

In Dive

INTEGRIRANJE RAZLIČITOSTI KROZ VODENE SPORTOVE TRENING TEČAJ

Projekt

Integriranje različitosti kroz vodene sportove – IN DIVE

Erasmus+ Programme, Sport 2016

Small Collaborative partnerships

Grant Agreement Number: 2016 - 2721 / 001-001

<http://www.indive.eu/>

Organizacije

Marconi Sport (Koordinator);

Università Popolare dello Sport, Rome, Italy

Associação Recreativa Cultural E Social De Silveirinhos, Portugal

Rijeka Sports Association for Persons with Disabilities, Croatia

Autori

Marconi Sport - Andrea Ciantar, Paola Flaminio

Università Popolare dello Sport - Giuseppe D'Agostino, Francesco Savastano, Vittoria La Costa

Associação Recreativa Cultural E Social De Silveirinhos – André Pinto, Matilde Monteiro, Cindy Vaz, Manuel Rui Silva

Rijeka Sports Association For Persons With Disabilities - Luka Dobrović, Jasna Lulić Drenjak, Leonard Pektor, Tatjana Udović.

Disclaimer

Ovaj je projekt financiran uz potporu Europske komisije. Ovaj komunikacijski materijal odražava isključivo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njemu.

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



Ovdje navedeni resursi projekta javno su dostupni pod licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



UVOD

1. In Dive projekt

Cilj projekta „*In dive – integrating diversities through Watersports*“ je poticati društvenu inkluziju i jednake mogućnosti u sportu, s posebnim fokusom na osobe s tjelesnim i mentalnim poteškoćama.

Poseban fokus je na vodenim sportovima i tjelesnim aktivnostima u vodi, poput plivanja, ronjenja, sinkroniziranog plivanja, psihomotorike u vodi, jedrenja, surfanja.

Razlike između tih aktivnosti su prikazane na više nivoa:

- Razlike u samoj sportskoj disciplini;
- Razlike između agonističkih disciplina (plivanje, ronjenje etc.) i onih više vezanih za dobrobit i društvenost osobe (poput osnovnog snalaženja u vodi, jedrenje etc.);
- Razlike u mjestu na kojem se discipline prakticiraju (one koje zahtijevaju dvoranu i one koje se mogu prakticirati na otvorenom, u prirodi).

Uz navedene razlike, postoji i nešto što je zajedničko svim ovim disciplinama, a što ih čini naročito prikladnim za osobe s različitim vrstama poteškoća:

- Ponajprije, voda je element u kojem se i osoba s invaliditetom može osjećati smirenom i slobodnom posve se izraziti;
- Neke od ovih disciplina (poput plivanja) smatraju se, iz tjelesne perspektive, najpotpunijim u apsolutnom smislu, tj. mogu imati najpozitivnije učinke na ukupnu dobrobit osobe budući da uključuju cijelo tijelo na simetričan način. To je osobito važno za osobe s invaliditetom, koje su često prisiljene na statični stil života;
- Voda ima naročitu važnost za nas na psihološkom nivou s obzirom na to da je to element koji nas je kao vrstu pratio kroz cijeli evolucijski proces, a i danas nas prati u najvažnijim trenucima. Primjerice, nedavna istraživanja pokazuju da vodeni sportovi imaju pozitivne učinke u slučajevima tjeskobe i depresije;
- Važan je i rekreacijski element prisutan u mnogim vodenim sportovima.

Unatoč napretku koji je proteklih godina postignut na ovom polju, i dalje je prisutna nedovoljna razina znanja o pozitivnom potencijalu koji ove aktivnosti nude osobama s različitim vrstama invaliditeta. To se odnosi na operativne djelatnike, volontere, same osobe s invaliditetom i njihove obitelji.

2. What's the goal of this training course?

Cilj ovog trening tečaja je obučiti sportske radnike, socijalne radnike, volontere i sve zainteresirane za aktualizaciju integrativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom, kroz sportske aktivnosti na vodi.

3. Opis trening tečaja

Trajanje: 40 sati

- 20 sati u učionici/bazenu/teretani (4 sastanka, 5 sati svaki)
- 10 sati online, na platformi (2 sata x 5 vježbi / istraživanja / analiza / potvrđivanja);
- 10 sati "potpunog uranjanja" iskustveni sati (cijeli dan u vodenom okruženju, eg. spas ili druga situacija)

	Modules	H class/pool gym	H/On line	H/practical
Prvi sastanak	Modul 1: Uvod u pojmove Sporta i Jednakih mogućnosti uz različite sposobnosti	5	2	
Drugi sastanak	Modul 2: Vodene aktivnosti i prateće mjere za promociju jednakih mogućnosti.	5	2	
Treći sastanak	Modul 3: Razvoj na vodi temeljene i/ili vodene aktivnosti za socijalnu inkluziju i jednake mogućnosti uz različite sposobnosti	5	2	
Četvrti sastanak	Modul 4: Praktično eksperimentiranje: živjeti integrirano iskustvo		2	10
Peti sastanak	Modul 5: Verifikacije i evaluacije procesa treninga	5	2	
Ukupno sati		20	10	10

Gdje: učionice, wellness centri, kompleksi za rad na vodi (zatvorene i/ili otvorene)

Za koga: namijenjeno za 20 socijalnih i sportskih radnika. Upisi će se temeljiti na prezentaciji kurikuluma, praćenju motivacijskim pismom. Bez članarine.

U nekim slučajevima organizacija može predvidjeti određen iznos članarine, i.e. u svrhu osiguranja.

Tim učitelja: će uključivati trenažne stručnjake u različitim dijelovima tečaja.

METODOLOGIJA: Stalna uključenost studenata u promišljanju i eksperimentalnim aktivnostima, počevši od osobnih iskustava koja su stekli u svom dijelu intervencije.

ASD Università Popolare dello Sport koristi, između ostalog, Terapiju plesnim pokretom i Autobiografsku metodu kao didaktička oruđa, kako u treningu, tako i u osnovnom program, uz odlične rezultate. Stoga, u svjetlu tih iskustava, preporučljivo je koristiti DMT i Autobiografsku metodu, ili druge slične metodologije u realizaciji aktivnosti Tjelesnog učenja i osobnih promišljanja predloženih u ovom trenažnom modulu, zajedno s izvorima predstavljenim u operativnim kontekstima svih partnera. Za detaljnu raspravu o DMT-u, vidi annex 1: "Shaping the change: the DMT process as a tool for social inclusion"; La Costa, Bassani. Za više informacija o autobiografskoj metodi, konzultiraj blog Andree Ciantara na <https://andreaciantar.com/>

Korištene metodologije su iste one koje sudionici mogu koristiti u svom radu s novim grupama, kao i u kontekstima u kojima već rade.

SAŽETAK ORGANIZACIJE TEČAJA

- Alterniranje trenažnih aktivnosti na licu mjesta i na e-learning platform, uz *open source* materijale I vježbe;
- Praktični dio uz sudjelovanje u organizaciji i realizaciji iskustvenog dana.
- Na kraju trening tečaja, verifikacijski i evaluacijski sastanak.
- Trebalo bi proći barem tjedan dana između dva sastanka.
- Po završetku uslijediti s aktivnostima zatvaranja trenažnog modula, kao I s razdobljem neovisnog eksperimentiranja sudionika po povratku u njihove svakodnevne radne kontekste. (output 2).



OPIS TRENAŽNOG PROCESA

MODUL 1 - Uvod u pojmove Sporta i Jednakih Mogućnosti

Učenje na daljinu: trajanje 2 sata.

Odgovori na upitnik s otvorenim pitanjima. Nešto slično "prijemnom ispitu" da bi se stekao dojam o prethodnom znanju grupe; ponoviti će se na kraju tečaja da se evaluiira I verificira proces.

- Kako sport i tjelesne aktivnosti mogu postati oruđa koja podupiru jednake mogućnosti?
- Kako vodene aktivnosti i sportovi mogu postati oruđa osobnog rasta i promjene?
- Kako vodene aktivnosti i sportovi mogu poduprijeti jednake mogućnosti?

Trening na licu mjesta (u prisutnosti): trajanje 5 sati

TRAJANJE	SADRŽAJ	METODOLOGIJE
20 min Učionica	Prezentacija tečaja i tima trenera	
40 min Teretana	Prezentacija sudionika	Prezentacijska igra, tjelesna ekspresija (imenuj pokret i kontakt) e.g. DMT metodologija
60 min Učionica	Vodeni sportovi kao oruđe potpore za jednake mogućnosti: uvod u pojmove	Vježba u malim grupama: World Café. Ključne riječi <ul style="list-style-type: none">• INVALIDITET• JEDNAKE MOGUĆNOSTI• VODENI SPORTOVI
30 min Učionica	Definicije, motivacije, misija: što radimo i zašto. Vodeni sportovi, invaliditet i jednake mogućnosti. Sport kao oruđe za potporu jednakim mogućnostima.	Power Point prezentacija
60 min Učionica	Dobre prakse u vodenim sportovima za jednake mogućnosti.	Grupni rad. U malim grupama provjeravaju se neke dobre prakse, na temelju ključnih pitanja: <ul style="list-style-type: none">• U kojem kontekstu se ovo iskustvo događa?• Koji su bili ciljevi?• Koje metodologije su se koristile?• Koje aktivnosti sensitizacije i facilitacije su se koristile?• Koje snažne strane su se pokazale??• Koje slabosti? Prezentacija rada kroz načine koje odabere mala grupa.
30 min Učionica	Dobre prakse u vodenim sportovima za jednake mogućnosti. Rezultati istraživanja In-Dive projekta (unakrsna analiza).	Power Point prezentacija

45 min Teretana	Tjelesno učenje: susret s tijelom, pristup tijelu	Tjelesna ekspresija: kontakt bez kontakta, slab kontakt, jak kontakt, oslanjanje/potpora e.g. DMT/improvizacija kontakta UPS
15 min Aula	Upute za domaću zadaću na platformi Dnevnik dana	Zadaća za <i>upload</i> na platformu

MODUL 2 - Vodene aktivnosti i prateće mjere za promociju jednakih mogućnosti

Učenje na daljinu: trajanje 2 sata..

U malim grupama nastavlja se analiza dobrih praksi, uz shemu predloženu u učionici iz modula 1; priprema konciznog, kritičkog i zajedničkog učioničkog iskustva očekuje se tijekom sljedećeg sastanka (veza s OUTPUTOM 1 DOBRE PRAKSE)

Trening u prisutnosti: trajanje 5 sati

TRAJANJE	SADRŽAJ	METODOLOGIJE
60 min Teretana	Tjelesno učenje: povjerenje i oslanjanje na drugu osobu	Tjelesna ekspresija: vježbe za gubitak težine, opuštanje, padanje i oslanjanje e.g. DMT methodology /contact improvisation
30 min Učionica	Prezentacija domaćih zadaća na temu "Elementi kojim se odlikuju dobre prakse"	Sintetičko izlaganje u učionici na način koji odabere mala grupa
30 min Učionica	Iskustvo "vodenosti"	Autobiografska vježba
60 min Bazen	Učenje tijelom	Iskustvo "Vodenosti" UPS Napiši vlastitu metodologiju prema <i>template</i> , ako se razlikuje od ove
45 min Učionica	Vodeni sportovi za jednake mogućnosti i prateće mjere (stvaranje uvjeta, facilitacija, sensitizacija, etc)	Rad u malim grupama: nabranje mogućih praksi. Sintetičko izlaganje u učionici na način koji odabere mala grupa
60 min Teretana	Tjelesno učenje: povjerenje i oslanjanje na drugu osobu Što se promijenilo? Što nosim sa sobom?	Tjelesna ekspresija: na koji način se osobna percepcija promijenila. e.g. DMT metodologija /improvizacija kontakta
15 min Učionica	Upute za domaću zadaću na platformi Dnevnik dana: što nosim sa sobom?	Domaća zadaća za <i>upload</i> na platformu

MODUL 3 - Razvoj na vodi temeljene i/ili vodene aktivnosti za socijalnu inkluziju i jednake mogućnosti uz različite sposobnosti

Učenje na daljinu: trajanje 2 sata

U malim grupama, analiza (temeljena na dosad stečenom znanju) aktivnih iskustava u zajednicama/teritorijima kojima se pripada/ili su poznate. Napraviti izvješće o prikupljenim informacijama.

Trening u prisutnosti: trajanje 5 sati

TRAJANJE	SADRŽAJ	METODOLOGIJE
30 min Teretana	Tjelesno učenje: izrazi se/riskiraj	Tjelesna ekspresija: ples u krugu e.g. DMT metodologija UPS
30 min Učionica	Prezentacija domaće zadaće na temu "Analiza poznatih aktivnih iskustava"	Sintetičko izlaganje u učionici na način koji odabere mala grupa
90 min Teretana	Tjelesno učenje: facilitacija odnosa i učenja <ul style="list-style-type: none"> • Kako stvoriti sigurno okruženje puno poštovanja i povjerenja • Kako se naći s osobom "na pola puta" (I tjelesno i emocionalno) • Kako izgraditi odnos u malim koracima • Kako se povezati s ostatkom grupe 	Tjelesna ekspresija u integriranoj grupi e.g. DMT metodologija/improvizacija kontakta
30 min Učionica	PROMIŠLJANJE-IDEJA-DJELO: put do implementacije i realizacije vodene aktivnosti <ul style="list-style-type: none"> • Analiza konteksta (odlike mjesta, dostupnost, snage i slabosti, ljudi koje želimo uključiti u aktivnost, već postojeće slične aktivnosti, trenutne ili iz prošlosti, etc.) • Definicija ciljeva • Stvaranje sigurnog okruženja • Susret s osobom na pola puta • Izgradnja odnosa u malim koracima • Nitko ne zaostaje. Učenje za svakoga. Integracija u grupu • Promatranje aktivnosti u razvoju • Evaluacija nakon provedbe aktivnosti 	Power Point prezentacija
60 min Učionica	PROMIŠLJANJE-IDEJA-DJELO: put do implementacije i realizacije vodene aktivnosti	Rad u malim grupama, planiranje aktivnosti Podjela rada u proširenoj grupi kroz simulaciju izmjenjivanja uloga. ARCSS
45 min Teretana	Tjelesno učenje: biti u kontaktu	Tjelesna ekspresija: ples u parovima uz elastičan predmet e.g. DMT metodologija
15 min Učionica	Upute za domaću zadaću na platformi Dnevnik dana: što nosim sa sobom?	Domaća zadaća za <i>upload</i> na platformu

MODUL 4 – Praktično eksperimentiranje: živjeti integrirano iskustvo

Učenje na daljinu: trajanje 2 sata

Sharing the timing of the experiential day; analysis of the group of participants; subdivision of groups for viable objectives; identification of teams dedicated to the groups

10 SATI: iskustvo cijelog dana u vodenom okruženju

TRAJANJE	SADRŽAJ	METODOLOGIJE
60 min	Putovanje kao iskustvo odnosa u grupi. Staza putovanja: strategije za pristup emocijama, strahovi. Studenti i tim se upoznaju (u zajedničkom prijevoznom sredstvu)	Socijalizacija u neformalnom pedagoškom prostoru
30 min	Dolazak. Izgradnja sigurnog okruženja: prostor postaje mjesto povjerenja i zadovoljstva.	Vođene lekcije znanja o strukturi
30 min	Prijateljska pauza	Socijalizacija u neformalnom pedagoškom prostoru
30 min	Tjelesno učenje. Stvaranje temelja za odnos povjerenja s drugom osobom: sensitizacija na kontakt, percepcija osjećaja sigurnosti	Vježbe disanja i opuštanja, individualne kretnje i tehnike improvizacije kontakta. e.g. DMT metodologija i improvizacija kontakta
30 min	Igra: pristup strategijama stvaranja iskustva igranja u malim grupama. Odabir između raznih prijedloga, mijenjanje tempa i ritma da se zadrži pažnja i interes grupe.	Praktično iskustvo kao facilitator malih grupa (socijalni radnici i sportski tehničari rade zajedno) UPS
30 min	Povratne informacije o radu u tijeku u integriranoj grupi	Verbalizacija unutar kruga
30 min	Povratne informacije o radu u tijeku u grupi studenata/učitelja	Verbalizacija unutar kruga
60 min	Pristup tehnikama: izbor vježbi s obzirom na postavljene ciljeve	Praktično iskustvo kao facilitator malih grupa (socijalni radnici i sportski tehničari rade zajedno)
60 min	Prijateljska pauza	Socijalizacija u neformalnom pedagoškom prostoru
30 min	Povratne informacije o prvom dijelu dana u integriranoj grupi	Verbalizacija unutar kruga
30 min	Povratne informacije o prvom dijelu dana u grupi studenata/učitelja	Verbalizacija unutar kruga
60 min	Pristup tehnikama (vodenost i vodeni sportovi): izbor vježbi s obzirom na postavljene ciljeve	Praktično iskustvo kao facilitator malih grupa (socijalni radnici i sportski tehničari rade zajedno)
30 min	Prijateljska pauza	Socijalizacija u neformalnom pedagoškom prostoru
30 min	Upute za domaću zadaću na platformi Dnevnik dana: što nosim sa sobom? Domaća zadaća: u malim grupama, izvješće o praktičnom eksperimentiranju	Domaća zadaća za <i>upload</i> na platformu <ul style="list-style-type: none"> • Dnevnik dana • Izvješće u malim grupama

60 min	Putovanje kao iskustvo odnosa u grupi. Put povratka. Sudionici naglas promišljaju: nadjačani strahovi, radosti i razočaranja, prepreke koje tek treba nadjačati	Socijalizacija u neformalnom pedagoškom prostoru
--------	---	--

MODUL 5 – Verifikacije i evaluacije procesa treninga

Učenje na daljinu: trajanje 2 sata.

Odgovori na upitnik s otvorenim pitanjima. "Izlazni test" da bi se procijenilo razlike u odgovorima u odnosu na prijemni test, i individualna razina znanja na kraju treninga.

- Kako sport i tjelesne aktivnosti mogu postati oruđa koja podupiru jednake mogućnosti?
- Kako vodene aktivnosti i sportovi mogu postati oruđa osobnog rasta i promjene?
- Kako vodene aktivnosti i sportovi mogu poduprijeti jednake mogućnosti?

Učenje u prisutnosti: trajanje 5 sati

TRAJANJE	SADRŽAJ	METODOLOGIJE
60 min Učionica	Povratne informacije s iskustvenog dana	Izvješće o domaćoj zadaći: Sintetičko izlaganje u učionici na način koji odabere mala grupa
90 min Učionica	Finalna evaluacija i stečeno znanje	Usporedba odgovora datih na izlaznom i prijemnom testu
60 min Teretana	Tjelesno učenje: uzmi i ostavi	Tjelesna ekspresija/ritual zatvaranja kroz glas i pokret: što nosim sa sobom iz ovog iskustva, a čega se sada mogu odreći e.g. DMT metodologija
60 min Učionica	Zaključenje treninga. Podjela potvrda	Prijateljsko druženje
30 min Učionica	Upute za domaću zadaću na platformi Dnevnik dana: što nosim sa sobom i zaključne misli o trening tečaju.	Domaća zadaća za <i>upload</i> na platformu