



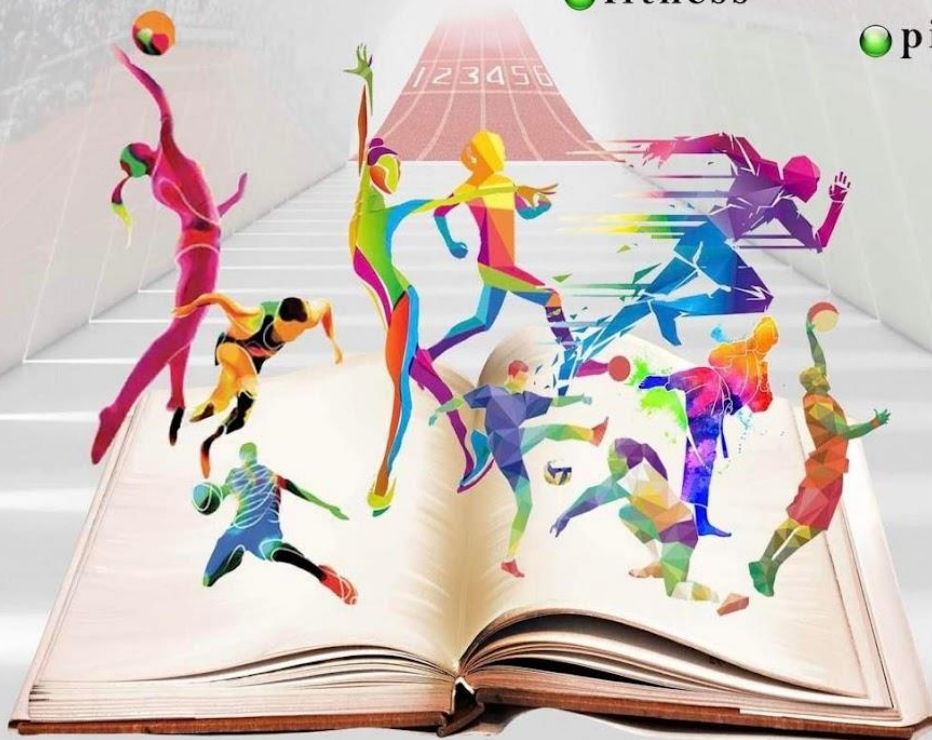
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Expanding soft skills borders, PasSPORT in education

Sports:

- dancesport
- martial arts
- chess
- football
- zumba
- fitness
- pilates



INFORMATIVE BROCHURE

Содржина	
I. За проектот.....	03
II. Проектното партнерство	05
III. Неформални методи за спортски техники	06
III.1. Танцов спорт – ча ча	06
III.2. Танцов спорт - бавен валцер	10
III.3. Пилатес	13
III.4. Фитнес	18
III.5. зумба	23
III.6. Фудбал	28
III.7. Боречки вештини	33
III.8. Шах	37
IV. Неформални методи за млади луѓе со попреченост.....	41
IV.1. Фудбал	49
IV.2. Зумба	49
V. Корисни ресурси во спортот и воспитно-образовните активности.....	48
Анекси	51
Референци	73

I. За проектот

Проектот Expanding soft skills borders, PasSPORT во образованието пристапува кон благотворното влијание на спортските техники како образовен метод кој може да се примени во образовните курсеви за развој на меките вештини на корисниците. Проектот е кофинансиран од Програмата Еразмус+ на Европската Унија.

Проектот ја поддржува важноста на меките вештини, како основа за понатамошен развој на специјализирани компетенции и развој на меки вештини кои се гледаат како трансверзални вештини потребни за секој поединец во професионалната обука.

Можностите кои ги поддржуваат знаењата, вештините и ставовите стекнати преку неформално и информално учење имаат важна улога во подобрувањето на вработливоста и квалитетот на животот. Во овој поглед, компетентни луѓе во грасрут спортот и образованието се од суштинско значење за подигање на свеста и вреднување на придобивките што спортот може да ги донесе за развој на трансверзални вештини.

Главна цел и цели:

Целта на проектот е да се зајакне свеста за додадената вредност на спортот и физичката активност во неформалното образование, како практично решение за развој на вештини.

Целите на проектот:

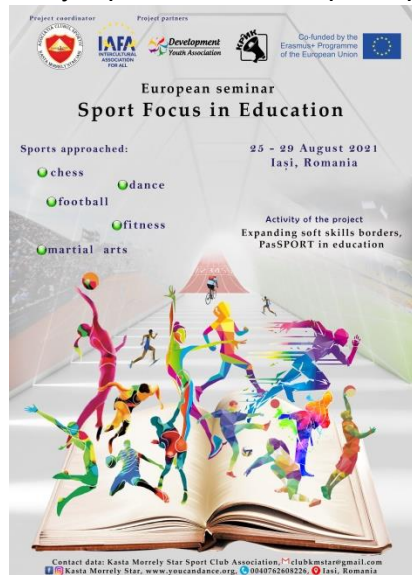
1. Да се создадат, тестираат и развијат 10 методи на учење во неформалното образование засновани на спортска методологија преку танц, шах, фудбал, фитнес и боречки вештини.
2. Да се промовира примената на спортските техники во образованието преку развивање можности за учество преку гасрут спортот за поддршка на социјалната вклученост.
3. Да се поддржи синергијата меѓу гасрут спортот и неформалното образование преку вклучување на релевантните чинители на ниво на заедницата.

Главните активности на проектот

- Меѓународен семинар Спортски фокус во образованието;
- Локални обуки во Јаши - Романија; Барселос - Португалија; Скопје - Северна Македонија; Сивас - Турција;
- Кампања за подигање на свеста - Додадена вредност на спортот во образованието вклучувајќи онлајн средства, локални работилници и јавни спортски настани во секоја локална заедница;
- Дисеминација на проектот во медиумите, онлајн и на отворено.

Меѓународен семинар Спортски фокус во образованието

Меѓународниот семинар Спортот фокус во образованието ги истакна придобивките од



влијанието на спортот во образованието, споделувањето вредности и создавањето можности во развојот на меките вештини.

Семинарот поддржа интерактивна рамка за спојување на знаењето во спортот и неформалното образование со цел да се развијат 10 неформални методи со користење на спортот. Два од создадените методи се посветени на вклучување на младите луѓе со попреченост.

Се приближуваше спортот: танц (ча ча и бавен валцер), зумба, шах, фудбал, фитнес и боречки вештини.

Профил на учесници: младински работници, тренери, спортски специјалисти со искуство во спорт и неформално образование.



II. Проектното партнерство:



Здружението на спортски клубови „Kasta Morrely Star“ Јаши, Романија го поддржува спроведувањето на спортски активности кај младата генерација за да се зголеми свеста за важноста на физичките активности, активното учество и еднаков пристап до спортските активности. Каста Морели е поврзана со Романската танцова федерација и нејзините членови имаат освоено бројни места на подиумот во спортски танц. Каста Морели Стар има танцови шампиони, повеќе квалификувани специјалисти и тренери овластени од Романската танцова федерација. Во 2019 година, Каста Морели Стар го координираше проектот Танцувајте за вашето здравје, живејте ја страста на срцето, кофинансиран од Програмата Еразмус+ на Европската Унија, која беше развиена и продолжи со проектот Проширување на границите на меките вештини, пасош во образованието.

Интеркултурна асоцијација за сите (ИАФА), Барселос, Португалија е непрофитна организација вклучена во проекти засновани на еднакви можности, социјална правда, економски раст и интеркултуралност.



Области на активности:

- Борба против невработеноста;

- Развивање на вештини на организациите, за поефикасно управување со ресурсите и проектите, преку промовирање на обуки во областа на новите информатички технологии, менаџмент, етика и комуникација;

- Следење, поддршка, евалуација и консултации со луѓе, организации и институции при развивање и спроведување на проекти и акциони планови.

Асоцијација за развој на млади и спорт, Сивас, Турција е невладинa организација, која обединува луѓе од различна возраст, социјална класа, нација и интерес, но со иста цел: да го направи светот на 21 век подобар и попријатен на неговите жители. Главните активности се: образование, демократија, екологија, спорт и култура. Младите веруваат дека овие аспекти не само што се тесно поврзани со повеќето младински проблеми, туку обезбедуваат и широк простор за раст, иновативно размислување и креативност, што може да се акумулира прво од младите.



Центарот за младински активизам КРИК, Скопје, Северна Македонија е невладинa, непрофитна организација. Крик работи на постигнување социјална инклузија и интеграција на млади луѓе со помалку можности, поточно млади луѓе со интелектуална попреченост и сензорни попречености, млади луѓе кои имаат потешкотии да се вклопат во општеството, со тешко социјално и економско потекло. Со реализираните активности Крик нуди простор за социјален и личен развој на младите преку различни едукативни активности на локално и меѓународно ниво.



III. Неформални методи за спортски техники

III.1. Денс спорт(Танцувачки спорт) - ча ча

- Големина на групата: 15 – 30 учесници

- Време: 2 часа

20 мин – вовед

1ч 20 мин – вежбање на ча ча

20 мин – дебрифинг и евалуација

- Преглед

Танцот е збир на ритмички движења изведени на одредено темпо на песна, што се користи како средство за социјализација, физички развој и одржување на здравјето. Во наставно-образовниот процес на танцовиот спорт, без разлика на нивото на познавање на учесниците, општиот и специфичниот физички тренинг игра важна улога.



Напорот во танцот е специфичен, динамичен, ги бара сите моторни квалитети и промовира формирање на моторни вештини и посебни динамични стереотипи. Тоа му дава на локомоторот висок степен на координација и прецизност на движењата што се изведуваат сами и/или со партнерот, а желбата помага да се развие волја, упорност, храброст, самоверба и максимизирање на способноста за мобилизирање за максимален напор.

Ча-ча-ча е вид на латиноамерикански танц и музика што потекнува од Куба. Ги измислил кубанскиот композитор и виолинист Енрике Жорин (1926 - 1987) во 1953 година.

Тоа е многу брз, отсечен танц, во кој интензивно се користат мускулите на абдоменот и нозете (особено бутите), бидејќи доминантното движење во ча-ча се состои од бркање лево-десно (странично, блиско, странично), или напред назад. Стомакот работи со максимален капацитет, бидејќи движењето на колковите е покружно, во форма на бројот осум, слично на движењето во румба, но со многу побрзо темпо. Честите раскинувања и повторувања кои се дел од кореографијата во голема мера го активираат целото тело и ја подобруваат физичката рамнотежа. Пируетите се движат брзо, со грбот совршено исправен, за да ја задржат оската вертикална за време на ротацијата. Напорот вложен за вежбање ча-ча помага да се добијат цврсти мускули, бидејќи за време на танцот, зглобовите се силно барани, но со текот на времето нивната подвижност се зголемува, тие стануваат посилни и поеластични.

- Цели

Зајакнување и одржување на оптимално здравје; Стимулирање на кардиоваскуларниот систем; Хармоничен физички развој; Спречување на инсталирање на дефицитарни ставови; Развој на координативни вештини; Едукација на способност за перцепција и репродукција на ритам и темпо.

- Материјали

Отворена соба, флипчарт, маркери, лаптоп, музика, звучници.

- Подготовка (за фасилитаторот)

Обезбедете го потребното работно место и материјали;

Подгответе музика – по можност песна со 2 различни темпо – побавно и основно;

Информирајте ги учесниците да носат удобна облека и чевли;

Еволуцијата на часот треба да напредува чекор по чекор, така што сите учесници да можат да го следат истиот курс без разлика на нивните танцови знаења и способности.

Подготовка на чекори на програмата за часови: Подучување ритам и темпо со изведување на плескање; Изведување на плескање на различни песни; Подучување на основните ча-ча чекори; Покажување на основните чекори на музиката; Изработка на мала кореографија со научените основни чекори.

- Инструкции (за учесниците)

Да бидат облечени во лесен аутфит (дуксери или хулахопки, маичка што им овозможува да ги движат телото и нозете и да носат чевли со тенок и флексибилен ѓон (патики, балетанки, чевли).



- Совети за фасилитаторите
Секоја физичка активност предизвикува анатомски, физиолошки, психолошки и биохемиски промени. Ефикасноста на физичката активност произлегува од елементите што ја карактеризираат: времетраење, растојание и повторувања (волумен), оптоварување и брзина (интензитет) и фреквенција на изведба (густина). При планирање на динамиката на обуката, овие варијабли мора да се земат предвид.

- Правила на методот

Броењето треба да се направи со три бавни чекори проследени со два брзи чекори



(бавно x3, брз x2). Најлесно е да се изброи велејќи: 1, 2, 3, ча, ча. Бавните чекори треба да земат едно отчукување, додека побрзите чекори ќе се изведуваат за време на полуотчукување. Ова значи дека последните два чекори треба да се направат со еден ритам.

Вака можете да го извршите основниот чекор Ча Ча:

- Водачот чекори налево со левата нога, следбеникот чекори надесно со нивната десна нога;
- Водачот чекори налево и малку наназад со десната нога, следбениците се огледала со чекорење надесно и малку напред со левата нога;
- Водачот ја префрла тежината на левата нога, следбеникот ја префрла тежината на десната нога;
- Водачот чекори напред и надесно со десната нога (првична положба), следбеникот чекори наназад и налево со левата нога (оригинална положба);
- Водачот ја движи левата нога на страна со десната нога, следбениците ја движат нивната десна нога на страна од левата нога;
- Со ова се заокружува половина од основното отфрлање. Движењето се повторува сега, во друга насока;

- Водачот чекори надесно со десната нога, следбеникот чекори налево со левата нога. Водачот чекори надесно и малку напред со левата нога, следбениците се огледала со чекорење налево и малку назад со десната нога;
- Водачот ја пренесува тежината на нивната десна нога, следбеникот ја пренесува тежината на нивната лева нога;
- Водачот чекори наназад и налево со левата нога (првична положба), следбеникот чекори напред и надесно со десната нога (оригинална положба);
- Водачот се затвора со движење на десната нога до левата нога, следбеникот го прави истото со поместување на левата нога до десната нога.

Деталите може да се видат во Анекс 1.

- Дебрифинг и евалуација



Започнете со кратка општа дискусија за тоа што луѓето разбираат под меки вештини. Сега размислете за сите страни на меките вештини и забележете ги клучните зборови на флипчарт и продолжете со дискусијата прашувајќи ги учесниците:

- Како се чувствувавте во вашата улога?
- Дали сите се чувствуваа способни да учествуваат целосно?
- Дали некој почувствувал дека е во предност или неповолна положба?
- Дали сте задоволни од резултатот?
- Што научи?
- Дали научи нешто ново за себе?
- Како би можеле да ги подобрите вашите резултати?
- Со какви проблеми наидовте?
- Кој беше најтешкиот момент на сесијата? Зошто?
- К-ои вештини ги користевте?
- Како може ова знаење да се примени во практиката и секојдневниот живот?
- Како танцовиот спорт може да придонесе за развој на меки вештини?
- Какви придобивки можеме да извлечеме од ова?
- Дали уживавте во активноста?

Методот поддржан во рамките на Меѓународниот семинар „Спортскиот фокус во образованието“ од Корина Лаптеш, претседател на Здружението на спортски клубови Каста Морели Стар, тренер за танцување и судија.

III.2. Денспорт - бавен валцер

- Големина на групата: 15 – 30 учесници

- Време: 2 часа 20 мин – вовед

1ч 20 мин – вежбање на бавниот валцер 20 мин – дебрифинг и евалуација

- Преглед:

Почетокот на бавниот валцер бил во Бостон, танц кој исчезнал со крајот на Првата светска војна. Бостон (увезен од САД) првпат бил танцуван во одбран клуб во Англија во 1874 година. Танцот во Бостон нема никаква сличност со денешниот Бавен валцер.

Позицијата на партнерите била различна: партнерите танцувале еден до друг.

Бавниот валцер добива форма по Првата светска војна, кога се одлучува дека движењето е: чекор, чекор, блиску. Модерната верзија на овој танц е создадена околу 1910 година од страна на наставници по танц во Англија.

На шампионатот во 1922 година, Виктор Силвестер победи танцувајќи комбинација што се состоела само од фигурите „Природно вртење“, „Промена на насоката“ и „Обратно вртење“, помалку отколку што учи еден почетник денес.

Бавниот валцер е подобрен од 1926 година, кога основното движење се менува во: чекор, страна, страна. Потоа се додадоа многу други фигури, кои станаа стандардизирани од страна на Империјалното друштво на наставници по танцување (ISTD). Повеќето од нив и денес се користат во танцовиот спорт.

Виктор Силвестер, Мис Џозефин Бредли, Максвел Стјуард и Пет Сајкс, првите англиски шампиони, дале важен придонес во развојот на бавниот валцер.

- Цели

Зајакнување и одржување на оптимално здравје, ментална и емоционална рамнотежа;



само на ритмичко движење.

Хармоничен и физички развој;

Спречување на инсталирање на дефицитарни ставови;

Развој на координативни вештини;

корекција на држењето на телото;

Едукација на способноста за перцепција

Релаксација и одвојување преку танц,
учесниците имаат можност да се фокусираат

- Материјали

Отворена соба, лаптоп и музика, звучници.

- Подготовка (за фасилитаторот)

Структурата на тренинг лекцијата се состои од 3 или 4 дела, кои им овозможуваат на тренерот и спортистот да го следат принципот на прогресивно зголемување и намалување на работата.

Вовед: собрание, контрола на присуство и објаснување на теми и цели.

Подготовка: општо и специфично „загревање“, развој на моторни вештини.

Главен дел: може да има техничка содржина и/или моторни вештини. Доколку спортистите се почетници, мора да се запази следната низа: започнување за учење на движење или технички елемент во целост, развој на брзина или координација, по што се развива силата и на крајот издржливоста.

Заклучок: делот од обуката во кој се работи за враќање на телото по напор, во кој се прават проценки и се донесуваат заклучоци во однос на спроведената активност.

- Инструкции (за учесниците)

Да бидат облечени во лесна облека што им овозможува да ги движат телото и нозете и да ги носат чевли со тенок и флексибилен ѓон.

- Совети за фасилитаторите

Еволуцијата на часот треба да напредува чекор по чекор, така што сите учесници да можат да го следат истиот курс без разлика на нивните знаења и способности за танц. Алтернатицата на статичката активност со динамична е една од најважните особености.

- Правила на методот

Во оваа фаза на започнување со танц тие ќе научат:

- Основен ритам;
- Држење на телото;
- Дејството на стапалата.

Се изведува во статична положба или со мало движење напред или од страна.

1. Соочете се со едната страна од собата. Застанете со стапалата на растојание од колковите и рацете опуштени на вашите страни.

2. Искорете ја левата нога напред. Слетувајте меко за да му дадете на чекорот лесно, воздушесто чувство.

Свиткајте ја малку левата нога, стапнувајќи на топката од стапалото.

3. Искорете ја десната нога напред за да биде паралелна со левата нога. Вашите стапала треба да бидат рамо до рамо, малку повеќе од растојанието помеѓу колковите.

4. Поместете ја левата нога за да се сретне со десната нога. Вашите стапала треба само да се допираат, рамо до рамо.

5. Чекор назад со десната нога. Свиткајте ја малку десната нога додека се враќате назад, држејќи го горниот дел од телото исправен и опуштен.

6. Поместете ја левата нога наназад за да биде паралелна со десната нога. Погрижете се вашите стапала да бидат рамо до рамо, со растојание од околу 0,3 m помеѓу нив.

Карактеристичната акција на подигање и спуштање на валцерот се повторува циклично при секоја мерка на следниов начин:

1. искачувањето започнува на чекор 1,
2. континуирано искачување за време на чекорите 2 и 3
3. слезете на крајот од чекор 3.

Во кореографските структури карактеристични за овој танц преовладуваат враќање во двете насоки (во насока на стрелките на часовникот и спротивно од стрелките на часовникот). Основните движења на почетното ниво вклучуваат низа чекори наречени „Chase turn“, нозете се приближуваат на третиот чекор. Исклучок е, како што беше споменато погоре, дејството на двоумење, во кое се прави само еден чекор на првиот удар од мерката, а позицијата останува на другите два.

Деталите може да се видат во Анекс 2.

- Дебрифинг и евалуација

Започнете ја дискусијата со тоа што ќе побарате од секој учесник повратен збор за активноста. Потоа продолжете да разговарате за спроведувањето на сесијата.

Што разбирате под поимот денсспорт?

Како се чувствувате во вашата улога? Што научивте?

Дали научи нешто ново за себе?

Како би можеле да ги подобрите вашите резултати?

Со какви проблеми наидовте?

Кои вештини ги користевте? Дали сте задоволни од резултатот?

Како може ова знаење да се примени во практиката и секојдневниот живот?

Какви придобивки можеме да извлечеме од ова?

Дали уживавте во активноста?

До кој степен образованието е клучно за повеќе спортување? До кој степен танцувањето е клуч за да бидете поздрави?

Методот е поддржан во рамките на Меѓународниот семинар „Спортскиот фокус во образованието“ од Корина Лаптеш, претседател на Здружението на спортски клубови Каста Морели Стар, тренер за танцување и судија.



III.3 Пилатес

- Големина на групата: 15 – 20 учесници

- Време: 60-90 мин 10 мин – вовед
40/60 мин – вежбање на вежбите 10 мин – дебрифинг и евалуација

- Преглед

Пилатес е фитнес метод создаден на почетокот на 20 век од Џозеф Хубертус Пилатес, гимнастичар со грчко потекло кој живее во Германија (роден на 9 декември 1883 година во Менхенгладбах Германија, почина на 9 октомври 1967 година Њујорк Сити, САД на 83 години).

Страдајќи од астма и рахитис, тој го смислил овој метод со намера да го зајакне своето чувствително и заболено тело, а подоцна истиот метод го користел и за рехабилитација на ранетите војници во Првата светска војна. Имајќи го ова на ум, нема сомнеж дека вежбите пилатес имаат терапевтска моќ над нашето физичко и ментално здравје.

Овој систем на вежби ги зајакнува и обликува мускулите, го исправа/поправа држењето/ставот, дава еластичност и рамнотежа, ги обединува телото и умот и ја подобрува формата на телото.

Пилатесот се обидува правилно да ја координира рутината на дишење со движењето, вклучувајќи ги и упатствата за дишење со секоја вежба. Џозеф верувал дека мускулите во центарот на телото се извор на енергија (центарот на моќта) кој е насочен кон екстремитетите и дека фокусот на вежбата е на тој дел од телото.

- Цели

За да се олесни движењето на целото тело и да се активираат различни типови на мускули;

Да се подигне позитивната енергија на секој вклучен учесник ;

За да се опуштите после интензивна активност на умот или телото.

- Материјали

Патосници, спортска/удобна облека, без чевли, шише вода.

- Подготовка (за фасилитаторот)

Подгответе ја музиката во позадина, која треба да биде смирувачка музика.

Потребен е голем простор со простор меѓу учесниците.

Имајте ја целата програма со вежбите структурирано, со колку серии од секоја вежба.

- **Инструкции (за учесниците)**

Најавете им на учесниците да донесат соодветна облека и вода пред методот.

Воспоставете некои заеднички правила: слушајте, бидете фокусирани на упатствата дадени од тренерот, внимавајте на практичните вежби што ги прави тренерот, обидете се да го задржите ритамот со тренерот и тимот и да ги правите сите вежби во исто време.

Обидете се да дишете во ритам со движењето. Прашај ако не разбираш нешто.

Престанете да вежбате доколку почувствувате каква било болка.

- **Совети за фасилитаторите**

Дајте едноставни упатства, зборувајте јасно и гласно.

Бидете свесни за нивото на физичкиот отпор на учесниците и внимавајте нивото на тежина на вежбите да биде усогласено со групното ниво на отпор.

Бидете сигурни дека сите учесници се вклучени, не фокусирајте се само на некои од нив.

Ако е така, уверете им индивидуални објаснувања на луѓето кои не ги разбираат или не ги извршуваат правилните движења.

- **Правила на методот**

Првиот чекор е да се прикаже вежбата во пракса и потоа да се направи заедно со сите учесници.

1. Започнете со вдишување додека ги кревате рацете.



2. Издишете додека ги спуштате рацете. Повторете 10 пати.



3. Закочете ги прстите над главата, лактите исправени.



4. Додека вдишувате подигнете ги петите, додека издишувате спуштете ги. X 10



5. Издишете додека ги спуштате рацете и ги ставате на половината.
 6. Отворете ги градите и вратете се назад со вдишување.
 7. Слезете паралелно со подот додека издишувате. X 10
 8. Рашири ги нозете и помини кон Warrior II; Вдишете и одете кај revolved warrior додека издишувате – свиткано колено. x10
 9. Од Warrior II, одете на revolved warrior – издолжено колено додека влегувате внатре и се вртите. X10
 10. Седнете и свиткајте ги нозете, рацете позади.



11. Подигнете го задникот додека вдишувате, спуштете се додека издишувате. X 10



12. Подигнете го задникот од подот и правете обратни склекови X 10 (вдишете надолу, издишете нагоре)



13. Седнете и ослободете ги зглобовите
14. Додека седите – подигнете ја едната нога и плескајте со рацете под ногата x 10 секоја нога
15. Подигнете ги двете нозе и плескајте со рацете под ногата x 10 секоја нога
16. Мостот (легнат на грб) подигнете го задникот додека вдишувате, спуштете го додека издишување x 10
17. Истегнување на нозете – секоја нога 5 пати (лежејќи на грб). Кобра - останете со 5 вдишувања.
18. Лактите под рамото и одиме нагоре и ги исправаме лактите додека вдишуваме и слезете издишувајќи - повторно x 10
19. Лежење – туркајте нагоре (колената на подот) подигнете го телото и вдишете, вратете се назад и седнете на пети издишете, вратете се за да туркате повторно додека вдишувате и полака легнете со издишување) x 10
20. Седење – странично истегнување x 5 секоја страна
21. Ротирајте десно и лево – x 5 секоја страна
22. Кругови за рамо x 5 секоја страна
23. глави кругови x 3 секоја страна.

Завршете го часот по пилатес со насмевка и 3 длабоки вдишувања и издишувања. :)

- Дебрифинг и евалуација

Што забележавте за вас и вашето тело? Како се чувствувавте пред и по часот?

Дали го набљудувавте вашиот процес на еволуција за време на часот? Што би подобриле во вашите перформанси за време на часот?

Како гледате дека пилатес придонесува за трансформација на умот и телото?

Како е ова корисно во вашиот секојдневен живот?

Метод поддржан во рамките на Меѓународниот семинар „Спортски фокус во образованието“ од Марина Пешиќ – наставник по физичко образование, инструктор по пилатес.

III.4. Фитнес

- Големина на група: 15 – 30 лица
- Таргет група: Без ограничувања

- Време: 50 мин.

10 мин – вовед

30 мин – вежбање на вежбите

10 мин – дебрифинг и евалуација

- Преглед

Секоја фитнес класа е структурирана со загревање, балансиран тренинг и разладување. Загревањето е дизајнирано да ви помогне правилно да го подигнете срцевиот ритам додека ги олабавувате зглобовите и мускулите пред да започнете напорна активност. Инструкторот мора да ги тренира учесниците низ секој сегмент од тренингот. Ладењето ќе помогне безбедно да се намали пулсот и да се истегнат сите главни мускули активирани за време на часовите.

- Цели на Групата

фитнес е одличен начин да се помогне да се мотивираат сите учесници да копаат подлабоко и да притискаат повеќе во тренинзите. Исто така, ја зголемува силата, ја поттикнува тимската работа, помага за развој и подобрување на физичката кондиција и кардиореспираторниот отпор, обезбедува губење на тежината, поголема флексибилност на телото, еднострана функционалност на горните и долните екстремитети и интеграција на движењата на телото;

Придобивки:

Луѓето кои редовно вежбаат имаат помал ризик да развијат многу долгорочни (хронични) состојби, како што се срцеви заболувања, дијабетес тип 2, мозочен удар и некои Канцери. Фитнес часовите помагаат да се зголеми самодовербата, да се намали депресијата поради тоа што го ублажува стресот. Ја зголемува благосостојбата, помага да се намали социјалната изолација и да се одржи автономијата. Овозможува повеќе здравје и квалитетен живот.

- Материјали

Звучник, подлога, конус (5 ун.)

- Подготовка

5 шишарки ставени во круг што ќе ги претставуваат петте кутии со различни фитнес вежби (вежбите треба да се изберат според 20' фитнес часот што ќе се одржи потоа);

Изберете 5 различни вежби за станиците за вежбање.

Ако изберете да ја правите вежбата за крцкање или допир со рамо, мора да ја ставите подлогата на станицата каде што ќе се прават вежбите.

- Инструкции (за фасилитаторот) Загревање (10 минути);

Поделете ја групата во 5 мали групи за петте различни кутии; Објаснете ја вежбата што треба да ја направи учесникот во секоја вежба на станицата; Секоја вежба ќе

трае 30 секунди, по неа, сите учесници имаат 10 секунди да одат до следната вежба (во насока на стрелките на часовникот); Секој круг трае 3 минути и 20 секунди.

Сите учесници треба да направат 3 рунди.

- Совети за фасилитаторите

Според групната возраст можете да правите прогресија на вежбање на секој круг.

- Правила на методот

За време на загревањето, стимулирајте ги мускулните групи кои ќе бидат обработени во различните избрани вежби. Мора да има по едно лице одговорно за секоја кутија, која ја учи вежбата да се изведува.

Станица 1 - стационарна трка



Подигнете ја десната рака и левата нога во исто време. Подигнете го коленото високо колку колковите.

Потоа префрлете се на спротивната нога, брзо кревајќи ја десната нога до висината на колковите.

Во исто време, движете ја десната рака назад, а левата напред и нагоре. Продолжете со овие движења.

Станица 2 – Џампинг Џек



Застанете исправено со нозете споени, рацете на вашите страни. Свиткајте ги малку колената и скокнете во воздух.

Додека скокате, раширете ги нозете така што ќе бидат отприлика на ширината на рамената. Испружете ги рацете и над главата.

Скокни назад на почетната позиција.

Повторете.

Станица 3 – стомачни



Легнете и поставете ги стапалата во ширина на колкот со колената нагоре. Ставете ги рацете на градите (најудобно е вкрстено).

Вдишете и стиснете ги стомачните мускули.

Полека издишете и подигнете ги главата и рамената од подот користејќи ја контракцијата на стомакот за да го насочите движењето.

Станица 4 - Пленк (допрете до рамо)



Станете во положба со висока штица на душекот, со рамениците наредени преку зглобовите. Вклучете го stomакот за да го стабилизирате телото додека ја кревате десната рака од земја и го допирате левото рамо. Повторете го истото со левата рака, внимавајќи да ги одржувате вашите колкови стабилни.

Станица 5 – Сквот



Чекор 1: застанете исправено со стапалата на ширина на колковите.

Чекор 2: Стегнете ги stomачните мускули.

Чекор 3: Спуштете се, како да седите на невидливо столче.

Чекор 4: Исправете ги нозете за да ги подигнете назад.

Чекор 5: Повторете го движењето.

Главен час (30 мин.)

Часовите за аеробик треба да се засноваат и да вклучуваат на претходните вежби направени во колото веќе направени со 5 вежби, 30 секунди активни и 10 секунди за промена на вежбање.

Завршивме со 2 бендови за аеробик, користејќи ги сите вежби што ги научивме во колото.



За детали, видете Анекс 3.

- Дебрифинг и евалуација

Потребен материјал: кутија со огледало внатре.
Од секој учесник треба да се побара да погледне во кутијата и, без да открие кој или што е претставено таму, да каже гласно за целата група да слушне нешто позитивно за она што го виделе во кутијата. На крајот од активноста, секој може да биде поканет да размисли за динамиката и важноста на физичката активност во нашите животи и во животот.



Метод поддржан во рамките на Меѓународниот семинар „Спортски фокус во образованието“ од Џоис Фариас – инструктор за класа на Фитнес група.

III.5. Зумба

- Големина на групата: 10-30 учесници

- Време: 90 мин

20 мин – вовед

50 мин – вежбање зумба

20 мин – дебрифинг и евалуација

- Преглед

Зумбата е создадена во 1990-тите од танчерот и кореограф Алберто „Бето“ Перез во Кали, Колумбија. Перез, инструктор по аеробик, заборавил да ја донесе својата редовна музика на часот по аеробик; сепак, случајно имал касети со латино танцова музика (салса и меренге) и наместо тоа танцувал на нив - Перез подоцна го предавал како „Румбацизирај“.

Во 2001 година, Перез соработувал со Алберто Перлман и Алберто Агион за официјално да ја лансира Зумба, а триото објавило серија фитнес видеа кои се продаваа преку информативна реклама.

Зумба е фитнес програма која комбинира латино и меѓународна музика со танцови движења. Зумба рутините вклучуваат интервални тренинзи - наизменични брзи и бавни ритми - за да помогнат во подобрувањето на кардиоваскуларната кондиција.

Зумбата ја отстранува „работата“ од тренингот, со мешање на потези со низок и висок интензитет за танцова фитнес забава во стил на интервали и согорува калории. Целосно вежбање, комбинирање на сите елементи на фитнес - кардио, кондиционирање на мускулите, рамнотежа и флексибилност, зголемена енергија..

Зумбата е совршена за секого и за секое тело! Секој час Зумба е дизајниран да ги зближи луѓето и да ги натера да се чувствуваат посреќни.

Зумбата е епидемија за фитнес/танцување со причина: секој може да го направи тоа. И со различните видови зумба, тоа е прилично неспорно.

Еве ги тековните понудени типови:

Зумба Фитнес: Ова е вашиот стандарден час. Има високоенергетски ритам и карактеристични латино отчукувања кои ќе ви гарантираат дека се потите и одлично се забавувате.

Зумба Тонирање: Со оваа класа, користите тонски стапчиња. Сфатете ги како фитнес марака за stomачни мускули, глутеси, раце и бутови.

Зумба злато: Оваа класа е наменета за бејби бум и погоре. Класата е малку помирна од стандардната, иако ги следи истите основни принципи.

Зумба златно тонирање: Нема изненадувања овде, тоа е зумба тонирање за мудрите популации надвор од нивните години. Голема група, за евиденција!

Aqua Zumba: Ефикасно се продава како „Зумба забава на базен“. Направете ги истите (и повеќе) зумба потези, до половина стоејќи во вода.

Зумба Сентао: Овој час е центриран околу стол. Помага да се зајакне јадрото, да се работи на рамнотежа и да се засили кардио на нов и динамичен начин.

„Zumba Step“: All of the Step тонирање и зајакнување на нозете и глутусите плус сета зумба забава за фитнес-забава.

Зумба во колото: Ова комбинира зумба и кружен тренинг. Комбинирано танцување со вежби за сеопфатен тренинг.

Зумба Кидс: За најмалите!

• Цели

Согорување на калории и маснотии: Во основа, часовите зумба обезбедуваат големо согорување на калории преку направена аеробна активност, имајќи го предвид интервалниот тренинг. Просечен човек согорува околу 600 до 1.000 калории на час Зумба. Со кореографија на часовите за да се обезбедат интервали на интензитет и во темпото на музика и во видот на движењата, потрошувачката на енергија на членовите на класот е максимизирана за придобивките од согорувањето на маснотиите.

Подобрена координација: Со приклучување на час зумба, повеќето ученици ја подобруваат својата координација, што е исклучително важно да се одржи додека растат.

Вежба за цело тело: Зумбата е и час по танц и час за фитнес. Покрај придобивките за здравјето на срцето, Зумбата обезбедува вежбање за целото тело. Од ролни за глава и рамења кои го олабавуваат вратот и го загреваат горниот дел од телото, до работа со нозете што ги зајакнува и растегнува глуждовите, овој фитнес метод ги допира речиси сите мускули и зглобови. Дури и оние кои штотуку ги учат танцовите чекори, ќе се разбудат еден ден по час по Зумба со чувствувајќи ги бенефитите после тренинг.

Придобивки од аеробик: Зумбата го прави постигнувањето на целниот пулс многу полесно отколку стандардните рутини за вежбање. Зумбата, тоа го прави со користење на песни кои репродуцираат околу 145 отчукувања во минута. Ова брзо темпо прави да се чувствува природно брзото движење.

Секој може да се придружи: часовите се нудат на сите нивоа, вклучително и стандардна зумба, зумба злато за постарите граѓани, зумба за деца, па дури и Аква-Зумба изведена во базени. Бидејќи зумбата се заснова на музика и танц, се чини дека зборува на

универзален јазик со кој луѓето од сите нации можат да се поврзат. Исто така, нема голема крива на учење во Зумбата. Новите учесници може да добијат проби од мали чекори пред некои подолги танци, но во повеќето случаи, оние кои првпат ќе започнат едноставно можат да скокнат веднаш во часот и да го следат заедно со инструкторот. Зголемена самодоверба: Благодарение на сето тоа танцување кое го бара тренингот Зумба, ги намалува инхибициите, го подобрува држењето на телото, овозможува подобра координација и прави луѓето да се чувствуваат добро за себе. Овие промени веднаш ќе се одразат на расположението и изгледот на учениците. Некој кој се чувствува добро има и поголема самодоверба.

Зголемување на расположението: Зумбата е совршен тренинг за да се ослободите од стресот акумулиран во текот на секој ден. Оптимистичките потези специфични за овој тип на вежбање придонесуваат за ослободување на оние кои го подобруваат расположението

и со приклучување на час зумба, сигурно сите ќе можат да почувствуваат како се топат нивните грижи додека се губат во музиката.

Социјално ниво: на час зумба, ќе може да се сретнете и да комуницирате со интересни и забавни луѓе. Овој тип на вежбање може да се прави најмалку два или три пати неделно и ви овозможува да се дружите и да стекнете многу нови пријатели меѓу соучениците од Зумба.

- Материјали

Звучник, флипчарт, маркери. Плајлиста, компјутер, соба со простор.

- Подготовка (за фасцилитаторот)

Подгответе ја просторијата со доволно простор за танцување, звучник и компјутерот со плејлиста.

Подгответе ја таблата со зборови пред и потоа за учесниците да ги опишат часовите за Зумба.

Започнете ја активноста со добредојде и презентација на тема, замолете ги учесниците да напишат збор што ја опишува зумбата на флипчартот и да ја прикажат видео презентацијата.

Замолете ги учесниците да станат и да ја започнат работилницата за кореографија зумба со музиката „color esperanza 2020“

По работилницата започнуваат 30-тите часови зумба.

На крајот побарајте од учесниците да напишат друг збор што го опишува она што го чувствувале за време на часот.

Дебрифирајте и оценете го часот.

- Инструкции (за учесниците)



Мора да бидат облечени со спортска облека. Уживајте во активноста и ослободете се од секое чувство на срам, од табуа или други видови на лошо чувство.

Напишете збор на флипчартот што ја опишува зумбата. Што мислат дека зборот зумба значи. Еден збор пред и друг по активноста.

- Совети за фасцилитаторите

Оценете ги учесниците во групата и приспособете го часот на неа. Зборувајте јасно и објаснете ги движењата што ќе се направат за време на кореографијата.

Зумбата е единствена и по тоа што нејзините инструктори не зборуваат многу. Наместо тоа, користете знаци за тоа што да правите со рачни сигнали во која насока да се движите или силно плескање што означува дека е време да се префрлите на нов потег.

Генерално, учесниците учат низ повторување и со пример

Поради тоа, пред да ја имплементирате кореографијата, треба да го повторувате секое движење додека учесниците не го научат и да ја изградите кореографијата со зголемување на чекорите што треба да се повторуваат. Поделете ја кореографијата на блокови и танцувајте ја заедно со музиката. По комплетните блокови, танцувајте ја комплетната кореографија.

- Правила на игра

Типичен час за зумба ќе содржи меренга, салса, ча-ча, регетон, бачата, самба, сока, хип-хоп, стомачен ден, бангра. Целокупниот ефект е тоа што вежбањето е повеќе како забава отколку вежбање во теретана.

5' Добредојде и презентација;

5' Побарајте да напишете еден збор што ја класифицира Зумба (пред);

10' Видео презентација;

5' Објаснете го предизвикот и подгответе го просторот;

Работилница за кореографија 30'

20' час зумба;

5' Побарајте да напишете еден збор што ја класифицира Зумба (по);

10' Дебрифинг и евалуација.

Ве молиме погледнете ги деталите во Анекс 4.



- Дебрифинг и евалуација

Како се чувствувавте за време на вежбањето?

Ако ги има, кои беа разликите што ги чувствувавте пред и по вежбањето?

Дали мислите дека зумбата може да се користи како процес на социјална инклузија?

Опишете, со еден збор, што е зумбата за вас.

Дали уживавте во активноста?

Метод поддржан во рамките на Меѓународниот семинар „Спортски фокус во образованието“ од Лусијана Силва – инструкторка на час зумба.

III.6 Фудбал

- Големина на група: 20 – 30 учесници

- Времетраење: 90 min.

10 min – вовед

30 min – вежбање на вежбите за тимска работа за загревање

10 min - пауза

20 – фудбалски натпревар

20 min – дебрифинг и евалуација

- Преглед

Фудбалот се смета за најомилениот и најигран спорт во светот. Фудбалот го играат над 250 милиони играчи во над 200 земји, што го прави најпопуларниот и најигран спорт во светот. Првиот историски доказ за фудбалот е во англиските хроники од 1175 година. Во Франција во четиринаесеттиот век играта се викала La Soule, а во Италија Il giuoco del calico (игра со нозе).

Предокот на фудбалот е роден пред повеќе од 2000 години во далечна Кина. Кинеската игра се викаше куџу и имаше правила многу слични на правилата на денешниот фудбал, Законите на играта, односно нејзините правила, беа формирани во Англија од страна на Фудбалската асоцијација во 1863 година. Во овој период играта беше наречена фудбал како кратенка од зборот „асоцијација“ во Оксфорд.

Законите за игри се појавија за да ги стандардизираат правилата за игри кои се играат во различни училишта во ОК. Шефилд Ф. Клуб Основан во 1857 година, тој е најстариот фудбалски клуб во светот. Првата фудбалска лига била создадена во Англија во 1888 година од претседателот на клубот Астон Вила Вилијам Мек Грегор и содржела 12 тима.

Златниот гол и сребрениот гол се 2 методи на цртање. Златниот гол може да се постигне кога тимовите се изедначени на крајот од натпреварот и дозволено е продолжување до првиот гол. Сребрениот гол може да се постигне на крајот од првото продолжение доколку една од екипите има предност во тој момент на семафорот. Златниот гол беше користен на Светското првенство во 2002 година (Јужна Кореја-Јапонија), а сребрениот гол на Европското првенство 2004 година (Португалија).

Женскиот фудбал на почетокот не бил многу популарен спорт, но и покрај сите општествени и културни бариери, првиот женски фудбалски натпревар бил одигран во Лондон во 1895 година.

- Цели

Да се развијат когнитивните вештини, агилност, способности за донесување одлуки, емоционална интелигенција.

Да ви помогне да научите да работите во тим, да се фокусирате на заедничка цел и на вашите соиграчи, како и да ја подобрите тимската комуникација;

За подобрување на физичкиот отпор, мускулните функции и ритамот на трчање;

Да донесе позитивни ефекти врз кардиоваскуларниот систем.

- Материјали:

6 (3+3 различни бои) маркери, 10 конуси, 2 топки, 4 гола, свирче, стоперица.

- Подготовка (за фасцилитатор)

Инструкторот треба да ја постави околината, да ги обезбеди потребните материјали за различните игри, да ги знае и јасно да ги објасни правилата на игрите.

Со вклучување на неколку видови на вежби, треба да се вклучат кратки паузи помеѓу методите.

- Инструкции (за учесниците)

Учесниците треба да имаат соодветна облека и обувки за движење и трчање, вода и пешкир доколку е потребно.

- Совети за фасцилитаторот

Вежбите вклучуваат натпреварувачки игри. Во овој поглед, фасцилитаторот треба да го поттикне фер-плејот и тимската работа за време на спроведувањето на сесијата.

- Правила на методот

Самата активност може да започне со неколку подготвителни енергетични кратки тимски натпревари.

Ве молиме погледнете подолу неколку предлози:

Игра 1: X и 0



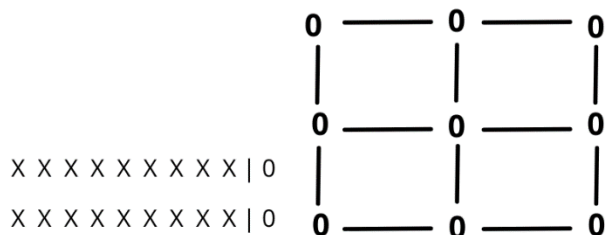
Учесниците се поделени во 2 тима со 10 учесници/тим.

Учесниците се поделени во 2 реда еден зад друг, од почетната точка. Пред учесниците треба да ставиме 9 стоп конуси во форма 3x3.

Првиот учесник има маркери во раката. Еден од редовите има 1 боја, а другиот тим има различен маркер во боја. Судијата ја започнува играта со свиреж. Првите учесници од секој ред започнуваат заедно и ги ставаат маркерите на конусот што им се допаѓа и се враќаат во редот за да плескаат со следниот учесник од неговиот

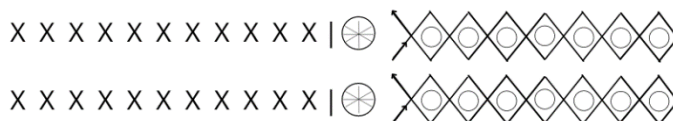
ред. Вториот учесник мора да почека да плеска со рацете за да оди и да го спушти маркерот. Ако сите маркери се спуштени и нема победник, учесниците можат да ја сменат позицијата на маркерот додека некој не победи.

1.



Игра 2: Цик-цак
 Учесниците се поделени во 2 тима, секој тим треба да има 10 учесници во 2 реда. Потребни се 2 топки, по 1 топка за секој тим. Пред секој тим има 8 конуси во права линија. Секој учесник треба да помине низ конусите со топката во цик-цак патека. Победник е тимот што ќе заврши побрзо.

2.

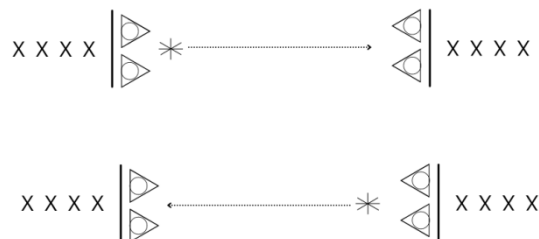


Игра 3: прецизност

Учесниците се поделени во 4 тима, двата тима се поставени на спротивната страна од другите 2 тима. Од конусите правиме мали порти (околу 1 m), а тимовите се на растојание од 10 m од спротивната страна. Секој учесник треба да ја шутне топката и тие да го постигнат голот.



3.

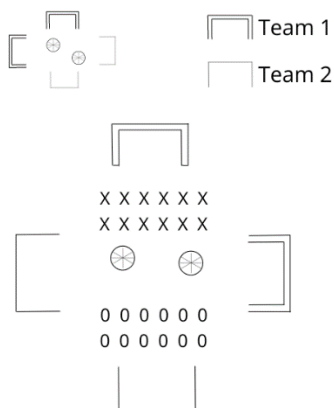


Игра 4: фудбал со 4 голови и 2 топки

Тренерот ги дели учениците во два тима, ги поставува 4-те гола на фудбалскиот терен и го одредува почетокот на играта. Секој тим треба да брани два гола кои се поставени на иста страна од теренот. Целта на овој час е да се применат веќе научените елементи во играта и да се подобри перцепцијата во играта така што треба да реагираме на две топки, и да браниме два гола, учениците имаат голема одговорност и треба брзо да реагираат. Судијата ја започнува играта со свирче и фрла 2 топки во исто време, играта не запира дури и ако се постигне гол. Не треба да има голман, мора да играат сите учесници.



4.



- Дебрифинг и евалуација
 - Како уживавте во вежбањето?
 - Како се чувствувате после вежбањето?
 - Како работевте во тимови?
- Како ја донесовте одлуката во тимот?

Метод поддржан во рамките на Меѓународниот семинар „Спортски фокус во образованието“ од Весна Николова – наставник по физичко.

Боречки вештини - Вушу (Кунгфу)

- Големина на групата: 15-30
- Време: 90 -120 мин.

10 мин – вовед

10 мин – вежби за загревање на телото

50/80 мин – настава за боречки вештини

20 мин – дебрифинг и евалуација

- Преглед



Вушу (исто така познат како кунг-фу или боречки вештини) е едно од типичните демонстрации на традиционалната кинеска култура. Тоа е спорт кој ги користи и двете – физичката сила и мозокот.

Теоријата на Вушу се заснова на класичната кинеска филозофија, додека вештините на Вушу се состојат од различни форми на борба: борби со тупаници, борби со оружје и други борбени рутины (вклучувајќи такви дејствија за напад и одбрана како шутирање, удирање, фрлање, држење, сечкање и потиснување) и невооружени борби.

Вушето не е само спортска вежба туку и уметничка форма. Се користи за лекување болести како и за самоодбрана и е сеопфатна форма на култура на човечкото тело.

Функции

Вушето може да се пофали со разнолики функции, од кои најистакнатите се:

1. Морална култивација

Како човечка практика што го нагласува култивирањето на моралните карактери и демонстрација на духот и темпераментот, Вушу е погодна за развој на добри манири и однесување. Исто така, помага при прилагодување нечија психолошка состојба. Моралните карактери и бонтонот се почитуваат од сите школи на Вушу мастерите.

2. Напад и одбрана

Практичарите на Вушу можат да совладаат различни техники на напад и вооружена и невооружена борба за самоодбрана преку голем број тренинг вежби. Многу од техниките на Вушу може да се користат и во војска и програми за обука на полицијата.



3. Куративен ефект

Таи Чи Куан, едно од традиционалните училишта на кинеската сенка Чуан и разни вежби за мирување го нагласуваат прилагодувањето на дишењето, размислувањето и психологијата. Овие вежби се докажани како добри, лековити и рехабилитативни ефекти врз заболените од различни хронични болести. Бидејќи овие вежби помагаат да се зајакне координацијата на човечкото тело и неговиот имунитет, тие се идеални за спречување и лекување на болести.

4. Подобрување на здравјето

Практикувањето на основните вежби и рутини на Вушу се ефективни методи за подобрување на еластичноста на зглобовите и еластичноста на грбот и нозете. Генерирањето енергија, скокањето и прескокнувањето и промените од еден став во друг, помагаат да се подобри човечката сила и брзина на движење. Вушето, според тоа, може да се земе како основна вежба за другите спортски активности.

5. Уметнички ефект

Грациозното движење на телото, особено типичниот ориентален шарм кој се открива за време на вежбите и вежбањето на Вушу, има импресивен уметнички ефект и обезбедува визуелно задоволство. Луѓето можат да имаат ментална корист, како и физички од прикажувањето на Вушу офанзивата и одбранбените вештини и на напрегање на сили кои се прикажани (сл. во Прилог 4).

6. Интелигенција

Додека го нагласува развојот на физичката моќ, Вушу исто така нагласува вежбање на размислување. Со прилагодување на различни човечки функции, Вушу исто така помага за подобрување на нервниот систем и затоа е добар за интелектуалниот развој.¹

- Цели

¹ china-window.com

Зајакнување и одржување на борбената ефикасност

Развивање на внатрешна хармонија која ја зајакнува врската помеѓу нивниот ум, дух и тело.

Учење на вредноста на битието, почит и љубезност кон другите.

Материјали

Отворен простор, тепих за обука, соодветна облека и чевли за обука, шише вода и пешкир.

- Подготовка (за фасилитатор)

Уверете се дека просторијата е доволно пространа за да избегнете каква било повреда. Започнете ја обуката со користење со основни техники за загревање и истегнување. Бидејќи се подготвувањето на вашето тело за строгоста на Вушутто е важен чекор уште пред да стапнете на тепихот.

- Инструкции (за учесниците)

Бу Би Куан е основната Вушу рутина за почетници. Чанг Куан движењата ја формираат основата во оваа рутина на Бу Би Куан. Оваа техника работи на неколку области кои се клучни за правилното Вушу.

Поточно:

1. Содржи два од главните ставови во вушу, Ма Бу и Гонг Бу;
2. Истакнува силна транзиција на ставот;
3. Ве тера да се фокусирате на добро усогласување на телото - особено со колковите;
4. Го фокусира вашето внимание на тоа како да генерирате енергија од земјата, нозете, колковите, торзото и преку рацете и тупаницата.

Помага и за двата дела на работата на ставот: пасивниот став - за издржливост на мускули, како и активни транзиции на ставови за генерирање и извршување на моќ.

Покрај стоечкиот удар, ова е веројатно првата техника која повеќето од нас ја учат (а често и точка на откажување како почетници во вушу). Но, кога некој го прави ова правилно, тоа е едноставно неверојатно.



- Совети за фасилитаторите

Овој сет има многу верзии и варијации и го практикуваат современите кинески училишта за боречки вештини. Фокусот е на силна и правилна работа со нозете. Новите ученици исто така, научете да ги координираат движењата на горниот и долниот дел од телото. Секое од движењата, се разбира, имаат делови од боречки вештини, но тие се често се од секундарна важност за учење на основите на движењето. Редовното вежбање му дава на ученикот силна основа и ја подобрува координацијата на телото

- Правила на игра

Постојат специјално кореографирани или задолжителни рутини за изведбен приказ. Времетраењето на секоја изведба може да варира во зависност од видот на настанот. Обично трае помеѓу 50 секунди до 6 минути. Натпреварувачите мора да го завршат својот настап, вклучувајќи го и првиот поздрав, пред истекот на предвиденото време.

Ако учесникот бара музика во позадина, раководителите на настанот ја пушта снимената музика. Музиката не смее да содржи текст, зборови или вербални знаци.

Видете ги фигурите и деталните упатства во Анекс 4.

- Дебрифинг и евалуација

Како се чувствувате по сесијата?

Што забележавте кај себе за време на сесијата?

Како го сфативте процесот на вклучување и вашата еволуција?

Што би ве мотивирало да продолжите да се занимавате со боречки вештини?

Како да воведеме тактички пристап за стимулирање на учењето на боречки вештини?

Два од квалитетите кои најмногу се ценат во боречките вештини е рамнотежата и проприоцепцијата (проприоцепција, инаку позната како кинестезија, е можноста на вашето тело да препознае чувство на движење, акција и локација). Како можеме да ги цениме овие квалитети во секојдневниот живот?

Освен физичките вештини, кои се главните атрибути што луѓето можат да ги научат од боречките вештини?

Поддржан метод во рамките на Меѓународниот семинар „Спортски фокус во образованието“ од Олцај Атбин – инструктор по боречки вештини и обучувач за неформално образование.

Шах

- Големина на групата: 25-30 учесници

- Време: 60 - 90 мин

15 мин – вовед

30- 60 – вежбање шах

15 мин – дебрифинг и евалуација



- Преглед

Се проценува дека играта шах се појавила помеѓу третиот и четвртиот век, но историските извори го потврдуваат фактот дека шахот се играл во шестиот век во Персија, каде што играта била наречена чатранг. Се шири во VII век со исламската инвазија на Блискиот Исток, Северна Африка, Византија, Италија, Источна Европа и Шпанија. Во средниот век, благородниците шахот го сметале за елитна игра. До 16 век со усвојувањето на играта во Европа, таа претрпе низа промени, па може да се каже дека во тоа време се појавил модерниот шах. Во тоа време тоа беше игра распространета главно во Шпанија, Франција и Англија, а подоцна и во Русија, од каде потекнуваат повеќето светски шампиони во шах.

Со почетокот на периодот на ренесансата, се прават најважните промени во структурата на играта, така што пионот ќе може да премести две куќи, а везирот ќе го смени името во Кралица. Улогата и важноста на кралицата ќе направи модерниот шах да се нарекува и шах на кралицата.

Финализирањето на правилата на модерната игра се случува во 19 век.

Шахот се претвори во спорт со првото шахово првенство одржано во Лондон во 1851 година. Турнирот, на кој беа поканети најрепрезентативните играчи од тоа време, го освои Германецот Адолф Андерсен.

Литературата изобилува со истражувања за образовните валентности на играта шах. Импресивен број научни студии низ годините го докажаа потенцијалот на „играта на умот“ во развојот на менталните способности, вештини и квалитети.

Цели:

Да се развијат мемориските способности и да се научи да препознаваат различни обрасци;

Да се подобрат вештините за концентрација;

Да се развие логично размислување и да се зголеми нивото на развивање логичка стратегија;



Да се поддржи расудувањето и креативноста преку неопходноста од преземање на претпоставени одлуки;

Да се развие способност да се предвидат последиците од вашите постапки, да се организираат и работат со информации;

Да се зајакне определбата кон поставената цел;

Да се развие нивото на концентрација, отпорноста на одвлекување и капацитетот на предвидливост;

Да се истражуваат нови идеи и да запознаат нови луѓе.

- Материјали

Соба со маси и столови, шаховски табли и 32 шаховски фигури/шаховска табла.

- Подготовка за фасилитатори

Погрижете се да ги имате комплетните шаховски материјали за учесниците, подгответе краток информативен вовед за шаховските правила и рамка, прашајте го нивото на знаење на учесниците за шахот.

- Инструкции за учесниците

Пред да играте шах, треба да ги научите правилата. Колку повеќе вежбате, толку подобар станувате. Мора да бидете подготвени да изгубите и да учите од грешките.

Во текот на играта, треба да имате план, но потезите на противникот ќе бараат од вас постојано да ја прегледувате вашата акциона стратегија. Мора да направите превентивни потези за да го блокирате напредокот на вашиот противник, да ги фатите клучните фигури на противникот и да направите некои одбранбени потези за да го заштитите сопствениот крал.



Додека играте, вие всушност создавате многу различни можности во вашиот ум. Истражувате нови идеи, се обидувате да ги предвидите последиците и толкувате изненадувачки откритија. Вие одлучувате за хипотезата, правите потег и ја тестираате.

- Совети за учесниците

Шахот е игра која може да ја игра секој на која било возраст.

Секој потег во шахот може да ја промени играта.

Грешките се неизбежни и шахот е бесконечен процес на учење.

- Правила на игра

На почетокот секој играч има 16 фигури: 8 пиони, 2 клупа, 2 витези, 2 епископи, крал и кралица. Еден играч ги контролира белите фигури, а другиот ги контролира црните фигури. Играчите се движат еден по еден, следејќи одредени правила; првиот потег (почеток на играта) оди кај играчот со бели фигури. Целта на играта е да се добие мат. Тоа се случува кога кралот е нападат и не може да се избегне да биде фатен.

Во шахот, фигурата (или главната фигура) е која било фигура освен пионот. Главните делови се поделени во две групи: тешки делови (врска и кралица) и лесни делови (епископ и витез). За квантитативна анализа на позицијата, постојат правила според кои се доделуваат бодови за секоја фигура. Така, кралицата добива 7-12 поени, секој рожник 4-6, секој епископ 3-4, секој витез по 3-4 и секој пион 1.

Секоја фигура од шахот има свој начин на поместување. Ако фигурата на противникот е во последната позиција на потегот, тогаш таа фигура е заробена. Единствен исклучок е пионот што може да се фати само со движење дијагонално напред.

Детали за играта најдете во Анекс 5.

- Дебрифинг и евалуација

Шаховската игра е рамка за соочување со натпревар и развивање на лидерски вештини.

Прашања кои можат да се искористат од фасилитаторот:

Како се соочивте со конкуренцијата?

Што забележавте во оваа ситуација и како вие ги поместувавте вашите лични граници кои ги имавте претходно поставени?

Дали вашите реакции и стратегии се променија во текот на натпреварот?

Шахот дава можност за експериментирање. Како можете да го претворите ова искуство во решавање на слични проблеми?

Дали презедовте ризична стратегија или пак претпочитавте безбеден пристап? Зошто? Дали сте задоволни од резултатите? Што би промениле?

Што направивте правилно/погрешно?



Еден од основните услови за успех во шахот е да се надминат емоциите. Како ги перцепирајте вашите емоции?

Информативниот материјал е создаден со поддршка на г-дин Влад Унгуреану, од Окружната шаховска асоцијација во Јаши, кој е водач на програмата за шах во училиштата, експерт на ФИДЕ (Меѓународна шаховска федерација).

Сесијата е одржана во рамките на Семинарот од г-дин Влад Стегариу - шаховски инструктор, окружен шаховски сојуз од Јаши.

IV. Методи за млади луѓе со попреченост

IV.1. Фудбалски натпревар во парови

- Големина на групата: 10 – 12 учесници

- Време: 50 мин.

10 мин – вовед

10 мин – вежби за загревање

20 мин – фудбалски натпревар

10 мин – заклучоци и дебрифинг

- Преглед

Фудбалот може да го зголеми капацитетот за социјално вклучување и борба против исклученоста на младите луѓе во ризичните категории генерирани од попречености, економски, географски или социо-културни тешкотии. Оваа спортска игра е средство за добро дружење, важно средство за рекреација и слободно време преку кое можете да се дружите, лесно да комуницирате со луѓе од различни средини, да добиете придобивки во однос на здравствената и социјалната акција.

Практикувањето фудбал има повеќекратни, разновидни и длабоки влијанија врз практикантите во зависност од ставот и степенот на вклученост, целта на вклучувањето, во зависност од облиците на неговото практикување како и од организациската рамка во која се одвива образовниот процес преку фудбалот.

Фудбалот придонесува за формирање и консолидација на позитивните карактеристики на личноста како што се вештините за дејствување во тим, формирање и развој на морални и

волеви капацитети, зголемување на капацитетот за социјална вклученост и борба против исклученоста кај младите луѓе во ризик.

- Цели

Подобрување на почитта и признание за младите луѓе во ризик;

Зголемување на шансите за еднаквост во вежбањето спорт;

Засилено чувство за фер игра и одговорност

Зголемена подготвеност да се вклучат други, без разлика на пол, способност, возраст или потекло;

Засилено достоинствено однесување на теренот и фер-плеј став,

Зголемена способност за нагласување и други морални вештини од голема вредност.

- Материјали

08 конуси со кои ги креирате портите, 2 топки, 4 голови, свирче, штоперица.

- Подготовка

Учесниците треба да бидат информирани за целите на методите и да ја поттикнат тимската поддршка.

Учесниците треба да имаат удобна облека и обувки.

Просторијата треба да се наполни со кислород, треба да биде што е можно поотворена, избегнувајќи ги пречките кои можат да предизвикаат незгоди.

Обезбедете материјали што се користат во рамките на методот.

- Инструкции

Учесниците се поделени во 2 тима. Секој тим е формиран од учесници во парови кои се држат за раце и се поддржуваат за време на играта.

Секој тим треба да брани 2 порти. Нема голман, тимовите ги бранат своите порти додека играат.

Учесниците треба да ги постигнат противничките тимски голови.

Играта се игра со 2 топки. Секоја од топката може да се користи за постигнување на голот.

- Совети за фасилитаторите

Тренерите треба да бидат ограничени на умерено вербално охрабрување на спортистите.

На крајот од натпреварот двете екипи ќе се соберат на средината на теренот и ќе се ракуваат пред да го напуштат теренот.

Посебно внимание мора да се посвети на трајно подобрување на хомогеноста на групата, хомогеност што на крајот води не само до оптимална способност за играње фудбал, туку и да се насочи кон зголемен капацитет поврзан со социјалната вклученост специфична за оваа гранка на спортот, која во текот на развојот може да обезбеди оптимизам, радост, добро расположение.

- Правила на играта

Играта започнува со активност за загревање на телото во траење од 15 мин. Учесниците се подготвуваат за активноста со загревање на телото.

Тимот на учесници се делат во 2 тима по 5/6 луѓе. Учесниците треба да се држат за рака и да играат држејќи се за рака во парови по 2.

Ги поставуваме портите на секоја страна и портите имаат по 2 гола. Портите се означени за секој тим.

IV. Методи за млади луѓе со попреченост

IV.1. Фудбалски натпревар во парови

- Големина на групата: 10 – 12 учесници

- Време: 50 мин.

10 мин – вовед

10 мин – вежби за загревање

20 мин – фудбалски натпревар

10 мин – заклучоци и дебрифинг

- Преглед

Фудбалот може да го зголеми капацитетот за социјално вклучување и борба против исклученоста на младите луѓе во ризичните категории генерирани од попречености, економски, географски или социо-културни тешкотии. Оваа спортска игра е средство за добро дружење, важно средство за рекреација и слободно време преку кое можете да се дружите, лесно да комуницирате со луѓе од различни средини, да добиете придобивки во однос на здравствената и социјалната акција.

Практикувањето фудбал има повеќекратни, разновидни и длабоки влијанија врз практикантите во зависност од ставот и степенот на вклученост, целта на вклучувањето, во зависност од облиците на неговото практикување како и од организациската рамка во која се одвива образовниот процес преку фудбалот.

Фудбалот придонесува за формирање и консолидација на позитивните карактеристики на личноста како што се вештините за дејствување во тим, формирање и развој на морални и волеви капацитети, зголемување на капацитетот за социјална вклученост и борба против исклученоста кај младите луѓе во ризик.

- Цели

Подобрување на почитта и признание за младите луѓе во ризик;

Зголемување на шансите за еднаквост во вежбањето спорт;

Засилено чувство за фер игра и одговорност

Зголемена подготвеност да се вклучат други, без разлика на пол, способност, возраст или потекло;

Засилено достоинствено однесување на теренот и фер-плеј став,

Зголемена способност за нагласување и други морални вештини од голема вредност.

- Материјали

08 конуси со кои ги креирате портите, 2 топки, 4 голови, свирче, штоперица.

- Подготовка

Учесниците треба да бидат информирани за целите на методите и да ја поттикнат тимската поддршка.

Учесниците треба да имаат удобна облека и обувки.

Просторијата треба да се наполни со кислород, треба да биде што е можно поотворена, избегнувајќи ги пречките кои можат да предизвикаат незгоди.

Обезбедете материјали што се користат во рамките на методот.

- Инструкции

Учесниците се поделени во 2 тима. Секој тим е формиран од учесници во парови кои се држат за раце и се поддржуваат за време на играта.

Секој тим треба да брани 2 порти. Нема голман, тимовите ги бранат своите порти додека играат.

Учесниците треба да ги постигнат противничките тимски голови.

Играта се игра со 2 топки. Секоја од топката може да се користи за постигнување на голот.

- Совети за фасилитаторите

Тренерите треба да бидат ограничени на умерено вербално охрабрување на спортистите.

На крајот од натпреварот двете екипи ќе се соберат на средината на теренот и ќе се ракуваат пред да го напуштат теренот.

Посебно внимание мора да се посвети на трајно подобрување на хомогеноста на групата, хомогеност што на крајот води не само до оптимална способност за играње фудбал, туку и да се насочи кон зголемен капацитет поврзан со социјалната вклученост специфична за оваа гранка на спортот, која во текот на развојот може да обезбеди оптимизам, радост, добро расположение.

- Правила на играта

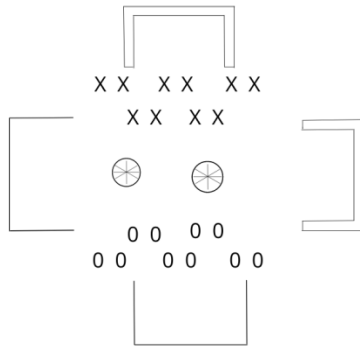
Играта започнува со активност за загревање на телото во траење од 15 мин. Учесниците се подготвуваат за активноста со загревање на телото.

Тимот на учесници се делат во 2 тима по 5/6 луѓе. Учесниците треба да се држат за рака и да играат држејќи се за рака во парови по 2.

Ги поставуваме портите на секоја страна и портите имаат по 2 гола. Портите се означени за секој тим.



5.



• Дебрифинг и евалуација

Како може фудбалот да придонесе за унапредување на односите меѓу и внатре во заедниците?

Како може иницијативите оддолу нагоре во спортот да придонесат за мирен соживот и социјална вклученост?

Како може фудбалот да придонесе за спортот за сите, еднаквите шанси во спортот, борбата против стереотипите и поттикнувањето на учеството на заедницата?

Како да го зголемиме и зајакнеме активното учество на младите во ризик во фудбалот на грасрут и воопшто во спортските активности?

Метод поддржан во рамките на Меѓународниот семинар „Спортски фокус во образованието“ од Весна Николова – наставник по физичко.

IV.2. Зумба за сите

• Големина на групата: 15 – 20 учесници

- Време: 50 мин.

10 мин – вовед

30 мин во – Зумба сесија

10 мин – заклучок и дебрифинг

- Преглед

Сесијата зумба создава услови и можности за вклучување на сите луѓе, без разлика на пол, религија, етничка припадност, социјална класа, ниво на приход, физичка способност или сексуална ориентација. Сесиите за танц зумба не ги разгледуваат стереотипите,



предрасудите за луѓето и обезбедуваат секој сегмент од заедницата да има пристап до спортски услуги. Зумбата за сите се заснова на принципот спорт за сите. На овој начин, тоа придонесува за кохезијата на заедницата, помагајќи им на луѓето кои се вклучени да научат едни за други и да коегзистираат во хармонија.

Поинаку би значело ограничување на способноста на заедницата, на група поединци, да го реализираат својот целосен потенцијал. Од суштинско значење е да се создадат спортски опкружувања со поддршка за секој да се чувствува добро и почитувано.

- Цели

Да се создаде спортска средина прилагодена на потребите на младите луѓе со различни способности.

Да се развие чувствителноста на учесниците кон нееднаквоста и вештините за промовирање на еднакви права.

Да се користат проактивни методи за борба против стереотипите.

Да се поттикнат учесниците да размислуваат за сопствените стереотипи и предрасуди.

Да се зголемат позитивните реакции за разбирање и прифаќање на разликите.



Да се промовира разбирањето на разликите во потеклото, културата, етничката припадност, полот, попреченоста, сексуалната ориентација, верувањата, религијата, националноста и да се преиспитаат стереотипите и предрасудите.

Да им понуди можности на младите луѓе да соработуваат со други кои се разликуваат по нивното потекло, култура, етничка припадност, пол или способности.

- Материјали

Пространа соба, звучник, латино музика.

- Подготовка (за фасилитаторот)

Информирајте се за специфичноста на групата учесници.

Подготвената кореографија ќе се состои од едноставни чекори, достапни и лесни за следење, вклучувајќи претежно повторени движења наместо сложени танцови чекори.

Подгответе ја околината на сесијата да биде отворена, прилагодлива, пријателска и без пречки кои можат да предизвикаат незгоди.

- Инструкции (за учесниците)

Се препорачува памучна облека, особено затоа што часовите зумба ве тераат прекумерно да се потите и да танцувате во чевли кои нудат прилично добра поддршка додека ги изведувате движењата. Исто така, корисно е да имате крпа и шише вода.

- Совети за фасилитаторите

Во споредба со другите видови кореографија, Зумбата за сите треба да биде полесна и спонтанa, прилагодена на групата учесници.

- Правила на игра

Најпопуларните зумба кореографии вклучуваат песни и танцови потези од различни музички стилови, обично латиноамерикански. За време на сесиите, учесниците вежбаат кореографија заснована на песни од стилови како што се салса, меренге, мамбо, танго, румба, чачача, кумбија и регетон.

Секоја зумба сесија започнува со специфичното загревање, по што бавно се повторуваат основните движења на латино танците. Вежбите на почетокот се наменети да ги постават основните чекори и правилното извршување на движењата. Исто така, во оваа фаза телото е подготвено за напор, значително намалувајќи го ризикот од повреди.

Ве молиме најдете детали во Анекс 7.

- Дебрифинг и евалуација



Кои придобивки од Зумбата за сите танцови сесии ги идентификувавте?

Што мислите, какви промени предизвика?

Како се чувствувате по сесијата?

Како го чувствувате вашето ниво на социјализација?

Како ја доживеавте опуштената и колаборативна атмосфера?

Како се чувствувате во групните активности?



Поддржан метод во рамките на меѓународната обука „Проширување на границите на меките вештини, пасош во образованието“ од Лусијана Силва – зумба инструктор.

V. Корисни ресурси во спортот и образовните активности

Спортска политика на ниво на ЕУ

Генералниот директорат за млади, спорт, образование и култура (DG EAC), е огранок на Европската комисија задолжен за развој и спроведување на европската политика во областа на спортот.

DG EAC има три главни области на активност во областа на спортот

- интегритет на спортот - особено промовирање на добро владеење, вклучително и заштита на малолетниците, специфичноста на спортот, борба против корупцијата и мистење натпревари, како и борба против допинг
- економска димензија на спортот – особено иновации во спортот и спортот и единствениот дигитален пазар
- спортот и општеството – особено социјалната инклузија, улогата на тренерите, образованието во и преку спортот, спортот и здравјето, спортот и животната средина и спортот и медиумите, како и спортската дипломатија

Бела книга за спортот

КОЈА Е ЦЕЛТА НА БЕЛАТА КНИГА?

- Оваа бела книга беше еден од главните придонеси на Европската комисија за темата на спортот и неговата улога во секојдневниот живот на граѓаните на Европската унија (ЕУ).

- Го препозна влијанието што спортот може да го има врз другите политики на ЕУ.
- Исто така, ги идентификуваше потребите и специфичните карактеристики на светот на спортот.
- Ги отвори идните перспективи за спортот на ниво на ЕУ, истовремено почитувајќи го правото на ЕУ, принципот на супсидијарност и независноста на спортските организации.

Заедно со белата книга, Советот донесе и план за работа за 2014-2017 година.

Работен план за спорт на Европската унија (2021-2024)

Документот ги прикажува насоките и целите на Европската унија на тема спорт и ги утврдува следните приоритетни области:

- Заштита на интегритетот и вредностите во спортот;
- Социо-економски и еколошки димензии на спортот;
- Промоција на учество во спорт и физичка активност за подобрување на здравјето.

Тарту повикува на здрав начин на живот

Повикот на Тарту за здрав начин на живот беше лансиран на семинарот за здрави животни стилови организиран за време на отворањето на Европската недела на спортот 2017 година во Тарту, Естонија. Комесарите Наврачикс, Андриукайтис и Хоган го потпишаа повикот на Тарту со предупредување против дебелината кај децата, нездравата исхрана или физичката неактивност. Содржи 15 обврски кои здружуваат работа во низа области, како што се спорт, храна, здравје, иновации и истражување, за промовирање на здрави животни стилови.

Покрај зајакнувањето на соработката во различни оддели на Комисијата, повикот на Тарту испраќа силен сигнал за важноста на здравите начини на живот и ги поканува земјите-членки на ЕУ и граѓанското општество да придонесат.

Спортски акции Еразмус+

Акциите на Еразмус+ во областа на спортот промовираат учество во спорт, физичка активност и волонтерски активности.

Тие се дизајнирани да се справат со општествените предизвици и предизвиците поврзани со спортот. Достапни се можности за организации под 3 повици кои се справуваат со овие предизвици.

Дејствијата

Партнерства за соработка

Дизајниран за организации да развиваат и спроведуваат заеднички активности за промовирање (меѓу другите) спорт и физичка активност, како и справување со заканите за интегритетот на спортот (како допинг или мистење натпревари), промовирање двојна кариера за спортистите, подобрување на доброто управување, и поттикнување на толеранција и социјална вклученост.

Партнерствата за соработка се прицврстени на приоритетите и рамките на политиките на секој сектор на Еразмус+, како на европско така и на национално ниво, додека имаат за цел да создадат стимулации за меѓусекторска и хоризонтална соработка во тематски области.

Кои видови на организации се подобни да учествуваат во проектот?

Независно од областа на која ќе влијае проектот, Партнерствата за соработка се отворени за секаков вид на организација активна во која било област на образование, обука, млади, спорт или други социо-економски сектори, како и за организации кои вршат активности кои се трансверзални на различни полиња. (на пр. локални, регионални и национални власти, центри за признавање и валидација, стопански комори, трговски организации, центри за насочување, културни и спортски организации).

Поставување проект

Проектот за Партнерство за соработка се состои од четири фази, кои започнуваат дури и пред предлог-проектот да биде избран за финансирање: планирање, подготовка, имплементација и следење. Организациите-учеснички и учесниците вклучени во активностите треба да преземат активна улога во сите тие фази и со тоа да го подобрат своето искуство во учењето.

- Планирање (дефинирајте ги потребите, целите, резултатите од проектот и учењето, форматите на активности, распоредот итн.);

- подготовка (планирање на активностите, развој на програма за работа, практични аранжмани, потврдување на целната група(и) на предвидените активности, воспоставување договори со партнери итн.);
- спроведување на активности;
- следење (евалуација на активностите и нивното влијание на различни нивоа, споделување и користење на резултатите од проектот).

Партнерства од мали размери

За гласрут организации, помалку искусни организации и новоодојденци во Програмата. Партнерствата од мали размери имаат поедноставна администрација, други грантови и пократко времетраење од Партнерствата за соработка.

Непрофитни европски спортски настани

Дизајниран да поттикнува спортска активност, да ги имплементира стратегиите на ЕУ за социјална инклузија преку спортот, да го поттикнува волонтерството во спортот, да се бори против дискриминацијата и да го поттикнува учеството во спорт и физичка активност.

Хоризонтални аспекти

Одржливост на животната средина

Проектите треба да бидат дизајнирани на еколошки начин и треба да вклучуваат зелени практики во сите негови аспекти. Организациите и учесниците треба да имаат еколошки пристап при дизајнирање на проектот, кој ќе ги охрабри сите вклучени во проектот да разговараат и да научат за прашањата за животната средина, размислувајќи за тоа што може да се направи на различни нивоа и да им помогне на организациите и учесниците да најдат алтернатива, поеколошки начини на спроведување проектни активности.

Вклучување и различност

Програмата Еразмус+ се стреми да промовира еднакви можности и пристап, вклученост и правичност во сите нејзини активности. За да се имплементираат овие принципи, смислена е Стратегија за вклучување и различност за да се поддржи подобар пристап до учесниците од поразлично потекло, особено оние со помалку можности кои се соочуваат со пречки за учество во европски проекти. Организациите треба да дизајнираат пристапни и инклузивни проектни активности, земајќи ги предвид ставовите на учесниците со помалку можности и вклучувајќи ги во донесувањето одлуки во текот на целиот процес.

Дигитална димензија

Виртуелната соработка и експериментирањето со виртуелни и комбинирани можности за учење се клучни за успешни партнерства за соработка. Конкретно, проектите од областа на училишното образование и образованието на возрасните силно се охрабруваат да ги користат еТвининг, портата за училишна едукација и платформите EPALe за да работат заедно пред, за време и по проектните активности. Проектите од областа на младите силно се охрабруваат да го користат Европскиот младински портал и Европската платформа за младинска стратегија за да работат заедно пред, за време и по проектните активности.

Анекс 1: **Ча ча танц**

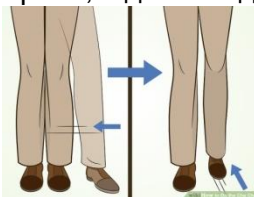
1. Почнувајќи со подготвителен чекор



Започнете со споени стапала. Разбирањето на синкопираниот чекор (4 и 1) е клучно за изведување на правилен ча-ча танц. Нозете треба да бидат една до друга кога ќе започнете, со левата нога малку подигната, така што ќе балансирате со петата на стапалото. Поголемиот дел од вашата тежина треба да биде префрлен на десната нога.



2. Исчекорете на лево. Држете ја десната нога на истото место и излезете налево, само да биде во ширина на рамената. Додека чекорите на лево, оставете колковите да го следат стапалото. Вашиот лев колк треба да биде свртен малку на левата страна, веднаш над левата нога.



3. Лизгајте ја десната нога до левата, а потоа назад. Штом левата нога ќе ја померите наназад, лесно лизгајте ја десната нога преку подот за да се сретне со левата нога. Потоа лизнете ја десната нога зад себе. Додека ја лизгате десната нога наназад, малку подигнете ја левата нога нагоре.



4. Занишајте напред кон левата нога. Кога десната нога ќе биде поставена зад вас, занишајте се напред така што тежината ќе се префрли од десната на левата нога. Потоа подигнете ја десната нога. Ова е главната почетна позиција за ча ча.



Дел 2: Изведување на основен чекор Ча Ча

1. Започнете со троен чекор. Нозете треба да бидат заедно. Подигнете ја десната нога малку погоре, но држете ја петата на подот. Спуштете го десното стапало на под додека ја кревате левата нога нагоре. Потоа спуштете ја левата пета на подот и кренете ја десната пета. Повторете уште еднаш на десната страна.
 - Ритмот на овој чекор е “ча ча ча” што му го дава името на танцот. Треба да помитат два ритма од која било песна на која танцувате.
 - Треба да завршите со десната пета на подот, а левата пета малку подигната од подот, потпирајќи се на предниот дел од стапалото.
 - Овој троен чекор е еден од најосновните ча-ча чекори, па затоа е важно да го практикувате.



2. Направете цврст чекор напред со левата нога. Не правете огромен чекор- левата нога треба да се протега само една педа пред вас. Како што чекорите напред, вашата десна пета треба да се крене од подот додека се лулате на предниот дел од стапалото на десната нога.
 - Овој чекор треба да се направи на третиот ритам на песната.
 - Чекорот треба да биде елегантно изведен. Двете ваши стапала секогаш треба делумно да го допираат подот додека ја пренесувате тежината од едната нога на другата.



3. Напревете цврст чекор од десната до левата нога. Занишајте ја десната нога назад, така што петата повторно ќе ви биде на подот. Додека го правите ова, вратете ја левата нога назад до десната во почетна положба.
 - Овој чекор треба да се изведе на четвртиот ритам на било која песна на која танцувате.



4. Повторете го тројниот чекор. Откако исчекорите со левата нога, повторете го тројниот чекор, почнувајќи со левата нога овој пат.



5. Чекорете наназад со десната нога. Истегнете ја десната нога назад, така што со предниот дел од стапалото ќе го допирате подот. Откако ќе исчекорите наназад спуштете ја петата
6. да ја превземе вашата тежина, подигнете ја левата нога нагоре така што петата ќе ја спуштите на подот. Потоа занишајте се на левата нога и вратете ја десната нога во почетна положба.
 - Ова е добро за да се научат основните дамски движења на телот и основниот чекор за започнување на танцот.

Дел 3: Изведување на страничен основен чекор



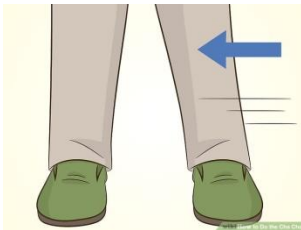
1. **Започнете со подготвителен чекор.** Страничниот основен чекор започнува со истиот подготвителен чекор како и основниот чекор Ча Ча. Застанете со споени стапала, а потоа излизгајте ја левата нога на страна, пренесувајќи ја вашата тежина на истата. Лизгајте ја десната нога кон левата, а потоа назад, нишајте се

наназад за да ви се пренесе тежината , кревајќи ја левата нога. Потоа занишајте се нанапред, оставајќи тежината да се пренесе повторно на левата нога.



2. Чекор надесно

Вратете ја десната нога назад за да се сретне со левото стапало и вратете се во почетната положба, кренете ја десната нога нагоре на левата страна, а потоа на надворешна страна. Вашето десно стапало треба да биде поставено пошироко од ширината на рамената.



3. Лизгајте ја левата нога за да се сретне со десната. Префрлете ја тежината од вашето тело на десната нога и лесно лизгајте ја левата за да дојде до десната. Откако левата ќе дојде до десната, ја дигате десната нога.



4.

Анекс 2: Бавен валцер

Главни чекори:

1. Застанете на едната страна од собата. Застанете со стапалата на растојание колку ширината на колковите и рацете опуштете ги од страна.



2. Исчекорете со левата нога напред. Застанете меко за да му дадете на чекорот лесно, воздушно чувство. Свиткајте ја малку левата нога, стапнувајќи на топката од стапалото.



3. Исчекорете со десната нога напред за да биде паралелна со левата нога. Вашите стапала треба да бидат расчекорени малку повеќе од растојанието помеѓу колковите.



4. Поместете ја левата нога за да се сретне со десната нога. Вашите стапала треба само да се допираат.

5. Направете чекор назад со десната нога. Свиткајте ја малку десната нога додека се враќате назад, држејќи го горниот дел од телото исправен и опуштен.

6. Поместете ја левата нога наназад за да биде паралелна со десната нога. Погрижете се вашите стапала да бидат едно до друго, со растојание од околу еден исчекор или 0,3 m помеѓу нив.

7. Ставете ја десната нога до левата нога. Ова ќе го заврши „чекорот на кутијата“ или основните чекори на валцерот. Овие чекори ќе ги изведувате во низа, цртајќи мали кутии со нозете, кога ќе ги изведувате валцерот со партнерот

Изведување на Следете ги чекорите

1. Започнете свртени кон едната страна од собата. Ставете ги стапалата на растојание од колковите и држете ги рацете опуштени покрај вашите страни.

2. Чекор назад со десната нога. Малку свиткајте ја десната нога додека газите, така што прво ќе ја ставите топката од стапалото. Чувајте го горниот дел од телото исправен и опуштен.

3. Ставете ја левата нога назад, така што стапалата се паралелни. Проверете дали има растојание од 1 стапа (0,30 m) помеѓу вашите стапала и тие се свртени во иста насока.

4. Поместете ја десната нога до левата нога. Стапалата треба само да се допираат, рамо до рамо

5. Искорете ја левата нога напред. Свиткајте го малку левото колено додека чекорите со стапалото напред за да слетате меко на топката од стапалото.[13]

6. Поместете ја десната нога напред за да биде паралелна со левата нога. Вашите стопала треба да бидат рамо до рамо, малку повеќе од растојанието помеѓу колковите.[14]

7. Ставете ја левата нога до десната нога, така што тие само се допираат. Ова е последниот чекор во „чекорот на кутијата“. Ќе ги повторите овие чекори, формирајќи облик на кутија со вашиот партнер, кога ќе го изведувате валцерот.[15]

Извор: <https://www.wikihow.com/Dance-the-Waltz>

Додаток 3: Фитнес

ВЕЖБИ:

СКАВТС



ЏАМПИНГ ЏЕКС



ТРЧАЊЕ ВО МЕСТО



ПЛЕНК



СТОМАЧНИ



СКЛЕКОВИ



BURPEES



LUNGE



СКЛЕКОВИ СО ДОПИРАЊЕ НА РАМОТО НАИЗМЕНИЧНО



СКЕЈТЕР ЏАМПС



Додаток 4: Зумба

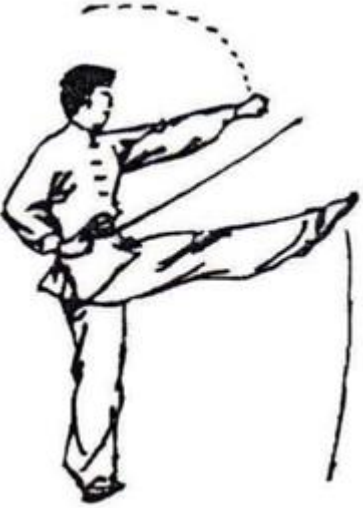
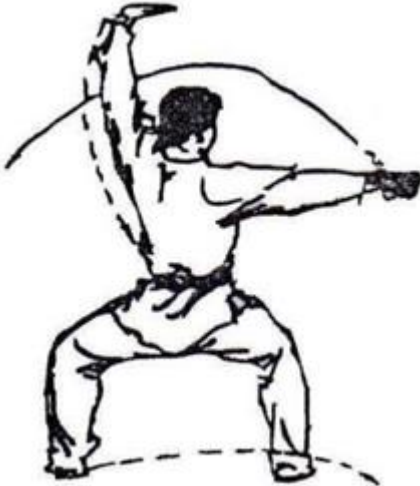
ТЕМАТА / ДОБЛИЖЕН СПОРТ: ЗУМБА

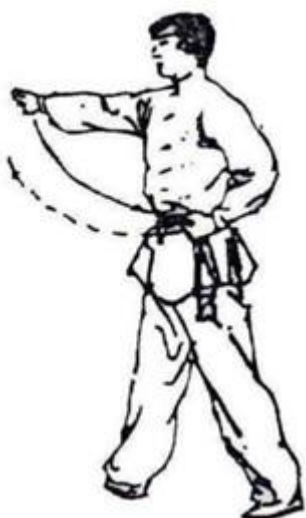
МУЗИЧКИ ЛИНК: Color Esperanza 2020 - Various Artists (Official Video)

ВРЕМЕ	ДЕЛ ОД ПЕСНА	КОРЕОГРАФИЈА	ПОВТ ОРУВА ЊА
0:08	ИНТРО	допрете ја предната десна нога и плескајте со рацете	16X
0:18	РЕФРЕН	Зачекорете напред со десно стапало 2x и допрете напред 4x Чекорете напред со лево стапало 2x и допрете напред 4x	
0:24		Чекор допир (лизгајте надесно) 1x чекор допир напред и назад (свртете го телото надесно) 1x Чекор допир (лизгајте налево) 1x чекор допир напред и назад (свртете го телото налево) 1x	3x
0:34		допрете напред 4x	
1:12	ДРУГО	Меренге чекор Чекор допир единечен, единечен, двоен 4x	1x
1:21		Зачекорете напред десно стапало 2x и допрете напред 4x Чекорете напред лево стапало 2x и допрете напред 4x	
		Чекор допир (лизгајте надесно) 1x чекор допир напред и назад (свртете го телото надесно) 1x	

		Чекор допир (лизгајте налево) 1х чекор допир напред и назад (свртете го телото налево) 1х	3х
		допрете напред 4х	
		Зачекорете напред десно стапало 2х и допрете напред 4х Чекорете напред лево стапало 2х и допрете напред 4х	1х
2:25		врескајте од смеење	1х
2:27		Зачекорете напред десно стапало 2х и допрете напред 4х Чекорете напред лево стапало 2х и допрете напред 4х	
		Чекор допир (лизгајте надесно) 1х чекор допир напред и назад (свртете го телото надесно) 1х Чекор допир (лизгајте налево) 1х чекор допир напред и назад (свртете го телото налево) 1х	4х
		допрете напред 4х	

Додаток 5: Боречки вештини и ву-шу

	
Почетно држење на телото	Блокирање на лак и удар
	
Мал удар и удар	Став на коњ и удар



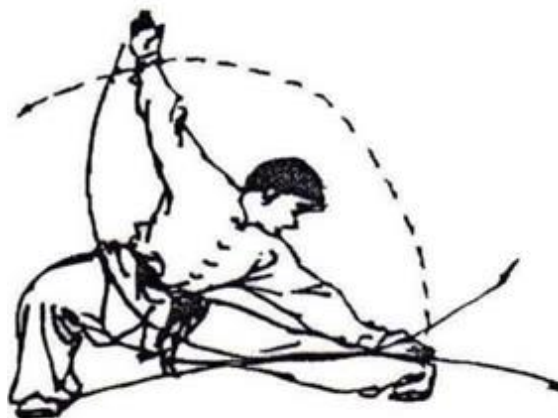
Празен став и низок блок



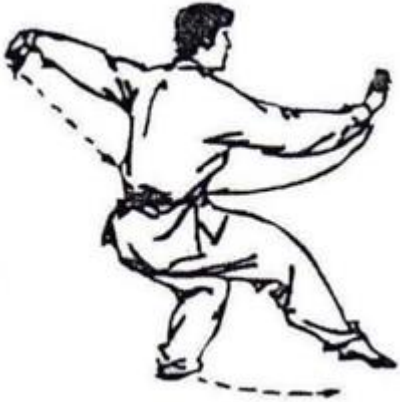
Вкрстен став и удар



Костур и блок



Став на крауч и нафрлена дланка

	
Празен став и удар со дланка	Движење за затворање

Додаток 6: Шах

Поставување на парчињата на табла



Почетна позиција

За нумерирање, белата ќе биде поставена на линиите 1 и 2, а црната на линиите 7 и 8. Матиците ги задржуваат своите бои: белата матица ќе биде поставена на белото поле d1, а црната на црното поле d8.

Белата секогаш се движи прва.

Секој играч може да движи по едно парче.

Секој играч има 8 пиони, 2 витези, 2 епископи, 2 брада, кралица и крал.

Пионот

Најслабо парче, со само еден бод.

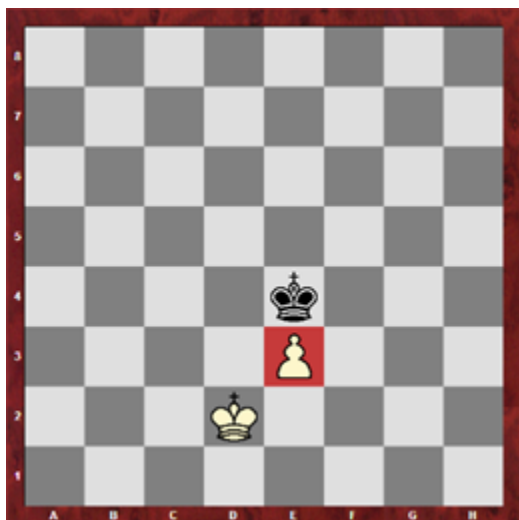
На таблата има 8 бели и 8 црни пиони.

Пешакот се движи напред на колоната, еден квадрат. Доколку се на почетните позиции, пионите можат да поместат и два квадрати напред, во секое време од играта.

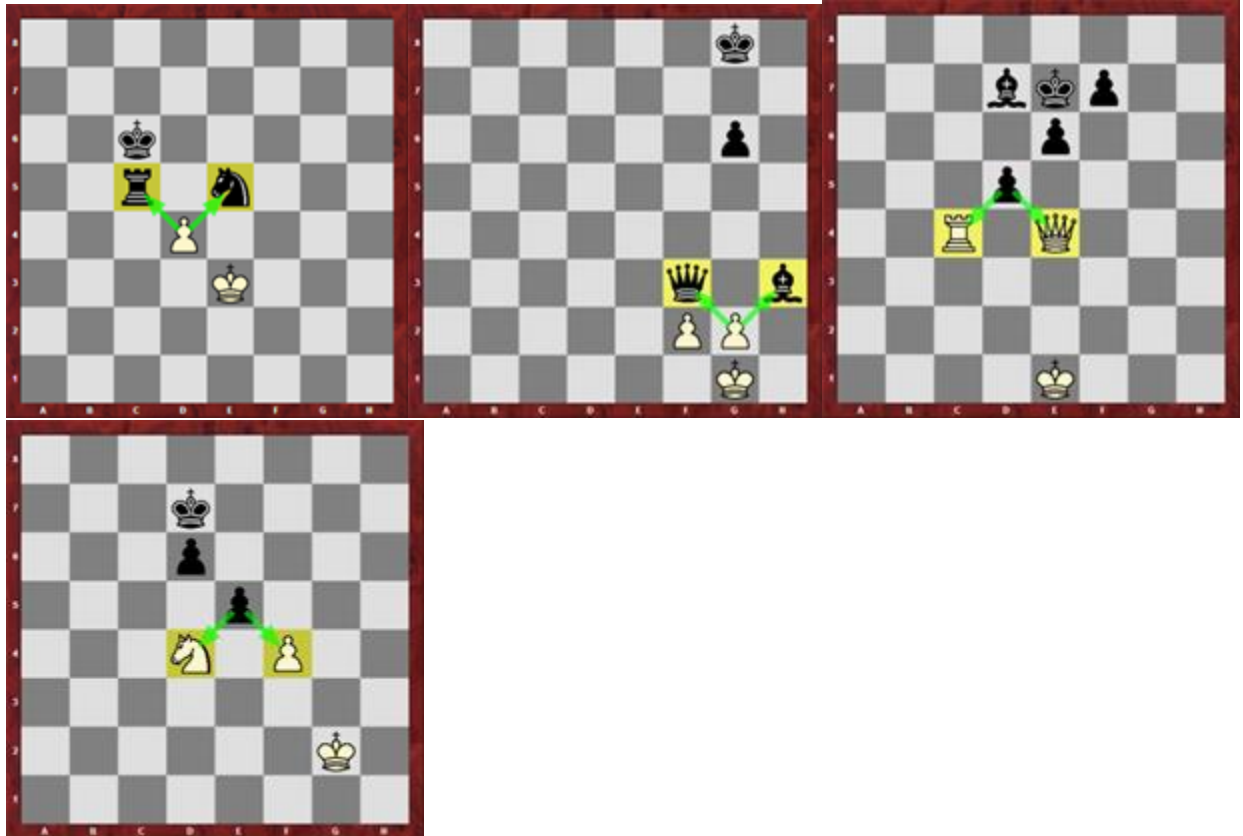
Пионот е единственото парче што не може да се врати назад.



Ако на пат, пионот најде на друго парче, тогаш се заглавува.



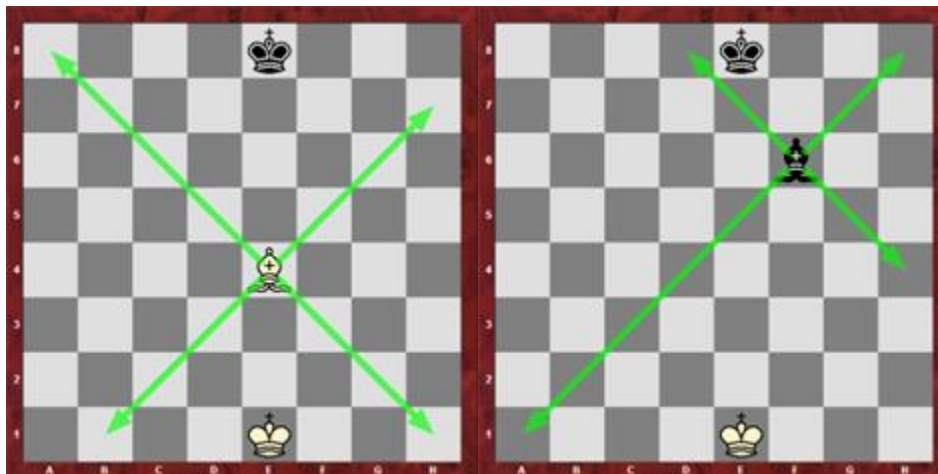
Пионот фаќа квадрат дијагонално напред.



Епископот

Епископот има 3 поени и заедно со витезот се нарекуваат лесни парчиња.

На одборот има двајца бели епископи и двајца црни епископи. Се движи дијагонално, задржувајќи ја својата боја во текот на играта

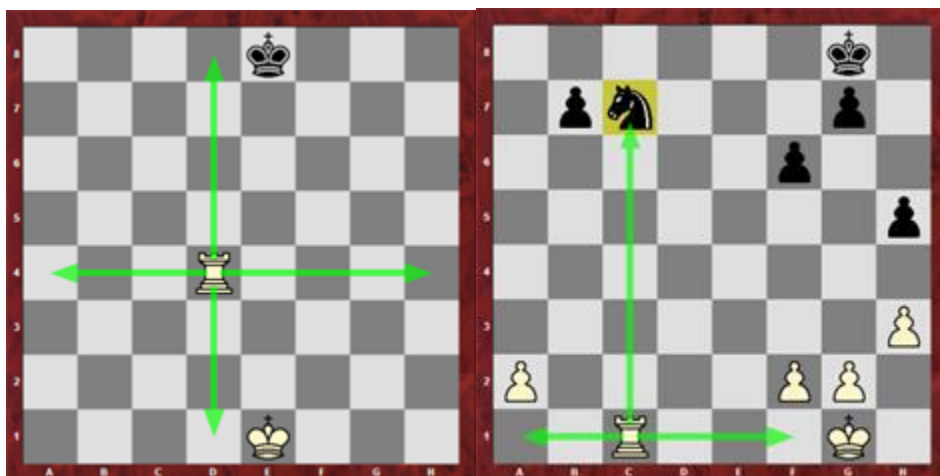


Ако најде на парче на таблата, може да го фати ако е со различна боја и да застане ако е со иста боја.



Врвот

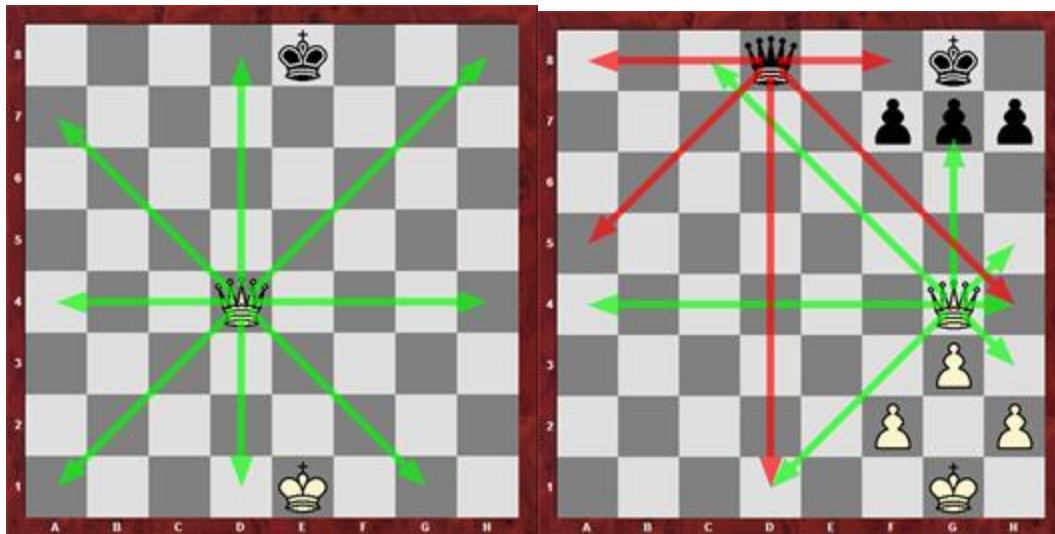
Заедно со матицата, корпата се нарекуваат силни парчиња бидејќи имаат висока вредност - 5 поени. На таблата се движи директно по линијата и на колоната, запира ако наиде на парче со иста боја и фаќа ако парчето е со спротивна боја



Кралица

Најсилната од фигурите има 9 поени и е еквивалент на три светли фигури или врка, епископ и пион. Се движи по сите три главни линии (линија, колона, дијагонала), па оттука и неговата сила, леснотија во доловувањето на спротивставените фигури.

Ако за време на натпреварот, кралицата наиде на парче обратна боја, тогаш таа може да го фати тоа парче. Ако е во иста боја, тогаш матицата е заглавена.

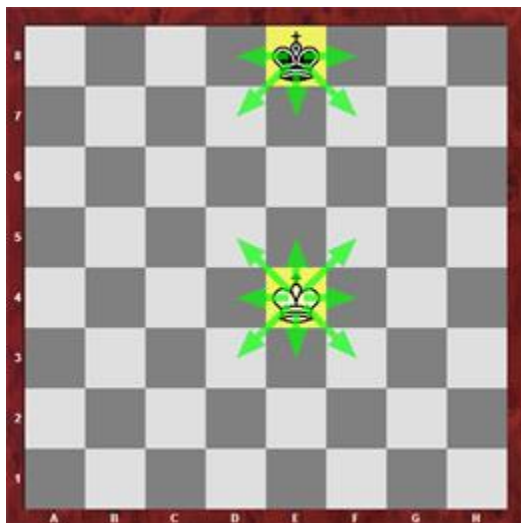


Кралот

Кралот е најважното парче, кое мора да биде присутно на таблата во секое време од играта.

Кралот е единственото парче што не може да се долови. Значи, не можеме да му дадеме вредност на поени.

Кралот се движи по еден квадрат во која било насока.



Ако на пат, кралот најде на спротивставено парче, тогаш може да го фати, а ако парчето е во иста боја, мора да го избегне.



Витезот

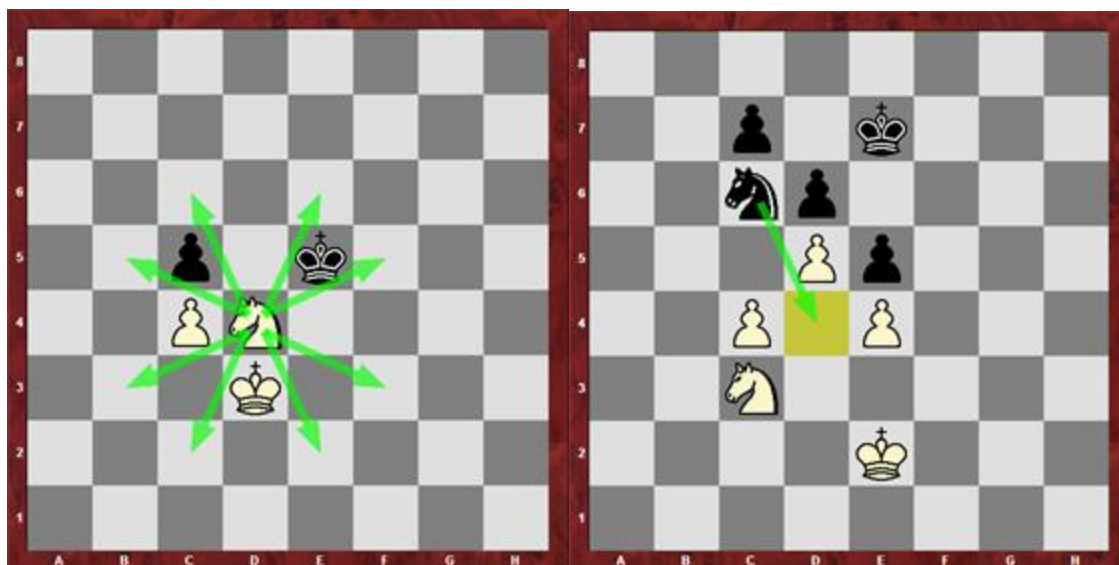
Тоа е најизненадувачкото парче од сите. Заедно со бискупот спаѓа во категоријата лесни парчиња со иста вредност од 3 поени. Разликата на бискупот е во тоа што подобро се справува на мали простори, затворени игри и потешко се справува на отворени, немајќи многу голема „брзина“.

Се движи на таблата за игра, во форма на буквата „L“ имајќи во центарот на таблата 8 можности за движење.



Витезот е единственото парче што може да прескокне други парчиња!

Витезот ги доловува само оние парчиња што се на последното поле.



Анекс 7 – Зумба за сите

ТЕМА/СПОРТ ПРИБЛИЖЕН - ЗУМБА

МУЗИКА- [Color Esperanza 2020 - Various Artists \(Official Video\)](#)

ВРЕМЕ	ДЕЛ ОД ПЕСНА	КОРЕОГРАФИЈА	ПОВТ ОРУВА ЊА
0:08	ИНТРО	допрете ја предната десна нога и плескајте со рацете	16X
0:18	РЕФРЕН	Зачекорете напред со десно стапало 2x и допрете напред 4x Чекорете напред со лево стапало 2x и допрете напред 4x	
0:24		Чекор допир (лизгајте надесно) 4x Движете го рамото со рацете странично (почнете со десната рака) 6x	3x
0:34		отворете ги рацете напред (од центарот до христовата положба) 1x и допрете напред 4x	

1:12	ДРУГО	Чекор единечни, единечни, двојни 4х и краци во спротивна насока	1х
1:21		Зачекорете напред десно стапало 2х и допрете напред 4х Чекорете напред лево стапало 2х и допрете напред 4х	
		Чекор допир (лизгајте надесно) 4х Движете го рамото со рацете странично (почнете со десната рака) 6х	3х
		отворете ги рацете напред (од центарот до христовата положба) 1х и допрете напред 4х	
		Зачекорете напред десно стапало 2х и допрете напред 4х Чекорете напред лево стапало 2х и допрете напред 4х	1х
2:25		врескајте од смеење	1х
2:27		Зачекорете напред десно стапало 2х и допрете напред 4х Чекорете напред лево стапало 2х и допрете напред 4х	
		Чекор допир (лизгајте надесно) 4х Движете го рамото со рацете странично (почнете со десната рака) 6х	4х
		отворете ги рацете напред (од центарот до христовата положба) 1х и допрете напред 4х	

Референци:

- Chess.com – Originea jocului de șah
<https://www.chess.com/ro/blog/nic01ae/originea-jocului-de-sah>
- China Window – China culture – Martial Arts
www.china-window.com
- European Union, White Paper on sport, 2007
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=LEGISSUM%3A135010>
- European Union, Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on the European Union, Work Plan for Sport (1 January 2021-30 June 2024)
[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:42020Y1204\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:42020Y1204(01))
- European Commission, TARTU CALL FOR A HEALTHY LIFESTYLE
https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/ewos-tartu-call_en.pdf
- European Commission, Erasmus+. EU programme for education, training, youth and sport
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-b/key-action-2/cooperation-partnerships>
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/organisations/sport-actions>
- European Commission, Erasmus+ Programme Guide, 2021
https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/sites/default/files/2021-erasmusplus-programme-guide_en.pdf
- Historia – Top 10 lucruri de știut despre fotbal
<https://www.historia.ro/sectiune/general/articol/top-10-lucruri-de-stiut-despre-fotbal>
- Institutul de Științe ale Educației, Șahul în Educație - Sinteză de cercetare
<http://www.sahcraiova.ro/docs/Importanta-Sahul-in-educatie.pdf>
- Jeleascov, Cristina - Dans Sportiv, Universitatea Spiru Haret. Editura Fundației României de Măine
- Magazinul de sah – Scurt istoric al jocului de șah
<https://blog.magazinuldesah.ro/2018/04/11/scurt-istoric-al-jocului-de-sah/>
- Sportregras – totul despre șah
<https://sportsregras.com/ro/sah-reguli-istorie/>
- Visan, Alice - Dansul pentru educatia corporala, Ed. Cartea Universitara Bucuresti, 2005

- Visan, Alice - Expresia corporala. Bazele psiho-pedagogice si metodele de formare si educare a expresivitatii corporale in educatia fizica scolara, Teza de doctorat, Bucuresti, 2003
- Zisulescu, Stefan - Aptitudini si talente, Ed. Didactica si pedagogica, Bucuresti, 1971
- Nastase, Viorel Dan – Dans Sportiv, Metodologia performantei, Ed. Paralela 45, Pitesti, 2011
- Wikihow – Do the Cha Cha Cha, Dance the Waltz

<https://www.wikihow.com/Do-the-Cha-Cha>

<https://www.wikihow.com/Dance-the-Waltz>