



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

## **Проектна спортска активност „Азбучна вежба“**

Спортската активност „Азбучна вежба“ беше планирана како алтернативна активност според Еразмус+ проектот „Справување со учениците со предизвикувачко однесување“ (проект бр. 2019-1-EE01- KA229-051598).

Целта на нашиот проект е да ги споделиме најдобрите практики во други земји со цел да ги зголемиме компетенциите на персоналот за стратегиите за спречување и намалување на предизвикувачкото однесување. Поради ширењето на КОВИД-19 низ целиот свет и ограничувањата за патување, четирите училишта во овој проект бараа подобри начини да ги постигнат целите. Спортската активност како алтернативна активност во овој проект беше поздравена од сите партнери.

Спортот за некои може да биде забавен, а за други непријатен. Проектните партнери одлучија да го набљудуваат однесувањето на учениците преку „Азбучна вежба“. Се надевавме дека ќе споделиме неколку техники за мотивација за наставниците, сакавме да добиеме преглед на тоа како учениците се движат од една во друга спортска активност, дали се појавува предизвикувачко однесување при правењето на овие вежби и, општо, како учениците ја прифаќаат оваа задача.

Спортската активност е еден начин да се намали вознемиреноста, да се подобри спиењето, да се зголеми издржливоста, да се изградат мускули, да се развијат моторни вештини и да се понудат можности за дружење. Физичката активност нуди шанса да станете посилни, да ги проширите интересите и да додадете уживање во животот. Идеите за вежби што ги користевме беа ефтини и лесни за спроведување. Користевме визуелен материјал за да помогнеме да се разбере природата на вежбите. Визуелизациите им помагаат на учениците да ги разберат концептите и помагаат да се поддржи позитивното однесување. Бидејќи учениците во нашите четири училишта се со различни капацитети, вештини и способности, ние бевме флексибилни во давањето упатства и во процесот на изведување на вежбите.

## РЕЗУЛТАТИ НА ЧЕК-ЛИСТАТА НА СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

Со нашата листа за набљудување на спортските активности, добивме вкупно 194 одговори. 126 одговори од летенско училиште, 37 од естонски, 16 од словачки и 15 од македонско училиште. Од сите забележани студенти имало 137 момчиња и 58 девојчиња.

3. Did the student need any motivation during the exercises? If yes please describe it. Name the approaches you used.

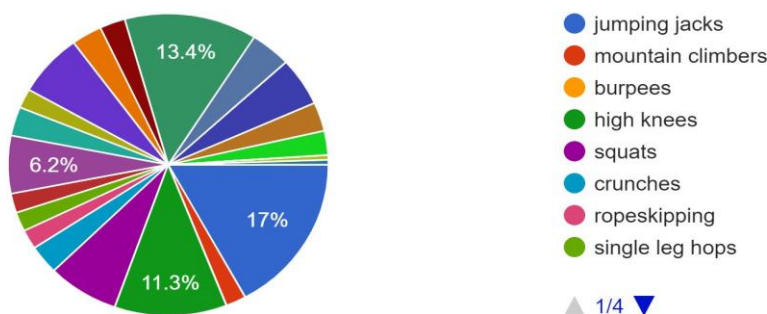
194 responses



143 ученици беа мотивирани за спортска активност, 35 ученици со просечна мотивација, 4 ученици од 194 година не беа мотивирани. 150 од студентите беа задоволни за време на вежбите, расположението на 31 ученик беше просечно споредено со среќно и несреќно, 12 од сите студенти кои не беа задоволни.

4. Please mark the exercise which was the student's most favorite?

194 responses



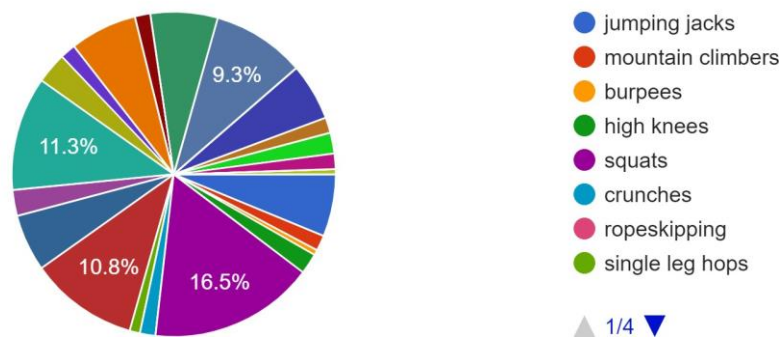
Вежбите за тренингот со азбука се создадени за да ги изведуваат и деца со телесен инвалидитет. Тие мораа да го зголемат својот позитивен став и да спречат предизвикувачко однесување.

Според анкетата на наставниците по физичко и здравствено образование или одделенски наставници, најомилените вежби беа скокање- за 33 ученици од 194 одговори тие беа нивни омилени, а потоа следат скокови со плескање раце со 26 - ученици кои уживаа во тоа, високи колена - 22 студенти, чучни и стани - 14, трчање во место -13, наизменични вежби со нозе-12 и сидно седнување- 10 студенти ги издвоија како свои фаворити.8 ученици уживаа во скокови со чучнување. Шест ученици како нивни омилени вежби ги издвоија- ниски склекови, склекови, скокови напред и крчкања.

За 5 ученици, склековите и скоковите со вртење беа нивни омилени. 4 ученици уживаа и со ентузијазам направија прескокнувања на јаже, исчекори напред со една нога, високи склекови и планинарење. Само 1 ученик уживал во „птичари“ и изменето / прилагодено вежбање.

5. Please mark the exercise which the student didn't like at all?

194 responses



Со чек-листата за набљудување на спортските активности, добивме и одговори за вежби кои на учениците воопшто не им се допаднаа.

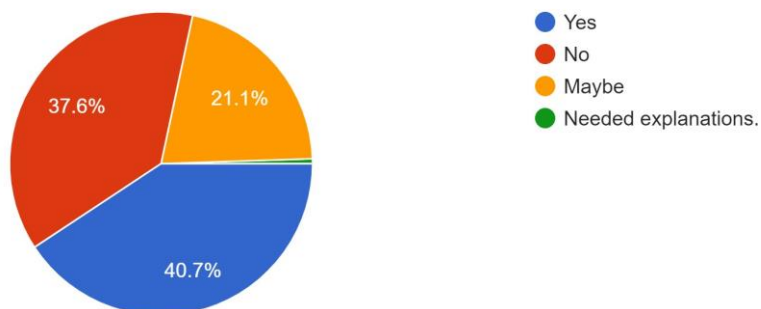
Од 194 одговори, 32 ученици не уживаа во чучнувања, а потоа следат ниски склекови - 22 ученици кои не ги сакаат, предни зафаќања- 21 ученик, скокови со чучнување-18, склекови и прескокнување со плескање- 13 ученици, скокови- 12 ученици и соодветно за 11 ученици сидни седнувања и задни зафаќања не им беа омилени.

Наставниците/ наставниците по физичко и здравствено образование забележаа дека 6 ученици не сакаат вежби со високи склекови, 5 ученици подигнување на колена, но 4 ученици вртливи скокови и високи колена.

Според одговорите на чек- листата, 3 ученици не уживаа во следниве вежби - скокање напред, скокови кон ѕвезди, планинарење, притискање, цогирање во место и поттикнување на притискање на рамото, 2 ученици не сакале скокови на една нога, додека 1 ученик не сакал да вежба птичари.

6. Was it easy for the student to move from one exercise to another?

194 responses

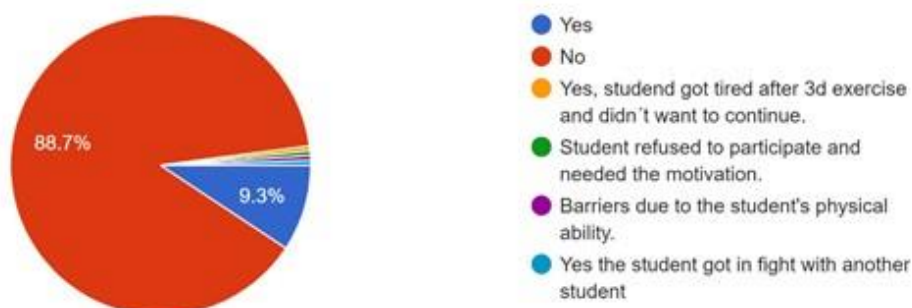


Анкетата докажа дека за 79 ученици од 194 одговори, било лесно да се префрли од една на друга вежба.

Бидејќи наставниците по физичко и здравствено образование/ одделенските наставници забележале дека на 73 ученици им било тешко да започнат друга вежба, додека позицијата на 41 ученик била неутрална. Ова значи дека можело да биде предизвик за учениците. Еден наставник ја истакна потребата од дополнителни објаснувања.

7. Did any kind of challenging behaviour occur during making these exercises? Please name the behaviour...

194 responses

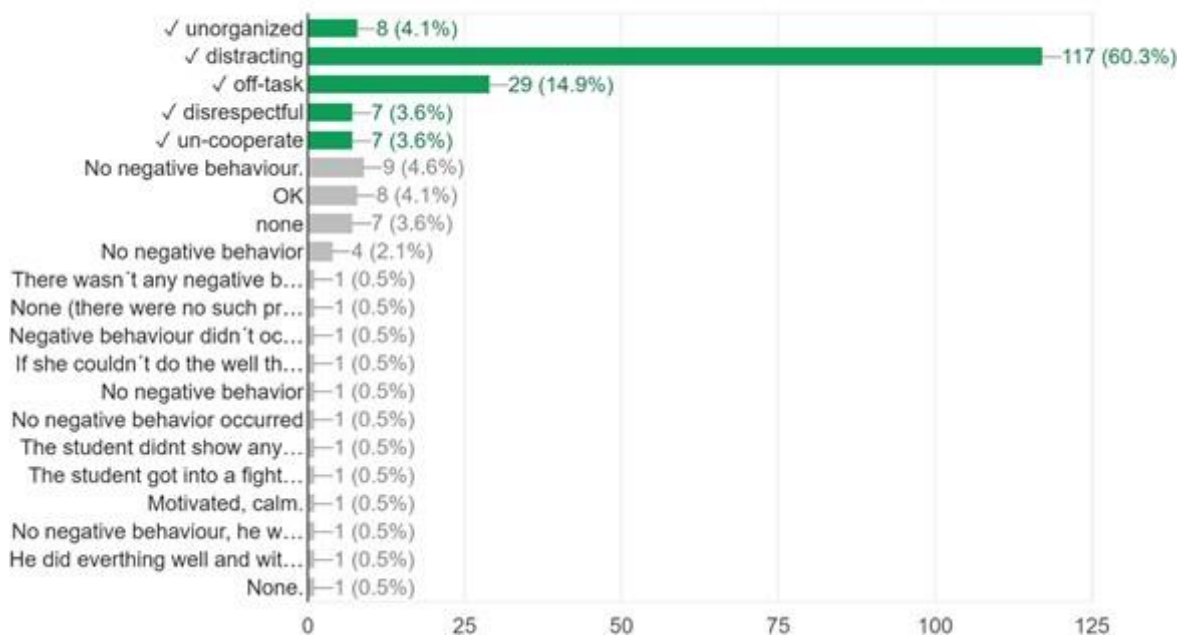


Овие резултати од прашањата покажуваат дека за време на вежбите учениците не покажале никакво предизвикувачко однесување- одговори на 88,7% од испитаниците, а

само 9,3% одговори за ученици кои покажале предизвикувачко однесување. Останатите одговори се во однос на замор на учениците по третата вежба и одбивање да се продолжи; одбивање на учество и потреба од мотивација; бариери околу физичките способности и тепачка меѓу учениците.

8. Please mark the occurrence of negative behaviour during the activity. Student was:

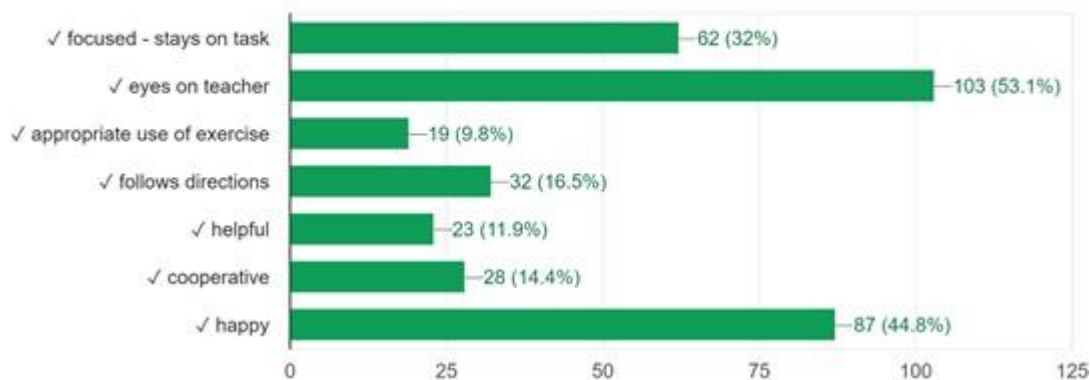
0 / 194 correct responses



Поголемиот број на одговори се однесуваат на дистракцијата кај учениците, искажано со 117 одговори, како најчест проблем кај деца со посебни потреби. Понатаму, има одговор во однос на работа надвор од задачата, со 29 одговори. Исто така, заеднички одговор е податокот дека немало негативно однесување- со 19 одговори; одговори што се однесуваат на неорганизирани ученици, ОК и ниту еден, со 8 одговори; непочитување и некооперативно однесување со 7 одговори; и со 2 одговори среќаваме негативно однесување како лутина и тепачка.

9. Please mark the occurrence of positive behaviour during the activity. Student was:

0 / 194 correct responses



Најголем број одговори- 103 се однесуваат на воспоставениот поглед со наставникот (погледот е насочен кон наставникот). 87 одговори покажаа дека учениците биле задоволни за време на вежбите. Најдовме во 62 одговори фокусираност на однесувањето- учениците остануваат на задолженијата, а 32 одговори се поврзани со следењето на насоки. Соработката на учениците е позитивна во 28 одговори; учениците на кои им помага спортската активност се наоѓаат во 23 одговори и соодветната употреба на вежби е изразена во 19 одговори.

## ЗАКЛУЧОЦИ

Проектната спортска активност „Азбучна вежба“ се покажа како позитивен избор според однесувањето на учениците. Одговорите покажуваат дека вежбите претежно биле добро прифатени од учениците и тимот за управување со проектот добил добри повратни информации од нивните колеги. Како што покажуваат резултатите, учениците биле мотивирани и среќни со започнувањето на оваа активност.

За мотивацијата пред или за време на вежбите, наставниците мораа прво да ги покажат вежбите, да ја објаснат целта на оваа активност, да го пофалат ученикот, прво да ги направат вежбите, а потоа да пристапат (прво направете го ова, а потоа можете да го направите тоа), да помогнат да се следи времето, да се бројат повторувањата на вежбите и да се развесели ученикот. За да ја задржат мотивацијата, некои наставници мораа да ги прилагодуваат вежбите заради способностите на учениците. Во македонското училиште азбуката (латиница) беше променета во кирилична азбука која се користи во нивната земја (што е адаптација на кирилично писмо) и ги направија вежбите разбирливи за нивните ученици и соодветни на нивните способности. Во исто време, истите мускулни групи требаше да бидат засегнати како и на оригиналниот тренинг.

Преместувањето од една на друга вежба беше тешко за нашите ученици со посебни потреби. Преминувањето од една активност во друга е дел од животот, со кој се соочуваме секој ден. Да се биде во можност успешно да се транзитира е важна вештина, бидејќи ја зголемува независноста, го намалува предизвикувачкото однесување и ја намалува вознемиреноста. Постојат многу начини кои се едноставни за употреба во училиште или дома за поддршка на транзициите. Наставниците во нашите училишта ја користат визуелната поддршка за одбројување, користат распоред на активности, однапред даваат предупредување, овозможуваат дополнително време, даваат сигнал за „крај“.

Бидејќи оваа активност беше добро примена, се случија само неколку случаи на предизвикувачко однесување. Учениците беа во можност да го следат наставникот, да останат на задачата и да ја покажат својата среќа за време на овие вежби.

Во овие тешки времиња, ја одбравме вистинската активност за проектот. Немавме шанса да патуваме да ги видиме нашите партнерски училишта, но гледајќи фотографии и видеа од ученици кои изведуваат тренингот на азбуката, дава чувство дека цело време бевме заедно.

## ДИСКЛАМЕР

„Поддршката на Европската комисија за производство на оваа публикација не содржи одобрување на содржината што ги одразува ставовите само на авторите, а Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба што може да се направи од информациите содржани во неа“.