

ПРИЧНИК ЗА СПОРТ ЗА РАЗВОЈ

Мали игри за
развој на
животни
вештини



Издавач: Здружение за меѓусебна доверба ТАКТ, Скопје

Авторка: Надица Јовановик

Дизајн и подготовка: Теодора Младеновска

Печати: Контура ДОО

Содржината и мислењата изнесени во оваа публикација припаѓаат на авторите и не секогаш ги одразуваат официјалните ставови на Германското друштво за меѓународна соработка (ГИЗ) и Германското Сојузно Министерство за економска соработка и развој (БМЗ).

Содржина

Теориски дел

1. Вовед	3
2. Што претставува спорт за развој?	4
а. Зошто спортот како алатка за развој	6
3. Улога и одговорности на тренер за спорт за развој	9
4. Планирање сесија или активност за спорт за развој	12
а. Мали игри	12
I Улогата и значењето на малите игри	14
II Примена на мали игри	15

Практичен дел

1.Тема 1: Личен развој	18
а. Игра 1 – Запознај го другарчето	22
б. Игра 2 – Погоди и освој поен	24
в. Игра 3 – Забавувај се, но реагирај брзо	26
г. Игра 4 – X/O	28
д. Игра 5 – Собори конус и откриј зборче	30
2.Тема 2: Интерперсонални вештини	
а. Игра 1 – Подреди се	34
б. Игра 2 – Збогати ја својата кукичка	36
в. Игра 3 – Изгради кула	38
г. Игра 4 – Каде е моето мече?	40
д. Игра 5 – Животински свет	42
3.Тема 3: Општествен развој	
а. Игра 1 – Маче и глувчиња	46
б. Игра 2 – Расфрлени топчиња	48
в. Игра 3 – Креативно групирање	50
г. Игра 4 – Пренеси го топчето	52
д. Игра 5 – Минско поле	54
4.Ултимејт-фризби	56

„Оваа публикација е подготвена во рамки на проектот "Спорт за сите" спроведуван од Здружение за унапредување на меѓусебна доверба, ТАКТ. Проектот "Спорт за сите" е поддржан од Германското Сојузно Министерство за економска соработка и развој (БМЗ), а е управуван од Германското друштво за меѓународна соработка (ПИЗ) во соработка со Здружение за унапредување на меѓусебна доверба, ТАКТ“.

Вовед

Овој прирачник е напишан со цел да им помогне на сите тренери, спортски работници, професори по физичко образование и одделенски наставници. Прирачникот е производ од имплементацијата на проектот „Спорт за сите“. Во него се опфатени клучните работи што еден тренер за спорт за развој е потребно да ги знае како дел од програмата “Спорт за развој“. Прирачникот дава вовед во тоа што претставува спорт за развој ги истакнува улогата и одговорностите на еден тренер за спорт за развој и воедно дава насоки и стандардизирани правила за подготвка и имплементација на една сесија за спорт за развој.

Овој прирачник се фокусира на развивање вештини кои придонесуваат кон социјална инклузија на деца од ранливи категории. Во првиот дел од прирачникот е прикажана теоретската позадина, односно дава преглед на дефинициите за спорт и спорт за развој, како и на разликите и сличностите помеѓу тренерите за спорт и спорт за развој, улогата и одговорностите на тренерот за спорт за развој. Во прирачникот се претставени правила и насоки за тоа како да се планира и да се спроведе една активност или цела сесија за спорт за развој.

Во вториот дел е опфатен практичниот дел, односно се описаны малите игри за спорт за развој. Секоја игра има детален опис и цел, правила на реализација, како да се постават играчите и кои реквизити се потребни. Покрај тоа, за секоја игра има и одредени модификации кои тренерот може да ги направи во зависност од ситуацијата и упатства кои се наменети да ја олеснат работата на тренерот. За спроведување на зададените мали игри за спорт за развој, учесниците не мора да се спортски деца, а исто така и тренерот не мора да е спортски тренер. Игрите може да се спроведат од било кое лице кое има посетено обука за “Спорт за развој“ и бидејќи фокусот на игрите е на инклузија, во истите можат да учествуваат сите категории на деца. Игрите се прилагодени и може да се спроведуваат на било каков терен, не зависно дали тоа е отворен, затворен или пак мал простор како една училиница. Со помош на модификациите

и креативноста на тренерот од една игра може да се направат голем број на различни пристапи на играта.

Сите игри кои ги содржи овој прирачник можат да се користат одделно во зависност од тоа која животна вештина сака тренерот да ја опфати на спортската сесија. Но, исто така, игрите можат и да се спојат со што би формирале една комплетна тренинг-сесија.

Животните вештини кои се опфатени и се развиваат во овој прирачник и кон кои се ориентирани и самите игри се следните:

1. **Личен развој кај децата и младите** – градење самодоверба, исказување мислење и справување со успех/неуспех.
2. **Интерперсонални односи кај децата и младите** – комуникација, решавање конфликти и справување со емоции.
3. **Општествен развој кај децата и младите** – тимска работа (донесување одлука во група и меѓусебна соработка) и почит кон другите во тимот и надвор од него.

Што претставува спорт за развој?

Спортот ги опфаќа сите форми на **физичка активност** што придонесуваат за **физичка подготвеност, ментална благосостојба и социјална интеракција**, како што се **игра, рекреација, организиран или компетитивен спорт**.

- **Играњето**, особено кај децата, е секоја физичка и ментална активност која е забавна и во која децата можат да учествуваат.
- **Рекреацијата** е поорганизирана од играта и обично повлекува физички поактивни активности што една индивидуа ги изведува во слободно време.
- **Спортот**, од друга страна, е поорганизиран и вклучува правила или обичаи, а понекогаш конкуренција.

Спорт за развој се однесува на конкретна употреба на спорт, физичка активност и играта за постигнување на специфични развојни цели, вклучително и особено ООН (Обединетите нации) Цели на одржлив развој. Во спорт за развој, спортот претставува алатка преку која се покрева една иницијатива што е заснована на повеќе практични и ефективни методи за постигнување на развојни цели, како што се добро здравје и благосостојба, квалитетно образование, родова еднаквост или социјална инклузија.

Со овој метод, преку игри што вклучуваат елементи на спорт (подавање топка, дриблање, примање топка, постигнување гол или кош) децата и младите развиваат животни вештини што ќе им помогнат да станат подобри личности и да се постават како позитивни примери во нивната заедница.

Развој на
спортивот:



Остварување на „внатрешните цели“ на спортивскиот систем. Подобра спортска инфраструктура; зголемено учество во одреден спорт; зголемен број на екипи, спортисти, тренери или натпревари.

Спорт за
развој:



Активност што го користи спортивот како алатка за постигнување низа социјални, економски и политички цели.



Зошто спортот како алатка за развој?

Спортот досега се има покажано како ефективна и флексибилна алатка што може да се користи за промоција на развој и мир. Преку спортот секоја личност може да се адаптира и да се приспособи кон еден здрав начин на живот, исполнет со физичка активност.



„Спортот ја има моќта да го промени светот“

Нелсон Мандела

➤ Едукација и покревање на свеста кај младите за тоа што значи здрав начин на живот!

Спортот може да ги мотивира децата и младите да се ангажираат во формална и неформална едукација.

➤ Учењето на животни вештини преку практикување на физичка активност, како што се толеранција, почит и инклузија, можат да придонесат до овозможување на инклузивни и безбедни средини за учење!

Спортот е место што може да биде безбедна средина во која сите девојки и жени можат да учествуваат и каде што се елиминира дискриминацијата врз жените и девојчињата. Преку спорт, тие се стекнуваат со знаења и вештини што им се потребни за подобар напредок во нивната заедница и во општеството.

➤ Преку игра учиме дека сите сме еднакви, сите можеме да учествуваме, да освојуваме победи или да се браниме од нашиот противник!

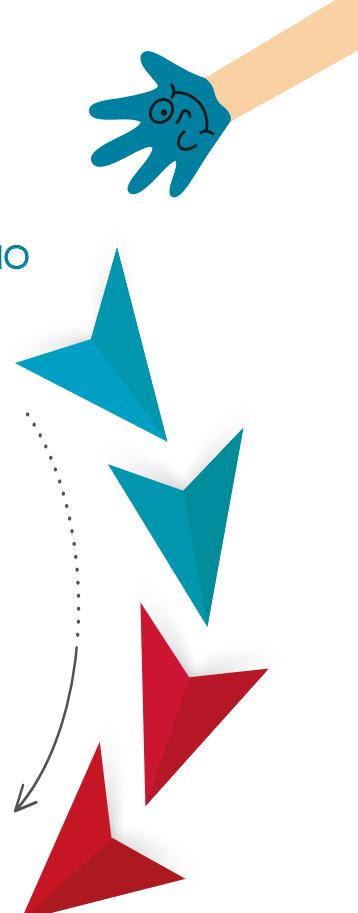
Спортот може да создаде чувство на **вклученост во општеството**, без оглед на возраст, сексуална ориентација, родово изразување, без оглед дали сте со или без некоја попречност, религија, етничка припадност или социо-економски статус кој го имате.

- Основниот елемент на спортот е луѓето кои се собираат да играат. Спортот ги урива бариерите и гради мостови каде што обично постојат граници.
- Спортот придонесува до социјално вклучување/инклузија и кохезија на сите!

Како може да се искористи спортот за развој?

едноставно

1. Спортот, сам по себе, придонесува за подобрување на физичката и менталната благосостојба (**на терен**).
2. Спортот придонесува кон својствени вредности и способности што се карактеристични за специфичната спортска активност што се применува (**на терен**).
3. Спортот може на изменети начини да пренесува специфични компетенции и теми (**на терен**).
4. Сам по себе и/или на изменети начини да се комбинира со други форми на формално и неформално учење што се фокусираат на специфични компетенции и теми (**на терен и надвор од него**).



КОМПЛЕКСНО





„СПОРТОТ ИГРА ГОЛЕМА УЛОГА КАКО ПОТТИКНУВАЧ НА ОДРЖЛИВ РАЗВОЈ.
НИЕ ГО ПРЕПОЗНАВАМЕ РАСТЕЧКИОТ ПРИДОНЕС НА СПОРТОТ КОН ОСТВАРУВАЊЕ НА
РАЗВОЈОТ И МИРОТ И НЕГОВАТА ПРОМОЦИЈА НА ТОЛЕРАНЦИЈА И ПОЧИТ И НЕГОВИОТ
ПРИДОНЕС КОН ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ЖЕНИТЕ И МЛАДИТЕ ЛУЃЕ, ИНДИВИДУИТЕ И
ЗАЕДНИЦИТЕ КАКО И КОН ЗДРАВЈЕТО, ОБРАЗОВАНИЕТО И СОЦИЈАЛНАТА ИНКЛУЗИЈА.“

Декларација за агенда 2030 за одржлив развој – UN, 2014

Во спорот, децата и младите испробуваат различни однесувања помеѓу своите врсници. Тие однесувања најчесто можат да се појават поради одредените емоции што се јавуваат при спроведувањето на активностите. На пример, при губење во својот тим некој од учесниците може да направи некоја грешка, да се откаже од тимот, да употреби насилио однесување или пак, додека се под притисок, како што се последните неколку секунди од играта да изреагира бурно и да предизвика конфликтна ситуација. Во спорот, особено во сесиите за спорт за развој, сите овие однесувања се без некои сериозни последици, бидејќи за нив се дискутира и се наоѓаат решенија што им помагаат на играчите да поминат преку тоа без замерки.

Од досега кажаното, можеме да заклучиме дека спорот ги развива животните вештини кај децата и младите кои подоцна им помагаат подобро да функционираат во нивната заедница. Некои од посакуваните цели на учење можат да бидат посочени преку индивидуални игри. На пример, игра 3 од тема 1 – забавувај се, но реагирај брзо, во која учесниците се под притисок и воедно треба брзо да донесат одлука. Но, спорот како активност може да развие и непланирани вештини при практикување на подолг временски период. Како пример за ова е развивањето на лидерски способности што полека се јавуваат кај одредени млади низ подолг период на практикување на одреден спорт.

Улога и одговорности на тренерот за спорт за развој

Тренерот за спорт за развој претставува позитивен пример за неговите играчи и за неговата заедница. При спроведување на спортска активност тренерот е тој што креира позитивна и охрабувачка средина, што поттикнува едукативен карактер кај младите. Фокусот на овие активности секогаш го позиционира тренерот на максимално вклучување учество на сите присутни, во насока на подобрување на нивните вештини и за социјална интеракција помеѓу играчите, што подоцна придонесува за добар тимски дух. Тренерот е тој што создава безбедна средина во која секој играч може да се искаже, односно да креира средина во која младите ќе можат да научат.

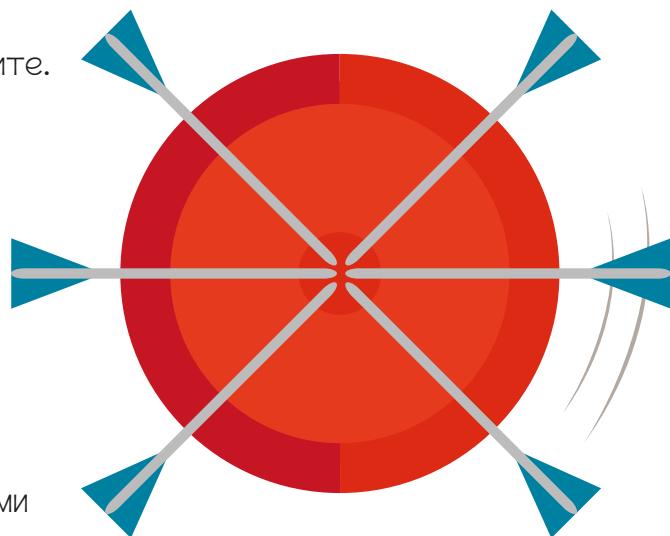
Тренерот за спорт за развој не само што сака неговите учесници да ги подобрат своите моторички способности за да станат подобри спортисти еден ден, туку тој исто така сака тие да станат позитивни и одговорни личности кон себеси и кон заедницата. Затоа, тренерот е тој што треба да ги води играчите низ овој процес. Тој/таа треба да се однесува исто така како што очекува од младите. Практичното покажување на однесувањето и вредностите на тренерот што се важни и кои младите треба да ги поседуваат е подобар начин отколку теориски да се зборува на тие теми.

Секој играч и учесник во активностите за спорт за развој треба да биде прифатен, сослушан и вклучен пред се од тренерот, а потоа и од сите други учесници. При спроведување на игрите, поведени од емоции на победа или пораз, играчите можат ненамерно или намерно да создадат конфликтна ситуација. Во овие ситуации тренерот треба да ги води играчите низ комуникацијата каде на смирен начин ќе дојде до разрешување на конфликтот.

Креативноста од страна на тренерот е од исклучителна важност при имплементацијата на активностите или сесиите за спорт за развој. За да може секој играч да биде вклучен во сите игри, а сепак на сите да им е забавно, предизвикувачко и интересно, потребно е тренерот да ја приспособи играта според групата на млади кои се присутни. Приспособување на една игра за потребите на групата може да биде преку модификација на играта, промена или воведување на нови правила на избраната, веќе постојна игра.

Практични совети за сите тренери за спорт за развој

1. Сите учесници се еднакви и сите треба да бидат вклучени во активностите.



4. Тренерот не е судија, иако секоја игра има свои правила.

2. Донесувањето одлуки треба да биде во група.

3. Решавањето проблеми што настанале во текот на игрите треба да биде во група.

5. Секој дијалог со играчите треба да почне и да заврши со позитивна реченица.

6. Комплиментите насочени кон сите играчи се од исклучителна важност.



Постојат неколку разлики во повеќе полиња од спортот што го одвојуваат спортскиот тренер од тренерот за спорт за развој. Во табелата што следува, идентификувавме некои од разликите што се јавуваат помеѓу овие двајца тренера, но кои се од исклучителна важност.

	Спортски тренер	Тренер за спорт за развој
Фокус	Развивање на спортски и моторички способности	Развивање на персонални и социјални способности
Обем	Дејствува главно во спортскиот систем	Работи во спортскиот систем и надвор од него, се обидува да ги поврзе различните системи и социјални околини
Вредности	Селекција, натпреварување	Инклузија, соработка
Способности	Поважни се тактичките и техничките способности	Поважни се социјалните и персоналните способности
Перспектива	Перспектива на тренерот: фокус на физичка издржливост, агилност и др. Тренерот тука ја бара следната спортска звезда	Психосоцијална перспектива: фокус на почит и емпатија. Тренерот тука бара потреби и начини за зајакнување.

Планирање сесија или активност за спорт за развој

При планирање на една тренинг-сесија тренерот треба да ги знае следните одговори на прашањата:

1.Каде ќе се спроведе тренинг-сесијата?

а.Што имам на располагање (вид и големина на терен, простор)

2.Која ми е целната група за оваа сесија?

а.Кои способности ги поседува оваа група?

Отако ќе ги дознае одговорите на овие прашања тренерот преминува на креирање план за активностите што ќе ги спроведе со дадената целна група. При креирање на активностите тренерот треба најмногу да внимава на целната група, односно да внимава дали игрите ќе бидат лесни или тешки за групата или дали ќе бидат интересни или досадни? Покрај овие дилеми, мора да се размисли и на најважниот дел од сесијата, а тоа е дали игрите ќе ја пренесат и ќе ја вкоренат животната вештина што сакаме да ја опфатиме со таа сесија.

На пример, доколку за една сесија тренерот одлучи дека сака да работи на лидерство и донесување одлуки во група, потребно е тој да ги креира игрите и активностите така што играта ќе ја пренесе порака на учесниците зошто е важно да се работи во група и зошто е важно една група да има позитивен лидер. Во таква тренинг-сесија тренерот треба да креира игри во кои некој од учесниците ќе се истакне како лидер и игрите ќе поттикнат дискусија и работа во групата.

Отако ќе се заврши подготвката пред сесијата, доаѓа делот на имплементација. Тренинг-сесијата може да се подели во неколку важни фази што ќе придонесат кон поуспешна имплементација.



Кратка дискусија за добредојде на учесниците

Тука тренерот ги поздравува сите учесници и им најавува како ќе се одвива сесијата што следува. Доколку учесниците не се познаваат меѓусебно, во оваа фаза тренерот може да ги претстави сите еден со друг.



Загревање

Како и секоја спортска тренинг-сесија, така и оваа треба да почне со лесни вежби за затревање, што опфаќаат лесно трчање, скокови и растегнување на делови од телото. Во овој дел тренерот може да опфати кратки игри што ќе го заменат класичното загревање и уште од почетокот на сесијата ќе ја воведе животната вештина. Игрите што ќе се опфатат треба да бидат лесни и брзо разбираливи за целната група.



Главен дел

Овој дел од сесијата е најдолг дел во споредба со сите други. Во овој дел тренерот може да спроведе само една игра што ќе трае од 20 до 25 минути или две игри што би траеле по десет минути минимум. Овој дел е главниот преносител на темата избрана од страна на тренерот. Тука може да се спроведе некоја игра што во себе содржи голем број модификации и варијации со цел учесниците да успеат да преискаат различни чувства, емоции и едукативни вештини во играта.



Завршен дел

Каде што повторно се прават игри што се лесни и за спроведување и за разбирање. Во овој дел се смирува пулсот на учесниците, се намалува темпото и ритамот што го постигнале во главниот дел, а сепак и тука се обидуваме да опфатиме игри што ја пренесуваат темата што ја обработуваме.



Рефлексија

Овој дел е најважниот дел за тренерот за спорт за развој. Ова е дел кога на крајот од целата сесија ќе се соберат сите учесници заедно со тренерот во круг и ќе дискутираат за сè она што правеле на сесијата. Тука тренерот е само слушател и човек кој поставува отворени прашања со цел учесниците да се искажат, да го дадат своето мислење, а тренерот да процени што тие реално научиле од тренинг-сесијата. Во овој дел тренерот треба да ги насочи учесниците да размислуваат за тоа како сè она што го научиле на таа сесија може да го пренесат и да го применат во нивната заедница.

Доколку тренерот последователно работи со истата целна група (на пример, професор по физичко образование со својот клас) тука во овој дел може да види која вештина недостига кај тие учесници и на што следно може да се работи со таа група.

Сите вежби што ги содржи овој прирачник можат да се користат одделно во зависност од тоа која животна вештина сака да ја опфати тренерот на спортската сесија. Но, исто така игрите можат и да се спојат со што би формирале комплетна тренинг-сесија.

Мали игри

Улогата и значењето на малите игри

Малите игри претставуваат активности што се забавни и едноставни за спроведување, а сепак креираат широк спектар на можности за учење. Во споредба со оние главни или големи спортски игри што ги знаеме, како што се фудбалот, ракометот или кошарката, малите игри се многу пократки, полесно се играат и полесно се организираат.

За спроведување на овие игри тренерите најчесто имаат на располагање само мали простори (мал спортски терен, училиница) и затоа игрите не се комплексни, имаат едноставни правила и можат да се спроведат во секаков простор. Покрај малиот простор за овие игри, во повеќето случаи и времето е лимитирано (односно е многу кратко), како и потребните реквизити. За спроведување на мали игри, тренерите се тие што креираат активност што опфаќа мал простор, користат минимална опрема (топка, конус, чун, обрач) со цел и таа опрема да може да се замени со листови, шишиња, камче итн.

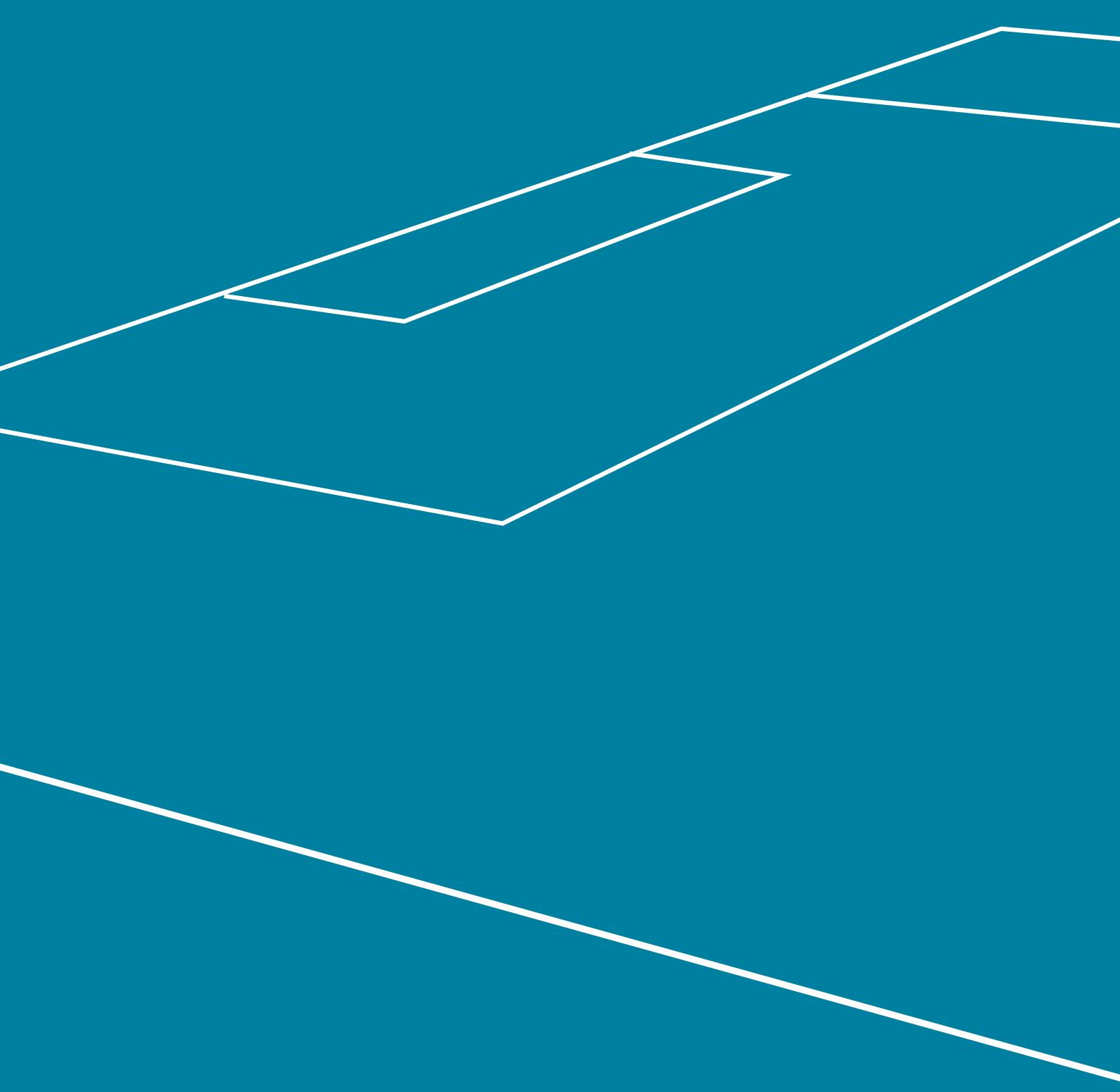
Овие игри најчесто се неструктурирани, игри што тренерот со помош на неговата креативност може да ги измени на бесконечно многу начини, а сепак нивната едукативна заднина не треба да биде потценета. Поради тоа какви се реално игрите, лесни за структурирање, со флексибилни правила и забавен карактер претставуваат моќна алатка што нуди огромен број можности за едукација.

Примена на мали игри

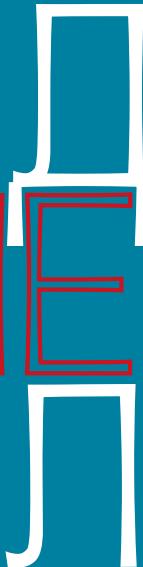
Малите игри, поради својата природа, можат да се користат за многу различни намени. Намените можат да бидат структурирани од наједноставна употреба на малите игри до посложена и најсложена нивна употреба. Односно, можат да се користат:

- За физичко и ментално активирање на одредена група деца и млади пред почеток на некоја спортска сесија или час по физичко образование;
- За запознавање на некоја група деца и млади која се среќава првпат;
- Како алатка за градење тим, соработка или да помогнат при развој на одредени специфични животни вештини што подоцна им помагаат на децата и младите социјално да се изградат;
- Како дел од големите специфични спортови, односно во делот на загревањето, игри за поделба на тимови во еднаков број или развивање вештини што им се потребни за играње на одредените сложени тимски спортови.

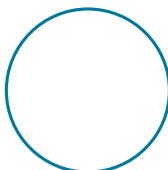




ПРАКТИЧЕН



Практични чекори за сите тренери при имплементација на една сесија спорт за развој



Кругот претставува безбедно место каде што сите се еднакви и сите се еден до друг (нема никој одзади и напред пред учесниците).

1. Сесијата секогаш почнуваја во круг.

2. Креирај безбедна и отворена средина. (Како сте денеска? Како поминавте на училиште? Дали сте сите добро? Дали некој сака да сподели нешто со групата?)

3. Запознај ги учесниците со сесијата што следува. (За денеска имаме мали спортски активности што ќе опфатат... тренингот ќе се одвива...)

4. Почни со првиот чекор што е предвиден за таа сесија (загревање, запознавање или мали игри).

а. Доколку учесниците треба да се поделат во групи, тренерот треба да смисли креативен начин за истото (види подолу пример 1 и 2).

5. Сесијата продолжува кон главен дел:

а. целата игра заедно со правила се објаснува додека учесниците се во круг каде што секој може да го слушне тренерот,

б. тренерот ја демонстрира еднаш играта откако ќе ја објасни,

в. пред почнување на играта тренерот остава време за дополнителни прашања за играта од страна на учесниците,

г. при менување на правило во главниот дел сите играчи треба да запрат со играта и да го насочат своето внимание кон тренерот,

д. во текот на играта тренерот е набљудувач, а не судија,

ѓ. доколку тренерот сака да посочи некој момент од играта (позитивен или негативен), тој мора најпрво да за запре играта,

е. кратка рефлексија тренерот прави по завршување на главниот дел.

6. Сесијата продолжува кон завршниот дел.

7. По завршување на сите игри учесниците помагаат при собирање на реквизитите од теренот.

8. Рефлексија.

- а. во зависност од тренинг-сесијата, рефлексијата може да биде спроведена како кратки сегменти по секоја завршена игра и на крајот од целата сесија,
- б. за време на рефлексијата тренерот се претвора во слушател,
- в. потребно е да се поставуваат отворени прашања што ќе наведат на дискусија,
- г. учесниците треба да сакаат сами да дискутираат, тренерот не смее да ги принудува,
- д. секое мислење и секоја идеја е прифатена,
- ѓ. важно е тренерот да процени дали учесниците ја разбрале идејата на целата тренинг-сесија.

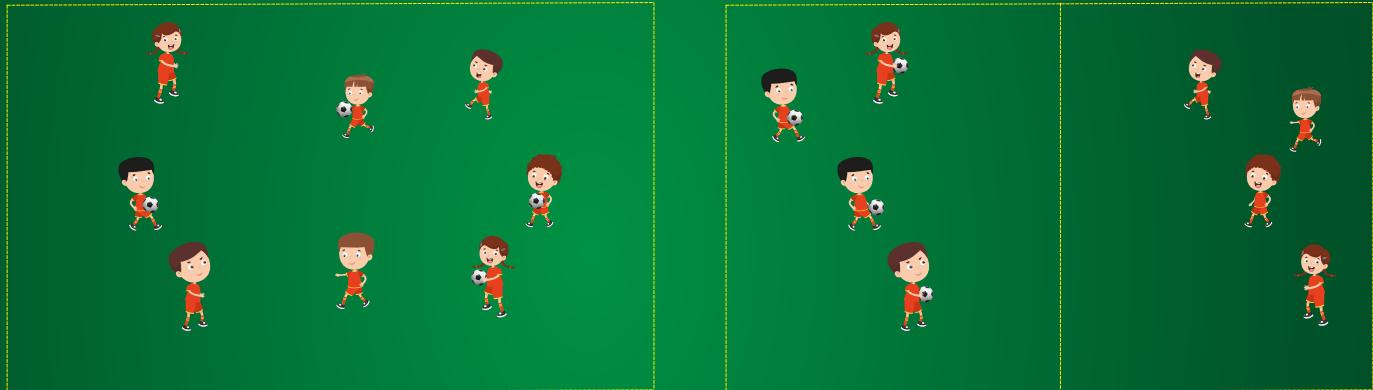
Поделба по групи

При делење на учесниците во група, тренерот треба да смисли креативен начин преку кој никој од играчите нема да се почувствува отфрлено или запоставено. Секој играч ќе биде еднакво и активно вклучен во поделбата. Подолу има наведено два примери за тоа како може да се направи поделба на еден тим.

Пример 1

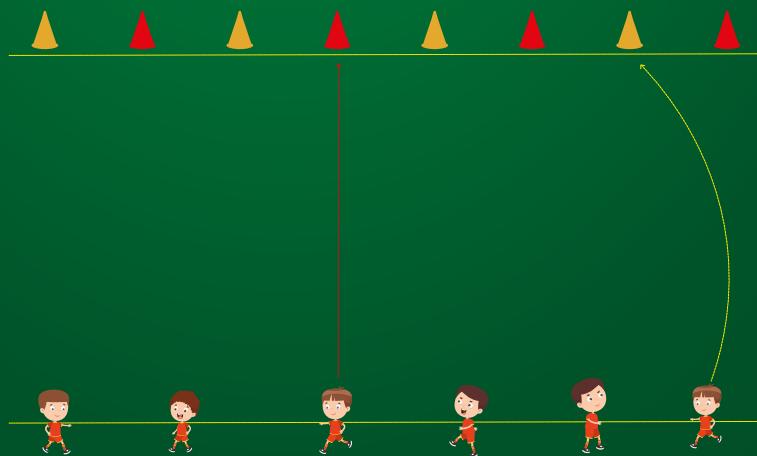
Ги поставуваме сите играчи во означеното поле. На половина од играчите им даваме топка, додека другата половина се без топка. Кога тренерот ќе даде знак играчите во означеното поле почнуваат да трчаат и да си ја подаваат топката меѓусебно. Кога тренерот ќе даде повторно знак на еден дел од полето треба да се соберат играчите кои имаат топка, а во другиот оние што немаат. По 4 повторувања на истото, оние што ќе застанат во едното поле со топка во рака се тим А, додека другите се тим Б.

Играта може да се искористи и за загревање на одредена тренинг-сесија.



Пример 2

На една линија тренерот поставува две бои на конуси (црвени и жолти). Бројот на поставени конуси треба да е еднаков на бројот на играчите. Пример, доколку имате 20 играчи на линијата поставуваме 20 конуси од кои 10 се црвени, а 10 се жолти. На одредено растојание од 20 метри играчите застануваат исто во линија, но свртени со грб кон конусите. При знак на тренерот, секој од нив треба брзо да се сврти кон конусите, да трча и да земе еден во рака. На второто повторување на играта, оние што ќе имаат иста боја на конус формираат еден тим.



МАЛИ ИГРИ ЗА СПОРТ ЗА РАЗВОЈ

Тема 1 – ЛИЧЕН РАЗВОЈ

При процес на личен развој на детето, многу е важно истото да научи дека луѓето меѓусебно се разликуваат и истите имаат различни способности, вештини, вредности и интереси. Потребно е да се прифати себеси и да верува во себе и во своите донесени одлуки. Да научи од грешките и да знае да се справува со нив.

Во прилог се наведени игри што го спојуваат спортот и физичката активност со развивање на одредени животни вештини што им помагаат на децата и младите за нивен личен развој.



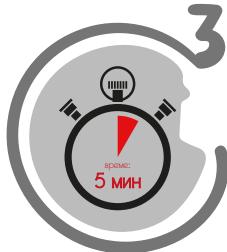
Игра 1.

Запознај го другарчето

Опис: На отворен простор креираме голем круг кој во внатрешноста е исполнет со обрачи во различни бои, распоредени низ целиот простор. Покрај обрачите, во кругот се расфрлани згужвани листови кои од внатрешната страна се означени со одредена боја. Боните на листовите и боните на обрачите треба да се поклопуваат. Игратата започнува со тоа што учесниците прават некое одредено движење надвор од големиот круг. При давање знак на тренерот секој од учесниците треба брзо да земе ливче од подот и во најбрзо време да го најде обрачот што ја има истата боја и да застане во него. Во еден обрач смее да има двајца или тројца играчи.

Откако ќе застанат учесниците во обрачите имаат 40 секунди време еден со друг да се запознаат и да дискутираат на одредена тема што е однапред утврдена заедно со тренерот. (Кој сум јас? Мојата омилена боја? Моето хоби е...?)

По истекот на 40 секунди тренерот повторно дава знак, учесниците повторно ги згужваат листовите, ги расфрлаат по теренот и повторно се враќаат на движењето што го прават по инструкција на тренерот.



Животни вештини опфатени: брза реакција, споделување на информации за себе со различни учесници, исказување на мислење.

Упатства за тренерот:

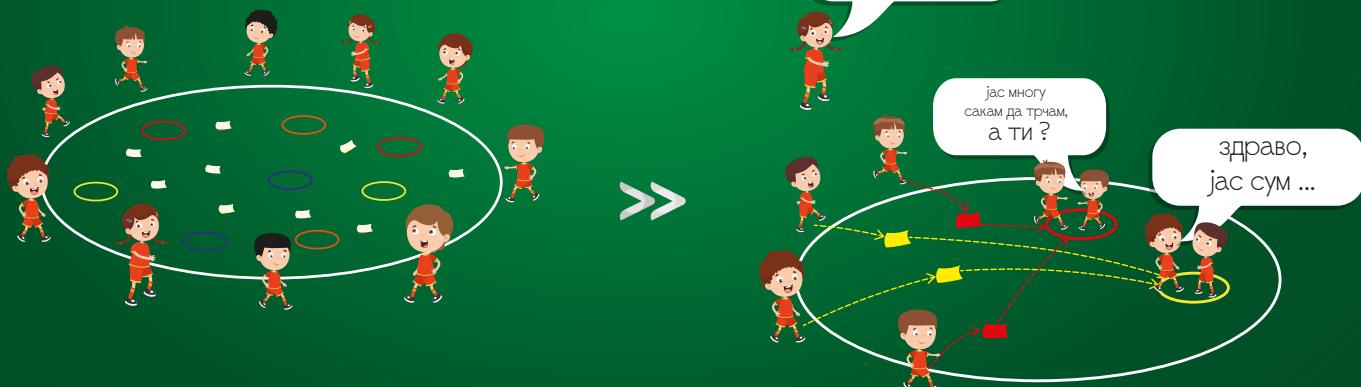
- Доколку нема обрачи, можат да се постават чунови во облик на обрач.
- Доколку нема листови во боја, може на бели листови со букви да се напише бојата што е потребна.
- Во текот на играта внимавајте сите учесници да бидат вклучени, да комуницираат и да раменуваат мислења со другарчињата во обратот.

Модификации:

- Доколку по вторпат се сретнат истите другарчиња во обратот, тренерот ја прекинува играта на кратко и ги остава да кажат на глас што дискутирале меѓусебе првиот пат кога се сретнале, односно кој што запамтил за другиот.
- Во секое ново повторување, бројот на играчи во еден обрач може да се зголемува за еден плус учесник.

Рефлексија:

- Како ви се допадна играта?
- Дали дознавте нешто ново за вашето другарче? Што е тоа?
- Дали некој пронајде нешто заедничко со некое другарче?



Игра 1.
Запознај го другарчето

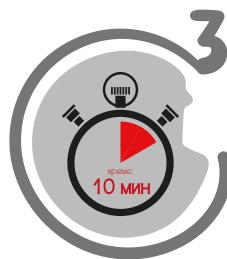


Игра 2. Погоди и освој поен

Опис: Ги делиме учесниците на две еднакви групи. Двете групи пред себе имаат обележана линија каде што стојат тениски топчиња и која воедно претставува и стартна линија. На растојание од 8м од играчите тренерот треба да постави мал сад каде ќе може да се фрлаат топчињата. Во просторот помеѓу играчите и садот има поставено 4 линии на растојание од 8м. Секоја линија е поставена на 2м растојание и секоја од нив има одреден поен (2, 4, 6 и 8 поени), започнувајќи од првата која е на 2м растојание од садот па се до последната која е најблиска до стартната линија.

По знак на тренерот еден по еден учесниците кои се поставени во колона тргнуваат во освојување поени. Првиот од редот зема едно топче и со трчање одлучува зад која линија сака да застане и да погодува во садот. При погодување на топчето во садот секој учесник освојува одреден поен.

На крајот, кога ќе се соберат сите поени, победува групата што има поголем број поени.



Животни вештини опфатени: донесување одлуки, справување со успех/неуспех, доверба во своите способности.

Упатства за тренерот:

- Доколку нема тениски топчиња, можат да се направат мали топчиња од стуткани бели листови А4 формат.

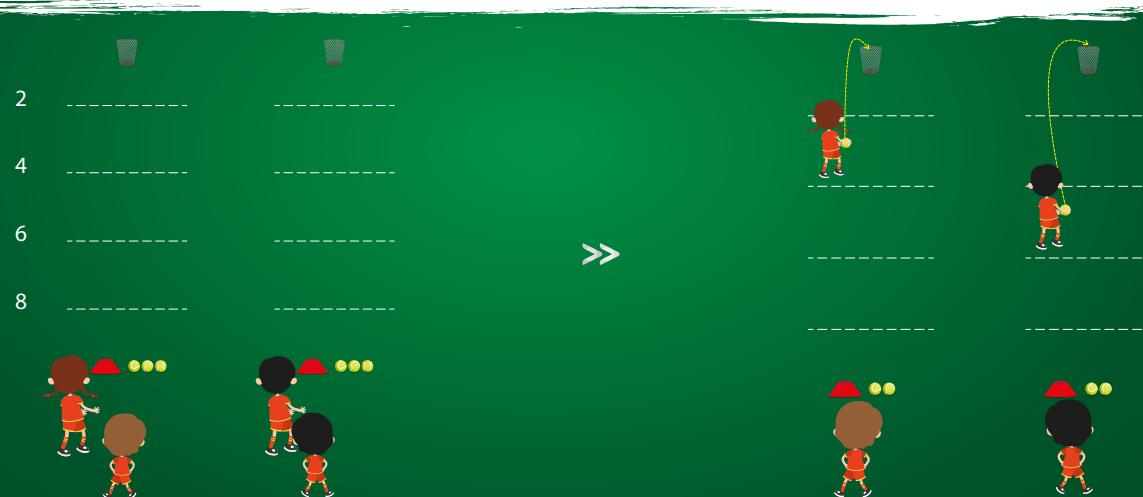
- Доколку нема сад, како замена може да се искористат канти за отпадоци или мали кошеви.
- Доколку нема јажиња, може да се постави по еден чун на местото каде што е обележан одредениот поен.
- Охрабри ги сите да одлучуваат според своите можности, а не според тоа која линија колку поени носи.
- Секој има право сам да избере и тоа треба да го знаат учесниците.

Модификацији:

- Наместо со трчање до карактеристичната точка, може да се оди со некое специфично движење.
- Секоја група може да има само по едно топче, па така секој учесник кој ќе го фрли топчето, потоа оди, го зима и го носи до следниот учесник.
- Секој што ќе освои најголем поен добива поен плус за целата група.

Рефлексија:

- Како ви се допадна играта?
- Дали некој одеше на најблиската линија само за да освои повеќе поени?
- Дали има некој што сакаше да проба од најодалечената линија, но му беше срам да не утне?

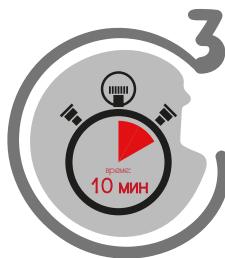


Иgra 2.
Погоди и освој поен



Игра 3. Забавувај се, но реагирај брзо

Опис: Ги делиме учесниците во две еднакви групи, подредени еден зад друг. Секоја група има по една топка што ја држи играчот кој е прв од низата. Во првиот круг играчите треба да си ја подаваат топката еден на друг преку глава, сè додека топката не дојде кај последниот играч од низата. Штом топката дојде кај последниот играч, тој оди напред, застанува прв во низата и го повторува истото движење сè додека првиот играч од почеток на кругот не дојде повторно напред. Во вториот круг тренерот додава ново правило, при извикување на одреден број (5 – чучни; 7 – подади од под нозе и 9 – излези од групата и оди прв во низата), играчот кој во тој момент ја има топката во рака треба да го направи одреденото движење што следува со таа бројка.



Животни вештини опфатени: слушање упатства, самостојна работа во група, брза адаптација, градење самодоверба, поднесување успех/неуспех, концентрација.

Модификации:

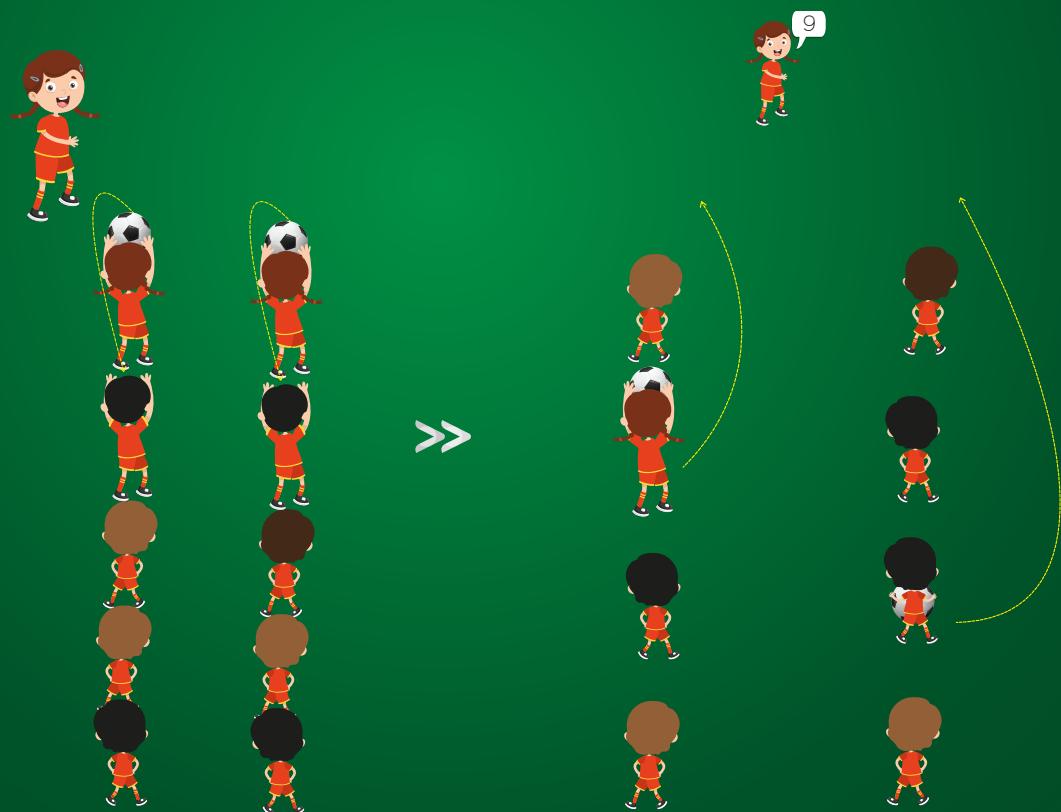
- Игратата може да се одвива во повеќе фази од поедноставна кон посложена:
едно подавање (преку глава) со еден знак (само број 5),
две подавање (преку глава и од десна страна) со два знака (5 и 7),
три подавање (преку глава, десно и лесно) со три знака (5, 7 и 9).

- Доколку во една група се згреши движењето што следува со одредена бројка во две последователни извикувања еден играч излегува напред и го заменува тренерот сè додека не дојде друг играч да го замени него, а тој да се врати во игра.

Рефлексија:

- Како ви се допадна играта? Дали ви беше забавна?
- Дали некој од вас не успеа да ги запамети сите упатства? Дали некој се бунеше постојано со воведување на правилата?

Играњето на мали игри за спорт за развој е интересно и забавно за учесниците.

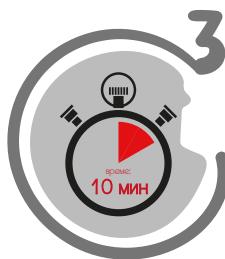


Игра 3.
Погоди и освој поен

Игра 4.

X / O

Опис: Ги делиме учесниците во две еднакви групи. На одредено растојание пред групите со јажиња означуваме поле со девет полиња. Секоја група има своја означена боја и има три чунови со истата боја (група 1 – бела боја, а група 2 – жолта боја). На знак на тренерот првиот играч од секоја група тргнува накај деветте полиња и во едно од нив го поставува својот чун. Кога првиот играч ќе се врати назад во групата тогаш тргнува вториот играч. Онаа група што ќе успее да спои три чунови хоризонтално, вертикално или дијагонално е победник. Доколку по ставање на сите три чунови нема победничка група, тогаш следниот играч трча и поместува еден чун од неговата група во друго поле. Победник е онаа група што ќе освои три поени.



Животни вештини опфатени: донесување одлуки, работа под притисок, концентрација, стратешко размислување и решавање проблеми.

Упатства за тренерот:

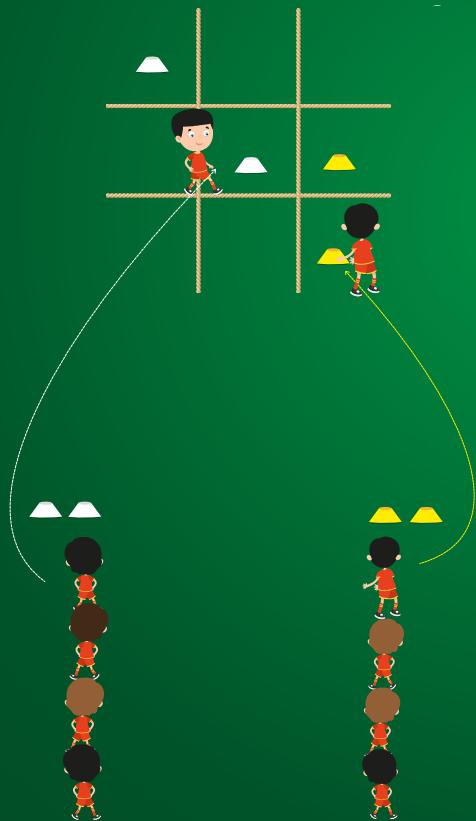
- Доколку нема јажиња, полињата можат да се обележат како кругови.
- Учесниците не смеат долго да се задржуваат во полињата каде што треба да го постават чунот.

Модификации:

- Движењето што го прават учесниците од почетната точка до полето може да се менува (лазејки, со потскоци со двете нозе, само на една нога).
- Еден од учесниците може да стави превез преку очите и другите од групата да го водат до полето и да му кажуваат каде да го постави чунот.
- Наместо три, секоја група може да има по четири чунови.

Рефлексија:

- Како ви се допадна играта?
- Дали ви беше тешко да одлучите каде да го поставите чунот?
- Која промена на играта ви се допадна најмногу? Зашто?



Игра 4.
Х/О



Игра 5.

Собори конус и откриј зборче

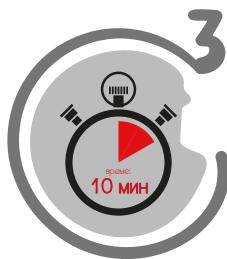
Опис: Ги делиме учесниците на две еднакви групи. Секоја група има една топка со која играчите треба да ги поминат чуновите со цикцак движење (види слика), за да дојдат до кругот од каде што треба да погодат и да соборат конус. Под некој од конусите има ливчиња на кои пишува одреден збор. Играчот кој ќе собори конус под кој има ливче при земање на топката го зема и ливчето и го враќа назад во одреденото поле. Топката низ чуновите се води со рака или со нога во зависност од тоа дали играчот на крај сака со нога или со рака да ја шутне топката на крај со цел да собори играч. Кога сите конуси ќе бидат соборени играчите од групата заедно ја спојуваат реченицата и извикуваат знак дека се готови. На крајот, секоја група има 1 минута време каде што ќе треба да дискутира за реченицата што ја споле.



Реквизити: чунови
конуси
обрачи



Возраст: над 7 години



Животни вештини опфатени: донесување одлука, концентрација, работа под притисок, стратешко размислување, самодоверба, справување си успех/неуспех во различни ситуации.

Упатства за тренерот:

- Доколку немаме обрачи, со чун може да се означи лијината за шут на топката и местото за собирање на ливчињата.
- Охрабрување на учесниците да го дадат своето мислење во врска со реченицата што ја имаат склопено.

- Речениците треба да бидат мотивирачки и поврзани со зголемување на самодовербата кај играчите (на пример – јас можам да постигнам сè).

Модификации:

- Тренерот да кажува како ќе ја водат топката (само со нога само со рака).
- Секој учесник да има право да избере како сака да ја води топката.
- Еден учесник да стои одзади и да ја враќа топката, наместо секој сам да си ја зема.

Рефлексија:

- Дали се забавувавте?
- Како ви беше полесно да победите; Кога тренерот ви кажување како да ја носите топката или кога сами одлучувавте?
- Дали ви беше полесно и побрзо кога еден од вашиот тим ви помогаше и ви ја враќање топката побрзо од одзади?



Игра 5.
Собори конус и откриј зборче



МАЛИ ИГРИ ЗА СПОРТ ЗА РАЗВОЈ

Тема 2 – ИНТЕРПЕРСОНАЛНИ ВЕШТИНИ

Интерперсонални вештини се вештини што децата и младите ги користат секојдневно кога комуницираат. Комуницирањето со други луѓе е од исклучителна важност за разрешување конфликти, справување со емоции и вклучување поединци во група.

Во прилог се наведени игри што го спојуваат спортот и физичката активност со развивање на одредени интерперсонални вештини што им помагаат на децата и младите за нивна подобра интеграција во општеството.

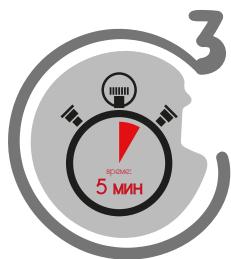




Игра 1. Подреди се

Опис: Поставуваме две линии на кратко растојание една од друга и ги подредуваме сите играчи внатре во тоа поле. Играчите ќе треба да се подредуваат и да се разместуваат во зависност од тоа како ќе каже тренерот, но без да излезат надвор од обележаните линии.

1. Сите играчи да се подредат по азбучен ред (првата буква од нивното име).
2. По датум на раѓање (без зборување).
3. По висина (без гледање).
4. По тоа кој број патики носат (без зборување).



Животни вештини опфатени: вербална и невербална комуникација.

Упатства за тренерот:

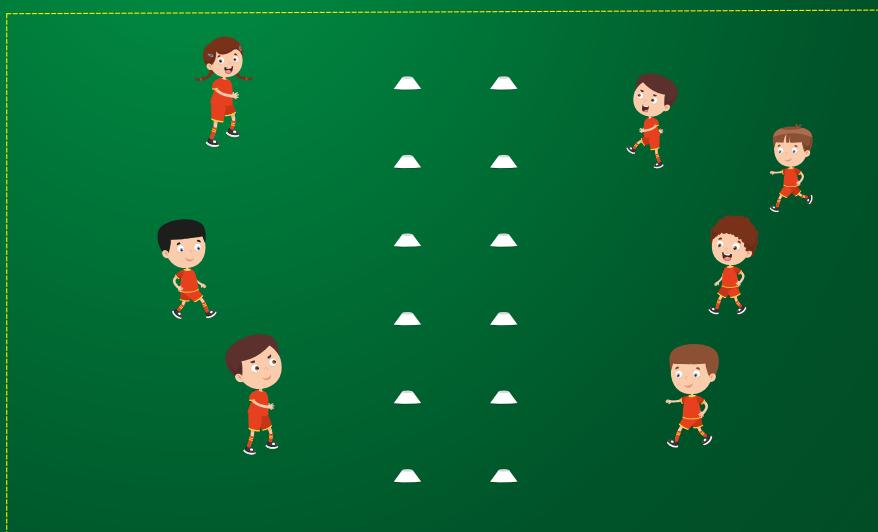
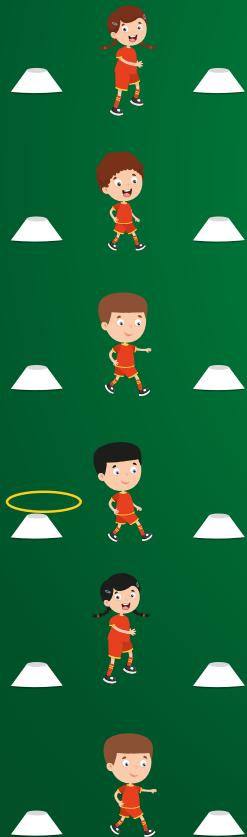
- Доколку нема чунови, за замена можат да се искористат пластични шишиња или камчиња.
- Потребно е да се мотивираат играчите за да учествуваат сите и внимателно да ги следат правилата.

Модификации:

- Играчите можат да трчаат или да прават одредено движење надвор од поставените линии и кога тренерот ќе даде знак брзо да се соберат во просторот и да се подредат.

Рефлексија:

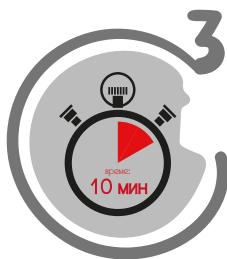
- Кој начин на комуникација ви беше најлесен?
- Како успеавте да се подредите кога не смеевте да зборувате меѓусебно?
- Која тактика заедно ја употребивте кога се подредувавте без да гледате?





Игра 2. Збогати ја својата куќичка

Опис: Играчите ги делиме на четири или повеќе еднакви групи. Во една група е потребно да нема повеќе од четворица играчи. Секоја група си има обележана мала куќичка, која е нејзина. На средина на теренот на еднакво растојание од секоја куќичка имаме поставено чунови во различни бои. Тренерот дава знак за почеток на играта и кажува боја. Штом слушнат боја, играчите смеат да ги собираат чуневите со таа боја само. Секој играч од групата има одреден број на пати колку може да оди да зема чун. Првиот кој ќе почне има право да оди четири пати да земе чун од средината, вториот има трипати, третиот двапати и така се до последниот. За да се обележи крајот на една група, последниот играч пред да земе чун од средината, од надворешна страна мора да истрча цел круг околу сите играчи. Додека тој трча, тренерот може и да ја смени бојата што треба да се земе. Победник е таа група што ќе ги испочитува сите правила и воедно ќе има најмногу чунови.



Животни вештини опфатени: комуникација со група, работа под притисок, слушање упатства, работа во група.

Упатства за тренерот:

- Секој од реквизитите може да се замени, во зависност од тоа што имаме на располагање.

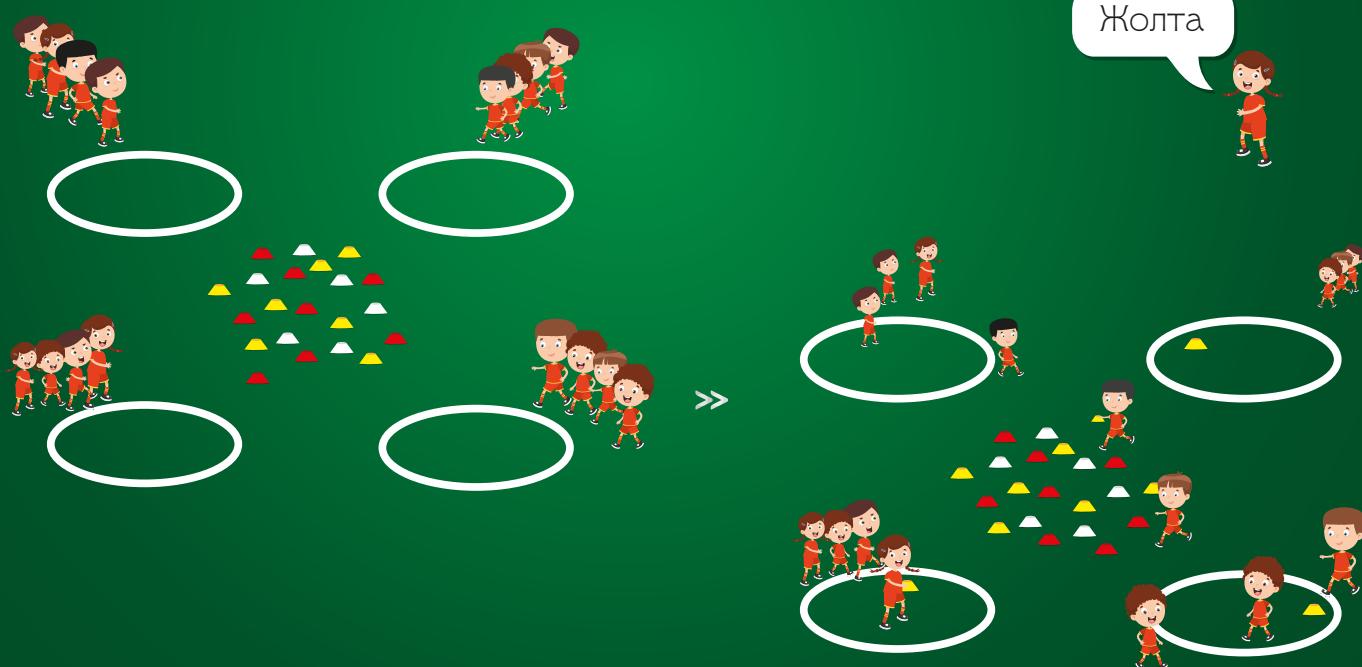
- Потребно е да се мотивираат и да се поттикнат играчите да комуницираат меѓусебно во групите. Тие сами да се договорат кој играч колку пати ќе трча.

Модификации:

- Земањето чун од средината може да биде во одредено движење (чучнување, склек).
- Секој од играчите пред да земе чун треба да трча од надворешната страна на кругот.

Рефлексија:

- Како ви се допадна играта?
- Како се договоривте колку пати ќе трча секој до средината?
- Дали имаше некој што не се согласи со одлуките што ги донесе групата?



Игра 2.
Збогатија својата кукичка



Игра 3. Изгради кула

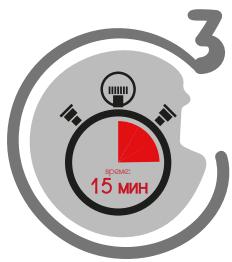
Опис: Ги делиме играчите во две еднакви групи. До линијата за старт поставуваме еден обрач, кој е исполнет со разни реквизити (пластични чаши, пластични чинии, чунови, конуси, дровца, камен). Секоја група добива ист и еднаков број реквизити. На одредено растојание од 20 метри пред групите има уште еден обрач, кој е празен. Еден по еден со одредено движење (трчање, скокање, лазење) што ќе го каже тренерот играчите треба да ги пренесат сите реквизити во другиот обрач, градејќи кула. Пред да почне играта, тренерот им остава на играчите две-три минути за да се договорат каква кула ќе изградат и да се договорат што би носел секој во другиот обрач. Секој играч носи по еден реквизит и го поставува на местото што мисли дека треба да стои за да се изгради кулата. По завршување на последниот играч од тимот, оној тим што ќе има изградено највисока стабилна кула е победник.



Реквизити: пластични чаши,
пластични чинии,
чунови, конуси,
дрвца, камења



Возраст: над 7 години



ВРЕМЕС
15 МИН

Животни вештини опфатени: работа во група, комуникација во група, брзо донесување одлуки.

Упатства за тренерот:

- Потребно е учесниците да се охрабрат да комуницираат меѓусебно и секој да даде свој придонес.

- Движењето од почетната до завршната точка може да биде и само со одење, доколку веќе е прекомплицирана играта за дадената целна група со која се работи на часот.

Модификации:

- Додека другите носат реквизити, еден играч постојано може да биде кај завршиот обрач и да ги подредува.
- Секој играч што ќе донесе реквизит има само една шанса да го остави на одреденото место. Доколку му падне, останува долу.

Рефлексија:

- Како ја изградивте вашата кула?
- Дали имаше некој што не успеа да постави дел од кулата? Како беше чувството?
- Дали имаше некој од групата што не се согласуваше со тоа како се договоривте да ја изградите кулата?



Игра 3.
Изгради кула



Игра 4.

Каде е моето мече?

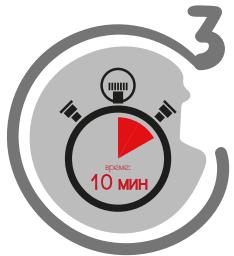
Опис: Во оваа игра целиот тим игра заедно, а тренерот е тој/таа што ќе го чува мечето. Целата група играчи застануваат во една линија. Напред пред нив на 20 метри тренерот го поставува мечето и на 1,5 метар од мечето застанува и он/она. Потребно е играчите да го земат мечето од тренерот и да го вратат назад до почетната линија за да победат. Секој пат кога тренерот ќе се сврти со грб кон играчите тие имаат право да се движат напред. „Каде е моето мече“ е фразата што тренерот ја употребува додека е свртен со грб кон играчите за тие да можат да се движат, штом се сврти напред, играчите не смеат да мрдаат. Доколку некој мрдне веднаш штом тренерот ќе се сврти и биде забележан, тој/таа треба да се врати назад на почетната линија и да почне повторно. Отако играчите ќе го земат мечето од напред додека да го вратат назад тренерот секој пат кога ќе се сврти кон нив може да погодува каде е мечето (кај кој играч). Доколку погоди каде е, тој играч оди напред на местото на тренерот.



Реквизити: : мече



Возраст: над 7 години



10 мин

Животни вештини опфатени: тимска работа, комуникација во тимот, координација со тимот, стратешко планирање, креирање стратегија.

Упатства за тренерот:

-Кога тренерот ќе се сврти со грб кон играчите потребно е тој/таа да не брза, полека да ја каже фразата „Каде е моето мече?“ со цел играчите да можат да отидат напред.

- Доколку играчот кај кој ќе биде мечето и тренерот ќе го открие не сака да биде напред и да го чува мечето, тогаш тренерот одбира некој друг доброволец за тоа.
- Пред почнување на играта им оставаме три-четири минути време да се договорат за стратегија како ќе одат нанапред внимателно и ќе го земат мечето.

Модификации:

- Можат да одат нанапред со некое одредено движење (скокање на една нога).
- Некој од играчите може да биде со некој инвалидитет (без рака, една нога, во инвалидска количка).

Рефлексија:

- Како ви се допадна играта?
- Која стратегија ја смисливте за да одите нанапред?
- Доколку играме пак, дали би сакале да смените нешто?



>>



Игра 5.

Животински свет

Опис: Ги поставуваме сите играчи во еден круг, а тренерот застанува во средината. Кога тренерот ќе каже некое име, веднаш потоа кажува и некое животно. На пример: Марко – прасе; Николина – слон. Кога тренерот ќе го каже името на играчот, тој треба брзо да клекне долу, а играчите што се десно и лево од него брзо да го имитираат посоченото животно. Оној играч кој прв ќе почне да го имитира животното останува во игра, а тој играч кој ќе почне втор излегува од игра. Секој пат кога некој ќе треба да ја напушти играта само клекнува долу и останува во кругот. Следниот пат, ако тренерот повторно го каже истиот играч, а до него десно еден има клекнато долу, следниот што е од десната страна треба да го имитира животното.



Животни вештини опфатени: концентрација, комуникација, брзо реагирање, носење одлуки, самодоверба.

Упатства за тренерот:

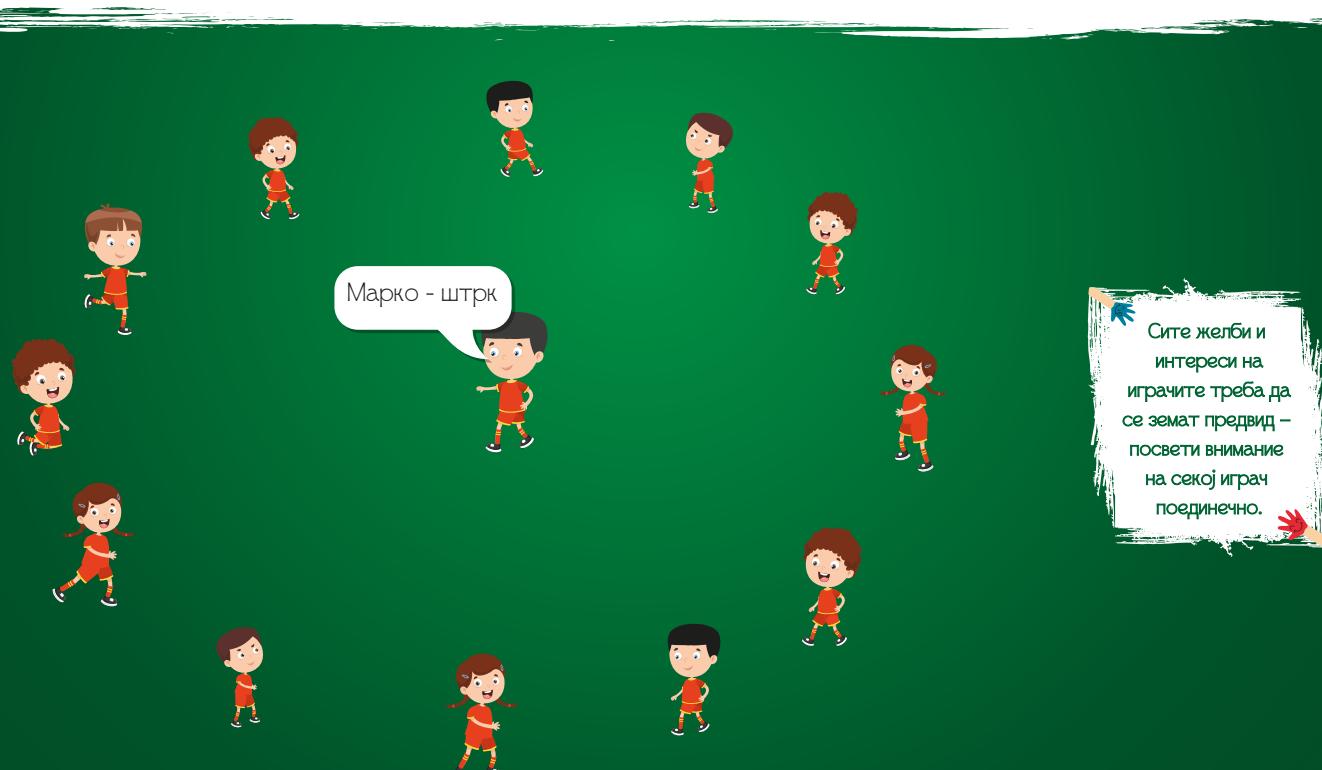
- Потребно е сите учесници да се потрудат и да најдат начин како да имитираат некое животно без да се срамат.
- За да можат сите да ја разберат играта, пожелно е прво да се испроба со неколку примери.

Модификации:

- Наместо да излегуваат од игра, играчите можат, иако грешат, да продолжуваат да играат.
- Тој што ќе биде посочен од тренерот може да биде следен кој ќе кажува кој играч ќе биде следен и кое животно.
- Тие што ќе излезат од игра можат да кажуваат кој е следен и кое животно.

Рефлексија:

- Како ви се допадна играта?
- Дали имаше некој што не знаеше да имитира некое животно?
- Дали имаше некој што не сакаше да учествува во играта? И зошто?



МАЛИ ИГРИ ЗА СПОРТ ЗА РАЗВОЈ

Тема 3 – ОПШТЕСТВЕН РАЗВОЈ

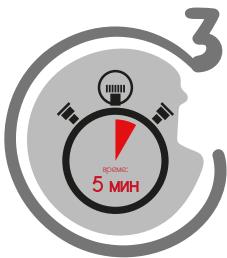
Кога се зборува за општествен развој кај децата и младите се мисли на тоа како функционира една индивидуа во дадена група луѓе. Секоја единка треба да знае и да развие вештини што подоцна ќе придонесат до подобра интеграција во општеството. Во прилог се наведени игри што ги спојуваат спортот и физичката активност со развивање на одредени вештини што им помагаат на децата и младите за нивна подобра интеграција со општеството.





Игра 1. Маче и глувчиња

Опис: Во еден обележан круг ги поставуваме сите играчи и бараме еден доброволец. Оној кој ќе се пријави е мачето и ќе треба да ги брка другите играчи, кои во играта ќе ги наречеме глувчиња. При почнување на играта, мачето ги брка глувчињата и штом фати едно, тоа треба да клекне долу. Откако ќе бидат сите фатени, во вториот круг глувчињата имаат две минути да се поделат во тимови од по двајца тајно, на страна од мачето. Кога ќе почне играта, мачето повторно ги брка глувчињата и секој што ќе го фати треба да клекне долу, но сега партнериот на тоа глувче може да дојде и да го спаси со тоа што ќе го гушнє. Ако мачето ги фати и двете глувчиња од истиот тим пред да се спасат, тогаш тие остануваат долу додека трае играта. Во последниот круг од играта нема тимови, но спасувањето останува. Сепак, во овој круг мачето, кога ќе го допре глувчето по проврат, тоа клекнува долу и ако никој не го спаси, а мачето го допре уште еднаш, тоа излегува надвор од кругот.



Животни вештини опфатени: комуникација, тимска работа, работа под притисок.

Упатства за тренерот:

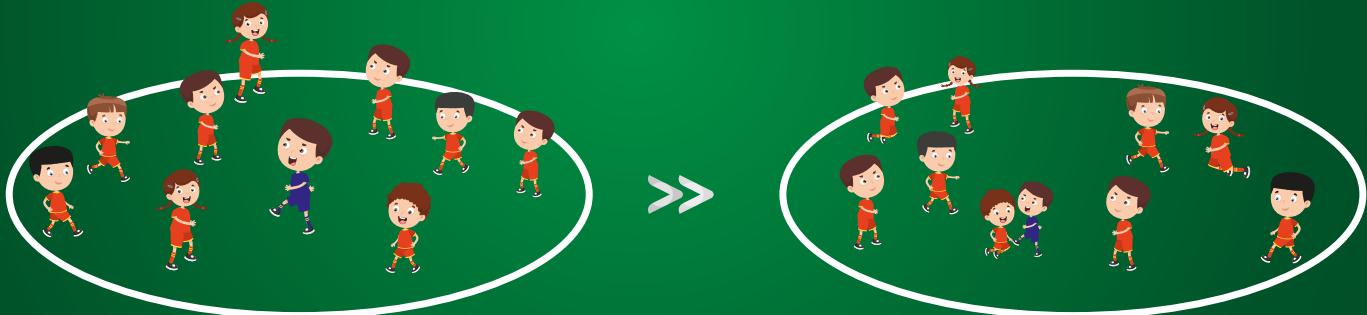
- Мачето може постојано да се менува во секој круг.
- Доколку е потребно, играта може да трае и многу подолго со воведување на нови правила во секој круг.

Модификации:

- Глувчињата или мачето да се движат на некој специфичен начин.
- Во последниот круг глувчињата кои ќе излезат надвор може да имаат некоја одредена улога (да спасуваат глувчиња однатре или нешто друго).

Рефлексија:

- Како ви помина играта?
- Како беше чувството да си маче или глувче?
- Кој круг ви беше најинтересен?





Игра 2. Расфрлени топчиња

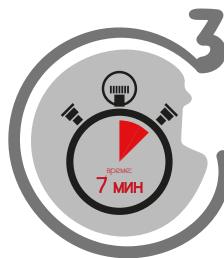
Опис: Ги делиме учесниците во две групи еднакви по број. Во секоја група поставуваме мали топчиња направени од хартија. Топчињата треба да бидат по број повеќе од бројот на играчите кои се во тимот. На средина во меѓуполето поставуваме една поголема топка. По давање знак на тренерот, играчите од секој тим треба да ги земат малите топчиња и да ги фрлаат во спротивниот тим. Додека трае играта, секој од играчите собира и фрла топчиња во спротивното поле. Додека трае играта, само еден играч од секој тим може да оди да ја земе топката од средината и исто да ја фрли во спротивниот тим. По давање знак за крај на тренерот, веќе не смее да се фрлаат топчиња и тие се пребројуваат. Тимот што има помалку топчиња во неговото поле е победник. Но, големата топка ги удвојува поените. Така што, ако едниот тим има помалку хартиени топчиња, а ја има големата топка кај нив во поле, тогаш тие поени се удвојуваат.



Реквизити: хартиени топчиња,
една поголема
топка



Возраст: над 7 години



Животни вештини опфатени: тимска работа, стратешко размислување, работа под притисок, концентрација, одговорност.

Упатства за тренерот:

- Играчите треба да подготват стратегија што ќе им придонесе да победат. Затоа, пред да почне играта може да се остави малку време за дискусија во тимот.

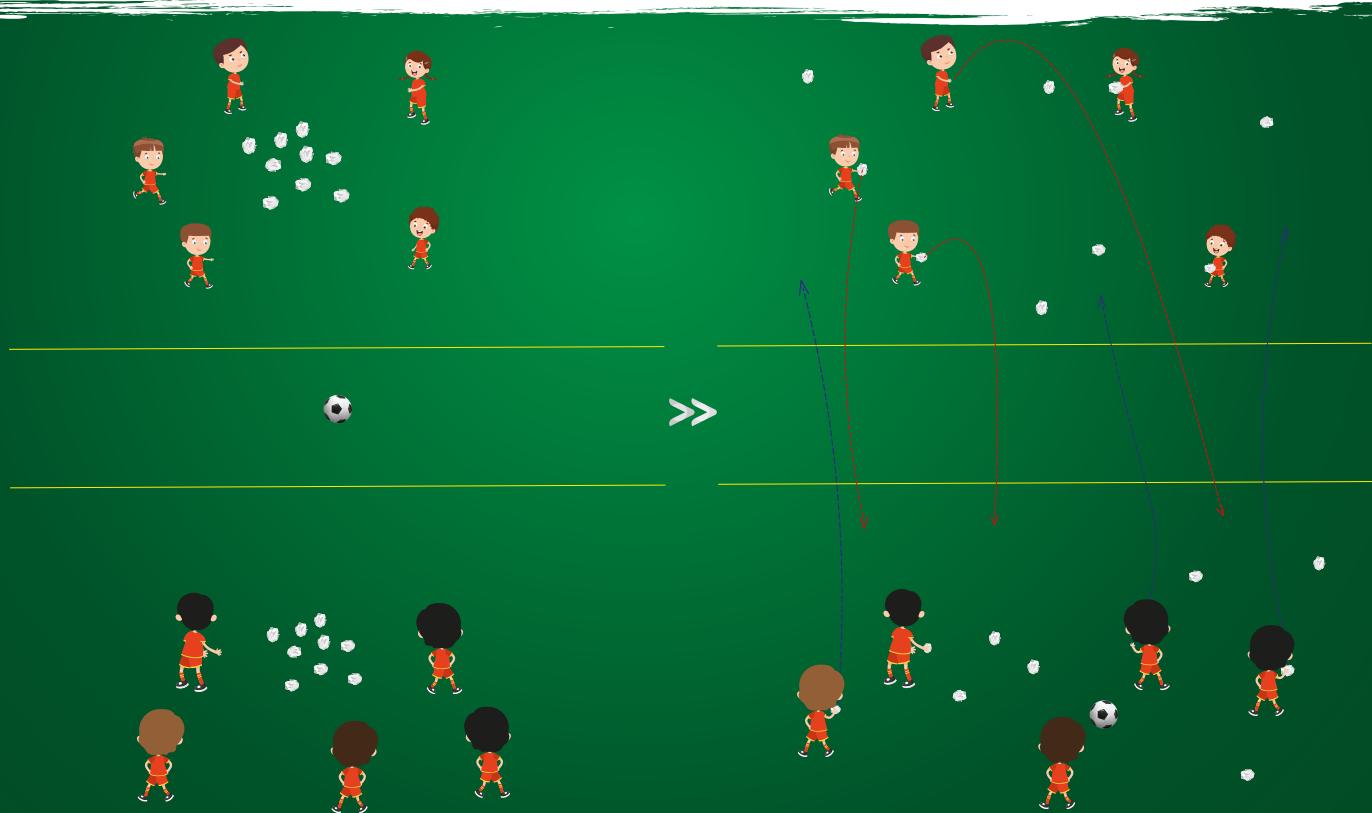
- Доколку големата топка во средината ги забунува играчите, тогаш таа може да се тргне и да играат само со хартиените топчиња.
- Потребно е сите да учествуваат и да се активираат.

Модификации:

- Играта да се примени без топката што се наоѓа во средина.
- Топчињата што ќе излезат од теренот можат исто да се сметаат во поени на спротивниот тим.

Рефлексија:

- Како ви се допадна играта?
- Според која стратегија ја игравте играта?



Игра 2.
Расфрлени топчиња



Игра 3. Креативно групирање

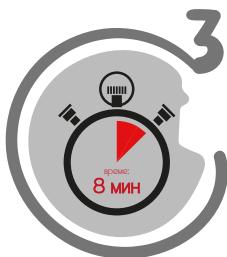
Опис: На еден помал терен пола од играчите имаат топка, а пола немаат. По давање на знак на тренерот, играчите почнуваат да трчаат во означеното поле и да си подаваат со топките. Кога ќе извика тренерот некој број, тогаш играчите треба да се групираат според одредената наредба. Кога ќе се групираат, тренерот повторно извикува животно, буква или бројка, што треба да ја формираат заедно како тим. Отако ќе завршат, играта продолжува и сите се враќаат со трчање на теренот сè додека не слушнат повторна наредба од тренерот. На крајот, играта завршува кога тренерот ќе ги групира сите заедно како еден голем тим и ќе им даде одредена задача да ја исполнат.



Реквизити: топки



Возраст: над 7 години



ВРЕМЕНОСТ:
8 МИН

Животни вештини опфатени: тимска работа, комуникација во група, координација со тимот, адаптација на промени, концентрација, брзо донесување одлука.

Упатства за тренерот:

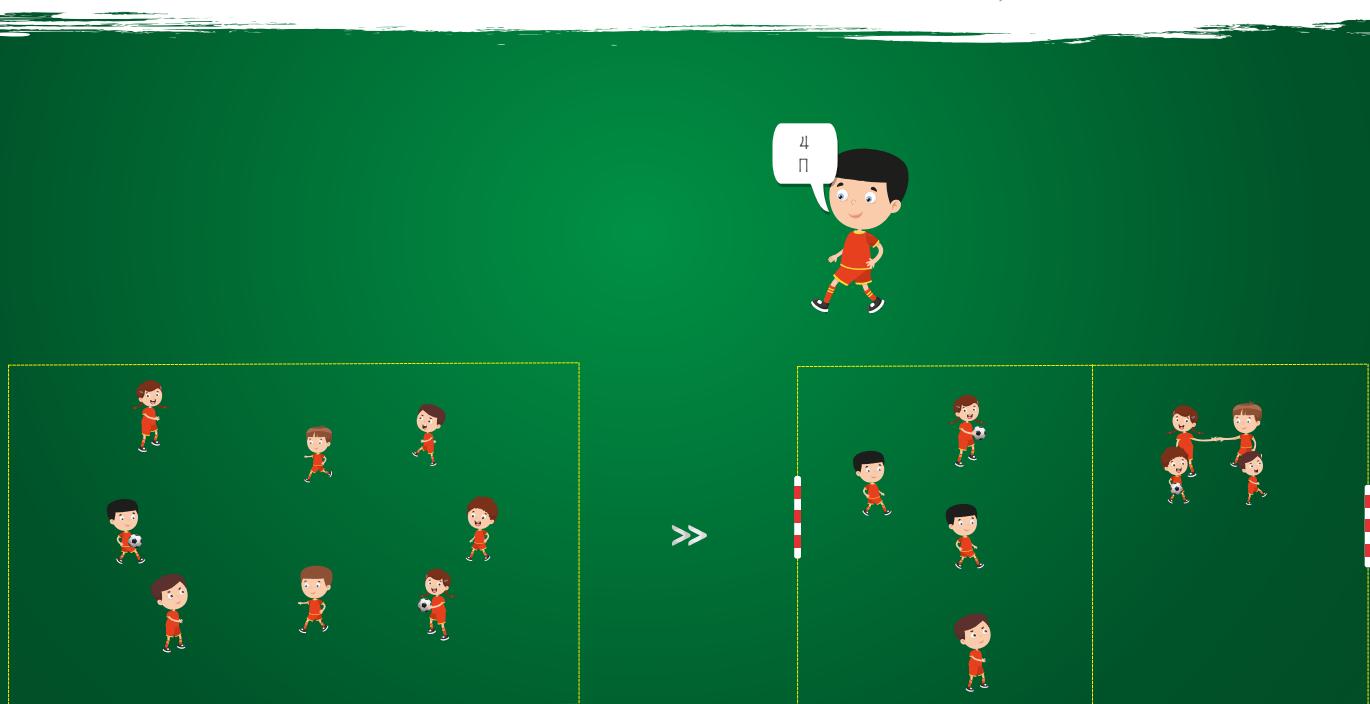
- Игратата треба да се приспособи за целната група која е на тренинг-сесијата. За некои доволно би било и додека играат брзо да се групираат според одреден број.
- Треба да се мотивираат сите да учествуваат при носењето одлуки, а сепак тоа да биде брзо.

Модификации:

- Играчите може, наместо само да си подаваат, да играат одредена спортска игра (фудбал, кошарка, ракомет) и кога тренерот ќе извика да се групираат, па да продолжат каде што застанале после тоа.
- Наместо да формираат буква, бројка или животно, секоја задача може да има мал предизвик што треба да го исполнат откако ќе се вратат на играта.

Рефлексија:

- Дали беше лесно да се формира одредената задача што ја имавте кога ќе се групирате?
- Како беше полесно да извршите одредена задача? Кога бевте во помал или во поголем тим?
- Дали секој од тимот учествуваше во давање предлог за тоа како да се изврши задачата?

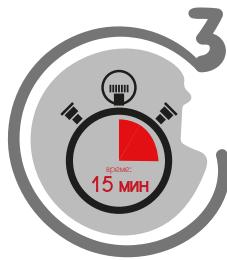


Игра 3.
Креативно групирање



Игра 4. Пренеси го топчето

Опис: Ги делиме играчите во две групи еднакви по број. Група А оди во првото поле, додека група Б оди во второто поле. Во првото поле секој играч застанува на означеното место и зема еден конус. До првиот играч има линија на која се поставени мали тениски топчиња и таа претставува стартна линија. По давање знак на тренерот, првиот играч зема едно топче, го става внатре во конусот и со конусот го подава топчето кон вториот играч. Вториот играч го фаќа топчето со рака, го става во конусот и со конусот исто го подава кон третиот играч. Така се подаваат сите топчиња до последниот играч, каде што има завршна линија на која тој/таа ги мести топчињата. По пренесување на сите топчиња едно по едно групата освојува поен. Во второто поле, играчите исто имаат линија на која топчињата стојат наредени и таа претставува стартна линија. Од таа линија еден по еден играчите треба да пренесат по едно топче до завршната линија. Топчето треба да биде поставено на пластична чинија, која е превртена обратно (на задниот дел). Кога едниот играч ќе го однесе топчето до завршната линија и ќе се врати, тогаш тргнува вториот играч.



Животни вештини опфатени: концентрација, тимска работа, одговорност, брза реакција, комуникација.

Модификации:

- Во поле 1:

Играчите можат да примаат и да подаваат топчиња со конусите.

Првиот играч го зема топчето, а додека, пак, вториот е свртен со грб. Откако првиот играч ќе го фрли топчето извикува “Сега” и вториот играч се врти и пробува да го фати топчето со конусот.

Доколку топчето падне кај некој од играчите, тоа се враќа од почеток.

- Во поле 2:

Играчите можат, наместо во чинија, да го пренесуваат топчето во мала чашка.

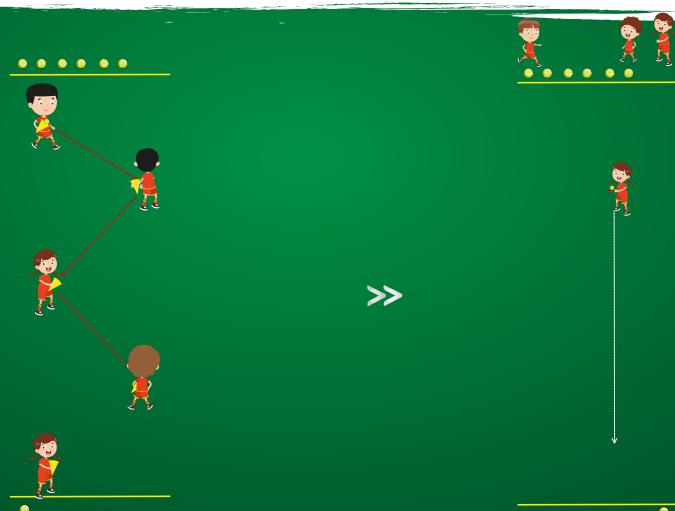
Да го пренесуваат топчето со трчање.

Доколку падне топчето додека одат накај завршната линија играчот се враќа од почеток.

Можат да го пренесуваат топчето со одење долу ниско по земја.

Рефлексија:

- Како ви се допадна играта?
- Дали имаше некој дел што ви беше многу тежок?
- Дали имаше некој дел што не можете да го направите?
- Во кое поле и на кој начин ви беше најлесно да го пренесете топчето?



Игра 4.
Пренеси го топчето

Игра 5.

Минско поле

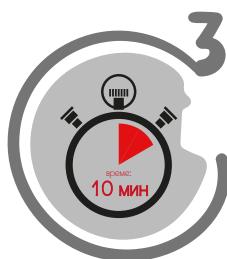
Опис: Ги делиме играчите во две еднакви групи. Пред групите има поле што е обележано со линија за почеток и крај. Секоја група има еден бел лист со кој ќе треба да го поминат минското поле што е пред нив. Играчите имаат пет минути да се договорат како ќе го поминат полето само со еден бел лист. Правила што мораат да ги знаат и да ги следат се: – сите играчи мора заедно и во исто време да го поминат полето; – не смее да се гази надвор од белиот лист, доколку некој згazi во полето, а под него нема лист, тој ја напушта играта; – таа група што ќе го помине прва полето е победник. завршната линија и ќе се врати, тогаш тргнува вториот играч.



Реквизити: бел голем лист (хамер)



Возраст: над 7 години



Животни вештини опфатени: тимска работа, комуникација во тим, стратешко размислување, доверба, трпение, концентрација.

Упатства за тренерот:

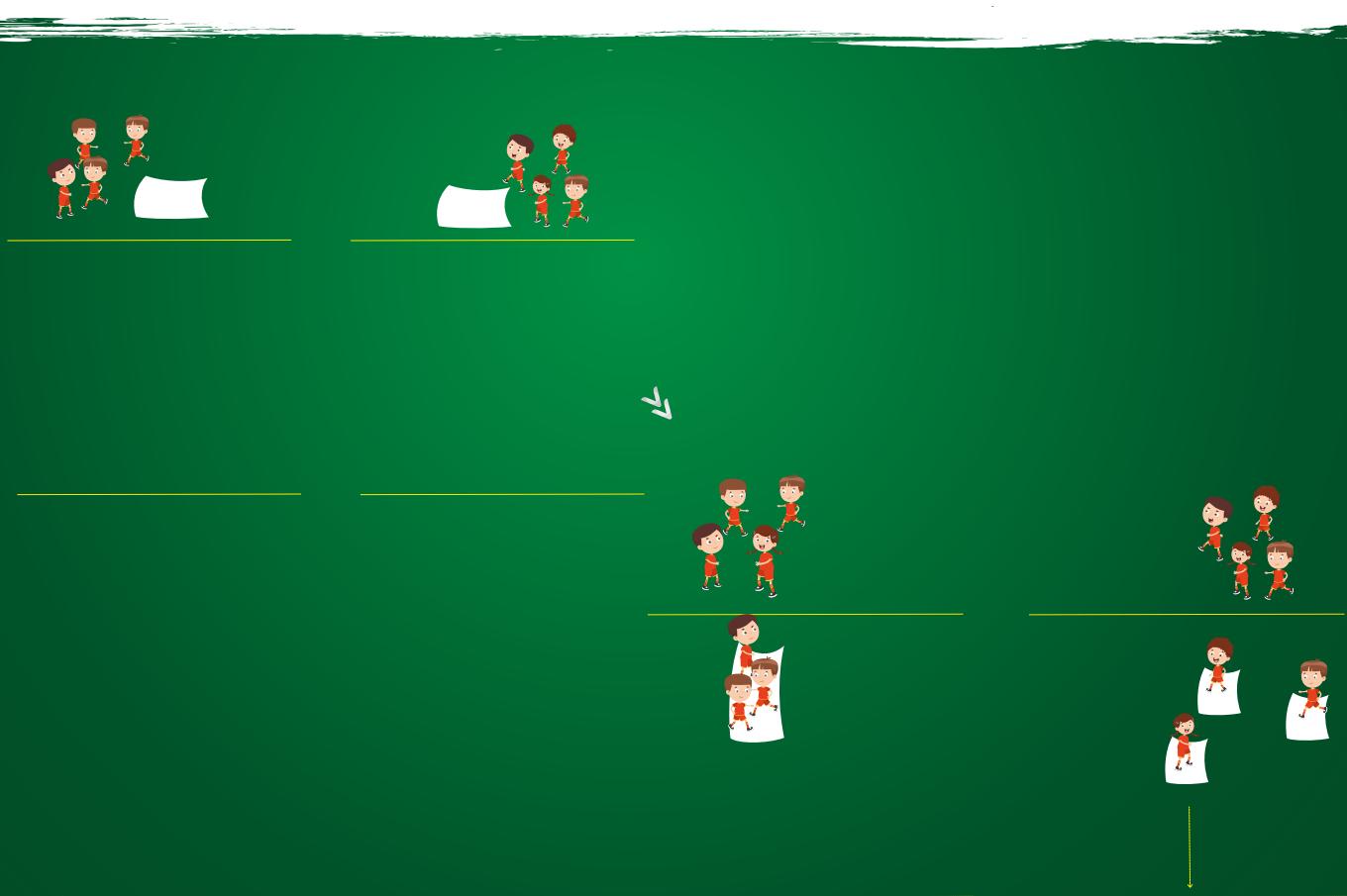
- Потребно е да се мотивираат играчите да даваат свое мислење и да учествуваат во смислувањето на стратегијата.
- Никој играч не треба да биде отфрлен.
- Потребно е да се повторува дека мораат да се запазат правилата и никој не смее да згazi долу без бел лист под него.

Модификации:

- Листот може да биде и мал и да поминуваат преку полето, а сите да треба да се држат на него високо над глава.
- Приспособете ја приказната според потребата на тимот (заедницата).

Рефлексија:

- Како успеавте да поминете преку минското поле?
- Како ви текна стратегијата?
- Дали сите се согласивте да поминете по таа патека?



УЛТИМЕЈТ - ФРИЗБИ

ВОВЕД

Ултимејт-фризби е колективен спорт без контакт, што се игра со користење на летечки диск (frisbee).

Првично се игра во Соединетите Американски Држави (САД), а потоа се проширила во многу земји, станувајќи еден од најшироко распространетите спортови во светот.

ПЕДАГОШКО ЗНАЧЕЊЕ

Поради фактот дека ултимејт-фризбите е потполно бесконтактен спорт, овој спорт можат да го практикуваат голем број учесници од различна возраст и пол. Истотака, поради природата на играта, многу повeroјатно е да се игра со мешани тимови, во споредба со другите спортови. Тоа значи дека и двета пола и разни возрасни групи можат да се натпреваруваат истовремено.

Една од најважните, а можеби и најважната карактеристика на овој спорт, е тоа што ултимејт-фризбите е саморегулиран спорт. Тоа значи дека нема судии и дека самите играчи се одговорни за почитување на правилата на играта. Ова влијае ултимејт-фризбите да има поинаков „дух“ за разлика од другите спортиви – така што фер играта е многу поочигледна и не ја води надворешно официјално лице, како што е судијата.

Овие два елемента овозможуваат играта да се искористи за пренесување на две многу важни пораки: прво, секој може да се занимава со спорт и второ, секому може да му биде додадена вредност во тимот без разлика на вообичаените бариери поврзани со натпреварувањето, како што се полот или физичката сила. Ултимејт-фризбите може да

биде многу ефикасна алатка за зајакнување на концептите како што се почитта и фер играта, бидејќи мора да има согласност помеѓу двата тима за да се одвива ефикасно играта. Од спортска перспектива, ултимејт-фризбито може да биде корисна игра за развој на основни вештини, особено додавање и прифаќање. Понатаму, промовира тимска работа и стратегија, бидејќи преминувањето од одбрана во напад и обратно е тешко без план, особено каде што сите учесници даваат свој придонес. На крајот, овој спорт демонстрира колку е важно за создавање простор, позиционирањето и движењето.

ИДЕЈА НА ИГРАТА

Ултимејт-фризбито е игра со зони за освојување поени, што се наоѓаат на обете страни од теренот и се игра на правоаголен терен. Напаѓачката екипа го проследува фризбито од еден до друг играч, за да се доближат до зоната за поентирање. Штом играчот го поседува фризбитото, тој не може да се движи (оди или трча), што значи дека другите сопственици треба да се движат за да создадат шанси за проследување.

Поени се добиваат кога фризбитото е фатено во крајната зона на противничката екипа. Одбранбениот тим се обидува да го спречи напаѓачкиот тим со прекинување на додавањата.

Ултимејт-фризби – технички вештини

Додавање на фризбитото

ПРИФАЌАЊЕ:

- Палецот над фризбитото (види слика).
- Показателот се поставува на крајот од фризбитото.
- Другите прсти во контакт со долниот дел (долу/странично).



СТАВ:

- Стапалата во агол од 90 степени со вашата мета.

ДОДАВАЊЕ:

- Соберете ја надлактицата благо назад, во правец на телото, додека го држите фризбито.
- Насочете го фризбито кон метата.
- Движете ја раката брзо напред.
- Мавнете со дланката и пуштете го фризбито во саканиот правец.



ПРИФАЌАЊЕ НА ФРИЗБИТО

ШКОЛСКО ПРИФАЌАЊЕ:

- Позиционирајте се во правецот од каде што доаѓа фризбито и поставете ги рацете напред (види слика).
- Поставете ја едната рака со дланката свртена нагоре.
- Над долната рака ставете ја другата рака со дланката свртена надолу.
- Отворете го горниот агол од горната рака на околу 45 степени.
- Фатете го фризбитот помеѓу долната и горната рака, како да ракоплескате.
- Обидете се да го контролирате ова движење од подлактниците, а не од рацете.

Одбрана

Играчот од одбрана се обидува да го спречи нападот



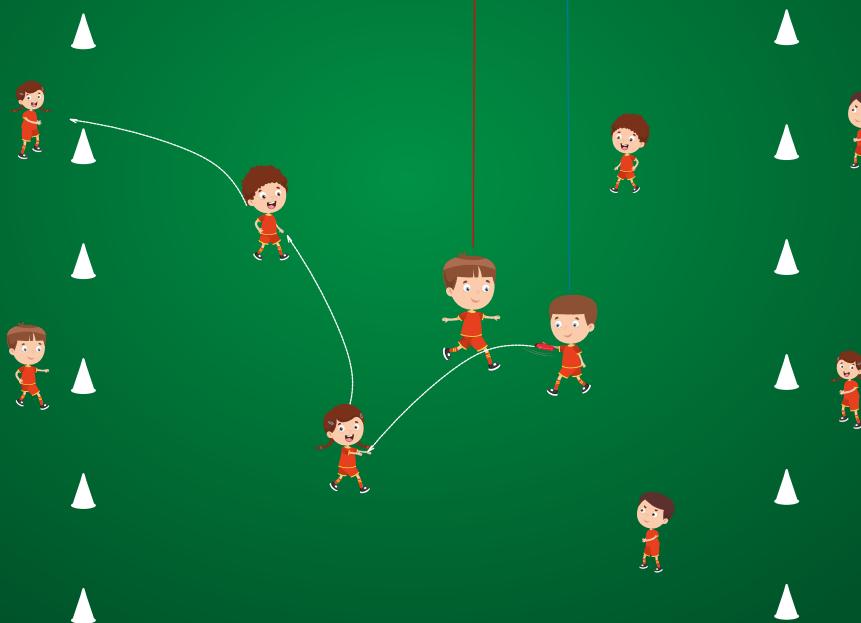
Напад

Играчите си го подаваат фризбитот помеѓу нив со цел да дојдат поблиску до спротивната крајна зона



Освојување на поен

Играчите освојуваат поен со фаќање на фризбитот во спротивната крајна зона



Фризби терен

- ◆ Време: 20-40 мин. +/-
- ◆ Возраст: над 8 години
- ◆ Опрема: чунови, едно фризби, маички за идентификација
- ◆ Просторија: доволен простор за слободно трчање (спортска сала, спортски терен, фудбалски стадион, училиштен двор). Користете ги чуновите за обележување на теренот за игра (види слика).

◆ Опис:

- Формирајте два тима со слични натпреварувачки вештини.
- Играчите мораат да го испратат фризбито од нивната во спротивната зона за да освојат поен.
- Секојпат кога напаѓачкиот тим ќе го комплетира додавањето во противничката зона се постигнува бод.
- Фризбито може да се додаде во сите насоки (напред, на страна, одзади).
- Учесниците не смеат да трчаат со фризбито во рака.
- Кога додавањето не се конкретизира (на пример, застанува, излегува надвор од граничните линии, паѓа на земја затоа што соиграчот не може да го фати итн.), поседувањето на фризбито автоматски поминува во дефанзивниот тим и тој станува напаѓачки тим.
- Не се дозволува физички контакт.
- За да ја почнете играта, секој тим се поставува во својата завршна зона. Дефанзивниот тим ја проследува топката кон напаѓачката екипа (фер плеј).

Упатства за наставникот:

- Правилото на саморегулирање (читај погоре) е многу корисно за да им се помогне на учесниците да ги сфатат фер плејот, почитувањето и одговорноста.
- Дајте им време на учесниците да ги научат правилата пред презентацијата на овој елемент.

Варијација – фаза на напредок:

◆ Фаза 1:

- Лицето кое го поседува фризбито има време најмногу десет секунди за да го проследи.

- Некој од противничките играчи може да брои до десет.

◆ **Фаза 2:**

- Учесниците мораат да одлучват сами кога има недозволиво мешање, доколку има физички контакт или додавање надвор од граничните линии.
- Кога играта е прекината поради недозволена интервенција, истиот тим продолжува со поседувањето. Доколку учесникот кој ја предизвикал недозволената интервенција не се согласи со одлуката, акцијата се повторува од почеток.

◆ **Фаза 3:**

- Терен, екипи и времетраење
- Теренот е со димензии 64 м x 37 м со завршни зони длабоки 18 м
- Максималниот број на учесници за еден тим е 7
- 20 минути

◆ **Фаза 4:**

- Стандардни правила на ултимејт-фризби
- www.usaultimate.org/rules

Животни вештини: почит, тимска работа, комуникација, соработка, толеранција, трпение, стратешко размислување.

