

# АКТИВНИ УЧИЛИЩНИ ОБЩНОСТИ

ИНСТРУМЕНТ ЗА ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙНОСТИ



YOUTH  
SPORT  
TRUST



UISP  
sportpertutt



Športna unija Slovenije  
*Povezani v gibanju!*



ISCA  
INTERNATIONAL SPORT AND CULTURE ASSOCIATION



Sport and  
Citizenship  
Sport serving society

Sport et  
Citoyenneté  
Le Sport au service de la société



BG  
BE ACTIVE



HSSF  
Hungarian School Sport Federation



SOUTH LANARKSHIRE  
Leisure & Culture



WILLIBALD GE EBHARDT  
INSTITUTE



EUPEA  
EUROPEAN PHYSICAL EDUCATION ASSOCIATION



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

# ИНСТРУМЕНТ ЗА ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙНОСТИ



**Децата, които са по-активни физически, имат подобрена мозъчна функция...**

по-високи резултати в училище и изключително развити познавателни способности в сравнение с по-малко активните

## ПОПЪЛНЕТЕ ИНСТРУМЕНТА ЗА САМООЦЕНКА

Това ще ви помогне да определите вашия капацитет и ангажимент за партниране с училища, с цел повишаване на физическата активност сред всички млади хора.

## ЗАПОЧНЕТЕ ДИСКУСИЯ МЕЖДУ СПОРТНИТЕ ОРГАНИЗАЦИИ И УЧИЛИЩАТА

Структурирайте разговор около този наръчник, за да се даде възможност за споделяне на целите и приоритетите между спортните организации и училищата. Инструментът за планиране на дейности трябва да бъде използван по време на разговор с подходящ училищен персонал (представител), например учители по физическо възпитание и спорт или директори. Този инструмент ще помогне за подреждане на приоритетите на училището и на спортните организации и ще им даде ясен план за успешна реализация.

## РАБОТЕТЕ СЪВМЕСТНО И ПРЕДСТАВЕТЕ ПРОГРАМА ЗА ПОВИШАВАНЕ НИВОТО НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ

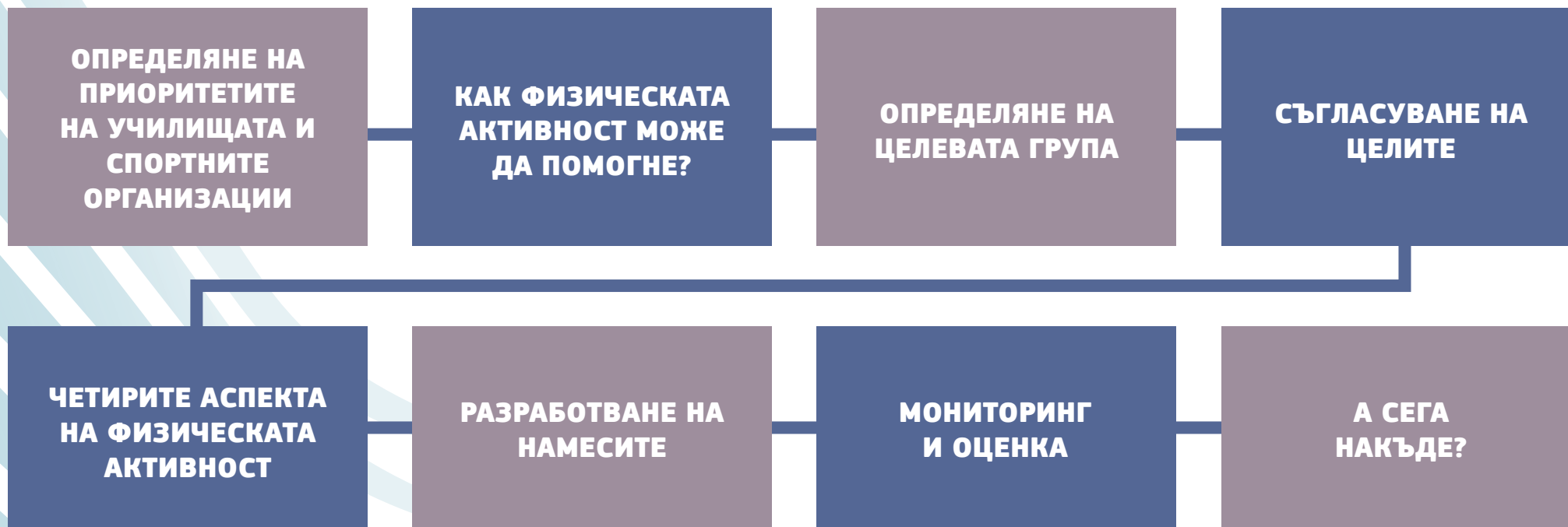
Използвайте инструмента, за да развиете, планирате и предоставите програма за сътрудничество. Този инструмент ще ви помогне да се уверите, че се фокусирате върху:

- Приоритетите на всички страни
- Определянето и ангажирането на всички млади хора, включително най-малко активните
- Гарантирането, че наблюдението и оценката са включени от началото на процеса

# ПРОЦЕСЪТ ЗА ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙНОСТ



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

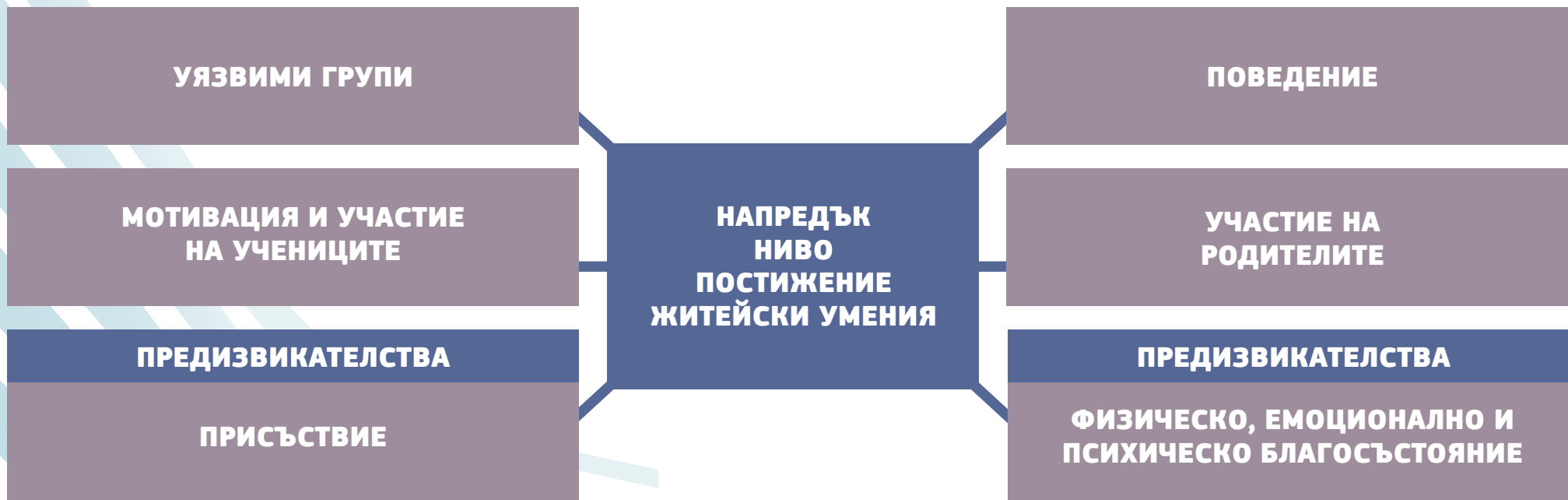


Този процес, който се състои от осем стъпки ще структурира ефективно вашата комуникация. На всеки етап от процеса се уверете че всички страни са се споразумяли за общото разбиране относно това, какво ще се случи и кой за какви действия ще бъде отговорен.

# СЪГЛАСУВАНЕ НА СЪВМЕСТНИ ПРИОРИТЕТИ



НАТИСНЕТЕ ТУК ЗА  
КАЗУС 1



**КАКВИ СА ПРИОРИТЕТИТЕ НА УЧИЛИЩЕТО - ПАРТНЬОР?**

**ДОКОЛКО ТЕ СА СЪВМЕСТИМИ С ПРИОРИТЕТИТЕ НА ВАШАТА СПОРТНА ОРГАНИЗАЦИЯ?**

# СЪГЛАСУВАНЕ НА СЪВМЕСТНИ ПРИОРИТЕТИ

## НИВО

Колко добри резултати представя един млад човек при стандартните форми на изпитване, особено при външно оценяване.

## ПОСТИЖЕНИЕ

Колко добре се представя един млад човек при оценяване на по-широк аспект от резултати (включително и в спорта).

## ЖИТЕЙСКИ УМЕНИЯ

Колко добре подготвен е един млад човек, за да премине към следващия етап на образование или трудова заетост.

## ПРИСЪСТВИЕ

Има ли групи от млади хора, чиито присъствия в училище са редки? Може ли подходящ вид активност да ги насърчи да посещават училище по-редовно?

## МОТИВАЦИЯ И УЧАСТИЕ

Може ли подходящата активност да помогне на някои млади хора да изпитат по-голямо чувство за принадлежност?



Процентът от време, който момичетата прекарват в умерена до интензивна **физическа активност на 11 години** прогнозира по-добри научни резултати при 11 и 16-годишните.

## УЯЗВИМИ ГРУПИ

Има ли специални групи от млади хора, които „изостават“ от връстниците си? Може ли целенасочената активност да им помогне за изграждане на тяхното доверие или самочувствие?

## ПОВЕДЕНИЕ

Дали рисковото поведение е основен проблем в училище и може ли повишената физическата активност да бъде изход и решение за справяне с поведението на проблемните ученици?

## РОДИТЕЛСКО УЧАСТИЕ

Може ли „трудностъпни“ родители да бъдат привлечени в училище с предложение за подходяща физическа активност?

## ФИЗИЧЕСКО, ЕМОЦИОНАЛНО И ПСИХИЧЕСКО БЛАГОСЪСТОЯНИЕ

Как можем да използваме повишената физическа активност, за да подобрим благосъстоянието на младите хора от рискови групи?

# ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ МОЖЕ ДА ПОДПОМОГНЕ ОБЩИТЕ ПРИОРИТЕТИ



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

## active kids learn better

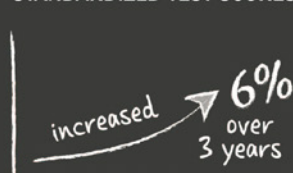


physical activity at school is a win-win for students and teachers

GRADES:



STANDARDIZED TEST SCORES:

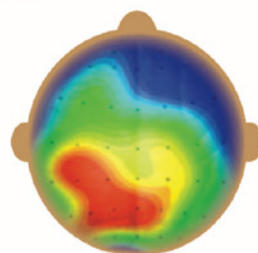
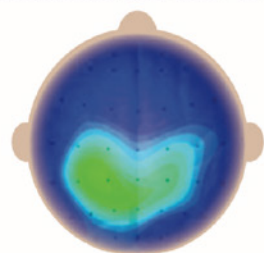


JUST ONE PHYSICALLY ACTIVE LESSON CREATES:



## physically active kids have more active brains

BRAIN SCANS OF STUDENTS TAKING A TEST:

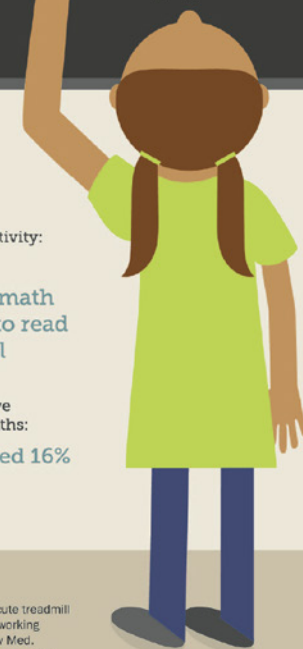


Red areas are very active; blue areas are least active.

MORE RESULTS:

after 20 minutes of physical activity:  
students tested better in reading, spelling & math and were more likely to read above their grade level

after being in a physically active afterschool program for 9 months:  
memory tasks improved 16%



SOURCES: Donnelly J.E. and Lambourne K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S36-S42. Hillman C.H. et al. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience.* 159(3):1044-1054. Kamiyo K. et al. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Dev Sci.* 14(5):1046-1058. Kibbe D.L. et al. (2011). Ten years of TAKE 10!: integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S43-S50. Nelson M.C. and Gordon-Larsen P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics.* 117(4): 1281-1290.

# ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ЦЕЛЕВАТА ГРУПА



НАТИСНЕТЕ ТУК ЗА  
КАЗУС 2

Всички училища събират данни относно напредъка и резултатите на своите ученици. Те ще използват тези данни, за да определят кои от учениците изостават от връстниците си или кои ученици не разгръщат пълния капацитет на своите възможности.

Ако правилните специалисти в училище работят заедно, те ще могат да определят групата изоставащи ученици, които често са също така и най-малко физически активни. Това би било идеалната група ученици, с които можете да работите – вие определено ще увеличите тяхната физическа активност, най-вероятно ще подобрите тяхната физическа форма и може и да започнете да оказвате въздействие върху тяхното представяне в училище.

Работете с училището и самите ученици, за да проследите трите резултата ако е възможно.

**ИЗПОЛЗВАЙТЕ  
УЧИЛИЩНИ  
ДАННИ И  
ИНФОРМАЦИЯ**

**ОПРЕДЕЛЕТЕ  
ИЗОСТАВАЩИ  
ИЛИ УЯЗВИМИ  
УЧЕНИЦИ**

**НАПРАВЕТЕ  
СПРАВКА С  
НИВАТА НА  
ФИЗИЧЕСКА  
АКТИВНОСТ**

**НАМЕРЕТЕ ГРУПА,  
КОЯТО ЩЕ СЕ  
ВЪЗПОЛЗВА  
НАЙ-ДОБРЕ ОТ  
ПОВИШЕНАТА  
ФИЗИЧЕСКА  
АКТИВНОСТ**

**ПОСТАВЕТЕ  
НАЧАЛНА ТОЧКА**

**ПРОСЛЕДЕТЕ  
НИВАТА НА  
ФИЗИЧЕСКА  
АКТИВНОСТ И  
ОБРАЗОВАТЕЛНИТЕ  
ЦЕЛИ**

## СЪГЛАСУВАНЕ НА ЦЕЛИТЕ



Участието в извънкласни дейности има положително въздействие върху постигането на целите

### ДЕЙНОСТ

Върху какво ще се фокусираме по време на нашите сесии?

### ПЛАНИРАНИ РЕЗУЛТАТИ

Как изцяло можем да се насочим към постигането на тези резултати?

### ИНДИКАТОРИ ЗА УСПЕХ

Какви промени очакваме да видим след време?





## ОСНОВНИ ЦЕЛИ

### Повишена физическа активност

- Развиване на физически умения
- Добра физическа форма

## ПЛАНИРАНИ РЕЗУЛТАТИ

### Подобрени нива на благосъстояние

- Физическо
- Емоционално
- Социално (психо-социално развитие)
- Умствено (когнитивно развитие)

Какво можем да направим за планирането на подобрения в благосъстоянието?

Можем ли да планираме подобрения не само във физическото благосъстояние, а да се фокусираме и върху развиването на различни характеристики, като например устойчивост, работа в екип, лидерство, самочувствие и самоуважение?

## ТРЕТОСТЕПЕННИ ЦЕЛИ

### По-високи образователни резултати

- Присъствие
- Поведение
- Ангажираност
- Стремeжи
- Мотивация
- Постижения

Можем ли да видим подобрение в течение на продължителен период от време?

Как ще измерим тези подобрения?

Това е насочено повече към компетенциите и опита на училището, отколкото на спортната организация, но каква роля може и двамата партньори да играят в наблюдаването и проследяването на процесите на подобрения?

# ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ В УЧИЛИЩЕ



НАТИСНЕТЕ ТУК ЗА  
КАЗУС 3 И КАЗУС 4

**КЪДЕ МОЖЕ ВАШАТА ОРГАНИЗАЦИЯ  
НАЙ-АКТИВНО ДА ОКАЖЕ ПОДКРЕПА И КАК?**

**ФИЗИЧЕСКО  
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ  
В УЧИЛИЩЕ**

**ПРОГРАМИ СЛЕД  
УЧИЛИЩЕ**

**АКТИВНОСТ В  
МЕЖДУЧАСИЯТА И  
ПРЕДИ УЧИЛИЩЕ**

**АКТИВНОСТ ПРИ  
ПРЕПОДАВАНЕТО НА  
ДРУГИ ПРЕДМЕТИ**

## ЗНАЕМ, ЧЕ...

Дотук, двамата партньори ще са събрали и споделили достатъчно информация относно техните приоритети и цели, за да започнат планирането на специфична програма.

Те знаят към кои целеви групи да се насочат, по кое време на учебния ден е планирано това да се случи и какви са очакваните резултати.

Знаейки всичко това, в какво ще се състои вашата физическа активност? Следващата секция ще ви помогне да планирате това в повече детайли.



Учениците, участващи в самостоятелни дейностите за развитие на своя потенциал, са постигнали

**10-20%**

по-добри резултати на изпити.



## ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

Изследването и играта са добри - физическата активност не е само състезателни игри.

Уверете се, че всеки взима участие - сменяйте ролите, така че всеки да е активен.

Осигурете възможности за децата да развият свои собствени игри, които да са приобщаващи.

Осигурете алтернативно оборудване. Например, хвърлянето и улавянето на шалове, вместо топки се основава на забавление и изключва фактора (твърдението): „Аз не съм добър в това“.

Осигурете подходящо оборудване за деца със специални нужди.

Насърчавайте носенето на дрехи и обувки, които позволяват ежедневна физическа активност.

Изградете атмосфера, в която участието се възнаграждава, а успехът не се отнася само до постижението.

## УЧИЛИЩА В ДВИЖЕНИЕ

Предизвикайте учениците да участват в забавни дейности по време на междучасията.

Оттегляне на организаторите: ученици организират дейности за своите връстници.

Добавете дълги междучасия с включена физическа активност към вашата училищна програма

Използвайте методи, базирани на физическа активност по време на часовете.

Подходящите съоръжения и училищните дворове насърчават физическата активност.

Нестандартни работни места, гимнастически топки вместо столове.

Активен транспорт до училище.

Полезни съвети – Активни училища, Нова Зеландия  
Училища в движение – Училища в движение, Финландия

# КАК ЩЕ ИЗГЛЕЖДА НАШАТА АКТИВНОСТ?



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

## КАК ЩЕ ИЗГЛЕЖДА НАШАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ?

Какви нетрадиционни активности можете да предложите?	Как ще изградите положителна и приобщаваща среда?	Какви стъпки ще предприемете, за да създадете среда с по-слабо изразен състезателен характер?	Какви стъпки ще предприемете, за да включите най-малко активните млади хора и тези със специални потребности?

## ВТОРОСТЕПЕННИ ЦЕЛИ НАСОЧЕНИ КЪМ БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО

Какви умения, поведения и качества ще бъдат резултат от участието в тази активност?	Може ли да се приеме подходът „образование чрез спорт“ едновременно за преподаване на по-приемливо поведение и развиване на специфични физически умения?

## ПОЛОЖИТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ ЗА ИНДИВИДИТЕ, УЧИЛИЩЕТО И КЛУБОВЕТЕ

По-здрави, по-щастливи, и по-продуктивни младежи	По-ефективна роля на училището	Клуб, който допринася за развитието на общността



## А СЕГА НАКЪДЕ?



Кратки сесии с **физическа дейност** от по **5-10 мин** по време на час са свързани с **подобро когнитивно представяне** (напр. внимание, концентрация)

### ПОДДЪРЖАНЕ

Проектът като цяло работи добре и има потенциал за бъдещо развитие. Ние можем да направим някои малки подобрения и смятаме, че имаме нужда от повече време, за да работим с една и съща група млади хора, за да имаме по-голямо и устойчиво влияние.

- Проектът проработи ли добре?
- Има ли още възможности за нашата целева група да напредне?
- Как да се предотврати загуба на инерция на нашия проект?

### ПРОМЕНИ

Доказателствата ни показват, че проектът все още не е постигнал нивото на влияние, което очаквахме. Възможно е активността да не е привлекателна за най-малко активните, средата да не е подходяща или да не работим с правилните млади хора. Ние ще използваме уроците, които научихме при разработването на нов проект.

- Дали проектът е имал потенциал, но малко реално влияние?
- Научили ли сме нещо по време на проекта, което можем да приложим за нов проект?
- Как подходът ни ще бъде различен?

### ПРОДЪЛЖАВАНЕ НАПРЕД

Проектът е имал значително влияние върху нивата на активност и други резултати. Можем да вземем това, което сме научили и да създадем други успешни проекти, използвайки подобен модел, най-вероятно с различни млади хора, в по-голям мащаб или в различни училища.

- Проектът имал ли е голям успех?
- Можем ли да продължим напред с друга целева група и приоритет?
- Как можем да приложим всичко, което сме научили в нашия нов проект?