciálját kihasználva dolgozik Bizalom Stratégia tervezése és átütemezése.</p> <p>3 - KÉPZELÉS - ELKÉPZELEM, hogy képeken keresztül megértsük, mit visznek haza az emberek ebből az élményből. Ez a tevékenység nagyon hasznos abban, hogy az emberek megértsék, hogy ki-ki hogyan élte meg ezt a műhelyt, és hogyan értelmezi másképp a világot. egy kreatív és szórakoztató tevékenységen keresztül lehet beszélni az érzéseinkről. Szükség van FANTASY kártyákra, kártyára rajzokkal vagy képekkel/fotókkal.</p> <p>JÁTÉKMÓD A kártyák nem meghatározott sorrendben kerülnek az asztalra vagy a padlóra. A csoport minden tagját megkérjük, hogy válasszon egy olyan papírt, amely valamilyen módon leírja a személyes érzést a tevékenység során. Körbe helyezkedünk, és a csoport minden tagjának véletlenszerű sorrendben meg kell mutatnia a csoportnak az általa választott kártyát, és néhány szóban meg kell magyaráznia választásának okát.</p> <p>-A játék során nem szabad magyarázatot kérni vagy vitatkozni a különböző véleményekkel.</p> <p>Fontos, hogy a kártyaválasztásra meghatározott időt adjunk.</p> <p>Célszerű instrumentális és lassú háttérzenét használni a kártya kiválasztásakor. Utána beszéljünk arról, hogy mennyire találták könnyűnek vagy nehéznek a játékokat.</p> <p>Kérdezzük meg, hogyan alakították át a kommunikáció módját, hogy elérjék a kívánt eredményt?</p> <p>Milyen más módokon kommunikálhatnának még egy olyan személlyel, aki nem tud beszélni?</p>
--	--



IATETS



➤ 6. SZÁMÍT AZ INTE(G)RÁCIÓ

Tanulási eredmények	Participants will learn how to start and maintain interaction with able-bodied peers-Participants will acquire skills which will improve their interaction with able-bodied peers
Elnevezés	Jégtörő játék-Videó és megbeszélés-Prezentáció az interaktív készségekről
Időkeret	-10 perc a bevezetésre -20 perc szerepjátékra -20 perc az előadásra -10 perc az értékelésre és reflexió
Eszközök	Terem a workshop lebonyolításához -Jenga blokkok -számítógép/laptop, vetítővászon és projektor.
Eljárás	<p>1) A workshop egy szépen törő Jenga-játékkal kezdődik:</p> <p>A Jenga sok vidám összejövetel kiindulópontja. Ez egy szuper könnyű jégtörő tevékenység, amit elmagyarázni és felvenni & bárki bármikor csatlakozhat. A szokásos toronydöntő versenyt feldobhatod azzal, hogy minden egyes hasábra (vagy amennyire csak tudsz) témához kapcsolódó kérdéseket írsz. Amikor minden egyes blokkot kihúzol, olvasd fel hangosan a kérdést & válaszolj rá, mielőtt a darabot a torony tetejére helyezed. Ez izgalmas beszélgetéseket indíthat el olyan hétköznapi témákról, mint a kedvenc szabadidős tevékenységek, egészen az olyan mélyebb témáig, mint a karrier- és önfelnevelési célok. A cél a résztvevők közötti interakció ösztönzése.</p> <p>2)Videó és megbeszélés:</p> <p>https://www.respectability.org/inclusion-toolkits/etiquette-interacting-with-people-with-disabilities/</p> <p>A videó lejátszása után indítson beszélgetést a résztvevőkkel. Felteheti a következő kérdéseket: -Tudtok azonosulni ezzel a videóval? Ha igen, milyen módon? -Mit javasolnál ép társaidnak annak érdekében, hogy javítsák a veled való interakciót?-Valamilyen problémád van, amikor megpróbálsz interakcióba lépni velük? Ha igen, milyen módon? -Ismer valaki olyan interakciós stratégiát, amely segíthet? Ha igen, meg tudná osztani velünk? Nézze meg, hogyan folytatódik a vita, és bátorítsa a résztvevőket, hogy osszák meg véleményüket és nézeteiket.</p> <p>3) Előadás:</p>



REMÉNYT A
GYERMEKEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS



	<p>Ebben a részben a facilitátornak elő kell készítenie a prezentációt az interakciós készséget javító tippekről. A prezentáció PPT formájában is elkészíthető https://manpowergroup.com/wcm/connect/right-it-it/legacy-home/thoughtwire/categories/career-work/10-Ways-to-Improve-Your-Communication-Skills alapján kívánatos, hogy interaktív legyen. Minden egyes tipp után a moderátornak kommentálnia kell azt a résztvevőkkel, meg kell kérdeznie a véleményüket, meg kell kérdeznie a személyes tapasztalataikat stb.</p> <p>4) Értékelés és reflexió:</p> <p>A workshop utolsó része az értékelésnek és a reflexiónak van szentelve. A résztvevőknek a következő kérdéseket teszik fel:</p> <ul style="list-style-type: none">-Haszonynak találta ezt a műhelymunkát? -Mit tanultál?-Változott-e a véleménye/véleménye a fogyatékkal élő társaival való interakcióval kapcsolatban? <p>Ha igen, fejtse ki részletesebben. -Mely tippeket találtál különösen hasznosnak az előadásból, és miért?</p> <p>-A műhelymunka melyik része tetszett a legjobban, és miért?</p> <p>A moderátor annyi kérdéssel folytathatja, amennyivel csak akarja. A cél az, hogy őszinte visszajelzést kapjon a résztvevőktől, és így javítsa a műhelyt a jövőbeni felhasználás érdekében.</p>
--	---



REMÉNYT A
GYERMEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IAETETS



5. A kevert mobilitás eredményei

Az MVNGO oktatója által tartott képzés online zajlott, mivel a nyilvános összejövetelekre vonatkozó nemzeti szabályok tiltják a 4 főnél nagyobb létszámú találkozót. Ezt figyelembe véve az MVNGO a trénerével együtt úgy ítélte meg, hogy a képzés online lett volna a legmegfelelőbb. A résztvevők között egyaránt voltak épek és fogyatékkal élők, akik az oktatásból való kirekesztettség és hátrányos helyzet (alacsony képzettség, alacsony képzettség és munkanélküliség) körülményei között élnek. Tekintettel az online módozatra, nem volt szükség kísérő személyekre, mivel a résztvevőknek lehetőségük volt arra, hogy saját helyükről, saját eszközeikkel vegyenek részt a képzésen. A képzés online lebonyolítása egyben lehetőséget adott arra is, hogy a képzés inkluzívabbá váljon, megkönnyítve a fogyatékkal élők részvételét, akiknek nehéz lett volna részt venniük egy személyes találkozón.

Az online képzés hozzáadott értéke a projekt eredményeihez kapcsolódik:

"ETS Ability Empowering Format". Az oktatási formátum, amelyet a Kimenet az online képzésben a tanulóközönség képviselőivel teszteltük. Az online képzés során elért eredmények és a fejlesztésre vonatkozó meglátások biztosították egy kipróbált oktatási módszertan kiadását, valamint lehetővé tették a konzorcium számára, hogy értékelje a formátum megfelelőségét a tanulási igényeknek.

- Szellemi kimenet 2 "- Az akadálymentes ETS-oktatás kézikönyve". A konzorcium készített egy Kézikönyvet a hátrányos helyzetű, fogyatékkal élő felnőtt tanulókat célzó ETS oktatási programok megvalósításához szükséges iránymutatásokkal és eszközökkel. A Kézikönyvbe integrált iránymutatások az oktatók online tanulási mobilitás keretében tett beszámolóinak megállapításain alapultak.

Szellemi teljesítmény 3. "IAETETS webes platform és modulok". A webes platformba foglalt oktatási modulok a projekt fő műhelymunkáiról készült felvételeket illusztráló videószimulációkat tartalmaztak, amelyek oktatási útmutatást nyújtanak a tanulók közösségének. A projektpályázattal ellentétben, ahol egy kevert mobilitás létrehozását tervezték, az online képzésben résztvevők kiválasztása nemzeti szinten történt az egyes partnerek felelőssége és a pályázó szervezet általános koordinációja mellett.

Valóban minden partner nemzeti szinten előválogatást végzett a résztvevők számára nemzeti nyelven közzétett felhívás útján. A felhívás nyitott volt minden érdeklődő számára, aki a megcélzott kategóriákba tartozott (alacsony szintű készségekkel és képzettséggel rendelkező, fogyatékkal élő felnőttek, akik nem rendelkeznek munkahellyel). A felhívás közzétételére az egyes partnerek weboldalán (weboldalain) és a közösségi médiában található oldalakon is sor került, valamint - a mobilitási lehetőség maximális láthatósága érdekében - a felhívás terjesztése révén az egyes partnerek érdekelt hálózatain keresztül. Mivel a képzés fejlesztése online történt, nem készült semmilyen információs csomag, de a résztvevőkkel megosztották az alapvető szervezeti információkat, valamint a tervezett találkozók és találkozók napirendjét.



REMÉNYT A
GYERMEKEKNEK
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET





IATETS



A tanulási eredmények elismerése magában foglalta az Europass bizonyítvány kiadását minden résztvevőnek. Az Europass-t a résztvevők és az oktatók közösen dolgozták ki egy közös értékelő ülésen. A tanúsítvány a résztvevők által megszerzett ismereteket, készségeket és kompetenciákat is feltárta, összehasonlítva a belépő szintű kompetenciájukkal.

A kiosztott pontszámot a 11 kategória (tanulási egység) mindegyikéhez az elvárt eredmények alapján rendelték hozzá: az ETS-ről és a sport/fizikai gyakorlat előnyeiről szóló ismeretek, meggyőzés, prezentáció, innováció, gyakorlati készségek az ETS-ben, soft skills, szociális készségek, kommunikáció, vezetés, idegen nyelvi kifejezőképesség, problémamegoldás. Az oktatókból és a szervezőkből álló értékelő bizottság résztvevőnként/bizonyítványonként a következő információkat írta fel: a kedvezményezett neve, a mobilitás időtartama, a megszerzett ismeretek, készségek és kompetenciák értékelése.



**REMÉNYT A
GYERMEKNEK**
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET

