

## Imprint

© 2020 by Hope for Children Hungary:

Minden jog fenntartva. Recenzióban való felhasználás kivételével e kiadvány semmilyen formában és eszközzel nem sokszorosítható, nem tárolható lekérdező rendszerben és nem továbbítható a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül. Ez az eszköztár a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül nem adható kölcsön, nem adható tovább, nem adható bérbe, és nem adható ki más módon kereskedelmi forgalomban a kiadottól eltérő formában, kötésben vagy borítóban.

Szerkesztők: Rosario Coco, Joanna Dochevska, Dóra Faragó, László Földi, Andrea Giuliano, Krisztina Gyurkó, Lilla Nedeczky, Andrea Priedniece, Franziska Reinhardt

Forma: Bálint Szabó

URL: <https://www.throughsport.eu/>

A kiadvány a Reményt a Gyermekeknek Közhasznú Egyesület által szervezett Sport.Youth.Inclusion projekt eredménye.

Jogi nyilatkozat: "Ez a projekt az Európai Bizottság támogatásával valósult meg. Ez a kiadvány [közlemény] kizárólag a szerző nézeteit tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért."

"Az Európai Unió Erasmus+ programja által finanszírozott"



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## **Tartalomjegyzék**

### **1. Bevezető**

### **2. Jó gyakorlatok**

- 2.1 Adaptált úszó gyakorlatok
- 2.2 Az önismeret és a viselkedési alkalmazkodóképesség fejlesztése a sportban
- 2.3 Acroyoga
- 2.4 TE IS program
- 2.5 Heel strike
- 2.6 Az edzők etikai kódexe
- 2.7 Adaptált kosárlabda program
- 2.8 Úszó program hátrányos helyzetű fiataloknak
- 2.9 Éjféλι ping-pong
- 2.10 Óvodai nevelés a sporton keresztül németországban
- 2.11 A játék erősíti a gyerekeket
- 2.12 Mozgás általi tanulás
- 2.13 Láthatatlan Fitness
- 2.14 „Több motoros tevékenység – több egészséges mosoly
- 2.15 “Inclusive training”
- 2.16 Küzdősportok a befogadás elősegítéséért
- 2.17 Minőségi tanúsítvány “BEWEGUNGSKITA”
- 2.18 Ritmikus dobolás

### **3. Pedagógiai gyakorlatok**

- 3.1 Identitás kártya
- 3.2 Játsszunk a sokszínűséggel
- 3.3 Alternatív akadályok
- 3.4 A köridőtől a 4-3-3-ig
- 3.5 Margherita Mixer

### **4. Youth.Sport.Inclusion 30 órás training modul**

### **5. A résztvevő szervezetekről**

## Bevezető

**A Sport.Youth.Inclusion** egy olyan projekt, amelynek küldetése a befogadás előmozdítása a sporton keresztül három ágazatban: a sportban, az oktatásban és az ifjúsági munkában. A projektet a Tempus Alapítvány (az Erasmus+ program magyarországi nemzeti irodája) finanszírozta, koordinátora a Reményt a Gyermekeknek Közhasznú Egyesület. A "Sport.Youth.Inclusion Toolkit" a projekt keretében kifejlesztett egyik fő szellemi termék: ez egy olyan oktatási eszköz, amely magában foglalja a fiatalok bevonásának jó gyakorlatait a sporton keresztül történő integráció előmozdításába. Az eszköztár a nem formális oktatás előnyeire és eredményeire reflektál, ahol a tanulás cselekvés és tapasztalás útján történik.

A kiadvány széles célcsoport számára készült:

- fiatalok (16-30 évesek),
- ifjúsággal foglalkozó szakemberek,
- szociális munkások,
- szervezetek, akik a sport és a befogadás témáival foglalkoznak.

### A projekt háttere

A sport napjainkban központi szerepet tölt be társadalmunkban: verseny, de egyben lehetőség a szociális készségek elsajátítására is. A sport lehet a pozitív társadalmi változás eszköze, de lehet a társadalmi és politikai manipuláció veszélyes eszköze is. Ennek elkerülése érdekében fel kell hívnunk az emberek figyelmét a sportban rejlő pozitív társadalmi lehetőségekre. Amint azt az EU sportról szóló „White Paper” kiadványa is megállapítja, a sportnak a formális és nem formális oktatáson keresztül nagyon erős társadalmi szerepe van, és erősíti Európa humán tőkáját. Ezen túlmenően a sporton keresztül erősíthetjük a rasszizmus és az erőszak megelőzését és az ellene való küzdelmet. Az Eurobarométer szerint az Európai Unióban több férfi mozog, sportol vagy végez egyéb fizikai tevékenységet, mint nő. Ez a különbség különösen a 15-24 éves korosztályban látható, ahol a fiatal férfiak jóval nagyobb arányban mozognak vagy sportolnak rendszeresen, mint a fiatal nők (74% vs. 55%).

A projekt célja, hogy a sport és a testnevelés területén a bevált gyakorlatok megosztása és terjesztése révén előmozdítsa és fejlessze a sport szerepét a fiatalok állampolgári készségeinek javításában, hogy ezáltal befogadóbb és demokratikusabb társadalmak épülhessenek. Ennek érdekében a projekt:

- Fenntartható együttműködés kiépítése a különböző területek - például a sport, a formális oktatás és az ifjúsági munka - érdekelt felei között,
- Megosztotta és összegyűjtötte a fiatalok állampolgári készségeinek fejlesztésére szolgáló gyakorlatokat és eszközöket a sporton keresztül történő befogadás javítása érdekében,
- Megosztotta, megvitatta és dokumentálta az ilyen gyakorlatok alapját képező különböző megközelítéseket, elméleteket és módszertant,

- Terjesztette ezeket a bevált gyakorlatokat a partnerszervezetek között, és mindhárom területen elérhetővé tette azokat a részt vevő országokban a szélesebb nyilvánosság számára (a gyakorlatok és módszerek online gyűjteménye),
- Ajánlásokat tett a nemzeti sportpolitikai igazgatás és az Európai Bizottság számára annak bemutatása céljából, hogy miként lehet továbbfejleszteni a sport lehetséges szerepét a közösségekben a befogadás javítása és a megkülönböztetés elleni küzdelem érdekében.

A Sport.Youth.Inclusion projektet az Európai Bizottság Erasmus+ programja (KA2) társfinanszírozta 16 hónapig (2019. szeptember 01-től) tartó stratégiai partnerségként az Európai Unió négy országában (Bulgária, Németország, Olaszország és Magyarország).

**Részvevő szervezetek:**

- Bulgária – Asociacia Za Razvitie Na Bulgarskiasport (Bulgarian Sports Development Association),
- Németország – Sportjugend im Landessportbund Brandenburg e.V., (BSJ, Sports Youth Brandenburg),
- Olaszország – Associazione Italiana Cultura Sport (Italian Association for Culture and Sport),
- Magyarország – Reményt a Gyermekeknek Közhasznú Egyesület (Hope for Children Hungary).

## Jó gyakorlatok

Az itt jó gyakorlatként bemutatott tevékenységeket a nemzetközi és nemzeti szinten (az egyes országokban) szervezett Toolfair rendezvények során gyűjtötték össze. Ezek a rendezvények teret biztosítottak a jó gyakorlatok megosztására és cseréjére azon sikeres szakemberek között, akik a sportot és a fizikai tevékenységeket a fiatalok készségeinek és kompetenciáinak fejlesztésére használják a befogadó közösség megteremtése érdekében.

### A jó gyakorlatok:

1. Adaptált úszó gyakorlatok
2. Az önismeret és a viselkedési alkalmazkodóképesség fejlesztése a sportban
3. Acroyoga
4. TE IS program
5. Heel strike
6. Az edzők etikai kódexe
7. Adaptált kosárlabda program
8. Úszó program hátrányos helyzetű fiataloknak
9. Éjféli ping-pong
10. Óvodai nevelés a sporton keresztül Németországban
11. A játék erősíti a gyerekeket
12. Mozgás általi tanulás
13. Láthatatlan Fitness
14. „Több motoros tevékenység – több egészséges mosoly
15. „Inclusive training”
16. Küzdősportok a befogadás elősegítéséért
17. Minőségi tanúsítvány „BEWEGUNGSKITA”
18. Ritmikus dobolás

<b>1. Adaptált úszó gyakorlatok</b>	
<b>Téma</b>	Inklúzió (a fogyatékkal élők bevonása a sportba és az oktatási tevékenységekbe)
<b>Célok</b>	A cél egy olyan befogadó sportkörnyezet megteremtése, ahol a gyerekeknek lehetőségük van szocializálódni, kommunikációs készségeket és csoportmunka-tapasztalatokat szerezni, valamint alkalmazkodni az őket körülvevő társadalomhoz.
<b>Célcsoport</b>	Értelmi és testi fogyatékossgal élő gyermekek és felnőttek (agyi bénulás, autizmus spektrum, Down-szindróma, általános értelmi fogyatékossg stb.) 2 és 43 éves kor között.
<b>Leírás</b>	<p>Heti rendszerességgel képzéseket és oktatási foglalkozásokat tartanak az úszás és a társadalmi alkalmazkodás terén való készségfejlesztés érdekében.</p> <p>Feladatok:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Úszáskészségek elsajátítása, a fogyatékkal élő résztvevők fizikai aktivitásának és szocializációjának növelése;</li> <li>2. A szociális készségek fejlesztése, beleértve a kommunikációt, az alkalmazkodóképességet, a környezettudatosságot, a verbális készségeket és a kifejezőkészséget;</li> <li>3. Valóban befogadó környezet biztosítása a gyakorláshoz az adaptált testmozgás, sport és úszás program tanulói számára..</li> </ol>
<b>A program hatása</b>	Ez a gyakorlat 8 évvel ezelőtt 30 gyermekkel és fiatallal indult, jelenleg pedig több mint 60 résztvevője van. Az úszás rendkívül pozitív eredményeket hoz a meghatározott célcsoport befogadásához szükséges fizikai, szociális és érzelmi készségek fejlesztése terén. A javuló kommunikációs és szociális készségek, az agresszió szintjének csökkenése, a fejlett pozitív érzelmek és életminőség, valamint a rendszeres testmozgás mennyiségének növekedése az ilyen programok látható eredményei.
<b>Forrás</b>	Dyliana Stoyanova
<b>A gyakorlatot végrehajtó szervezet/szakember</b>	Children's Football Club "Luvchetata"
<b>Tevékenység vezetők</b>	Assoc. Prof. Ventsislav Gavrilov, PhD and Dilyana Stoyanova
<b>Hely</b>	Szófia, Bulgária

## 2. AZ ÖNISMERET ÉS A VISELKEDÉSI ALKALMAZKODÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSE A SPORTBAN

<b>Téma</b>	Önismeret, személyes és szakmai fejlődés
<b>Célok</b>	<p><b>Edzők, testnevelők továbbképzése</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• azonosítani tudod az edzői/testnevelői stílusodat, preferenciáidat, erősségeidet, korlátozó tényezőidet,</li><li>• jobban megérted, hogy viselkedési stílusod milyen hatással van a sportolódra/diákjaidra és az edzői stáb/tantestület tagjaira,</li><li>• megtanulhatod, hogy miként fejlesztheted alkalmazkodóképességedet, kommunikációd az interakcióid során, közös nyelvet alakíthatsz ki sportolóiddal a DISC segítségével, amellyel sokkal motiváltabban vesznek részt a sporttevékenységekben is,</li><li>• őszinte visszajelzéseket kérhetsz sportolóidtól, kollégáktól, diákoktól, szülőktől, másoktól, akiknek számíatsz a véleményére (korlátlan számban, 1 évre szóló, 360 fokos értékelés lehetősége),</li><li>• sikerebben kiaknázhatsz a benned és a sportolóidban/diákjaidban lévő potenciált.</li></ul> <p><b>Sportolók/diákok önismeretének fejlesztése</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• a sportolói tudatossághoz alapvető fontosságú, hogy megértsd, hogyan és miért viselkedsz úgy, ahogy,</li><li>• azonosíthatod a viselkedési stílusodhoz legjobban illeszkedő sportágat, és azon belüli szerepet,</li><li>• megtalálod a módját, hogy miként építs a meglévő erősségeidre,</li><li>• azonosítani tudod a korlátozó viselkedéseidet, és előre léphetsz ezekben,</li></ul>

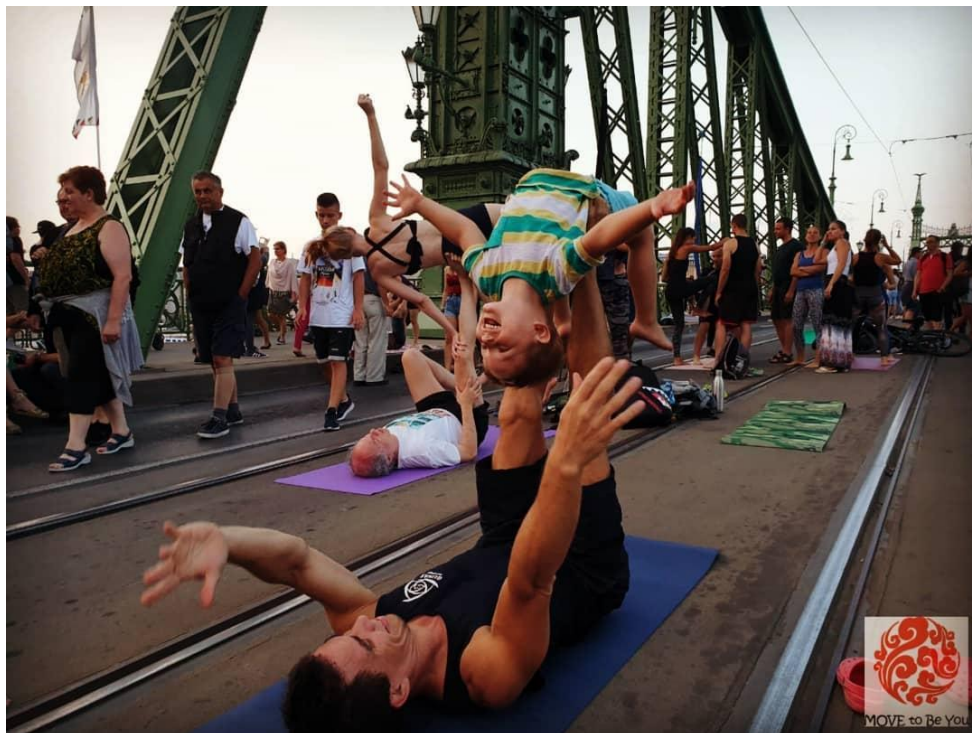
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fejleszteni tudod a kapcsolatodat és kommunikációdát az edzőiddel/testnevelőiddel és a csapattársaidal/diáktársaidal,</li> <li>• őszinte visszajelzéseket kérhetsz azoktól, kiknek számítasz a véleményére (korlátlan számban, 1 évre szóló, 360 fokos értékelés lehetősége). kialakíthatod azt a viselkedési formát, amivel a legjobb eredményeket tudod elérni,</li> <li>• megtalálod a módját, hogy miként építs a meglévő erősségeidre,</li> <li>• azonosítani tudod a korlátozó viselkedéseidet, és előre léphetsz ezekben,</li> <li>• fejleszteni tudod a kapcsolatodat és kommunikációdát az edzőiddel/testnevelőiddel és a csapattársaidal/diáktársaidal,</li> <li>• őszinte visszajelzéseket kérhetsz azoktól, kiknek számítasz a véleményére (korlátlan számban, 1 évre szóló, 360 fokos értékelés lehetősége).</li> </ul>
<b>Célcsoport</b>	16 év+
<b>Description</b>	<p>Az Athlete Assessments CoachDISC Profile egy egyedülálló személyiség- és viselkedésprofilozó rendszer, amelyet kifejezetten edzők számára fejlesztettek ki. A 10-15 percig tartó online felmérés kitöltése után egy részletes, személyre szabott profiljelentést kap.</p> <p>A sportban az különbözteti meg a középszerűt a kiválótól, hogy az edzők, menedzserek és sportolók hogyan tudják kezelni az emberi tényezőt.</p> <p>Az önismeret fejlesztésére kínált DISC-profilok teljesen új szintre emelik az edzői és sportolói teljesítményt. Segít az élvonalba kerülni és ott maradni. Segít fejleszteni alkalmazkodóképességét, érzelmi intelligenciáját, és jobb megértést ad arról, hogy hogyan szabadíthatja fel a benne rejlő lehetőségeket mind egyedül, mind másokkal együttműködve.</p>



	<p>Az Athlete Assessments DISC-profiljai egy fél évszázados módszertant használnak, amely világszerte egyedülálló, és a sport nyelvén íródott.</p> <p>A nagyszerű edzők megkülönböztető jegye, hogy folyamatosan a versenyelőnyre töreksenek mind a sportolók, mind saját maguk számára, ami magában foglalja a folyamatos tanulást és a legjobb módszerek és megoldások alkalmazását. A CoachDISC profil segít Önnek abban, hogy teljes mértékben kiaknázza a benne rejlő lehetőségeket, hogy olyan kivételes edzővé váljon, aki képes a sportolóit egyéniségként kezelni. Ennek eléréséhez mindenképp az önismeret fejlesztése és sportolójának minél jobb megértése a kulcs.</p>
<b>A program hatása</b>	Jobb eredmények elérése a sportban
<b>Forrás</b>	Szabolcs Hollósi
<b>Tevékenység vezető</b>	Kell Egy Csapat Élmény Kft.
<b>Hely</b>	Magyarország

<b>3. ACROYOGA</b>	
<b>Téma</b>	Befogadás és közösség fejlesztés
<b>Célok</b>	Hozzájárulás a szellemileg és fizikailag egészséges, aktív és befogadó társadalomhoz.
<b>Target Group</b>	Bármely korcsoport vagy nem, kulturális vagy vallási háttértől függetlenül.
<b>Description</b>	<p>Az akrojóga és a partnerakrobatika olyan sportágak, amelyeknek erős jellemzői vannak, és amelyeket a nem formális oktatásban tapasztalati tanulási formában használunk. Ez egy erőteljes, szórakoztató, inkluzív és részvételi alulról építkező sport, amely magában foglalja a társadalmi és közösségi értékeket, és hozzájárul a különböző készségek fejlesztéséhez.</p> <p>2017 óta felfedeztük az elemeit, mint a bizalom, a kommunikáció és az önbizalom erősítését szolgáló, cselekvésen keresztül történő tanulás nagyszerű eszközeit. Fokozza az emberek azon képességét, hogy kapcsolódjanak másokhoz, és hogy másokkal kapcsolatot teremtsenek. Jellegéből adódóan erősíti a közösséget és a csapatszellemet, kiemeli a támogatás, a gondoskodás és a biztonságos játék fontosságát. A résztvevők komfortzónáját és önbizalmát támogató</p>

	<p>helyzetek generálásával segíti őket a személyes test- és önismeretben, a test elfogadásában és a pillanatban való jelenlétben. Különböző szempontokból használható mindfulness-gyakorlatként, és számos lehetőséget kínál a már említetteken túlmenően a különféle készségek és kompetenciák fejlesztésére.</p>
<b>A program hatása</b>	<p>Fejleszti a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Csapatszellem</li> <li>● Személyes testtudatosság</li> <li>● Önismeret</li> <li>● Testelfogadás</li> <li>● A jelen pillanat megélése</li> <li>● A tudatosság gyakorlása</li> <li>● Közösségfejlesztés</li> <li>● A stressz és a szorongás kezelése</li> </ul> <p>A már említetteken túl sokféle készség és kompetencia fejlesztése.</p>
<b>A szervezet háttere</b>	<p>Az ausztriai székhelyű "MOVE to Be You" szervezet oktatói, nevelői és coachai helyi, nemzeti és nemzetközi szinten kínálnak projekteket, workshopokat és különböző tevékenységeket az AcroYoga és a Partner Akrobatika segítségével.</p> <p>Számos nemzetközi táborban vettünk részt, hogy fejlesszük oktatóink gyakorlati és technikai tudását, és bővítsük szakmai hálózatunkat Európán belül. Időközben Ázsiában is foglalkozunk táborok kialakításával e csodálatos sportág népszerűsítése és megismertetése érdekében.</p> <p><a href="http://movetobeyou.org/">http://movetobeyou.org/</a></p>
<b>Forrás</b>	Orsolya Cziráki
<b>Tevékenység vezető</b>	MOVE to Be You
<b>Hely</b>	Austria



#### 4. TE IS program

<b>Téma</b>	Társadalmi befogadás és önkéntesség a sporton keresztül
<b>Célok</b>	A program fő célja a tanórán kívüli fizikai aktivitás előmozdítása, valamint az önkéntesség és a társadalmi befogadás tudatosságának és gyakorlatának erősítése. A TE IS bármilyen iskolában használható. Az iskolák formális és nem formális színtereire, a tanórán kívüli időszakokra összpontosít, amelyek új lehetőségeket kínálnak a tanításra, a tanulásra és a fejlesztésre. A program alkalmas arra, hogy lehetőséget biztosítson és ösztönözze az iskola minden tanulóját az iskolai testmozgással kapcsolatos programokban való részvételre.
<b>Célcsoportok</b>	7-18 évesek
<b>Leírás</b>	A "TE IS program" (a TE IS szó szerint azt jelenti, hogy "Te is", ami egy szójáték a magyar elnevezésből, a TEstmozgás az iskolában, azaz testmozgás az iskolában szóból), amelyet a Magyar Iskolai Sportszövetség [HSSF] fejlesztett ki, egy olyan iskolai PA program, amely a társadalmi befogadásra és az önkéntességre épít a sporton keresztül. Az elmúlt években 145 magyar általános és középiskolában vezették be. Amikor a

HSSF elkezdte újragondolni az iskolai környezetben történő PA megközelítést, olyan spontán emberi motivációkra épített, mint a mozgásigény, az önkéntesség, a társadalmi elfogadás, a befogadás képessége és vágya. Így a TE IS egy komplex és gyakorlatorientált iskolai módszertani elemek keresztmetszetében alakult ki, amelynek értékei a gyermekek fejlődéséhez, kompetenciáihoz, személyiségük kibontakoztatásához kapcsolódnak, hangsúlyozva a játék, az élmény, az aktív részvétel és az együttműködés fontosságát. Rendkívül fontos volt, hogy a kialakuló iskolai program illeszkedjen iskoláink rendszerébe és kultúrájába, feleljen meg az iskolai élet aktuális kihívásainak, és legyen fenntartható. A program fő célja az iskolai tanórán kívüli PA ösztönzése, valamint az önkéntesség és a társadalmi befogadás tudatosságának és gyakorlatának erősítése. A TE IS bármelyik iskolában alkalmazható. Az iskolák formális és nem formális színtereire, az iskolán kívüli időszakokra összpontosít, amelyek új lehetőségeket kínálnak a tanítás, a tanulás és a fejlődés számára. A program alkalmas arra, hogy lehetőséget adjon és az iskola minden diákját ösztönözze az iskolai PA programokban való részvételre. Az iskolai működés alapfolyamata a tanulás és tanítás összekapcsolódó mozzanata, amelyben keverednek a tantárgyak tudástartalmai és a személyes és társadalmi kapcsolatok összetevői. A projekt célja az volt, hogy az iskolai társadalmi együttélés olyan kereteit teremtsen meg, amely az elfogadáson, a biztonságon és a bizalmon alapul, hozzájárul a tanulás és a tanítás hatékonyságához, és aktivizálja a társadalmi és személyes dinamikát.

Az iskolai TE IS program hajtómotorja az iskolai TE IS csapat, egy 8-15 tanulóból álló csoport, akik önként vállalkoznak kortársaiknak szánt testmozgásos programok kidolgozására és végrehajtására. Ezen tevékenységek teljes folyamatát a TE IS csapat tagjai végzik és koordinálják, a mozgásprogram ötletének megtalálásától kezdve a közös értékelésig. A tervezés, előkészítés, szabályalkotás, szervezés, lebonyolítás és értékelés, vagyis vezetői készségek, képességek tanulása zajlik valójában, ami egy sajátos, ám kevésbé hangsúlyos területe az interperszonális tehetséggondozásnak. Szükség esetén a tanulók segítséget kérhetnek a TE IS mentortanárától, akik a programot megelőzően képzésen vettek részt. A TE IS módszertanát úgy fejlesztettük ki, hogy a gyermekek és a tanárok számára egyszerű, a realitások talaján mozogva is használható eszközöket biztosítsanak a mozgásprogramok megtervezése és szervezése során, amihez a TE IS kerék ad alapot (további információkért lásd a mellékelt képet). A TE IS

	Kerék a TE IS Program folyamatában szinte állandó körforgásban van. A TE IS csapat mindig éppen valamelyik „buborékban” tartózkodik. A TE IS kerék elemeinek tartalma minden iskolában más és más, illetve folyamatosan bővíthető a saját magunk által megélt tapasztalatokkal, tudással és eredményekkel.
<b>A program hatása</b>	A TE IS fő hatása a társadalmi interakciók minőségében jelentkezik. A diákok megközelítik, meghívják és motiválják egymást a fizikai aktivitásra, csoportjaik önszerveződő egységekké válnak, miközben olyan sport- és testmozgási programokat valósítanak meg, amelyek hozzájárulnak az egészségtudatos viselkedéshez.
<b>Forrás</b>	Anita Király
<b>Tevékenység vezető</b>	Magyar Diáksport Szövetség
<b>Hely</b>	Magyarország

<b>5. HEEL STRIKE</b>	
<b>Téma</b>	Antidiszkrimináció
<b>Célok</b>	A kezdeményezés célja, hogy összehozza az embereket, leküzdve a gyakran egymást keresztező előítéleteket: az LMBTIQ+ emberek iránti nyitottság hiányát, a félelmet, hogy a migránsok veszélyt jelenthetnek az olasz társadalomra, a fogyatékkal élőkkel szembeni előítéleteket. A sport tökéletes eszköz lehet ezen akadályok leküzdésére.
<b>Célcsoport</b>	16 év +
<b>Leírás</b>	A Lupi Roma Outsport egy 2019-ben Rómában alapított sport- és kulturális egyesület, amelyet az európai Outsport projekt inspirált. Az LMBTIQ+ emberekkel szembeni megkülönböztetés elleni folyamatos elkötelezettsége, valamint interszekcionális megközelítése arra készítette, hogy más kisebbségi csoportokkal is kapcsolatba lépjen a térségben, és a megkülönböztetés más aspektusaival is foglalkozzon. A Lupi Roma Outsport így a szklerózis multiplex elleni küzdelemre irányuló kezdeményezéseket támogatta az AISM-mel (Olasz Szklerózis Multiplex Társaság) és a menekültek támogatására irányuló kezdeményezéseket a Liberi Nantes menekült

	<p>labdarúgócsapattal, valamint az első Covid-19 zárlat során kampányt folytatott a homobitranszfóbia elleni nemzetközi nap alkalmából, bevonva más, az LMBTIQ+ befogadásért kiálló helyi sportszervezeteket.</p> <p>A <b>Colpi di Tacco</b> (Sarokcsapás) egy olyan kezdeményezés, amely évente egyszer kerül megrendezésre, különleges kiadások mellett. A neve egy magas sarkú cipőt viselő focista képéhez kapcsolódik, tisztelgésként a történelmileg sok LMBTIQ+ aktivista által a nemi szerepek és a macsóság kritizálására használt irónia előtt.</p> <p>Ez a mindenki számára nyitott sporteseményt a római Pigneto negyedben népszerűsítik, ahol az úgynevezett "fairplay" szabály alapján futballtornát rendeznek: a résztvevők egyénileg regisztrálnak, a csapatokat véletlenszerűen generálják, és a csapatkapitányok bíróként is működnek.</p> <p>A tornát általában egy ETS (Education Through Sport) gyakorlatok által inspirált előadás, panel vagy pedagógiai gyakorlat nyitja meg, és mindig garantált a záró szocializációs pillanat (azaz: társas vacsora).</p> <p>A <b>Colpi di Tacco</b> a területen működő más csoportokkal és egyesületekkel való együttműködésnek köszönhetően valósul meg, különböző típusú résztvevők bevonásával, például gazdaságilag hátrányos helyzetű fiatalok, migránsok, fiatal labdarúgók. Ennek a gyakorlatnak a célja valójában az, hogy különböző háttérű és kultúrájú embereket vonjon be, olyan kontextusokba is, amelyek jellemzően nem vesznek részt a polgárjogi mozgalmakban.</p>
<b>Forrás</b>	Lupi Roma Outsport
<b>Tevékenységvezetők</b>	Lupi Roma Outsport
<b>Hely</b>	Róma, Olaszország

Manifestazione promossa da:



## EVENTO EDUCATIVO DI SENSIBILIZZAZIONE SUL TEMA DELLA **DISABILITÀ**

**2**  
OTT

Progetto finalizzato alla raccolta e condivisione di pratiche organizzative e pedagogiche per promuovere l'educazione non formale attraverso lo sport.

AL TERMINE DELL'ATTIVITÀ EDUCATIVA, SI CELEBRERÀ LA **SECONDA EDIZIONE** DEL TORNEO PER L'**INCLUSIONE: COLPI DI TACCO** ALLE ORE **20:00**.

 Campo San Leone, Via d'Alviano 7 (M C Pigneto)  19:00  +39 348 228 7993

Con il sostegno di:



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



<b>6. Edzők Etikai kódexe</b>	
<b>Téma</b>	Behavioral development
<b>Objectives</b>	To purposefully develop and adhere to the norms that a coach needs.
<b>Target Group</b>	Sport coaches
<b>Description</b>	<p>Radics János, a Testnevelési Egyetem végzős hallgatója vagyok, szertorna és aerobik edzőként a jövőmet szeretném a Magyar Tornasportban sikeresen eltölteni.</p> <p>14 év szertorna után elkezdtem edzőként dolgozni. Pályafutásom elején tartok, de úgy gondolom, hogy a mai világban az edzőnek a termen kívüli életében is példamutatón, követendő példaként kell viselkednie.</p> <p>Az élsportolók családjuk mellett a legtöbb idejüket éveken keresztül edzőjükkel töltik. Az edző az a személy, aki a szülőkkel együtt a legjobban ismeri tanítványait. Számos esetben több időt fog eltölteni a gyerek edzőjével, mint a szüleivel. A sportoló követni fogja edzőjének cselekedeteit, viselkedését, kommunikációs stílusát, megpróbál hasonlóan megnyilvánulni, mint edzője, amennyiben pozitív hatást kelt a gyerekekben, de negatív benyomás esetén sajnos előfordulhat az ellenkezője is.</p> <p>Kiemelkedően fontos, hogy olyan személyt tudjon a tanítvány felfedezni edzőjében, akit példaképének, mentorának tekinthet és számíthat rá az élet más területén is.</p> <p>Számos olyan olimpiai sportág létezik, ahol egykoron sikeresek voltunk, viszont az elmúlt harminc évben a magyar olimpiások fokozatosan tűnnek el a sportág térképéről. Asztaltenisz, labdarúgás, ökölvívás, súlyemelés és a torna is azon sportágak közé tartozik, ahol nagy a csend, ha az eredmények statisztikájáról teszünk említést.</p> <p>Jól tudjuk és tisztában vagyunk a kvalifikációs versenyek sikertelenségével. Az biztos, hogy bármelyik sportág rengeteg munkát igényel. Az viszont már nem annyira világos, hogy a mai gyerekeket hogyan vegyük rá erre a nehéz munkára. A fiatalokat elképesztő mennyiségű inger éri. Az internet, a mobiltelefonok világában villámgyorsan választ kapnak minden kérdésre.</p> <p>Az életünkbe benyomakodó reklámok és az értéktelen megmondó emberek erősen hatnak a fiatalságra. Az éber és gondoskodó szülő jogos igénye az értelmes, figyelmes, következetes foglalkozás a gyerekekkel. Ha ezek mellett képesek vagyunk olyan új eszközöket és módszereket kitalálni</p>



	<p>és alkalmazni, amik megfogják a mostani fiatalokat, akkor jó úton járunk. Az ideális munkakapcsolat kialakításához segítséget nyújthat az Edzők Etikai Kódexe, melyet 2018-ban adott ki a Magyar Edzők Társasága. Az etikai kódex segítségével célirányosan ki tudjuk alakítani és be tudjuk tartani azokat a normákat, melyekre egy edzőnek szüksége van.</p> <p>Úgy gondolom, hogy elsősorban az egyetemes értékek és a morál befolyásolja munkámat. Az Edzők Etikai Kódexének paragrafusai magukban hordozzák ezeket az értékeket, és ennek ismeretében az edzők és sportolók közös munkája eredményesebb és végső soron sikeresebb lehet. Számomra a számokban kifejezhető eredményesség jelenti a sikert, de ezzel együtt olyan edző szeretnék lenni, akire felnéznek a tanítványai.</p> <p>„Az igazi tudás mindig összekapcsolódik pozitív erkölcsi magatartással.”</p> <p>Kutatásomból kiderül, hogy az edzők nagy része nem ismeri az etikai kódexet, a férfiválogatottnál azonban igen és felhasználják a munka során. Az etikai kódex megismerése kívánatos lenne minden szertorna és más sportban dolgozó edző számára, különösen azért is, mert a gyerek már 4-5 éves korában találkozik az edzővel. Ez a korosztály még nagyon képlékeny, minden lelki rezdülésre érzékenyen reagál. Ha meg akarjuk nyerni a gyerekeket a sportnak, akkor a lelkét és az értelmét is meg kell nyernünk.</p> <p>Az etikai kódex széleskörű megismerése feltételezhetően az edzők többségénél a kívánatos magatartásformákat fogja eredményezni. Ennek eléréséhez előnyös lenne, ha az edzőknek a továbbképzéseken rendelkezésre állnának, olyan videófelvevételek, melyek a helyes és helytelen edzői reakciókat elemeznék kritikus helyzetekben. Akár teszt formájában is vizsgálható lehetne, melyek azok a helyzetek, ahol az edzőnek a reakciója helyteleníthető.</p> <p>Ilyen oktatófilmeket keresztül, gyakorlati lehetőséget biztosítanánk számukra, hogy megfelelően reagáljanak bizonyos helyzetekben.</p> <p>A megfelelő érdeklődés és támogatás segítségével el lehetne készíteni ezeket a videófelvevételeket, teszteket és elérhetővé lehetne tenni minden edző számára. Akik az életüket teszik fel arra, hogy generációkon keresztül nevelnek és fejlesszenek, azokban megvan a fejlődési lehetőség. Kortól, gyakorlati évektől függetlenül mindenki képes arra, hogy hibás szemléletén változtasson.</p>
<b>Forrás</b>	János Radics
<b>Tevékenység vezetői</b>	János Radics, Kristóf Rada

Hely	Nyíregyháza, Hungary
------	----------------------



7. ADAPTÁLT KOSÁRLABDA PROGRAM	
<b>Téma</b>	Befogadás
<b>Célok</b>	A cél egy olyan inkluzív oktatási sportgyakorlat létrehozása, amely az értelmi fogyatékkal élő embereket bevonja a szervezett csoportos sporttevékenységekbe, ebben az esetben a kosárlabdán keresztül.
<b>Célcsoport</b>	23 értelmi fogyatékkal élő személy (agyi bénulás, autizmus spektrum, Down-szindróma, általános szellemi fogyatékoság stb.) 17 és 43 év között, valamint az NSA "Vasil Levski" diákjai a sportpartnerek szerepében.
<b>Description</b>	A kosárlabda területén heti rendszerességgel tartanak edzéseket a készségek elsajátítására, valamint edzéseket és előadásokat az egészséges életmódról. A foglalkozásokon a

	<p>"Vasil Levski" NSA diákjai is részt vesznek, akik a személyi fogyatékkal élők sportolásának fejlesztésével foglalkoznak. Az NSA Kosárlabda Szektorának és Alkalmazott Testmozgás és Sport Szektorának szervezett programja a világ legnagyobb, értelmi fogyatékkal élők számára létrehozott sportmozgalma, a Speciális Olimpia által létrehozott és a Speciális Olimpia Bulgária által kifejlesztett Egyesült Sportprogram mintájára készült. A mozgalom 1968 óta kínál sportolási és versenyzési lehetőségeket az értelmi fogyatékkal élő sportolók számára. A kosárlabda az egyik legvonzóbb és legfejlettebb sportág a mozgalom programjában. Bulgáriában az értelmi fogyatékkal élők számára szervezett rendszeres kosárlabda-edzésprogramok nagyon korlátozottak. Emiatt a sportban részt vevő sportolók száma alacsony, és még nehezebb partnereket és támogatókat szerezni.</p>
<p><b>Feladatok</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A kosárlabda sportolási készségek elsajátítása és fejlesztése, a fogyatékkal élő résztvevők fizikai aktivitásának és szocializációjának növelése.</li> <li>- Igazán befogadó környezet biztosítása a gyakorláshoz az adaptált testmozgás és sport, valamint a kosárlabda programban részt vevő diákok számára.</li> <li>- A résztvevők ismereteinek és készségeinek fejlesztése a sport, mint az oktatás eszköze révén.</li> </ul>
<p><b>A siker kulcstényezői</b></p>	<p>A fogyatékkal élő fiatalok képességeinek és képességeiknek a megmutatása révén történő megerősítése, amelyet a fogyatékkal élő személyek képzésére szakosodott, önkéntes sportszakértőkből álló csapat biztosít.</p>
<p><b>A program hatása</b></p>	<p>Ez a gyakorlat két évvel ezelőtt indult néhány sportolóval, és jelenleg 40 fő, a sportolók és a partnerek is a csapatban vannak. A sportfoglalkozások kombinációja, ahol a fogyatékkal élő személyek és a diákok egyenlő arányban vesznek részt, rendkívül pozitív eredményekhez vezet a meghatározott célcsoport befogadásához szükséges fizikai, szociális és érzelmi készségek terén. Miközben a fizikai aktivitásuk szintje nő, az agresszió szintje csökken, ez nagy hatással van a pozitív hozzáállásra, a rendszeres fizikai aktivitás növekedésére és az egészséges életmód kialakulására. A kezdeményezés oktatási aspektusa jelentős, mivel a személyi sérült résztvevők új készségeket sajátítanak el a kommunikáció, a csapatmunka, az</p>

	őket körülvevő társadalmi környezet megértése, az emberi jogok és a befogadás szempontjai terén.
<b>Forrás</b>	National Sports Academy "Vasil Levski"
<b>Tevékenység vezetők</b>	Associate Professor Mariana Borukova, Ph.D., Associate Professor Stefka Djobova, Ph.D., Assistant Ivelina Kirilova, Ph.D. Coach: Syuleyman Syuleyman.
<b>Hely</b>	Szófia, Bulgária

<b>8. Úszó program fogyatékossgal élő személyek számára</b>	
<b>Téma</b>	A fogyatékkal élő gyermekek pszicho-érzelmi állapotának alakulása
<b>Célok</b>	A cél a testmozgással, értelmi és érzékszervi fogyatékossgal élő gyermekek fizikai, funkcionális és pszicho-érzelmi állapotának befolyásolására alkalmas innovatív mozgás- és úszásprogramok megvalósítása.
<b>Célcsoport</b>	35 fizikai, értelmi és érzékszervi fogyatékossgal élő személy (agyi bénulás, autizmus, általános értelmi fogyatékossg, figyelemhiányos hiperaktivitási zavar, Down-szindróma, halláskárosodás stb.) 3 és 26 éves kor között.
<b>Leírás</b>	<p>Az adaptált úszás programját a különböző fogyatékossgal élő gyermekek patológiai-anatómiai és patofiziológiai állapota, valamint a vízi környezet szervezetre gyakorolt élettani hatása alapján, továbbá a célcsoport egyéni és életkori sajátosságainak figyelembevételével dolgozzák ki.</p> <p>Célja egyrészt a gyermekek fizikai és funkcionális állapotának javítása, másrészt az aktív szocializáció és az új szokások és készségek elsajátítása.</p> <p>Az úszófoglalkozásokat hetente kétszer 60 percig tartják a 131. "K. Timiryazev" Mladost 4-es iskola medencéjében, 27-28 °C-os vízhőmérsékleten. Ehhez az úszásoktatás általánosan</p>

elfogadott úszásgyakorlási sémáját alkalmazzuk: előkészítő rész (szárazföldön 5-10 perc), fő rész (vízben 35-40 perc) és befejező rész (vízben 5-10 perc).

A testi, értelmi és érzékszervi fogyatékossgal élő gyermekek és fiatalok úszástanítási tanterve összhangban van az ebben a nosológiában szereplő testi, szomatotípusos és pszicho-érzelmi állapotokkal. Ez magában foglalja a következőket:

- Nem és életkor;
- Orvosi vizsgálat eredményei és fül-orr-gégész, ortopédus, pszichológus stb. ajánlása;
- A fogyatékossg stádiuma és jellege;
- Korábbi betegségek megléte;
- Kezdeti fizikai fejlődés;
- A mozgásszervi rendszer állapota;
- A térbeli tájékozódás zavara;
- Az érzelmi és akarati tulajdonságok zavara.

A gyerekekkel végzett úszásoktatás során minden tanítási módszert alkalmaznak, de a tananyag elsajátításával kapcsolatban vannak különbségek.

Az adaptált úszásoktatás órái során a motoros tevékenység végzéséhez, az elvégzendő feladatoktól és funkcióktól függően az egyéni megközelítést és az alábbi edzés módszereket alkalmazzuk:

- Szóbeli módszer;
- Vizuális módszer;
- Motoros módszer.

Az úszásoktatás során figyelembe vesszük a fizikai alkalmasságot, a fogyatékossg stádiumát és a gyermekek pszicho-érzelmi állapotát.

A tanulási folyamat a vízi környezethez való alkalmazkodást, valamint a tájékozódási és egyensúlyozási szokások és készségek kialakítását célzó gyakorlatokkal kezdődik.

Tekintettel a tanulási tartalom érzékelésének nehézségeire, a fogyatékossgal élő gyermekeknek speciális tanulási

	megközelítésre van szükségük - a gyakorlatok kiválasztása, a végrehajtásuk során a biztonságérzet és a pszicho-emocionális állapotra gyakorolt hatás....
<b>Feladatok</b>	<p>Speciális úszóprogramok kidolgozása és kipróbálása különböző fogyatékossgal élő (inkompetens) gyermekek számára;</p> <p>A sporttevékenységek során a résztvevőknek átadandó ismeretek és készségek adaptálása;</p> <p>Kísérlet a testi, értelmi és érzékszervi fogyatékossgal élő gyermekek számára adaptált úszási programok végrehajtására, mint az AFA és a sport jó gyakorlatának példája.</p> <p>Melyik életminőségi tényezőre vonatkozik a megadott program? Befogadás és társadalmi integráció a különböző fogyatékossgal élő gyermekek és fiatalok sporttevékenységekbe való bevonásával, valamint a sporttevékenységek során új ismeretek és készségek elsajátításának lehetősége.</p>
<b>A program hatása</b>	<p>A kijelölt feladatok végrehajtása során ösztönözzük a gyermekeket és a fiatalokat, ezáltal befolyásoljuk az érzelmeiket, és segítünk nekik megszüntetni a víztől való félelem és a bizonytalanság érzését.</p> <p>Az úszásoktatás során megfelelő irányítással a célcsoport elsajátítja a különböző motoros készségeket, érzelemformáló mozgásokat hoz létre, különösen a játékok során, olyan erős tulajdonságokat fejleszt, mint a bátorság, az elszántság és az önbizalom.</p>
<b>Forrás</b>	“Adapted Sports SC” NGO
<b>Tevékenység vezetők</b>	Assist. Prof. Vili Alexandrova, PhD, Alexander Alexandrov and Radmila Barganska
<b>Hely</b>	Szófia, Bulgária

## 9. ÉJFÉLI PING-PONG

<b>Téma</b>	Bűnmegelőzés és drogprevenció
<b>Célok</b>	Biztonságos és szórakoztató helyet biztosítani a pénzzel és sportfelszereléssel nem rendelkező fiatalok számára, ahol biztonságban és civilizált körülmények között tölthetik az éjszakát, ahol lehetőségük van sportolni, versenyezni, beszélgetni és enni.
<b>Célcsoport</b>	A csoport összetétele függhet a település méretétől és a klub elhelyezkedésétől. Egy városban vagy egy kis faluban különböző emberek látogatnak ilyen klubokat. A klub helye is befolyásolhatja az összetételt; ha a versenyt egy iskolában szervezik, valószínűbb, hogy az iskola tanulói nagyobb számban vesznek részt rajta, mint egy családsegítő központ által szervezett versenyen. Nem teszünk különbséget a gyerekek között, hiszen a mai világban minden fiatal ki van téve a veszélynek. A Holdfény Programban dolgozók meggyőződése, hogy a programnak preventív jellege van, nem tudunk segíteni olyan embereken, akik már drogfüggők, vagy hasonló súlyos problémákkal küzdenek. Bárki látogathatja klubjainkat, aki elfogadja és betartja a szabályainkat.
<b>Leírás</b>	<p>Mintegy húsz évvel ezelőtt G. Van Standyfer úr, egy marylandi szociális munkás, aki az éjszakai életet tanulmányozta, rájött, hogy a fiatalkori bűnözés és a kábítószer-kereskedelem hirtelen megnő sötétedés után. Nem maradt érzéketlen a fiatalok eltévedése iránt, és barátaival együttműködve holdfényes kosárlabda-mérkőzéseket szervezett az utcán lógóknak. Az eredmények minden várakozást felülmúltak, egy év alatt ötven százalékkal csökkent a fiatalkori bűnözés nagyságrendje a régióban, két év alatt pedig az Egyesült Államok szinte minden államában hasonló sportklubok alakultak. Ez a program az Egyesült Államokban még ma is tart. Honlapjuk a <a href="http://www.amblp.com">www.amblp.com</a>.</p> <p>Dr. Faragó Sándor gyermekorvos és gyermekpszichológus, miután hallott erről a programról, elhatározta, hogy Magyarországon is elindít valami hasonlót, de kosárlabda helyett pingpongozni hívta a fiatalokat. Saját pingpongasztalt hozatott otthonról a rendelőjébe azzal a szándékkal, hogy a hétvégi estéken az utcán lézengő fiataloknak pingpongmeccseket szervezzen. Először csak ő és néhány lelkes kolléga pingpongozott, de hamarosan egyre több fiatal jelent meg náluk. Üdítőket ittak és szendvicseket ettek, és a nézőkből hamarosan játékosok lettek. Egy hónap alatt</p>

	<p>húsz-harminc fiatal pingpongozott rendszeresen éjszakánként. Az "éjszakai program" egyre népszerűbb lett a fiatalok körében, és a szülők is biztosak lehettek abban, hogy a gyerekeik nem az utcán vannak. Ekkoriban kezdték el "Pingpongdoki" néven emlegetni. A program széles körben ismertté vált az országban, és holdfényes sportklubok alakultak szerte Magyarországon. Ma már több mint harminc ilyen klub van hazánkban. Az ötletet néhány szomszédos ország is átvette, és holdfényklubok indultak Ukrajnában, Romániában, Szlovákiában és Szerbiában. A legjobb példa Szerbia, ahol egy lelkes önkéntesnek köszönhetően két év alatt öt ilyen klub alakult.</p> <p><b>Holdsugár program:</b></p> <p>A fiatalok gyakran pénz és úticél nélkül indulnak el otthonról, és fogalmuk sincs, hol fognak kikötni az éjszaka folyamán. A Holdsugár Program célja, hogy ezek a pénz és sportfelszerelés nélküli fiatalok biztonságban és civilizált körülmények között töltsék az éjszakát, és legyen lehetőségük sportolni, versenyezni, beszélgetni és enni. Ezeknek az igényeknek a ping-pong felel meg a legjobban, hiszen ehhez a játékhoz nincs szükség különleges sporttudásra és felszerelésre. Ráadásul a játékosokat egy asztal választja el egymástól, nincs testi kontaktus, így kisebb az esélye az esetleges problémáknak. A csapatsportok közül a kosárlabda egy másik játék, amely nagyon alkalmas erre a célra, és akik ezt a sportágat választják, azok magukkal hozzák a felszerelésüket, és a legtöbben már tudnak kosárlabdázni. A labdarúgásról kiderült, hogy nem illik a holdudvari sportok kategóriájába, a játékot gyakran kellett felfüggeszteni verekedések és fenyegetések miatt.</p>
<p><b>Módszertan</b></p>	<p>Célunk, hogy minden alkalommal legyen verseny, és minden résztvevő, aki a verseny végéig játszik, kapjon valamilyen díjat. Ez általában valamilyen kisebb-nagyobb tábla csokoládé, és az első három legjobb is kap érmet. A versenyre azért van szükség, hogy lekösse az érdeklődésüket és energiájukat, és kielégítse az izgalom iránti igényüket. A versenyeken való részvétel nem kötelező, de ajánlott. Korábban ez problémát jelentett, mert nem szerettek vereséget szenvedni, és ennek következtében nem szívesen vettek részt versenyeken. Azok az asszisztensek, akik pingpongozni vagy csocsózni is tudnak, ezeket a játékokat is játsszák a fiatalokkal, és így bizalmasabb viszonyba kerülhetnek velük. Kevés olyan felnőtt van, aki egyenrangú emberként kezeli ezeket a fiatalokat, és valami hasonló van fordítva is, kevés olyan felnőtt van, akit elfogadnak a klubjaink látogatói. Büszke vagyok arra, hogy bárhol találkozunk a városban, nem fordítják el a fejüket, hanem köszönnek nekünk. Nem hiszem, hogy a tanáraik ugyanezt</p>



	tapasztalják velük kapcsolatban.
<b>Segítők</b>	<p>A klub működtetésének másik feltétele, hogy legyenek asszisztensek. Jó, ha van egy főszervező is, aki az összes papírmunkát elvégzi, és minden szinten képviseli a klubot. Ez utóbbinak nem kell minden péntek vagy szombat este jelen lennie a versenyeken, az ő feladata a klub működtetésének feltételeinek biztosítása. A segítők ideális száma három és öt között van, a klub méretétől függően. Egy kisebb klub esetében egy-egy alkalommal akár egy személy is elegendő lehet, de nagyobb kluboknál inkább többnek kell lennie. Szükség lehet egy-két hét szünetre a hétvégék között, mert senkitől sem várható el, hogy minden héten egy programért feleljen. A segítők képzettsége nem lényeges, bár jó, ha valamennyire jártasak a fiatalok és problémáik kezelésében, vagy tudnak sportolni. Nagyon fontos, hogy az asszisztensek önkéntesek legyenek, és ne pénzért, hanem hivatástudatból dolgozzanak. Ha úgy tűnik, hogy inkább a pénzkeresés érdekli őket, akkor inkább le kell őket cserélni.</p>
<b>Helyszín</b>	<p>A sporttevékenységek helyszínének olyan teremben kell lennie, ahol legalább két asztal felállítható, és további helyiségeknek kell rendelkezésre állniuk. Természetesen a lépték bővíthető, de egy tornateremnél nagyobb csarnokra nincs szükség. Hazánkban a holdudvarok mérete és a működtetés módja szerint változnak. Vannak klubok nagy sportcsarnokokban, templomok melletti tevékenységi épületekben, iskolákban, művelődési házakban, bérelt helyiségekben, és ki tudja még hányféle épületben. A klubokat működtető szervezetek is nagyon különbözőek, egyesületek, alapítványok, önkormányzatok, református egyház, magánszemélyek mind-mind felelhetnek a programért.</p>
<b>Szabályzat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nincs díj - minden résztvevő ingyenesen vehet részt a tevékenységeken (tagsági díj nélkül).</li> <li>• Étkeztetés - A tevékenységek résztvevői ingyen kapnak ételt és italt (kenyér és csepegtető, tea stb.).</li> <li>• Nincs cigaretta, alkoholos italok, kábítószeres - A tevékenységeket olyan helyszíneken kell szervezni, ahol ilyen káros dolgok nem állnak rendelkezésre. Vagyis nem lehetnek diszkók, kocsmák a helyszínek.</li> <li>• Éjszakai nyitva tartás - A tevékenységek általában nyolc és éjfél között zajlanak. Kezdődhetnek korábban és</li> </ul>

	<p>végződhetnek később is, de a helynek legalább nyolc és éjfél között nyitva kell lennie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rendszeresség - A tevékenységeknek egész évben rendszeres időpontban kell zajlaniuk. Lehetőleg péntek és/vagy szombat este legyen nyitva a klub.</li> <li>● Verseny + díjak - Lehetőleg minden alkalommal legyen valamilyen verseny, és a résztvevők, akik a végéig maradnak, kapjanak valamilyen díjat. (A díj legyen egy tábla csokoládé, vagy valami hasonlóan olcsóbb dolog, de ne valami drága.) Akik nem akarnak versenyezni, azokat valamilyen más módon be kell vonni.</li> <li>● A sporttevékenység jellege - Szabadidős sporttevékenységekre van szükség, és a hangsúlyt a pingpongra kell helyezni. A ping-pong mellett lehetnek másfajta tevékenységek is, de nem helyette.</li> </ul>
<p><b>További hasznos információk</b></p>	<p>A klubok által szervezett programok mellett évente két-három országos versenyt is rendeznek, amelyeken minden klub igyekszik részt venni. Minden évben szervezünk egy konferenciát, ahol a klubok vezetői és segítői találkozhatnak, megbeszélhetik problémáikat, és az új klubok vezetői megismerkedhetnek a többiekkel. Egy Duna-parti egyesülettel kötött megállapodás alapján a klubok fiataljai három napot tölthetnek a Duna-parton, ahol olyan élményekben lehet részük, amelyekben másképp nem lehet részük (kerékpártúra, túra a folyón, kirándulás, szánkózás stb.). A MÉSE minden harmadik-negyedik hónapban kiadja a HÍRPONG című folyóiratot, amely beszámol az előző időszak eseményeiről. A klubok hozzájárulnak az egyesület honlapjának szerkesztéséhez. Fényképeket, cikkeket adhatnak hozzá. Időnként igyekszünk felhívni a figyelmet tevékenységünkre azzal, hogy holdudvaros versenyeket szervezünk néhány különleges helyszínen, mint például a Fővárosi Állatkertben, a Városligetben lévő jégpályán, a Főpolgármesteri Hivatal vagy a Magyar Rádió dísztermében, a BSE sportegyesület asztalitenisz termében.</p>
<p><b>Forrás</b></p>	<p>Péter Jakob</p>
<p><b>Tevékenység vezetők</b></p>	<p>MÉSE (Péter Jakob)</p>
<p><b>Hely</b></p>	<p>Magyarország</p>





<b>10. ÓVODAI NEVELÉS A SPORTON KERESZTÜL NÉMETORSZÁGBAN</b>	
<b>Téma</b>	Készségfejlesztés, szociális és személyes fejlődés
<b>Célok</b>	Lehetőséget adni a gyerekeknek új készségek elsajátítására. Ezzel a programmal nem csak a gyerekek motoros készségeit szeretnénk fejleszteni, hanem a szociális és személyes fejlődésükre is odafigyelünk.
<b>Célcsoport</b>	Óvodás korúak
<b>Leírás</b>	<p>Az a tény, hogy a tanulás csak kognitív tevékenység, ma már elavult. Napjainkban az oktatás bizonyítottan komplex folyamat, amely magában foglalja a sporttevékenységeket is. Ezért a sportot az óvodai és ifjúsági munkában Németországban az oktatás eszközének tekintik. Az ifjúsági sportegyesületek hálózata Németország-szerte támogatja a sporton keresztül történő nevelés megszilárdult elveit, mivel a sportos életmód megkönnyíti a csecsemők és a fiatalok tanulási folyamatát. A gyermekek gyermekkorának életmódbeli változásai hatással vannak az oktatás megértésére is.</p> <p>Az oktatás fenntartása Németországban csapatmunka. Az oktatási elvek előmozdításában, új oktatási helyszínek és platformok létrehozásában részt vevő szereplők hálózata, amelyek lehetővé teszik a gyermekek és fiatalok számára, hogy megtapasztalják a modern tanulási megközelítést. A tanulás nem csak az iskolákban zajlik. A sportklubok, ifjúsági klubok és szabadidős létesítmények is kulcsszerepet játszanak a testnevelésben Németországban, számos programot kínálva. Ezek a programok a nem formális oktatásra összpontosítanak, amelyek lehetőséget adnak új készségek elsajátítására. Nemcsak a gyermekek motoros készségeit veszik figyelembe, hanem a szociális és személyes fejlődési folyamatokat is bevonják ebbe az oktatási megközelítésbe. Lényeges, hogy a klasszikus oktatási intézmények, például az iskolák és az óvodák is alkalmazzák ezt az új oktatási megközelítést. Különösen a sporttevékenységeket alkalmazzák koncepcióként, például a testmozgásszünet és a sport- és egészségorientált iskolák vagy napközi otthonok utáni koncepciókat. A tudomány is kutatja a tevékenységek kérdését, az egyetemeken sportkoncepciókkal és a mozgáson keresztüli tanulás megvalósítására vonatkozó irányelvekkel való tervezését. 2020-ban jelent meg Dr. Andrä és Dr. Maccedonia "Tanulás a mozgáson keresztül - Kézikönyv a kutatáshoz és a</p>

gyakorlathoz" című antológiája tudományos eredményekkel és legjobb gyakorlati példákkal.

A német ifjúsági sportszervezetek is tudatában vannak annak, hogy az óvodai nevelésben szükség van sporttevékenységekre, és számos projektet hajtanak végre ezen a területen. A Brandenburgi Sportifjúság hozzájárul ahhoz, hogy az óvodai intézményekben már korán kialakuljon a sporthoz és a testmozgáshoz való pozitív hozzáállás.

A kognitív tanulási folyamatok és a sporttevékenységek jelentősen összekapcsolódnak. A testmozgás és a kognitív képességek fejlődése közötti szoros kapcsolat különösen a korai gyermekkorban figyelhető meg. A gyermekek az érzékeiken keresztül tanulnak, érzékelve az őket körülvevő környezetet. A beszédkésztségek a mentális folyamatokhoz kapcsolódnak, és a különböző tevékenységek/játékok során hatékonyabban fejlődnek. Ezért a Brandenburgi Ifjúsági Sportegyesület (BSJ) különösen támogatja a kora gyermekkori tevékenységeket, hogy komplex módon befolyásolja a gyermek fejlődését. A BSJ tevékenységi területei a következők:

- korai sportoktatás,
- a szakmunkások továbbképzése és képzettségének megszerzése,
- ismeretterjesztés és hálózatépítés a sporton keresztül.

A BSJ ezért az óvodáskorú gyermekek számára különféle "mozgás általi tanulás" projekteket valósít meg. Például a sportklubok és az óvodák közötti együttműködés segít a gyermekek korai életkorban történő bevonásában a sportba. A BSJ az óvodák "sport- és egészségközpontú óvoda" minőségi pecséttel való kitüntetésével ismeri el azt a minőségi munkát, amelyet a kora gyermekkori testnevelés területén végeznek.

Végül, de nem utolsósorban a "Mindig mozgásban Fritzi" óvodai olimpia elindítása, amely a sportot és a mozgást népszerűsíti a gyermekek mindennapjaiban, és felhívja a közvélemény figyelmét a tevékenységek témájára. Minden projekt középpontjában mindig a mozgáson keresztül szerzett tanulási élmények állnak. Az LSB SportService Brandenburg gGmbH a sport- és egészségorientált óvodák felelőseként alakult, amely a mai napig 10 óvodát számlál.

A sporton keresztül történő korai nevelés széles körben megvalósul Németországban. A "Gyermekek világa a tevékenységek világa" témakörben például a Német

	<p>Sportifjúság (a BSJ ernyőszerkezete) a tizenkét éves korig tartó gyermekek számára végzett tevékenységeit foglalja össze.</p> <p>"A Német Ifjúsági Sportszövetség gyermek- és ifjúsági szövetségként a gyermekvédelmi mozgalom részeként az alábbiak révén tevékenykedik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lehetővé teszi és elősegíti a készségek elsajátítását a sport/testmozgás révén,</li> <li>- teret teremt és visszahódít a gyermeki tevékenységek számára,</li> <li>- képviseleti és lobbifunkciókat lát el.</li> </ul> <p>A sport- és egészségnaptár éves kiadása, valamint az olyan különleges tematikus napokra való felhívások, mint az "Olvasás mozgásban" csak két sikeres példa a sporton keresztül történő nevelésre Németországban (<a href="https://www.dsj.de/kinderwelt/dsj-kinderwelt/dsj-bewegungskalendar/">https://www.dsj.de/kinderwelt/dsj-kinderwelt/dsj-bewegungskalendar/</a>).</p> <p>A tanulási fejlődési folyamat elősegítése mellett a múltban a pszichomotoros készségek területére helyezték a hangsúlyt. A fő szempont itt a cselekvési kompetenciák fejlesztése, amelyek szorosan kapcsolódnak a gyermek megismeréséhez, motorikus készségeihez és érzelmeihez. A németországi tudományos intézmények erősen foglalkoznak a pszichomotoros készségek hatásaival a gyermek fejlődésében. Az óvodákban, iskolákban és még a sportklubokban is léteznek gyakorlati koncepciók. A Psychomotoric-club Berlin Brandenburg e. V. úttörő szervezet, amely a "tanulás a mozgáson keresztül" projektekért tevékenykedik a jógamotoros készségek és a mobil-fizikai tevékenységek állomásai/játszóterek területén. Mindkét projekt a gyermeki motoros készségfejlesztési folyamatok elősegítését ötvözi a csecsemők és kisgyermek számára a korai gyermekkorban.</p>
<b>Forrás</b>	German Sports Youth Organisation
<b>Tevékenység vezetőik</b>	German Sports Youth Organisation
<b>Hely</b>	Németország

<b>11. A játékok erősítik a gyerekeket</b>	
<b>Téma</b>	Készségfejlesztés - a függőséget okozó magatartásformák csökkentése
<b>Célok</b>	<p>Olyan életvezetési készségekkel felvértezni a gyerekeket, amelyek lehetővé teszik a függőségtől mentes életet.</p> <p>A sportedzők és az óvodákban és iskolákban a gyermekekkel foglalkozó valamennyi személy tájékoztatása és oktatása.</p>
<b>Célcsoport</b>	3-12 éves gyerekek
<b>Leírás</b>	<p>A gyermekek már nagyon korán elkezdik fejleszteni azokat a készségeket, amelyekre felnőttkorukban is szükségük lesz, és amelyeket egész felnőttkorukban használni fognak. Az énképükre és a másokkal való bánásmódra való képességükre összpontosítunk. A negatív önkoncepcióval rendelkező gyermekek gyakran tehetetlenül néznek szembe a nehéz élethelyzetekkel. Náluk nagyobb eséllyel alakulhat ki addiktív viselkedés. Ezzel szemben a pozitív én-koncepcióval rendelkező gyermekek bíznak különböző képességeikben, amelyek segítenek nekik az akadályok leküzdésében, és aktívan kérnek másoktól segítséget és támogatást. E pozitív készségek fejlesztéséhez a gyerekeknek motiváló kihívásokkal kell szembenéznük - optimális esetben megfelelő sportjátékokban. Emellett szükségük van arra, hogy megbízható személyek kísérik őket ebben a folyamatban. A legtöbb ilyen lehetőség a sportklubokban és az ottani edzők mindennapi munkájában található meg, amit a gyerekekkel végeznek.</p> <p>A játékok erőssé teszik a gyerekeket a Kinder stark machen része. Mindkét kampány célja, hogy a 3 és 12 év közötti gyermekeket olyan életvezetési készségekkel ruházza fel, amelyek lehetővé teszik a függőségektől mentes életet. A Nemzeti Egészségnevelési Központ ezen kampányai vezető német sportszervezetekkel működnek együtt.</p> <p>Fő céljuk a sportedzők és a gyermekekkel foglalkozó valamennyi óvodai és iskolai személy tájékoztatása és oktatása. A sportklubok és iskolák számára egy akciódobozt is biztosítanak, amely gyermekjátékokat, szórólapokat és egyéb médiumokat tartalmaz. További információk (csak németül) a következő oldalon található: <a href="http://www.kinderstarkmachen.de">www.kinderstarkmachen.de</a>.</p>



<b>Forrás</b>	Harald Schmid
<b>Tevékenység vezetői</b>	National Center of Health Education
<b>Hely</b>	Németország



<b>12. MOZGÁS ÁLTALI TANULÁS</b>	
<b>Téma</b>	Tanulás a mozgáson keresztül
<b>Célok</b>	Az aktív tanulásban rejlő lehetőségek közvetítése módszertani szempontból.
<b>Célcsoport</b>	Bármely korosztály
<b>Leírás</b>	<p>A tanulás olyan igény, amely egy életen át velünk marad. Továbbá olyan készség, amely azt jelenti, hogy mi, emberek folyamatosan fejlődünk és alkalmazkodunk az adott körülményekhez, és alkalmazkodunk az új körülményekhez. Valójában nem lenne helytelen azt mondani, hogy a "tanulás" az, ami igazán értelmessé teszi az életet. A mozgás egy olyan tevékenység, amely nélkül az emberek bizonyos mértékig nem létezhetnek. Vadászó-gyűjtögető emberként a mozgás nélkülözhetetlen volt, mert ez volt az élelmiszer-ellátás és más, a túléléshez elengedhetetlenül szükséges szempontok előfeltétele. Az emberiség sokéves fejlődése során néhány szempont talán egy kicsit megváltozott jelentőségét tekintve. A tanulás és a mozgás elemei azonban nagyon központi központi részei maradtak nekünk, emberi lényeknek, és mindig is létfontosságúak maradnak. Tudományos konszenzus van abban, hogy a tanulás nem működik jól mozgás nélkül. A tudósok nagy része még azt is hiszi, hogy ez gyakorlatilag lehetetlen. Attól függően, hogy hogyan és milyen kontextusban határozzuk meg (a mozgás terjedelmét vagy a fizikai aktivitás intenzitását illetően), ki kell jelentenünk, hogy a tanulási folyamatot mindig aktivitás kíséri. Néha azonban vannak olyan tevékenységek, amelyek kiterjedt fizikai aktivitással járnak (pl. motoros készségek tanulása), de ide tartoznak az úgynevezett mikromozgások is (például egy gesztus, a testhelyzet megváltoztatása ülés közben vagy hasonló apró tevékenységek). A kettő közötti tartomány pedig hatalmas ...</p> <p>Elképzeléseim célja az volt, hogy az aktív tanulásban rejlő lehetőségeket módszertani szempontból közvetítsem. Azt kell szemléltetni, hogy a mozgás kivétel nélkül támogató lehet - figyelembe véve, hogy a talán inkább passzívan feldolgozott tanulási tartalmak legjobb esetben is aktivitással párosulnak. Így a tanulás mozgás közben is történhet, így az információs folyamatok optimalizálódnak. Elvileg értelmesebb például séta közben beszélgetni, a szókincset enyhe párhuzamos aktivitással megszilárdítani, a feladatok megoldása és a kérdések megbeszélése során pedig különböző munkapozíciókat felvenni. Így elkerülhető a leállás, és az ezzel</p>

	<p>járó dinamizmus mindenekelőtt a kreativitást segíti elő. A test és az elme nem választható szét!</p> <p>Egy másik, olykor még érdekesebb lehetőség a mozgás általi tanulás. Itt a gyakran hagyományos, halláson és látáson keresztül történő audiovizuális tanulás egy további megközelítéssel, nevezetesen a kinesztetikus elemzővel (az ún. mozgásérzéssel) bővül.</p> <p>A kutatások kellőképpen bebizonyították, hogy minél több érzékszervet aktiválunk tanulás közben, annál nagyobb lehet a tanulási siker. A különböző érzékszervi megközelítések ugyanis különböző agyi területeket szólítanak meg, amelyek a tanulási tartalom megértése és előhívása során egyszerre aktívak. Valójában az úgynevezett multiszenzoros tanulás nagyon hatékony, és ezt mindig szem előtt kell tartani a tanítási és tanulási kontextusok tervezésekor. Igaz, a szaglás és az ízlelés érzékelésének megközelítései ebben az összefüggésben korlátozottak a lehetőségeikben, de a mozgás integrálása nagyon sok esetben működik, és ezt mindenképpen figyelembe kell venni. Például geometriai alakzatokat, nyelvi struktúrákat kell érzékelni, erőik hatását érezni, zenét megtapasztalni. Továbbá közvetlenül megtapasztalhatók fizikai (pl. gyorsulás, optika) és kémiai jellemzők (pl. hőmérséklet, impedancia), és bizonyos forgatókönyvekben felismerhetők kulturális különbségek (pl. emberi jogok). A mozgás segít az összefüggések megteremtésében (pl. a kis- és nagybetűk közvetlen megértésében, a történet színpadias eljátszásában). A mozgás aktívan megváltoztathatja a dolgokat, így pl. matematikai összefüggések (pl. súly, méret, de a felszín tulajdonságai is) és földrajzi események (pl. időjárási jelenségek) közvetlenül érezhetők és internalizálhatók. A tanulás és a mozgás kombinálásának rengeteg különböző módja van, és a tudományos szakirodalom számos pozitív hatással támasztja alá ezt a megközelítést. Végül szem előtt kell tartanunk, hogy tanulóként soha nem csak a fejünkkel, hanem mindig az egész testünkkel vagyunk jelen. Rajtunk múlik, hogy ezt a potenciált konstruktívan használjuk ki. A workshopon megfelelő gondolatok hangzottak el, amelyek ösztönzőként szolgálhatnak a téma további célzott megvitatásához.</p>
<b>Forrás</b>	Dr. Christian Andrä
<b>Tevékenység vezetői</b>	Sportjugend im Landessportbund Brandenburg e.V.,
<b>Hely</b>	Németország

### 13. LÁTHATATLAN FITNESS

<b>Téma</b>	Befogadás
<b>Célok</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A látássérültek fizikai állapotának, kinezteziájának és önbizalmának fejlődése,</li><li>- érzékenyítés és a segítségadás javítása jól látó résztvevőkkel,</li><li>- Az erő és az egyensúly fejlesztése, a testtartás javítása.</li></ul>
<b>Célcsoport</b>	Bármilyen korú és nemű személyek
<b>Leírás</b>	<p>Általában amikor azt mondják, hogy "láthatatlan fitnessz", a következő két reakció általában ez:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mitől lesz láthatatlan? Nem csinálunk semmit? Akkor én is minden nap csinálom... vagy...</li><li>2. Nem vagy ott, vagy láthatatlan vagy? Mit jelent ez? ...</li></ol> <p>de a valóságban az Invisible Fitness egy heti edzés, ahol látók és vakok együtt edzenek saját testsúlyokkal vagy crossfit felszereléssel. Ezeket az edzéseket 2018 tavasza óta tartjuk minden szerdán - néhány hét nyári és karácsonyi szünettel - a LÁSS Sport Club és a Decathlon támogatásával. A résztvevők számára teljesen ingyenes, és szerencsére egyre nagyobb az érdeklődés.</p> <p>Két fő célja van ennek a programnak (sok más pozitív hatás mellett):</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. A vakok kondíciójának, kinezteziájának és önbizalmának fejlesztése.</li><li>2.Érzékenyítés és a segítségnyújtás javítása a jól látó résztvevőkkel.</li></ol> <p>De általánosságban az erő és az egyensúly fejlesztése, a testtartás javítása áll a középpontban. Ezen kívül fontos megemlíteni a közösségépítés erejét, hiszen bárki jöhet, nemtől, kortól, iskolai végzettségtől függetlenül (sőt, nyelvtől függetlenül is, volt olyan résztvevő hölgy, akivel egyáltalán nem tudott angolul vagy magyarul kommunikálni, de abszolút megoldottuk). A csapat 70%-a visszatérő, ennek köszönhetően a hangulat mindig jó, de szinte minden alkalommal van egy új</p>

	<p>arc is. Az sem gond, ha valaki kihagy pár edzést, vagy csak pár hetente jön, mivel általában 3, de legalább 2 edző van jelen, és általában maximum 12-15 fő van, mindenkire tudunk figyelni, és ennek megfelelően tudunk differenciálni.</p>
<p><b>Módszertan</b></p>	<p>A fent említett két cél megvalósulását a képzésekben nem külön választanám, hiszen a legtöbb feladatban mindkettő megvalósul. Mivel látó és nem látó emberek is vannak az osztályban, igyekszünk párosítani őket, például: amikor egy látogató segít a vak embernek, hogy egyik állomásról a másikra jusson, így a magabiztos segítségnyújtás és az érzékenyítés folyamatosan jelen van.</p> <p>Az edzők mindig a lehető legrészletesebben elmondják a feladatokat, és sok a közvetlenség, hiszen vizuális kommunikáció hiányában a fizikai kontaktussal kell segíteni a gyakorlatok végrehajtását. Igyekszünk minden órán páros és csoportos gyakorlatokat beiktatni, sőt, alkalmanként még zenére is vannak feladatok. A gyerekek mindig örömmel fogadják, és soha nem ijednek meg tőle, mindig mindent kipróbálnak és bátorítják egymást, rendkívüli közösségépítő hatása van. Ezek mellé még egyensúly- és koordinációs feladatokat is beépítünk, hiszen a látássérülteknek erre nagy szükségük van. A legtöbb esetben aszimmetrikus gyakorlatok, a feladat a karok és a lábak munkájának összehangolása az ellenkező oldalon.</p>
<p><b>Résztevők és differenciálás</b></p>	<p>Általában 50-50%-ban vannak jelen látó és látássérült emberek az osztályban. A férfiak és a nők aránya is ugyanez. Az edzések elején mindig megkérdezzük, hogy fáj-e valami, mert nem szeretnénk, ha baleset történe. Van, akinek a térd fáj, vagy a csuklója miatt nem tud támogató feladatokat végezni, de ez általában nem jelent problémát, mert általában több variációt mondunk egy feladatra, vagy csak külön mondunk egy feladatot az adott állomáson. A differenciálás már az óra elejétől kezdve megjelenik mind a helyszínben (együtt segítünk pontosan a megfelelő irányba beállni, a látó emberek alkalmazkodnak a vakokhoz), mind az eszközök használatában (pl. egy súlyzós állomásra több súlyt teszünk), székfoglalást végzünk, vagy ha egy látássérült résztvevő nem magabiztos a feladatban, akkor például támogatjuk), stb.... Itt szeretnék kitérni az eszközök szükségességére a témában. Itt, mivel általános erőfejlesztésről van szó, meglehetősen változó edzettségi és egészségi állapot mellett, kevesebb, de többféle erőfejlesztő eszközre van szükség.</p> <p>Természetesen minél több eszköz van, annál változatosabb az edzés, de a differenciálás miatt fontosabb, hogy 3 féle erőnlét legyen egy gumikötélből és nem 3 másféle eszközből.</p>

<b>Forrás</b>	Koschek Alexandra
<b>Tevékenység vezetői</b>	LÁSS Sport Club, Decathlon
<b>Hely</b>	Magyarország

<b>14. " TÖBB MOTOROS AKTIVITÁS - TÖBB EGÉSZSÉGES MOSOLY"</b>	
<b>Téma</b>	Hipoterápia és hidroterápia, mint ETS módszer a motoros és szociális fejlődés
<b>Célok</b>	A szociális-egészségügyi terápiás megközelítések alkalmazása a hipoterápiában és hidroterápia a gyermekekkel és fiatalokkal való munka során fogyatékkal élőkkel.
<b>Célcsoport</b>	Különböző típusú fogyatékkal élő gyermekek és fiatalok és családjaik.
<b>Leírás</b>	A projekt bevált terápiák alkalmazását irányozza elő. (hipoterápia és hidroterápia) és az alábbiakra használt módszerek alkalmazását a mozgásszervi és szellemi fogyatékosok kezelésére, amelyek jótékony hatást gyakorolnak majd a résztvevők általános egészségi állapotára, motoros és szociális fejlődésére. A meghatározott terápiás "hipoterápia" és a "hidroterápia" összetett megközelítései hatással vannak a célcsoportra (gyermekek és fogyatékkal élő fiatalok), akikkel a szervezet dolgozik, és megfelel az igényeinek.
<b>A program hatása</b>	<p>Segíti a folyamatokat a fő célok elérésében a következőkre összpontosítva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a szervezet tevékenysége - a komplex módszerek használata a hatékony eredmények eléréséhez a fizikai és mentális kényelem biztosítása a fogyatékkal élő gyermekek és fiatalok számára,</li> <li>• az általános fejlődésük és társadalmi integrációjuk ösztönzése.</li> <li>• Végül, de nem utolsósorban, ennek a komplexnek a megvalósításával kezdeményezés megvalósításával a BALIZ Egyesület - Plevén megerősíti aktív pozícióját azáltal, hogy ezeket a szükséges terápiákat biztosítja a gyermekek és a fogyatékkal élő fiataloknak, és növelni fogja funkcionális kapacitását a közvetlen munkában és a helyes gyakorlat előmozdításában.</li> </ul>

<b>Forrás</b>	<a href="https://www.facebook.com/photo?fbid=2124997660929309&amp;app%3Bset=pcb.2124996427596099">https://www.facebook.com/photo?fbid=2124997660929309&amp;app%3Bset=pcb.2124996427596099</a>
<b>Szervezet/szakértő, aki végrehajtja a gyakorlatot</b>	BALIZ Association
<b>Tevékenység vezetők</b>	A BALIZ Egyesület munkatársai, speciálisan képzett gyógytornászok
<b>Hely</b>	Pleven City, Bulgária

<b>15. "INCLUSIVE TRAINING"</b>	
<b>Téma</b>	A tanulási nehézségekkel küzdő gyermekek korai felismerése és sikeres beilleszkedésük az óvodai és iskolai oktatásba, sikeres szocializáció és integráció érdekében.
<b>Célok</b>	Támogató környezet biztosítása az oktatáshoz való egyenlő hozzáférés érdekében és az oktatási rendszer megnyitása az alábbiak érdekében; az inkluzív oktatás megvalósítása.
<b>Célcsoport</b>	- 3 és 7 év közötti gyermekek, akiknél fennáll a tanulási nehézségek kockázata; - Sajátos nevelési igényű tanulók; A "Szent Kliment Ohridski" általános iskolából 23 fő vett részt. sajátos nevelési igényű tanulók.
<b>Leírás</b>	Projekttevékenységek: - A tanulási nehézségek korai felmérése és megelőzése óvodáskorú gyermekeknél; - Az iskoláskorból való átmenet feltételeinek és támogatásának biztosítása az integrált oktatásból az inkluzív oktatásba való átmenethez iskolákban; - Új funkcionális munkamodell kidolgozása az érzékszervi fogyatékkal élő gyermekek és tanulók inkluzív oktatásának támogatása fogyatékkal élők számára a látássérült és hallássérült tanulók speciális iskoláiban. hallássérült gyermekek számára; - Új szervezeti és működési modell kidolgozása

	<p>az értelmi fogyatékos gyermekek speciális iskoláinak (kisegítő iskolák) egy kísérleti bentlakásos típusú kisegítő iskolában;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kedvező környezet kialakítása az iskolákban és óvodákban a speciális nevelési problémákkal küzdő gyermekek adaptív oktatásához.</li> </ul> <p>oktatási igényű gyermekek számára;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Támogatás nyújtása az oktatási folyamatba való beilleszkedéshez.</li> </ul> <p>a szülői gondoskodásuktól megfosztott gyermekek és tanulók támogatása.</p> <p>a bentlakásos szolgáltatásokat igénybe véve a intézménytelenítés folyamatában.</p>
<b>A program hatása</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-A közoktatási iskolák szerepének növelése a inkluzív oktatási környezet kialakításában és a a minőségi oktatás megvalósítása a tanulók egyéni szükségleteinek megfelelően minden egyes tanuló igényeinek megfelelően.</li> <li>- A speciális iskolák kapacitásának növelése a fogyatékkal élő gyermekek számára.</li> <li>- Új szervezeti és működési modell kiépítése a bentlakásos típusú, értelmi fogyatékos gyermekek számára fenntartott iskolák.</li> <li>- Pozitív attitűdök kialakítása az iskolai és szülői közösségben. az inkluzív oktatással szemben az integrációs hatás elérése érdekében.</li> <li>- Támogató környezet biztosítása pszichológusok által, erőforrástanárok, logopédusok és/vagy más szakemberek. a szülői gondoskodástól megfosztott gyermekek és tanulók számára, valamint a intézeti szolgáltatásokban részt vevő, az intézménytelenítésben részt vevő folyamatba.</li> </ul>
<b>Forrás</b>	<a href="https://www.oupavlikeni.com/">https://www.oupavlikeni.com/</a>
<b>Szervezet/szakértő, aki végrehajtja a gyakorlatot</b>	Általános iskola "Szent Kliment Ohridski", Pavlikeni, Bulgária A projekt megvalósítása a következő pénzügyi támogatással történik "Emberi erőforrások fejlesztése" elnevezésű operatív program támogatásával, az Európai Unió Európai Szociális Alapjának társfinanszírozásával.
<b>Tevékenység vezetők</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pedagógiai feladatokat ellátó szakemberek (pszichológusok, logopédusok, pedagógusok). terapeuták, hallás- és beszédrehabilitációs szakemberek,</li> <li>- Igazgatók, tanárok, pedagógiai tanácsadók, a gyermekek szülei. és a célcsoportokba tartozó diákok.</li> </ul> <p>A projektben részt vevő teljes személyzet - 1 pszichológus és 3 szakértő</p>
<b>Hely</b>	Pavlikeni, Bulgária





## 16. Küzdősportok a befogadás elősegítéséért

<b>Téma</b>	A harcművészetek használata különböző új lehetőségeket tár fel a sport mint az oktatás és a befogadás eszközeként
<b>Célok</b>	<p>Bulgáriában, csakúgy, mint más balkáni országokban, a fogyatékossgal élők és más hátrányos helyzetű csoportokhoz tartozók gyakran nem aktív részesei az oktatásnak, a foglalkoztatásnak és a közéletnek fiatal korukban. A potenciális kirekesztés megfosztja őket a következő lehetőségektől; a másokkal való kapcsolattartástól és kapcsolatépítéstől - a lehetőségektől, amelyek elengedhetetlenek a társadalmi fejlődésükhöz és fontosak az egészség és a jólét meghatározó tényezőiként. A harcművészetek, mint speciális sporttevékenység alkalmas arra, hogy segítse a hátrányos helyzetű fiatalokat. hátrányos helyzetű embereket a hiányzó szociális készségek elsajátításában. Ezek a művészetek megtanítják hogyan kommunikáljanak hatékonyan, valamint megtanítják őket arra, hogy milyen fontos, hogy a csapatmunka és az együttműködés, a célmeghatározás, az önfegyelem fontosságára, mások tiszteletét és a szabályok betartásának fontosságát. Harcművészetek a hátrányos helyzetű tanulók számára is lehetővé teszik, hogy kockázatot vállaljanak és megtanulják hogyan kezeljék a kudarcot és a sikert egy biztonságos és támogató környezetben. Az edzők és a csapattársak biztosítják számukra fontos példaképeket, és segíthetnek a fiataloknak a készségek fejlesztésében. amelyeket az életük más területein is alkalmazhatnak, mint például a foglalkoztatás. A fizikai aktivitás előnyei általánosak minden gyermek számára, beleértve a fogyatékkal élőket is. A hátrányos helyzetű tanulók sport- és szabadidős tevékenységekben való részvétele</p>

	elősegíti a befogadást, minimálisra csökkenti a kondícióromlást, optimalizálja a fizikai funkciókat és javítja az általános jólétet.
<b>Célcsoport</b>	Testmozgást oktató tanárok képzése az iskolákban a harcművészetek bevezetésére a szociálisan hátrányos helyzetű fiatalok befogadásának ösztönzése érdekében.
<b>Leírás</b>	<p>A sport fontos szerepet játszik társadalmainkban. A sokszínű nevelési gyakorlatok, a sport hatékony lehet az értékek közvetítésében. a szolidaritás, a sokszínűség, a befogadás és a kulturális tudatosság értékeit. A sajátos helyet foglal el társadalmainkban, egyesítve az egészséges fizikai tevékenységet a társadalmi és kulturális örökséggel és sokszínűséggel.</p> <p>A sport nagyon hatékony eszköze lehet az oktatásnak és a befogadásnak. a fiatalokkal való munka során, mert nagyon motiváló és érdekes lehet. Hidat képezhet a különböző társadalmi csoportok között, és jobb kölcsönös megértést és párbeszédet.</p>
<b>A program hatása</b>	<p>A projekt fő célkitűzése a fizikai képzés volt; testneveléstanárokat képezzenek távoli / vidéki iskolákban, valamint a hátrányos helyzetű diákokat oktató tanárokat, hogy hogyan lehet a harcművészetek bevezetésével ösztönözni a hátrányos helyzetű fiatalokat, életkorra, faji hovatartozásra és készségektől függetlenül. Így a harcművészetek az önfejlesztés egyik módjává váltak, az önbizalom növelésére, az erőszak megfékezésére és a közösség megerősítésére is alkalmasak. Nincs ok arra, hogy a harcművészeteket ne gyakorolhassa mindenki, és ha szükséges, a projekt bizonyítja, hogy a megfelelő alkalmazkodás a képességekhez igazítható; az egyén képességeihez.</p> <p>A projekt számos innovatív technikát javasolt a harcművészeti képzés ösztönzése és megkönnyítése, beleértve a mobil- és online képzés használatát egy e-közösségi tanulási platformon keresztül.</p>
<b>Forrás</b>	<a href="https://inclusivemartialarts.eu/">https://inclusivemartialarts.eu/</a> <a href="https://inclusivemartialarts.eu/2019/06/17/multiplier-event-martial-arts-as-tool-for-inclusion-of-people-with-disabilities-video/">https://inclusivemartialarts.eu/2019/06/17/multiplier-event-martial-arts-as-tool-for-inclusion-of-people-with-disabilities-video/</a> <a href="http://wingtsun-bg.com/">http://wingtsun-bg.com/</a>
<b>Szervezet/szakértő, aki végrehajtja a gyakorlatot</b>	Marie Curie Association- MCA Plovdiv + EWTO Bulgaria
<b>Tevékenység vezető</b>	Harcművészeti sportklubok, speciálisan képzett edzők a képzéshez, speciális igényű gyerekek különböző otthonokból és Yamato Sportklub, Stara Zagora, Bulgária
<b>Hely</b>	Plovdiv, Bulgária



### 17. Minőségi Tanúsítvány "BEWEGUNGSKITA"

<b>Téma</b>	Mozgásközpontú bölcsődék/óvoda
<b>Célok</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minőségi címkével jutalmazni azokat az óvodákat, amelyek nagyon jó munkát végeznek a testmozgás területén.</li> <li>• A létesítmények további fejlesztésének támogatása Lehetővé tenni a szakmai cserét az óvodák között</li> <li>• A bölcsődék munkáját átláthatóvá tenni a külvilág számára, és lehetőséget kínálni a hálózatépítésre a régióban</li> </ul>
<b>Célcsoport</b>	Mozgásközpontú bölcsődék/óvoda
<b>Leírás</b>	<p>A Landessportbund Brandenburg e.V. és a Brandenburgi Sportjugend (BSJ) kidolgozott egy minőségjelzést a mozgásközpontú napközi otthonok számára. Az Oktatási, Ifjúsági és Sportminisztériummal, a Potsdami Egyetemmel és az AOK Nordosttal közösen a tanúsítási eljárást Brandenburg tartományban hajtják végre. A "BEWEGUNGSKITA" minőségi pecsétet, tanúsítványt kitüntetésként ítélik oda, a testmozgás területén végzett nagyon jó óvodai munkáért. Célja azonban az is, hogy támogassa az intézmények további fejlődését, lehetővé tegye a szakmai cserét az óvodák között, átláthatóvá tegye munkájukat a külvilág számára, és lehetőséget kínáljon a hálózatépítésre a régióban. Emellett minden bölcsőde szakmai támogatásban és tanácsadásban részesülhet.</p> <p>A "BEWEGUNGSKITA" minőségi címke minőségi szabványainak kidolgozásának alapját a "Bausteine eines Bewegungskindergartens" (modulok) képezték. of a Movement Kindergarten) alapján, amelyeket 2013-ban újra</p>

	<p>kiadtak. E tudományos eredmények alapján a minőségjelzés kizárólag a mozgás jellemzőit írja le az antropológiai alapfeltevéssel: "a gyermek mint mozgásos lény". Az egészséges táplálkozás az egészségfejlesztés keretében a gyermek fejlődése szempontjából fontosnak tekinthető, különösen a mozgásfejlesztéssel összefüggésben, de a minőségi védjegy jellemzőinek keretein belül nem szerepel.</p> <p>A BEWEGUNGSKITA kitüntetés a következő 4 terület minőségi előírásainak differenciált elemzésén alapul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a pedagógiai minőség &amp; a létesítmény mozgásfejlesztő koncepciója,</li> <li>• a mozgásbarát helyiségkonceptió,</li> <li>• a fizikai aktivitási programok,</li> <li>• a külvilág felé való nyitás.</li> </ul> <p>Mind a négy területen kritériumokat határoztak meg a minőségfejlesztési folyamat és a "Brandenburgi tartomány mozgásközpontú óvodái" profiljának kialakítására vonatkozó iránymutatásként.</p> <p>Megkülönböztetünk minimumkövetelményeket és kibővített követelményeket, amelyek a minimumkövetelményeken túlmutató további profilalkotás irányvonalául szolgálnak. Az eddig tanúsított 15 intézmény teljesítette a minimumkövetelményeket, és kiegészítették a testmozgási koncepciójukat a kibővített követelményekből származó javaslatokkal, hogy erősítsék egyéni profiljukat.</p> <p>A minőségi pecsét egy speciálisan erre a célra tervezett plakát formájában jelenik meg, amely az adott gyermekgondozási központ munkáját hirdeti, és a "BEWEGUNGSKITA des" címet viseli.</p> <p>Landes Brandenburg" (Brandenburg tartomány szövetségi tartomány KINDERGARTEN mozgalma). A hároméves érvényességi idő lejárta után újbóli tanúsítás szükséges, és a gyermekgondozási központ minőségi fejlődését szemlélteti.</p>
<b>Forrás</b>	Julia Lorek és Franziska Reinhardt
<b>Szervezet/szakértő, aki végrehajtja a gyakorlatot</b>	The Landessportbund Brandenburg e.V. and the Sports Youth Brandenburg (BSJ)
<b>Hely</b>	Németország

<b>18. Ritmikus dob</b>	
<b>Téma</b>	Mozgás a fejlődésért és a gyermekek életörömének kifejezése.
<b>Célok</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A zene közös megtapasztalása a mozgás és a tánc segítségével</li> <li>● A ritmus és a zene iránti érdeklődés felkeltése</li> <li>● A durva motoros készségek fejlesztése</li> <li>● A stressz, az aggodalmak és a düh oldása a mozgáson keresztül.</li> </ul>
<b>Célcsoport</b>	Gyermekeknek 2/3 éves kortól
<b>Háttér</b>	<p>A Falkensee-i "Nesthüpfen" óvoda az LSB SportService Brandenburg gGmbH, a Brandenburgi Sportkonszövetség e.V., a Brandenburgi Sportjugend és a Potsdami Egyetem együttműködésével létrehozott "Egészség- és mozgásközpontú napközi otthonok" koncepciót valósítja meg. E koncepció középpontjában a mozgás áll, amelyet a fejlődés fő mozgatórugójaként és a gyermekek életörömének kifejeződéseként értelmezünk. A koncepció különlegessége abban rejlik, hogy Brandenburg szövetségi tartomány alapfokú oktatási elveit összekapcsolja a tanulási tartalmakkal a következő területeken: "Test, mozgás, egészség", "Nyelv, kommunikáció és írásbeliség". Kultúra, "Zene", "Képviselés és tervezés", "Matematika és természettudományok", valamint "Szociális élet".</p> <p>A bölcsődékben (bölcsőde, óvoda és iskola utáni gondozás) a gyermekek olyan aktív mindennapokat élnek át, amelyek keretet biztosítanak természetes mozgásigényüknek. a helyiségek kialakítása, a napi struktúra és a pedagógiai felügyelet révén.</p>
<b>Leírás</b>	<p>A ritmikus dobolás egy oktatási program óvodák, napközi otthonok és általános iskolák számára. Ritmikus zenére hívja a gyerekeket, és célja, hogy a ritmus és a zene iránti érdeklődés felkeltése. Emellett a bruttó motoros készségeket is igényli és elősegíti.</p> <p>A ritmikus dobolás a zene közös megéléséről szól a mozgás és a tánc segítségével. Különösen nagyobb csoportokban szórakoztató dinamikusan újraértelmezni és kíséni darabokat. zeneszámokat. Emellett a mozgás által oldódik a stressz, az aggodalmak és a düh. A doboláshoz nem kell sok minden. Minden gyermeknek szüksége van egy gyakorló labdára, egy kosárra/tartóra a labdához és 1-2 dobverőre. A mozgásvezetőnek szüksége van továbbá egy zenei rendszerre és egy változatos ritmikus zenei gyűjteményre, amelyhez csatlakozhat.</p>

	<p><b>Kinek való a ritmikus dobolás?</b>  A ritmikus dobolás 2/3 éves kortól alkalmas. Ebben az életkorban már az első zenei tevékenységek az életkornak megfelelő módon történhetnek. Természetesen az első próbálkozások ebben az időben történnek, és a gyermekek megismerkednek az ütemmel és a hangzással. Az életkor növekedésével a ritmusok és a mozgások bővíthetők. Egyre összetettebb dobhangok is irányítani. A program sokféle helyzetre alkalmas. A gyerekek természetes - egyre ritkábban használt - mozgásigénye megragadható és kreatívan alakítható. Ez a tevékenység például óvodások számára délelőtt vagy délután is alkalmas. Az általános iskolában a dobolás aktív szünetként, tempóváltásként vagy alternatív zenei tevékenységként is használható.</p> <p><b>Hol lehet ritmikus dobolást kínálni?</b>  Mivel ez a tevékenység nem igényel sok anyagot, ezért meglehetősen helyfüggetlen. A program beltéren és kültéren egyaránt kínálható. Az egyetlen dolog, amit szem előtt kell tartani, hogy a gimnasztikai labdák felfújtt állapotban sok helyet foglalnak el, ami megnehezíti a szállítást. Ez a probléma azonban olcsón megoldható egy labdapumpával.</p> <p><b>Miért kell ritmikus dobolást kínálni?</b>  A ritmikus dobolás játékos módon fed le különböző oktatási területeket. Többek között elősegíti a durva motoros készségeket, a ritmusérzéklet, a szem-kéz koordinációt, a tér- és helyismeretet, az egyensúlyérzéklet, az ugrálást, a szociális készségeket és a korai zenei nevelést. A program alkalmas az életkornak megfelelő fejlettségű gyermekek számára, de a fejlődésben elmaradt gyermekek számára is ajánlható támogatásként. A tevékenységek egy része inkluzív használatra is alkalmas. A minden testrész intenzív mozgatása különösen alkalmas az új energiák mozgósítására. Aktiválja a szív- és érrendszert is.</p>
<b>Forrás</b>	Ewelina Jenczewski és Erik Mittag
<b>Szervezet/szakértő, aki végrehajtja a tevékenységet</b>	The kindergarten "Nesthüpfen", LSB SportService Brandenburg gGmbH, Sports Confederation of Brandenburg e.V., Sports Youth Brandenburg, University of Potsdam.
<b>Hely</b>	Németország



### **Pedagógiai gyakorlatok**

Az itt jó gyakorlatként bemutatott tevékenységeket nemzetközi és nemzeti szinten (az egyes országokban) szervezett Toolfair rendezvények során gyűjtötték össze. Ezek a rendezvények teret biztosítottak a jó gyakorlatok megosztására és cseréjére a sikeres szakemberek között, akik a sportot és a fizikai tevékenységeket a fiatalok készségeinek és kompetenciáinak fejlesztésére használják a befogadó közösség megteremtése érdekében. A tevékenységek részvételi és interaktívak, és önreflexióra, valamint érdekes és informatív megbeszélésekre ösztönöztek.

#### **A gyakorlatok:**

- 1. Identitás kártya (IT)**
- 2. Játsszunk a sokszínűséggel (IT)**
- 3. Alternatív akadályok (IT)**
- 4. A köridőtől a 4-3-3-ig (IT)**
- 5. Margherita Mixer (IT)**

<b>1. Identity Card</b>	
<b>Téma</b>	Antidiszkrimináció
<b>Célok</b>	A sztereotípiák elemzése és a csoporton belüli különbségek megbecsülése, az emberek közötti empátia érzésének felkeltése.
<b>Leírás</b>	Az Identity Card egy kosárlabdán és szerepjátékon alapuló pedagógiai gyakorlat, amelynek célja a sztereotípiák elemzése és a csoporton belüli különbségek megbecsülése, miközben az emberek közötti empátia érzését kelti. A megkülönböztetés a társadalom minden rétegét érinti, és életeket tehet tönkre, így a sztereotípiák dekonstruálásával sikerülhet felemelni az emberi jogokról szóló nyilvános vitát. Mivel a sportot a társadalom tükrének tekinthetjük, a játékos tevékenységek segítségével gondolkodásra készíthetjük az embereket, és az eredményeket felhasználhatjuk egy mindenki számára igazságos társadalom építésére.
<b>Résztevők</b>	12
<b>Időtartam</b>	90 perc
<b>Eszközök</b>	Ehhez a tevékenységhez szükséges egy kosárlabdapálya, 12 színes mellény (csapatonként egy szín), 12 kártya (játékosonként egy), 6 plakát, egy síp...
<b>Felkészülés</b>	A moderátor két vegyes csapatra osztja a résztvevőket.  A mérkőzés megkezdése előtt minden játékos húz egy titkos személyazonossági kártyát: minden kártya egy-egy karaktert meghatározó kifejezést tartalmaz (pl.: migráns, milliomos, hajléktalan, részmunkaidős munkás, meleg férfi, háztartásbeli anya stb.). Felhívjuk a figyelmet arra, hogy a kártyáknak (összesen 12 darab) a társadalmat kell tükrözniük, annak minden különbségével együtt, tehát olyan jellemzőket kell figyelembe venni, mint a nemi identitás, képességek, életkor, szexuális irányultság, kulturális háttér, nem, társadalmi-gazdasági státusz, nemzetiség, etnikai hovatartozás és vallás.
<b>Instrukciók</b>	A mérkőzés időtartama 30 perc. A játékvezető 5 percenként megfújja a síp szót, és egy-egy plakátot mutat a csoportnak. A plakátok konkrét inputot tartalmaznak állítások formájában (pl:



	<p>"Szabadon utazhatok", "Megengedhetem magamnak, hogy labért fizessek", "Soha nem éreztem, hogy szexuális irányultságom miatt diszkrimináltak volna" stb.), amelyeket a játékosoknak figyelembe kell venniük. Ha egy játékos olyan karaktert kapott, amely nem illik bele a mondatba (pl: "Megengedhetem magamnak, hogy labért fizessek" - egy hajléktalan nem engedheti meg magának, hogy labért fizessen), akkor a sportpályán kell maradnia, de 30 másodpercre meg fog fagyni.</p> <p>A játék a hagyományos pontozási rendszert követi. A mérkőzés végén a csoport körbe ül a megbeszéléshez.</p>
<p><b>Értékelés</b></p>	<p>(60 perc)</p> <p>A moderátor minden résztvevőtől megkérdezi, hogy tetszett-e nekik a mérkőzés, és miért.</p> <p>Mindenki szabadon megmutathatja a csoport többi tagjának a személyi igazolványát, miközben a moderátor kérdésekkel ösztönzi a beszélgetést, például a következőkkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Találkoztál már valakivel, aki illik a neked kijelölt karakterhez?</li> <li>- Találkoztatok-e már olyannal, aki illik a csapattársaitok vagy ellenfeleitek karakteréhez?</li> <li>- Azonosulsz-e a játékban szereplő karakterek valamelyikével?</li> <li>- Mit éreztél, amikor meg kellett fagynod?</li> <li>- Mit éreztél, amikor láttad a csapattársaidat lefagyni?</li> <li>- Mit éreztél, amikor láttad, hogy az ellenfeleid lefagynak?</li> </ul>
<p><b>Tippek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minden résztvevőt arra bátorítunk, hogy vegyen részt a vitában, de soha nem szabad erre kényszeríteni. A moderátor soha nem ítélezhet.</li> <li>- A moderátornak gondoskodnia kell arról, hogy elmagyarázzák a sztereotípiák és a diszkrimináció közötti különbséget.</li> <li>- A facilitátor választhat híres embereket is a karakterek meghatározására (pl.: híres sportolók, énekesek, politikusok stb.), mivel a játékosok könnyebben tudnak majd együttérezni velük, de legfőképpen jobban el tudnak majd gondolkodni az olyan témákon, mint a hatalom és a kiváltságok.</li> <li>- Ha nincsenek kosarak, a tevékenységet focimeccsre vagy röplabda-mérkőzésre lehet alakítani, attól függően, hogy milyen hely áll rendelkezésre.</li> <li>- A moderátorok dönthetnek úgy, hogy nehezebbé teszik a játékot, ha a játékosok 30 másodperc helyett 5 percig</li> </ul>

	<p>fagyasztanak (amennyiben a karakterüket büntetik a kijelentés miatt).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A moderátorok dönthetnek úgy is, hogy a kijelentéseket hangosan kiabálják, ahelyett, hogy plakátokat használnának.</li></ul>
<b>Forrás</b>	Maria Vittoria
<b>Tevékenység vezetők</b>	S.CO.S.S.E.
<b>Hely</b>	Róma, Olaszország





<b>2. Játsszunk a sokszínűséggel</b>	
<b>Téma</b>	Fogyatékoság, antidiszkrimináció
<b>Célok</b>	A fogyatékosággal élő emberek helyzetének tudatosítása a sportgyakorlat konkrét tapasztalatain keresztül, a fogyatékoság fogalmának alapfogalmainak megismerése, és azzal a céllal, hogy kialakuljon az a hozzáállás, amely alternatív megoldásokat talál a másokkal való interakcióra.
<b>Leírás</b>	<p>A Let's Play with Diversity egy pedagógiai gyakorlat, amelyet a Lupi Roma Outsport sport- és kulturális egyesület hozott létre a fogyatékoság témájára összpontosítva.</p> <p>A 2020-ban a Colpi di Tacco (Sarokütés) barátságos torna részeként tesztelt játék a Lupi Roma Outsport által javasolt, a megkülönböztetés különböző aspektusainak kezelésére irányuló legjobb gyakorlatok részét képezi. Kommunikatív, affektív humanista és játékos megközelítésen keresztül a középiskola első és második osztályos fiúkat és lányokat célozza meg. A sporton keresztül történő nevelést (ETS) használja a fogyatékosággal élő emberek helyzetének tudatosítására a sportgyakorlatok konkrét tapasztalatain keresztül, a fogyatékoság fogalmának alapvető fogalmainak megismerése, valamint a másokkal való interakcióra vonatkozó alternatív megoldások keresésére irányuló attitűd kialakítása céljából..</p>
<b>Résztevők</b>	30 fő, két 15 fős csoportra osztva, akiket két-két oktató követett, 6 csapatban, a kijelölt szerepeknek megfelelően. A csoportok párhuzamosan végzik a tevékenységeket.
<b>Időtartam</b>	3 óra (szünetekkel)
<b>Eszközök</b>	Post-it-ek, filctollak, szemfedők, karszalagok, füldugók.
<b>Instrukciók</b>	<p><b>1: A résztvevők bemutatkozása és ismertetése (35 perc):</b> A tréner röviden bemutatja a nap témáját, majd átadja a szót a résztvevőknek egy rövid, egyperces önbemutatóra.</p> <p><b>2: Csapatalkotás (10 perc):</b> Minden résztvevő húz egy kártyát, amelyre egy fizikai vagy szellemi fogyatékoság van írva, és a kihúzott kártyák által előírt szabályok szerint kell edzeniük és játszaniuk (a kártyák egyrészt a fogyatékoság általános kategóriáját jelölik, amely meghatározza az adott csapatban való jelenlétet, másrészt az egyes játékosok konkrét fogyatékoságát, pl.: vakság kategória - specifikus - csak bal szem). A játékosokat két vegyes csoportba osztják, csapatoktól függetlenül, a képzési szakaszra.</p>

	<p><b>3: Edzés (20 perc):</b> Az edzők alapvető labdarúgó-edzést szerveznek, amely magában foglalja a labda különböző módon történő továbbítását (alacsony lövés, magas lövés, kétérintéses lövés, első lövés), a labda vezetését az akadályok elkerülése és a kapura lövés közben.</p> <p><b>4: Mérkőzések (30 perc):</b> Két játéktérre osztva a 6 csapat 3 közvetlen mérkőzésen csap össze (időtartam: 10 perc, háromszögletű), minden győzelemért 3 pontot, döntetlenért 1 pontot kapnak. Minden játékosnak tiszteletben kell tartania a szerepét. A szabályok be nem tartása esetén a játékos az első szabálytalanságért figyelmeztetésben részesül, a második szabálytalanságért pedig 5 perces eltiltást kap.</p> <p><b>5: Szabad mérkőzés (10 perc):</b> 30 perccel a mérkőzés után, minden figyelmeztetés nélkül, az adott háromesélyes mérkőzéseken első helyen álló csapatok játékosai értesítést kapnak arról, hogy lesz egy utolsó mérkőzés, ahol szabadon dönthetnek arról, hogyan játszanak: megtarthatják a kijelölt fogyatékoságukat, választhatnak egy újat, vagy játszhatnak szabadon. A cél az, hogy olyan zavaró hatást keltsenek, amely az empowermenthez vezet.</p> <p><b>6: Névtelen visszajelzés (10 perc):</b> Minden játékos névtelenül felír egy papírra egy gondolatot, amelyet a játék során érzett érzelmei váltottak ki belőle..</p>
<b>Értékelés</b>	<p>(40 perc)</p> <p>A trénerek az anonim visszajelzések alapján közös reflexiót szerveznek, és a résztvevőknek adják meg a szót. Ezen a foglalkozáson a témával kapcsolatos alapfogalmak kerülnek bemutatásra, nevezetesen a fogyatékoság és a fogyatékoság közötti különbség, valamint a szociális segítségnyújtás fontossága az ICD-10, a Betegségek Nemzetközi Osztályozási Rendszere (International Classification of Diseases, ICD-10) definíciói szerint..</p>
<b>Forrás</b>	Emiliano Caccia
<b>Tevékenység vezető</b>	Lupi Roma Outsport
<b>Hely</b>	Róma, Olaszország

**Feladat kártyák**

<b>Csapatok (5 játékos)</b>	<b>Hátrány kártya (5 kártya per típus)</b>	<b>Hatás</b>	<b>Akció</b>
Csapat 1	Mutizmus	A játékosok a bemelegítés és a mérkőzés alatt sem beszélhetnek vagy kommunikálhatnak szóban.	-
Csapat	Süketség	A játékosoknak a bemelegítés és a mérkőzés alatt is füldugót kell viselniük.	Biztosítson 5 pár eldobható füldugót.
Csapat 3	Vakság (bal szem)	A játékosoknak a bemelegítés és a mérkőzés alatt is szemfedőt kell viselniük.	Biztosítson 5 eldobható szemfedőt.
Csapat 4	Vakság (bal szem)	A játékosoknak a bemelegítés és a mérkőzés alatt is szemfedőt kell viselniük.	Biztosítani kell 5 eldobható szemfedőt.
Csapat 5	Mozgásképtelenség (jobb kar)	A játékosok nem használhatják a jobb karjukat.	Kössük össze a karunkat eldobható kötszerrel.
Csapat 6	Mozgásképtelenség	A játékosok nem használhatják a bal karjukat.	Kösse a karját eldobható kötéssel.

<b>3. Alternatív akadályok</b>	
<b>Téma</b>	Diszkrimináció-ellenesség, sokszínűség
<b>Célok</b>	A gyakorlat célja, hogy megmutassa, milyen gyakran negatív szerepet játszik a sokféleség a csoportdinamikában, és hogy az egység és a közös erőfeszítés hogyan segíthet ezek leküzdésében.
<b>Leírás</b>	Az Alternatív akadályok egy röplabdán alapuló pedagógiai gyakorlat. A röplabda alapvető szabályai és a röplabda beállítása a csapattársak közötti koordinációra, bizalomra és támogatásra tanít. A gyakorlat célja, hogy megmutassa, milyen gyakran negatív szerepet játszik a különbözőség a

	csopordinamikában, és hogy az egység és a közös erőfeszítés hogyan segíthet ezek leküzdésében.
<b>Résztevők</b>	10
<b>Időtartam</b>	90 perc
<b>Eszközök</b>	Ehhez a gyakorlathoz röplabda, háló és pályamegjelölő eszközök (kréta vagy szalag) szükségesek, ha nem áll rendelkezésre szabványos pálya.
<b>Előkészületek</b>	(20 perc)  Egy rövid bemutatkozó kör után kiegyensúlyozottan alakulnak a csapatok, és elhangzanak a játék alapvető utasításai. A játék megkezdése előtt minden játékoshoz névtelenül hozzárendelnek egy hátrányos helyzetű személyt tükröző személyazonosságot. A facilitátor rendelkezésre áll, hogy tisztázza és elmagyarázza az esetleges kétségeket.
<b>Instructions</b>	At the start of the 30-minute game, no one declares their identity or discomfort. The identity of each player becomes evident every time the referee/facilitator announces a handicap (e.g.: "in this round, mothers can only use one hand"). By adding handicaps from time to time, solidarity and mutual help during the match will be put to the test. The game continues following traditional scoring rules, but having no competitive approach it can be stopped any time.
<b>Értékelés</b>	(40 perc)  A játék végén a csoport körbeül, és megvitatja a tevékenység során történeteket. Minden résztvevő beszél arról, hogy mit tanult a kihívásokból, amelyekkel mind egyéni, mind csapatszinten szembesült, különös tekintettel arra, hogy mit tettek és mit éreztek, amikor látták, hogy csapattársaik nem tudnak játszani, és ezzel veszélybe sodorták a mérkőzés kimenetelét. A beszélgetés célja, hogy felhívja a figyelmet arra a súlyra, amelyet a kisebbségek vagy a hátrányos helyzetű kategóriák folyamatosan a vállukon cipelnek, és hogy beszéljünk a szolidaritás és az együttműködés fontosságáról a csopordinamikában, kiterjesztve ezt a fogalmat a társadalomra.
<b>Tipppek</b>	Győződjön meg arról, hogy a kijelölt identitások tükrözik a mai társadalom identitásait - a nők, a fogyatékkal élők, az

	LMBTIQ+, az etnikai és vallási kisebbségek jelenléte kiemelkedő fontosságú. A moderátorok dönthetnek úgy is, hogy egy különösen előnyös helyzetű és egy nagyon gyenge helyzetű csapatot alkotnak, hogy előnyben részesítsék az ösztönzőbb megbeszélést. Egyébként jobb elkerülni, hogy egy csapatban túl sok hasonló identitású személyiség összpontosuljon, hogy a sportpálya mindkét oldala egyformán stimulálható legyen.
<b>Forrás</b>	Luca Savio
<b>Tevékenység vezető</b>	Associazione Italiana Cultura Sport
<b>Hely</b>	Torino, Olaszország

<b>4. A köridőtől a 4-3-3-ig</b>	
<b>Téma</b>	Diszkrimináció-ellenesség, sokszínűség
<b>Célok</b>	A sokszínűség megértésének fejlesztése; a nyílt kommunikáció elősegítése; A csapatmunka érzésének erősítése; A másság megünneplése.
<b>Leírás</b>	A kifejezetten óvodás és általános iskolás gyermekek számára tervezett gyakorlat céljai.  Az emberek hasonlóságainak és különbözőségeinek felismerésével jobb játékosokká és állampolgárokká válhatunk. A csapatmunka érzésének erősítése érdekében elengedhetetlen, hogy a gyerekek megértsék a sokféleség fogalmát, és segítsünk nekik felismerni (és korrigálni) a sztereotípiákat. A játék lehetővé teszi számukra, hogy megtalálják a közös pontokat, és kölcsönhatásba lépjenek egymással, ünneplve a csapaton és az osztályon belüli különbözőséget.
<b>Résztevők</b>	4-20
<b>Időtartam</b>	60 perc
<b>Tools</b>	Ehhez a gyakorlathoz hulahoppkarikára, közlekedési kúpokra, különböző típusú labdákra (futball, tenisz, rögi, röplabda,



	strandlabda), kötelekre és egy térre van szükség, ahol játszani lehet - ez lehet az iskola udvara, egy park vagy egy elég nagy helyiség, ahol a tevékenységet el lehet végezni..
<b>Előkészítés</b>	<p>Ez a gyakorlat öt különböző részből áll.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Jégtörő</li> <li>2) Ügyesség</li> <li>3) Dobás, passzolás, pattogtatás</li> <li>4) Szórakoztató 4-3-3</li> <li>5) Értékelés</li> </ol>
<b>Instrukciók</b>	<p>Az alábbi minta csak egy példa az Eszközök szakaszban felsorolt eszközökkel végezhető számos tevékenységre.</p> <p><b>1) Jégtörő (10 perc):</b> A gyerekek körben ülnek egymással szemben. A facilitátor minden gyereket megérint a vállán, és kimondja a nevét. Ha az első kör megtelt, a facilitátor rámutat az egyik gyerekre, és a csoport többi tagjának kórusban kell kimondania a nevét, körről körre növelve a tempót.</p> <p><b>2) Ügyesség (10 perc):</b> A facilitátor közlekedési kúpokból és fitneszkörökből álló sorokat készít elő. A gyerekek a földre helyezett fitneszkörökön belül és kívül ugrálnak, majd a közlekedési kúpok között szalamoznak. Az első bemelegítő kör után párban, egymás mellett állva, egymás melletti lábaikat kötelek segítségével összekötve ismétlik meg. Ez megtanítja őket a koordinációra, és természetesen elősegíti az együttműködési készségüket.</p> <p><b>3) Dobás, passzolás, pattogtatás (15 perc):</b> A játékvezető az összes gyermeket egy nagy körbe állíttatja, és úgy kezdi a játékot, hogy egy labdát dob az egyik gyermeknek, és egy egyszerű kérdést tesz fel róla, például "mi a kedvenc ételed?". Amint a gyerek válaszol a kérdésre, ő következik, hogy feltegyen egy másik kérdést (pl.: mi a kedvenc sportod?), és dobja a labdát egy másik társának. Minden második passz után egy új labda kerül a körbe, amelyet a sportág típusa alapján kell továbbítani (pl.: a kosárlabdát pattogtatni kell, a focilabdát rúgni stb.).</p> <p><b>4) Szórakoztató 4-3-3 (15 perc):</b> A játékvezető az összes labdát szétszórja a játéktéren. A gyerekeknek önállóan két csapatot kell alkotniuk, amelyeket a pálya két végében helyeznek el. Amint a játéktér készen áll, és a csapatok</p>

	<p>megalakultak, kezdődik egy rendhagyó focimeccs: minden csapat kap egy adott típusú labdát, és minél többet kell begyűjteniük, és visszahozniuk a kiindulási helyükre (ami ideális esetben a kaput helyettesíti). Egyik csapatnak sincsenek kapusai, és minden játékos egyszerre egy labdával léphet kapcsolatba. Ezenkívül minden csapatnak meg kell próbálnia kiüríteni az ellenfél kapuját, így olyan csoportdinamikát hozva létre, amely a labdarúgásban a 4-3-3-as technika átható akciójára emlékeztet, ahol a pálya középső és oldalsó részét egyszerre használják. Mivel ez nem egy hagyományos futballmérkőzés, a gyerekek a labdát kézzel vihetik, pattogtathatják, dobhatják, rúghatják és passzolhatják a csapattársaknak, ahogyan csak akarják. A 15 perc végén az a csapat nyer, amelyik a legtöbb labdát gyűjtötte be.</p> <p><b>5) Értékelés (10 perc):</b> Ebben a fázisban a facilitátor körbe ülteti a csoportot, és elkezdi gyűjteni a visszajelzéseket.</p>
<b>Értékelés</b>	<p>(10 perc):</p> <p>A segítő minden gyereket arra kér, hogy osszon meg egy pozitív és egy negatív érzést a gyakorlattal kapcsolatban, és olyan fogalmakat mutat be, mint az együttműködés, a győzelem, a vereség, a meghallgatás és az interperszonális kommunikáció.</p>
<b>Tippek</b>	<p>Ezek közül bármelyik tevékenység módosítható a csoport igényeinek és ízlésének megfelelően.</p> <p>Készítsen egy kérdéslistát a Dobás, passzolás, pattogás részhez, és olvassa fel a csoportnak a gyakorlat előtt, mint inspirációs forrást.</p> <p>Győződjön meg róla, hogy elegendő számú közlekedési kúp, labda, hulahoppkarika-kör és kötél áll rendelkezésre a csoport igényeinek megfelelően. Végül, de nem utolsósorban a félénk gyerekeket bátorítani kell a játékban való részvételre, de soha nem szabad kényszeríteni.</p>
<b>Forrás</b>	Giovanni Castagno
<b>Tevékenység vezető</b>	Associazione Italiana Cultura Sport
<b>Hely</b>	Olaszország





### 5. Margherita Mixer

Téma	Befogadás
<b>Célok</b>	<p>A résztvevők azonosítása és kivetítése révén a gyakorlat célja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a hátrányos helyzetű emberek mindennapi tapasztalatainak érzékelteése, a különböző élethelyzetekben felmerülő nehézségekre vagy lehetőségekre összpontosítva;</li> <li>- rávilágítani a lehetőségek közötti szakadéokra, amelyet a szexuális irányultság/nemi identitás, de az életkor, a fogyatékoság, a társadalmi-gazdasági körülmények, a kulturális vagy vallási hovatartozás, a származási ország tekintetében eltérő kiindulási feltételek okozhatnak az emberek életében;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ösztönözze a résztvevők közötti összehasonlítást ezekben a kérdésekben.</li> <li>• empátiaérzés kialakítása az olyan emberek iránt, akiknek eltérőek az életkörülményei, és akik az adott kontextushoz képest több vagy kevesebb kiváltságban élnek.</li> </ul>
<b>Résztvevők</b>	10-25
<b>Időtartam</b>	60 perc
<b>Eszközök</b>	<p>A tevékenységet végezhetjük beltérben egy közepes méretű osztályteremben (a csoport méretéhez is viszonyítva), a középső részt felszabadítva az asztaloktól, tornateremben vagy szabadtéren.</p> <p>Színes kártyák (biokártyák készítéséhez), fehér papírlapok, nagy csomag papír a végső megosztáshoz.</p>
<b>Előkészítés</b>	<p>A teret meg kell tisztítani a padoktól és egyéb tárgyaktól. Az előkészítéshez rövid, esetleg különböző színű kártyákon rövid személyi profilokat kell készíteni, amelyek meghatározhatók egyetlen jellemző (pl. szexuális irányultság vagy nemi identitás) vagy több jellemző (pl.: társadalmi-gazdasági helyzet, család, életkor, képesség / fogyatékoság, vallás, származás stb...) alapján. A választástól függően a hangsúly többé-kevésbé a különböző kiemelt szempontokra összpontosul.</p>
<b>Instrukciók</b>	<p>(20 perc)</p> <p>Minden résztvevőnek véletlenszerűen ki kell választania egy kártyát, amelyet gondosan el kell olvasnia anélkül, hogy bárkinek felfedné a tartalmát. A csoport néhány tagját, akik nem ismerik a kártyák tartalmát, felkérhetjük, hogy figyelmesen figyeljék, mi fog történni.</p> <p>(5 perc)</p> <p>A tér adottságaitól és a résztvevők számától függően a játékosok egymástól karnyújtásnyira, vagy a terem egyik oldalán egyenes vonalban körbe helyezkednek el.</p> <p>(5 perc)</p>

	<p>Ekkor a moderátor feladatokat ad, arra kérve a játékosokat, hogy úgy reagáljanak, mintha ők lennének az általuk kiválasztott biokártyákon leírt személy. Ha úgy gondolják, hogy el tudják végezni az adott feladatot, tesznek egy lépést előre (kör esetén a középpont felé, egyenes vonal esetén a szemközti fal felé), ellenkező esetben megállnak. Ha például a moderátor azt mondja: "Azt veszek feleségül, akit akarok", akkor egy 20 éves hetero férfi nagy valószínűséggel egy lépést tesz előre, míg egy leszbikus lány talán mozdulatlanul áll. Ugyanez történhet egy szigorúan muszlim családból származó lánnyal vagy egy fogyatékkal élő személlyel is. A játékosok teljes választási szabadságot kapnak. A tevékenység végén a játékosok mindenhol elrendezve találják magukat. Egyesek a szemközti fal felé vagy a kör közepe felé haladnak, mások a kiindulási ponton maradnak vagy tesznek néhány lépést, megint mások köztes helyzetben találják magukat. A kör esetében egy sugarakkal vagy szirmokkal ellátott kör alakú struktúra, míg az egyenes vonal esetében egy keverő/egyenlítő struktúra alakul ki..</p>
<p><b>Értékelés</b></p>	<p>(30 perc):</p> <p>A résztvevők végső pozicionálása nagyon világos képet alkot a valós életben az emberek között a legtöbb esetben nem választott, hanem adott egyéni vagy társadalmi jellemzők alapján fennálló távolságokról (szexuális irányultság, nemi identitás, társadalmi-gazdasági körülmények, családi vallás/vallásosság, életkor, egészségi állapot, származási országok stb.).</p> <p>Az előrehaladott résztvevők közötti fizikai távolság szintén érzelmeket és indulatokat ébreszt a csoportban.</p> <p>Ha a tevékenység előrevetített néhány megfigyelőt, a facilitátorok azzal kezdenek, hogy megkérdezik tőlük, mit láttak, és milyen magyarázatot tudnak adni a résztvevők végső elhelyezkedésével kapcsolatban. Ellenkező esetben egyenesen azzal folytathatják, hogy megkérdezik a résztvevőket, hogy milyen bioszuk volt, miért léptek előre vagy miért nem, hogyan érezték magukat, amikor előre léptek vagy amikor mozdulatlanok maradtak stb.</p> <p>Ezt az összehasonlítást úgy is össze lehet foglalni, hogy a felmerülő lényeges elemeket papírra vetik, hogy rögzítsék őket, és esetleg további tanulmányok vagy tevékenységek kiindulópontjaként használhassák fel..</p>

<b>Tippek</b>	<p>Ahhoz, hogy ezt a feladatot a lehető legjobban lehessen elvégezni, célszerű időben meghatározni a biokártyákat, tekintettel azokra a jellemzőkre és szempontokra, amelyeket a facilitátorok vizsgálni kívánnak. Nem szükséges a gyakorlatot egyetlen dimenzióra korlátozni (pl.: szexuális irányultság / nemi identitás), de szétszóró lehet, ha túl sok dimenziót illesztünk be. Azért is hasznos a javasolható lehetőségek és a vizsgálandó területek halmazát rendezni, hogy a játék sűrűjében ne legyen hiány a bemenetből! Lényeges, hogy a biokártyákat véletlenszerűen osszuk ki (annak szimulációjaként, hogy mi történik az életben e jellemzőkkel kapcsolatban), ügyelve arra, hogy tartalmuk ne derüljön ki a csoport többi tagja számára, és hogy ne lehessen kicserélni vagy megváltoztatni a jelentésüket. Kezdetben, ha egy kifejezés ismeretlen valamelyik játékos számára (pl.: "interszexuális", "transznemű", "aszexuális" stb.), kérhet felvilágosítást a facilitátortól. Az eligazítás során hasznos lehet tisztázni az összetett vagy speciális kifejezéseket, illetve azokat a kifejezéseket, amelyek félreértésekre adhatnak okot. Például a "transz" vagy "transznemű" szót sokan úgy értelmezik, hogy "egy férfi, aki nővé válik vagy annak öltözik" - és leggyakrabban a prostitúcióval hozzák összefüggésbe -, miközben a jelenség sokkal sokrétűbb és összetettebb, hiszen léteznek MtF (férfiból nővé) és FtM (nőből férfivá), nem bináris és egyéb "típusai" a transznemű személyeknek. Ugyanilyen összetett és változatos helyzetek vonatkozhatnak a fogyatékosokra vagy a különböző kultúrákra vagy vallásokra is.</p>
<b>Forrás</b>	Andrea Maccarrone
<b>Tevékenység vezető</b>	Associazione Italiana Cultura Sport
<b>Hely</b>	Olaszország

## Ifjúsági.Sport.Befogadás

### 30 órás képzési modul

A projekt során megvalósított tapasztalatcsere eredményeképpen, a nemzeti és nemzetközi online találkozók során megismert gyakorlatok alapján, a közösen kialakított minőségi és sikerkritériumok mentén alakítottuk ki az alábbi 30 órás képzési modult (amely 60 órára is könnyen bővíthető) ifjúságsegítők, edzők és testnevelő tanárok számára.

A képzési modul célja, hogy az ifjúsági és iskolai sportközösségeket befogadóbbá tegye a marginalizált és kiszolgáltatott fiatalok felé azáltal, hogy az edzőket és testnevelő tanárokat megtanítja a sport általi nevelés megközelítés széles körű alkalmazására, illetve rávilágít a sport nevelők személyes felelősségére is.

#### Speciális pedagógiai célok:

- A résztvevők megértsék a sport általi nevelés elméletét és felfedezzék gyakorlati lehetőségeit,
- A résztvevők érzékenyebbé és empátikusabbá váljanak a marginalizált, hátrányos helyzetű, illetve veszélyeztetett fiatalok felé,
- A résztvevők képessé váljanak a különféle diszkrimináció és a hátrányos megkülönböztetés kérdéseinek kezelésére és ezekben a helyzetekben megfelelő pedagógiai eszközökkel segíteni tudják a sportközösség befogadóbbá tételét.

#### Tartalom:

##### 1. A sport általi nevelés

Számos szociológiai kutatás határozza meg úgy a sportot, mint "globális társadalmi tényezőt", amely értékeket hordoz magában, illetve hoz létre. Fontos különbséget tenni aközött, hogy mit jelent a sport, mint társadalmi tényező, és hogy mit jelent a sport és testmozgás, mint nevelési eszköz. Először szükségünk van olyan tanulási célokra, amelyekkel a bevont résztvevők (tanulók) egyetértenek. A sport nevelési szerepének kiteljesítése azt jelenti, hogy a sport eredeti céljai helyett a közös tanulási célok kerülnek előtérbe. Ezen a ponton különbséget kell tennünk három jól körülhatárolható megközelítés: a sportra nevelés, a sporttal nevelés és a sport általi nevelés



között. A három megközelítést először Henning Eichber írta le, amelyet az alábbi táblázatban foglaltunk össze:

	Sportra nevelés	Sporttal nevelés	Sport általi nevelés
Miért?	A sportért magáért	A hasznaiért	Az életért
Elsődleges célja	A sport gyakorlásához szükséges kompetenciák fejlesztése	Az egészségért és jólétért	Személyes fejlődésért és a társadalmi változásért
Megközelítés	Technikai és készség szintű	Funkcionális	Egzisztenciális és szociokulturális
Távlati célja	Siker: versengés és győzelem	Jobb működés	Aktív állampolgár
Eredménye	Díjak, kupák, egyre jobb technika	Társadalmi jólét	Egyéni és közösségi kiteljesedés (béke, demokrácia, közjó)

A hagyományos sportklubok többségét a sportteljesítmény vezérli elsősorban. Ezekben az esetekben a jellemző nevelési megközelítés a sportra nevelés lesz, hiszen a teljesítmény növelését és eredményességét célzó kompetenciák fejlesztésén van a hangsúly. A sportra nevelés esetében a sport maga a legfontosabb cél, a sport megvalósításának fizikai és technikai javítása. Ilyen értelemben ezt a megközelítést leginkább a versenysportban alkalmazzák, illetve fejlesztik maximumra. A nem-formális nevelés szempontjából nézve ez a megközelítés, bár fontos és ismerete előnyt jelent, kevésbé érdekes.

A sporttal nevelés valamivel összetettebb, hiszen a teljesítmény és eredményesség mellett más jóléttel (testi, lelki, közösségi) kapcsolatos speciális célok is szerepet kapnak a nevelési megközelítésben. A sportolás önmaga is eredményez számos olyan kompetencia fejlődését, amely könnyen átvihető az élet más területére. Ebben az esetben a sportra nevelés céljai összehangolódnak a közösségi és jóléti célokkal. Ebben az esetben a sportnak hangsúlyozzuk a jóléti és közösségi kompetenciák fejlesztését eredményező elemeit (együttműködés, csapatmunka, fairplay, igazságosság, átláthatóság, egészséges életmód, játék öröme, egyenlőség, épség és biztonság stb.) és tudatosan mozgósítjuk a sport ezirányú hatásait. A modern tömegsport mozgalmak és sport közösségek többsége érzékelhetően és eredményesen alkalmazza ezt a megközelítést.

A sport általi nevelés a mélyebb, hosszabb távú célok mentén holisztikus (testi, lelki, szellemi, szociális) megközelítésben valósul meg, vagyis szem előtt tartja az embert, mint testi, szellemi,

érzelmi, értékhordozó és közösségi lényt. Ebben a megközelítésben a sport teljesítménnyel és eredményességgel összefüggő célok másodlagossá válnak és a sport a közösségi, életvezetési nevelési célok eszközévé válik egy fenntartható pozitív társadalmi változás irányában. A tervezett és átgondolt tanulási folyamat egyértelmű, reális és mérhető tanulási célok mentén valósul meg. A sport általi nevelés az emberek békés és demokratikus egymás mellett élését segíti. A sport általi nevelés olyan társadalmi változásokat támogat, amelyek a társadalmi igazságosság, a jogegyenlőség, az Emberi Jogok és a demokrácia fejlődését szolgálják úgy, hogy az ehhez szükséges egyéni kompetenciákat fejleszti élethosszig. Legfontosabb alapértékei: a szolidaritás, a szabadság, a közösségi összetartozás (testvériség), a különböző identitások tisztelete, az emberi méltóság védelme és a kultúrák közötti kölcsönös tiszteleten alapuló párbeszéd. A sport általi nevelés egy biztonságos tanulási és elgondolkodásra alkalmas környezetet teremt. Módszertani szempontból úgy működik, hogy a sportot és egyéb mozgásos gyakorlatokat formájukban és tartalmukban igazítja, adaptálja a kitűzött nevelési célokhoz. Ez a megközelítés nem alkalmaz semmilyen olyan gyakorlatot, amelyben a sport technikai és teljesítmény fejlesztés kerül előtérbe. A verseny, a küzdelem és a versengés része maradhat a gyakorlatoknak, de nem lehet a végső, vagy elsődleges cél, nem uralhatja öncélúan a tevékenységet. A verseny és a küzdelem ugyanúgy nevelés eszközzé válik, mint maga a sport és a testmozgás. Ahhoz, hogy jobban megértsük ezt a megközelítést, tekintsük át David Kolb 9 tapasztalati tanulás ciklusát (lásd következő ábra).

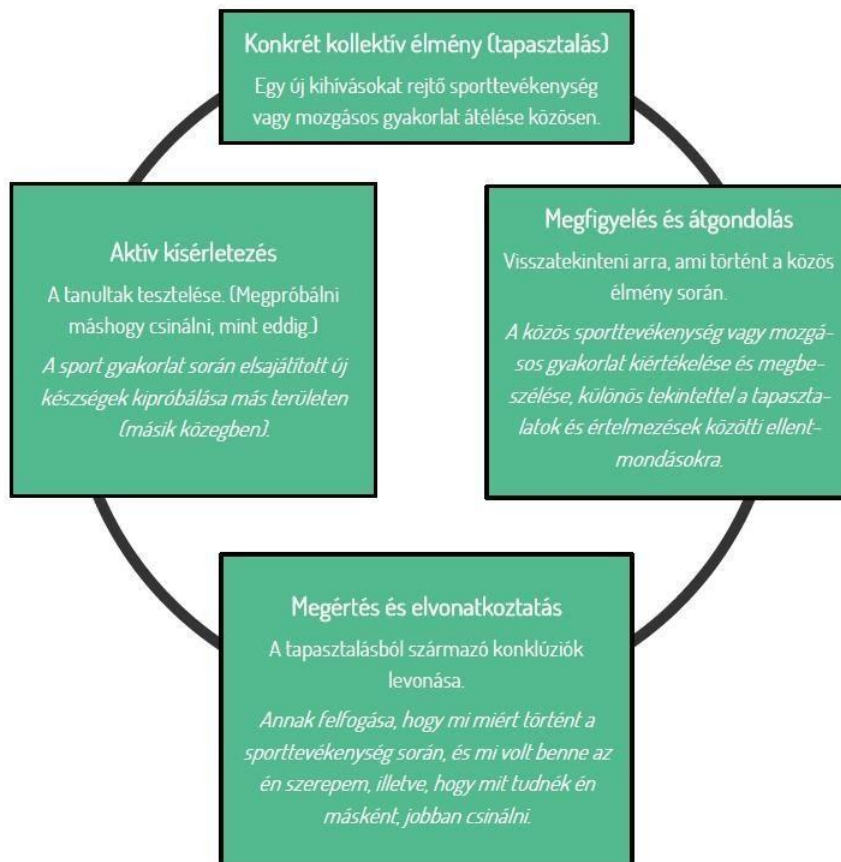
Kolb's Experiential learning cycle<sup>®</sup> linked with ETS



A sport általi nevelés során a tapasztalati tényező, a közös élmény a sport vagy testmozgásos tevékenység, amelyet a tanulási célokhoz igazítunk. A résztvevők (a tanulók) közösen átélik és egy vezetett megbeszélésen közösen gondolják át, mi történt. A visszatekintés és átgondolás segít a részletesebb megértésben, a szükséges következtetések levonásában és elindítja az elvárt változást egyéni és közösségi szinten is. Az így elsajátított készségeket és ismereteket a tanulók könnyebben átvihetik életük más területeire is (iskola, munkahely, család, közélet, ... stb.). A sport általi tanulási környezet megteremtése nagyon fontos, körültekintően kell meghatározni a tanulási célokat és az elvárt tanulási eredményeket. Át kell gondolni, milyen kompetenciák hiányoznak és fontosak az adott közösségnek, mi segíti leginkább az adott csoport fejlődését. A sport általi nevelés megvalósítójának meg kell érteni, hogy a célközösségben

milyen kompetenciák fejlesztése szükséges, milyen problémákkal küzd az adott csoport, mi gátolja a közösség békés és eredményes működését. A megcélzott problémák lehetnek akár egyéni szinten (önbizalom, önértékelés, foglalkoztathatóság, kirekesztettség), vagy lehetnek közösségi szinten is (rasszizmus, diszkrimináció, konfliktusok stb.). Ez a tapasztalati tanulási ciklus első fázisa. A tanulási célok formalizálása nem elegendő az elvárt tanulási eredmények biztosításához. A nevelési tevékenységnek folyamatosnak és következetesnek kell lennie. A folyamatos és következetes értékelés, közös átbeszélés eredményezi a heti elvárt tanulási kimenetet. Ez a tapasztalati tanulási ciklus második és harmadik fázisa. Mindegyik fázis céljait reálisan kell megtervezni úgy, hogy azokat könnyen tudjuk értékelni. Az egyes fázisok közötti összhang, és a fő tanulási célokhoz való illeszkedésük határozza meg a tanulási folyamat sikerét. Mindemellett megfelelő időt is kell biztosítani a tapasztalati tanulás biztonságos kialakulásához egyéni és közösségi szinten egyaránt. Időt és figyelmet kell biztosítani a viselkedési normák és formák változásához, és arra is figyelni, hogy az elsajátított készségek átvihetőek és alkalmazhatóak legyenek a sport közösségen kívüli életterekbe is. A sport általi nevelési tervet más oktatási és nevelési rendszerekkel, valamint a hosszútávú társadalompolitikai és oktatáspolitikai igényekkel is érdemes összehangolni.

David Kolb Tapasztalati Tanulás Ciklusa<sup>10</sup> a sport általi nevelés során



Hartmann és Kwauk értelmezésében elméletében kétféle hosszútávú nevelés-filozófiai megközelítés létezik: az úgynevezett hatalmi vízió, amely szerint a sportnak ki kell szolgálni és meg kell erősíteni a fennálló társadalmi rendet, annak minden hibájával együtt, a másik

progresszív vízió szerint pedig a sport hozzájárul a szükségszerű társadalmi változásokhoz, felvállalva az ezzel járó esetleges ellenállást is.<sup>11</sup> Ez a két megközelítés részben, de nem teljes mértékben párhuzamba állítható a sporttal neveléssel és a sport általi neveléssel.

A sport általi nevelés minőségének megállapításához szükséges áttekinteni az értékelés szempontjait. A sport nevelési funkciójának alkalmazása magába foglalja az értékelését is. Módszertani szempontból más kritériumok és indikátorok alapján értékeljük az attitűdök és viselkedésminták megváltozását, mint a sportteljesítményt. Kétségtelenül nem egyszerű a sportközösségek számára, hogy a diszkrimináció megelőzése, a szociabilitás és szocializáció mérésére indikátorokat határozzanak meg. Míg egy sportoló gyermek fizikai teljesítményének fejlődése könnyen mérhető, addig például egy tinédzser szexuális felvilágosításának mérése, bár fontosabb, de jóval nehezebb feladat. Mindemellett a sport során elért nevelési eredmények mérése legalább ilyen fontos. Habár nem egyszerű feladat a sport nevelési hozzájárulásának helyét és szerepét meghatározni, mégsem tántoríthat el bennünket a hatalmas nevelési/ tanulási lehetőségek kiaknázásától.

## **2. Marginalizált és kiszolgáltatott fiatalok iránti érzékenység**

*"Meggfogadjuk, hogy mindenkit kiszabadítunk a szegénység, a nélkülözés, a szenvedés és mindenféle megkülönböztetés folyamatos rabságából."* **Mandela Nelson**

A nevelők és oktatók egyértelmű nyitottságot és proaktív hozzáállást kell tanúsítsanak a marginalizált csoportok és szervezeteik iránt, olyan fiatalok felé, akik általában kevésbé képviseltetik magukat, kevesebb lehetőségük van arra, hogy hallassák hangjukat, vagy lehetőségeikkel éljenek. Ilyen csoportok az etnikai kisebbségek, a migránsok és menekültek, a lányok, az LMBTQI-személyek, az ifjúsági lét közösségi és gazdasági kihívásaival szembesülő fiatalok. E tekintetben különös figyelmet kell fordítanunk azokra a fiatalokra, akik nem dolgoznak és nem is vesznek részt képzésben. Ez azt is jelenti, hogy különleges intézkedéseket (vagy elképzeléseket) kell bevezetni e csoportok támogatására, hogy hozzáférjenek a sportközösségekhez.

2017-ben a 16–29 éves fiatalok szegénységi vagy társadalmi kirekesztési aránya 27,7% volt az EU-28-ban, ami körülbelül 21,8 millió fiatalnak (Eurostat) felel meg. Az etnikai származáson alapuló megkülönböztetést továbbra is az eu-ban az előítéletek legelterjedtebb formájának tekintik (64%), amelyet a szexuális irányultságon (58%), a nemi identitáson (56%), a valláson vagy meggyőződésen (50%), a fogyatékoságon (50%)) alapuló megkülönböztetés követ. A diszkriminált csoportba tartók esetében: a szexuális irányultság alapján megkülönböztetettek 32%-a, az etnikai kisebbséghez tartozók 30%-a tapasztalt valamilyen formájú diszkriminációt (Eurobarométer 2015).

Az Európai Unió Alapjogi Chartája 21. cikke.

A fiatalok körülbelül egyharmada különféle okok miatt nem fér hozzá a sporthoz: szegénység, diszkrimináció, a befogadás hiánya, csúfolódás, verbális vagy fizikai agresszió, körülmények alkalmatlansága, fizikai és emberi feltételek hiánya stb.

Ezen ifjúsági csoportok kezelése, szerepvállalása és bevonása megváltoztathatja a sportközösségeket, és hosszú távú megoldásokat kínálhat a marginalizálódás, a megkülönböztetés és a szegénység által okozott problémákra.

#### **További források:**

Az Európai Bizottság a megkülönböztetés és az intolerancia ellen (Európai Tanács). Az magyar ország jelentéseket itt töltheti le: <https://www.coe.int/en/web/european-commission-against-racism-and-intolerance/country-monitoring>

Az Európai Unió Alapjogi Ügynöksége **2018-as alapjogijelentése:**  
<https://fra.europa.eu/en/publications-and-resources/publications/annual-reports/fundamental-rights-2018>

Vessen egy pillantást a finn roma ifjúságpolitikára, amely megmutatja, hogyan lehet kezelni a szegénységet és a megkülönböztetést egy nem privileged csoportban.

<https://stm.fi/en/participation-roma>

**Az ifjúsági hajléktalanság vége: emberi jogi útmutató** (Megjelent a FEANTSA). Itt tölthető le: <https://www.feantsa.org/en/report/2016/12/07/youth?bcParent=27>

A felvétel témájáról több kiadványt is letölthet a **SALTO-integráció** weboldaláról:

Ajánlott:

- **Urban Solutions** - megéri a tehetségét a városi fiatalok

- **Érték a különbség** - Resource Pack

- **Fiatalok és szélsőségesesség** - Erőforrás csomagok

<https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/inclusionpublications/>

- Az Erasmus+ program befogadási és sokszínűségi stratégiáját itt töltheti le: <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/inclusionstrategy/aboutid/>

8 Lépés az inkluzív ifjúsági munka felé (az Ír Nemzeti Ifjúsági Tanács által kiadott kiváló eszköztár). Itt tölthető le: <http://www.youth.ie/nyci/8-Steps-Inclusive-Youthwork>

Lásd ezt a nemek közötti egyenlőséget előmozdító globális fellépést:

<https://dayofthegirl.globalgoals.org/>

### **3. Pedagógiai eszközök az ifjúsági sportközösségekben tapasztalható megkülönböztetés és befogadás kezelésére**

Az alábbi linken letöltheti a *Mozgásban a Tanulás* című kézikönyvet, amely elméleti és gyakorlati iránymutatást is ad: Számos pedagógiai gyakorlatot talál különböző témákban itt:

[Kiadványok – ThroughSport.EU](#)

Továbbá itt található további három angol nyelvű kiadvány is

1. Outsport Toolkit – az LMBTQI emberek bevonásáról
2. Önkéntesség a sportban – különböző kérdésekben, mint például a fogyatékoság
3. Sport az aktív társadalmi részvételért – több területen

<https://www.throughsport.eu/resources/>

## A képzés vázlata

Ideális képzés edzők és testnevelő tanárok számára (30 óra – 3 teljes nap, de 4 napra is szétsztható) 1 szakasz = kétszer 120 perc szünettel

### 1. szakasz

A. Bevezető ülés a résztvevők, trénerek, célkitűzések, program, módszertan és tartalmának bemutatására. Ellenőrizzük a résztvevők elvárásait, és készítsük fel őket a várható érzékenyebb témákra, közös szabályok elfogadása.

B.

A sport általi nevelés bemutatása, a fenti 1. pont alapján. Javasolt gyakorlat: Csinálj két csapatot és enged hogy játszanak egy labda sportot (amely feltételei adottak). Az első 10 percben arra kérd őket, hogy a nyeresre játszanak és minden más szempontot rendeljenek a verseny alá. A második 10 percben ültess le őket, és beszélgessenek arról, miként járulhat hozzá ez a sport a képességeik, viselkedésük és egészségük fejlesztéséhez. A harmadik 10 percben adj mindenkinek egy szerepkártyát (különböző szocio-kulturális háttérrel), és kérd meg őket, hogy játszanak ennek megfelelően, majd vitassátok meg, miként változott meg a viselkedésük a sporttevékenység során. A végén ismét vázold fel a sport nevelés három formáját az 1. pont alapján.

### 2. szakasz

A. Mutasd be, mit jelent a befogadás, és a különböző hátrányosan megkülönböztetett csoportokat a fenti 2. pont alapján. Gyűjtsd össze az érveket a csoporttal közösen, hogy miért fontos a társadalmi befogadás a sportban, mit eredményez az elitista tömegsport és miért lesz jobb, ha sokféle háttérű fiatal együtt sportol.

B. A végén mutasd be az Emberi Jogokat a [Kompassz kézikönyv](#) első fejezete alapján. Vitassátok meg, hogy miért tekinthető egyfajta emberi jognak a sportban való részvétel is. Kiknek van könnyű, kiknek nehéz és kiknek nincs semmilyen hozzáférése a sporthoz?

C. Vezess le a "Play for your right" című gyakorlatot, amely a „[Sport for Active Citizenship Toolkit](#)” 27-29. oldalán található

### 3. szakasz

- A. Mitől lesz befogadó típusú edző / PE tanár valakiből? Milyen kompetenciákra van szükség ahhoz, hogy egy sportoktató befogadó legyen, és hogy a sportcsapatuk befogadó legyen? Milyen kihívásokkal kell szembenézni egy iskolában vagy egy sportklubban? Beszéljétek meg a csoporttal, és gyűjtsetek össze az ötleteket egy flipchart-on.
- B. A Mozgásban a Tanulás kézikönyv gyakorlatát vezesd le: IV.3. Tanulj játszani (oldal 49) a Move and Learn kézikönyvben. Beszéljétek meg a különböző coaching stílusokat és hogy miért fontos az edző/ tesitanár személyisége.

### 4. szakasz

- A. Válassz egy érzékeny tematikát: Például LMBTQI fiatalok. Dolgozd fel a témát a résztvevőkkel az Outsport Toolkit 4. (angol nyelvű forrás) fejezete alapján, ahol részletesen kidolgoztuk az edzői kompetenciákat.
- B. Válaszd ki és vezesd le az 5 gyakorlat egyikét a csoporttal. Akár vond be a résztvevőket a gyakorlat kiválasztásába is. Vagy 2-3 fős teamekben kérd meg a résztvevőket, hogy vezessenek le néhány gyakorlatot a többieknek.

### 5. szakasz

- A. Nézd át mind a 4 kézikönyvet és válaszd ki azt a területet, gyakorlatot, amely a résztvevőid számára a legérdekesebb lehet. (A képzés elején felkérhetsz néhány résztvevői párost, hogy vállalkozzanak egy-egy gyakorlat levezetésére a képzés utolsó napján.)
- B. Az utolsó napon kipróbált gyakorlatokat alaposan dolgozzátok fel pedagógiai szempontokból: kikkel, mikor, hogyan hajtják végre a kiválasztott gyakorlatot. Vitassátok meg a gyakorlat kihívásait, nehézségeit, érzékeny pontjait és az ezekre adható megoldásokat illetve a résztvevők által elképzelhető variációkat. Kérd meg őket, hogy gondolják át munkahelyi valóságukat, és hogyan tudnák ezt a gyakorlatot a fiatalokkal megcsinálni.

## **6. szakasz**

A. A résztvevők következtetések megvitatása és értékelés (online űrlap vagy néhány interaktív gyakorlat segítségével)

### **Résztevő partnerszervezetek**

#### **Remény a Gyermeknek Közhasznú Egyesület**

A Remény a Gyermeknek Közhasznú Egyesület célja, hogy segítse és védje a gyermekek jogainak érvényesítését, amelyeket az ENSZ Gyermekjogi Egyezménye írásba foglalt. A Remény a Gyermeknek Közhasznú Egyesület Magyarország kiemelt figyelmet fordít arra, hogy a gyermekjogok nem a felnőtteket törvényesen megillető elsődleges jogok lefokozott megfelelői: olyan különleges jogok, amelyek a gyermekek életkori, fizikai és szellemi képességeinek sajátos helyzetéből fakadnak.

Az Egyesület fő célja a gyermekek jogainak képviselése és védelme az ENSZ Gyermekjogi Egyezményének normáival és elveivel összhangban. Az Egyesület közvetítő szervezetként működik a társadalom (beleértve számos szereplőt, például vállalkozásokat, egyetemeket és más nonprofit szervezeteket) és a rászoruló gyermekek, fiatalok és családok között azzal a céllal, hogy megkönnyítse és koordinálja az adományok és az emberi erőforrások (szakmai és önkéntes) áramlását közöttük. Ennek a küldetésnek része az emberi jogi oktatás elősegítése Magyarországon, amelynek keretében műhelyfoglalkozásokat és képzéseket szerveznek a gyermekek és fiatalok számára. A figyelemfelkeltő és tájékoztató kampányok célja a jogsérelmek megelőzése, valamint az aktuális problémák felismerése és megismerése, ami elengedhetetlen a széleskörű társadalmi egyeztetéshez és cselekvéshez.





# REMÉNYT A GYERMEKEKNEK

## KÖZHASZNÚ EGYESÜLET

### **Italian Association for Culture and Sport**

AICS (Olaszország) - 1962-ben alapították a sport népszerűsítésének nemzeti szervezeteként. Az AICS 50 év alatt tevékenységét különböző területekre terjesztette ki: kultúra, szociálpolitika és szociális turizmus, környezetvédelem és a társadalmi kohéziót szolgáló képzési/projektek. Humanista szemléletet képvisel, és a sportot, a kultúrát és a turizmust társadalmi eszköznek tekinti, amelynek szerepe az aktív polgári szerepvállalás és a jóléti politika kihívásaira irányul.

Az EU sportról szóló fehér könyvének elveivel összhangban, különös tekintettel a sportra mint mindenki számára biztosított jogra és mint a személyes élethosszig tartó tanulás eszközére, az AICS nemzeti és nemzetközi szinten az emberek közötti integráció és esélyegyenlőség előmozdítása, a közösségek egészségének előmozdítása, a rasszizmus és az erőszak elleni küzdelem, valamint a mindenki számára fenntartható fejlődés előmozdítása érdekében tevékenykedik.

Az AICS intézményesen elismert:

- A sportot népszerűsítő tevékenységek nemzeti szolgáltatója, be van jegyezve a CONI (Olasz Olimpiai Játékok Bizottsága) által.
- A sport és a kultúra népszerűsítésére irányuló tevékenységek nemzeti szolgáltatója, be van jegyezve a CIP-be (Olasz Paralimpiai Játékok Bizottságai).
- az olasz belügyminisztérium által kijelölt nemzeti egészségügyi és szociális szervezet.
- Az olasz munkaügyi minisztérium által kinevezett nemzeti szociális promóciós szolgáltató.
- A Minisztériumi Tanács elnöksége által kinevezett önkéntes szervezet - Polgári Védelmi Főosztály.



## **Bulgarian Sports Development Association**

Az egyesület 2010-ben alakult, és egy nonprofit közhasznú szervezet, amely a bolgár sport fejlesztésének és a bolgár sportkultúra javításának szenteli magát!

Mivel a sport az emberek által az emberekért kezdeményezett ambícióról, érzelmekről és inspirációról szól, az ágazatnak a döntéshozók személyes meggyőződésén kell alapulnia a tisztesség, az elkötelezettség és a méltányosság, valamint a "fair play", a csapatmunka, a fegyelem, az egyenlő indulás és a megkülönböztetésmentesség elvein. Hiszünk abban, hogy a sportnak a gyermekek és fiatalok modern életének részévé kell válnia, és mindezen értékeket át kell adnia bennük, és támogatnia kell azok használatát az élet minden területén. A sport kiválóan alkalmas arra is, hogy megelőzzük a fiatalokat érintő számos problémát, mint például a társadalmi kirekesztés, az erőszak, a bűnözés és a függőségek.

Csapatunk motivált, kreatív és innovatív szellemiséggel teli, amely a bolgár sport fejlődéséért dolgozik, és vágyakozással és motivációval erősíti a bolgár sportkultúrát. A BSDA tagság önkéntes, és az egyesületbe olyan természetes és jogi személyek egyaránt bekapcsolódnak, akik hajlandóak segíteni a sport fejlődését idejükkel, ötleteikkel, erőfeszítéseikkel vagy anyagi támogatásukkal. Különböző rendezvényeket is szervezünk a következő területeken: vállalkozói szellem, állampolgárság és aktív társadalom. A szervezet csapata különböző területekről érkező szakemberekből áll, mint például: sportszakértők, médiaszakemberek, turizmus és vendéglátás, oktatás, marketing és mások.

Fő céljaink a következők:

1. A testnevelés és a sport fenntartható fejlődése Bulgáriában;
2. Különböző stratégiák és programok kidolgozása a sportturizmus számára.
3. A sport, a sportlétesítmények és a testnevelés fejlesztésére irányuló nemzeti, önkormányzati, kormányzati, európai, nemzetközi és egyéb projektek és programok kidolgozása, alkalmazása, végrehajtása és koordinálása;
4. A nemzet egészségi állapotának, fizikai állapotának és sportkultúrájának javítása, különös tekintettel az ifjúsági problémákra;
5. Az emberi és anyagi lehetőségek optimalizálása és mozgósítása a sportban és a személyiségfejlesztésben;
6. A sport és a turizmus fenntartható és hatékony irányításához és vállalkozói tevékenységéhez szükséges környezet megteremtése;
7. A testkultúra és a sport területén és a sporton keresztül történő oktatás, valamint az informális továbbképzés fejlesztése a sport, a szakmai fejlődés, az üzleti és vállalkozói tevékenység területén;
8. A gyermekek, fiatalok, hivatásos sportolók, edzők, sportszakemberek és sportszervezetek védelme;
9. A fiatalok vállalkozói készségének és személyes fejlődésének fejlesztése, ösztönzése;
10. A megelőzés fejlesztése a sporton keresztül.



### **The "Brandenburgische Sportjugend"**

A BSJ, Sport Youth Brandenburg egy független, működő ifjúsági szervezet a "Brandenburgi Sport Szövetségben" (LSB, Landessportbund Brandenburg.V.). Tagjai gyermekek és tizenévesek, valamint ifjúsági képviselők, akik több mint 2.500 sportklubban szerveződnek. Több mint 137 ezer 27 év alatti tagot számlál. Ezzel Brandenburg tartomány legnagyobb ifjúsági szövetsége.

A "SportsYouth Brandenburg" közhasznú, és a "freie Jugendhilfe" (a fiatalokat segítő szolgálat) független támogatójaként elismert. A szervezet a sportklubokban és egyesületekben dolgozó fiatalok együttműködéséért és önrendelkezéséért száll síkra, és érdekeik képviselőjeként lép fel. A Brandeburgi Ifjúsági Sportegyesület munkáját az a cél vezérli, hogy minél több gyermek és fiatal találja meg az utat a sportegyesületekbe. Nemcsak a szórakozás szempontja merül fel, hanem az is, hogy a fiataloknak legyen egy olyan hely, ahol értelmesen tölthetik el szabadidejüket. A szervezet szoros együttműködésben a "Jugendhilfe" más támogatóival, például a "Landesjugendring Brandenburggal", valamint a politika és a kereskedelem támogatásával hozzájárul a társadalom alakításához, és segítséget nyújt a társadalmi és ifjúságpolitikai problémákban.

A szervezet számos projektet kínál a sport, az ifjúsági munka és a szociális ifjúsági munka területén. Projektjeink megfelelnek a gyermekek és különösen a tizenévesek érdeklődési körének. Munkánk mérföldkövei például az olyan projektek, mint az integráció a sporton keresztül, a bűnmegelőzés, az utcai foci a toleranciáért, a mobil utcai játékprojektek, az ifjúsági táborok és a sporton keresztül történő nevelés.

A BSJ-nek számos külföldi partnere van, és mindig keresi az új partnereket, új ötleteket és inputokat csereprogramokhoz, nemzetközi szemináriumokhoz és konferenciákhoz.

