



Планове на уроци PErfect

Ръководство за планиране на уроци по физическо възпитание и спорт за деца с разстройства от аутистичния спектър



Co-funded by
the European Union



léargas



Име на проекта

An Autism and Behaviour Management Training for P.E. schoolteachers

Номер на проекта: KA220-SCH-D6D31EDD

Отказ от отговорност

Проектът е съ-финансиран по програма Еразъм+ на Европейския съюз. Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

Уебсайт: <https://perfectproject.org/>

За контакт: Info@Insideeu.eu

Съдържание

Отказ от отговорност	2
Партньори	5
Поставяне на цели в плана на урока	9
Модификации при различните ученици	11
Поведенчески умения	12
П1 Директни многоетапни указания	
П2 Едностъпкови указания в група от 5 или повече ученици	17
П3 Основни правила в часът по ФВС	23
П4 Комуникация - задаване на въпроси	
П5 Комуникация - отговор на въпроси	33
П6 Подготовка за часът по ФВС.....	37
П7 Последователни дейности	45
П8 Дефиниране на поведение и определяне на цели.....	49
П9 Комуникация на потребностите.....	54
П10 Демонстрация на ново умение в група.....	59
П11-13 Бележки към планове на уроци П11-П13	65
П11 Подкрепящо обучителния процес поведение.....	68
П12 Работа в групови условия – 5 или повече ученици.....	73
П13 Комуникация - отговор на всички зададени въпроси	78
Двигателни умения.....	84
Д1 Имитация на последователност от движения, моделирани от учителя по ФВС	84
Д2 Подскоци на един крак.....	94
Д3 Хвърляне на топка в цел	
Д4 Подаване и улавяне на тенис топка с една ръка	108
Д4 Допълнителни вариации на играта „Хвърли и улови топката“	113
Д5 Ритане на неподвижна топка	114
Д6 Пренасяне на предмет с бягане	118
Сензорни умения	122
Сензорни умения в контекста на часа по ФВС	122
С1 Ученикът съобщава мнението си за това дали е съгласен краката му да се отлепят от земята .	123
С2 Ученикът изразява мнението си относно страха от падане/височини	128
С3 Ученикът изразява мнението си относно това да бъде с главата надолу	134
С4 Ученикът изразява мнението си относно това да бъде докосван и да докосва други	148
С5 Ученикът изразява мнението си относно това да стои в редица/в близост до съучениците си .	157
С6 Ученикът съобщава мнението си относно прекомерното движение	167
С7 Ученикът изразява мнението си относно това да стои неподвижен	175



C8 Ученикът споделя мнението си относно това да бъде в шумна среда..... 184

C9 Ученикът изразява мнението си относно това да бъде в ярко осветена среда..... 193



КООРДИНАТОР

Институтът за изследвания в областта на социалното включване, многообразието и ангажираността (INSIDE EU) е създаден в град Тралий, графство Кери, Ирландия, от Дирк ван дер Мерв, атлет с параплегия, треньор и ментор, с цел овластяване и предоставяне на възможности за практикуване на адаптирана укрепваща здравето физическа активност на хората с увреждания, особено с нарушена мобилност използващи колички.

Институтът предоставя и експертен опит в областта на овластяването и включването в образованието и заетостта на лица с ограничени възможности, особено на лица с увреждания. Институтът провежда обучения за младежки работници, спортни треньори, помощник-учители и учители на територията на остров Ирландия и Европа. INSIDE EU има огромен опит в разработването на инструменти за включване и приобщаващи адаптирани и преносими игри за развитие на лица с по-малко възможности и за ангажиране на хора с всякакви способности или увреждания, така че всички да могат да участват заедно в една и съща дейност по едно и също време.

INSIDE EU има богат опит в създаването на достъпни и приобщаващи ресурси, включително 2D и 3D анимации и видео.



ACD La Hoya е испанска асоциация за култура и спорт, чиято дейност е основана на принципите на сътрудничество, интеграция, опазване на околната среда, солидарност, хуманност и универсални човешки ценности. Асоциацията насърчава среда, в която общността може да твори, да мисли, да реализира идеите си и да изразява позиции по важни въпроси. ACD La Hoya развива дейности като изкуство, спорт и култура в селската общност и е посветена на успешното изпълнение и участието в европейски проекти за сближаване на младежта и възрастните хора в Европа.

Masarykova Univerzita

Вярваме, че образованието е не само въпрос на възраст или социално положение. Активно подкрепяме научните изследвания. Отворени сме и сме посветени на това да въздействаме на живота на хората около нас.

Създаваме по-интелигентен свят от 1919 г. насам – в момента 10 факултета и 400 учебни програми предоставят най-разнообразни курсове. Какъв е Масариковият университет? Мултидисциплинарен. Разгледайте възможностите за обучение. Специализирайте се, експериментирайте и откривайте нови предизвикателства.

Масариковият университет в цифри:

85% от завършилите работят по специалността си;

82% от завършилите отново биха избрали да учат в МУ;

2.5% от дипломантите, не могат да намерят мечтаната работа в рамките на две години;

400 учебни програми;

30 500 студенти;

7 000 дипломанти годишно.

Sina Svetulka



Асоциацията за подобряване на качеството на живот на хората с разстройства от аутистичния спектър „Синя светулка“ (Sina Svetulka) е учредена на 28.02.2017 г. в Скопие, благодарение на 15-годишния опит в областта на аутизма на нейните основатели.

Мисията на организацията е да подобри качеството на живот на хората с аутизъм и техните семейства, като повиши осведомеността чрез обучения и пряка подкрепа на деца и възрастни с аутизъм, техните семейства, професионалисти и широката общественост.

Целите на организацията са:

- Подобряване на качеството на живот на децата и хората с аутизъм чрез откриване и максимално използване на техния потенциал;
- Лечение на деца с аутизъм;
- Обучение на семействата и професионалистите относно методите на работа;
- Популяризиране на правата и насърчаване на нови идеи за подобряване на качеството на живот;

- Насърчаване на научната и професионалната работа в тази област;
- Провеждане на дейности за приобщаване на деца и възрастни с аутизъм.



ViModo е организация за изследвания и обучение, базирана в Кипър и специализирана в областта на научните изследвания, иновациите и социалното включване. Стремим се да разработваме и прилагаме устойчиви решения, за да отговорим на потребностите на хората с ограничени възможности и техните семейства.

Организацията има богат опит в областта на:

- Обучителни курсове: проектиране и провеждане на присъствени и онлайн обучителни курсове за професионалисти (обучение в областта на ПОО), възрастни и младежи;
- Научни изследвания и иновации: провеждане на научни изследвания и разработване на проекти за иновации и развитие;
- Аутизъм и специално образование: разработване и провеждане на специализирани програми за обучение и предоставяне на подкрепа на специалисти, семейства и хора с аутизъм и други нарушения на нервно-психическото развитие;
- Аутизъм и приложен поведенчески анализ (ППА): предоставяне на подкрепа и обучение за родители и специалисти, които работят с лица с аутизъм, както и стратегии за учители за управление на средата в класната стая. Обучението се основава на базирани на доказателства подходи от ППА;
- Социално включване и интеграция: разработване и изпълнение на проекти за подобряване на социалното включване и интеграцията;
- Обучение и приобщаване: предоставяне на реални възможности за обучение за всички;
- Когнитивно-поведенческа терапия: подобряване на функционирането и качеството на живот.



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association

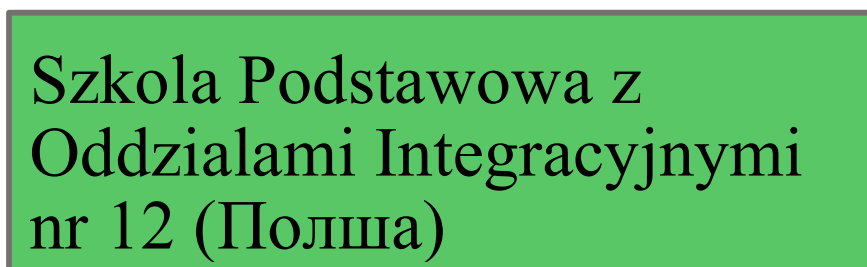
Асоциация за развитие на българския спорт (АРБС) е създадена през 2010 г. и е неправителствена организация в обществена полза, отдадена на развитието на българския спорт и повишаването на спортната култура в България.

Основните приоритети на АРБС са:

- Съживяване на спортната култура;
- Доброволчество в спорта;
- Обучение чрез и в спорта;
- Добро управление в спорта;
- Интеграция чрез спорт;
- Умения на бъдещето и предприемачеството.

Спортът е амбиция, емоция и вдъхновение, инициран от хората за хората.

Спортът трябва да се основава на личните убеждения на вземащите решения за интегритет, отдаденост и справедливост, както и на принципите на „честна игра“, работа в екип, дисциплина, равен старт и недискриминация.



Основното интегрирано училище №12 (Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 12) е базирано в Краков. Нашето училище има 400 ученици, включително 73 деца от Украйна и има два вида класове – класически с до 30 ученици и интегрирани с до 20 ученици.

В една интегрирана паралелка може да има максимум 5 ученици със специални образователни потребности (афазия, синдром на Аспергер, разстройства от аутистичния спектър, леки и умерени интелектуални затруднения). В интегрираната паралелка работят двама учители – учител и помощник-учител. Ролята на помощник-учителя е да помага на учителя по време на часа и да подкрепя детето при усвояването на учебния материал.

Децата в класа учат заедно. Те могат да имат различен темп на развитие, но те участват заедно според възможностите си в дидактическите уроци, допълнителните дейности (като шах и английски език) и физическите дейности.

ПОСТАВЯНЕ НА ЦЕЛИ В ПЛАНА НА УРОКА

Оценка на текущото ниво на уменията на учениците:

Преди да си поставите цели, наблюдавайте и оценете уменията на учениците. Това ще ви помогне да установите базовото ниво и да определите подходящи начални точки.

Поставяне на реалистични цели:

Започнете с реалистични цели, които са постижими за всеки ученик, в зависимост от нивото на уменията му. Избягвайте да поставяте прекалено трудни цели, тъй като това може да доведе до разочарование.

Постепенно увеличавайте трудността на целите с напредъка на учениците.

Например, ако даден ученик винаги улавя топката от близко разстояние, постепенно увеличавайте разстоянието на хвърляне или въведете вариации, като например подаване с земя.

Поставяне на измерими цели:

Поставяйте измерими и конкретни цели. Можете да поставите цели като „улавяне на топката пет пъти подред“ или „три дрибъла с топката без изпускане“.

Индивидуализиране на целите:

Не забравяйте, че всеки ученик напредва със собствено темпо. Поставяйте индивидуални цели, въз основа на уникалните способности и темп на развитие на всеки ученик.

Някои ученици може да се нуждаят от повече време, за да постигнат определени цели, докато други може да напредват по-бързо.

Обратна връзка и поощрение:

Предоставяйте на учениците редовна обратна връзка относно техния напредък.

Отбелязвайте успехите им, независимо колко са малки, и давайте конструктивна обратна връзка за областите, които имат нужда от подобрене.

Насърчавайте развитието, като наблягате на факта, че практиката и усилията водят до подобрене.

Нагледни средства и награди:

Използвайте нагледни средства като таблици или стикери, за да проследите напредъка. Всеки път, когато ученикът постигне дадена цел, отбелязвайте това в таблицата.

Помислете за малки награди или признание за достигането до определени етапи.

Това може да мотивира учениците да постигнат целите си по-бързо.

Коригиране на целите при необходимост:

Бъдете гъвкави в коригирането на целите, когато е необходимо. Ако учениците постоянно постигат целите си, предизвикайте ги с по-сложни цели. И обратното, ако ученикът изпитва затруднения, помислете за преразглеждане на целите, за да ги направите по-постижими.

Редовно преразглеждане и обсъждане:

Периодично преглеждайте поставените цели с учениците и обсъждайте техния напредък.

Насърчавайте учениците да размишляват върху постиженията си и да определят областите, които се нуждаят от подобрене.

Отбелязвайте постиженията:

Винаги празнувайте успешното постигане на целите заедно. Това ще създаде усещане за постижение и приятелство сред учениците.



Позитивна и подкрепяща среда:

Създайте атмосфера, в която допускането на грешки се разглежда като естествена част от учебния процес. Насърчавайте учениците да продължават да опитват и да не се обезсърчават от неуспехите.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

Тази рамка представлява модел, който може да се използва при адаптиране и модифициране на дейности, така че всички ученици да могат да се включат, да изпълнят предизвикателството и да се забавляват.

<p>ПРОМЕНЕТЕ:</p> <p>ПРОСТРАНСТВОТО – къде? <i>Къде се провежда дейността</i></p>	<p>ПРОМЕНЕТЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Нивото (височината) – дейностите, извършвани на пода, имат различни изисквания от тези, извършвани в седнало положение, и тези в изправено положение Адаптиране на зоната за игра – по-голямото игрално поле дава повече време за реакция, а по-малкото изисква по-бърза реакция и по-добри умения; Дължината, височината; Изминатото разстояние; Определяне на безопасни зони за игра или зони, в които играят ученици с подобно ниво на умения По-близки или по-далечни цели; Позволете на някои ученици да стартират в различно време или от различно място.
<p>ЗАДАЧА – как? <i>Какво се случва? (физическа активност)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> По-лесно – опростете дейността; По-трудно – въведете повече правила; Ротация на ролите; Променете правилата, за да насърчите включването, напр. позволете различни места за старт, правило за забрана на контакт; Бъдете гъвкави; Изпробвайте различни начини за игра, напр. в седнало, изправено или легнало положение; Поставете различни цели за някои деца.
<p>ОБОРУДВАНЕ – какво? <i>Какво ще бъде необходимо?</i></p>	<p>Какво ще бъде необходимо?</p> <ul style="list-style-type: none"> Топки, постелки, флагове, шалове, конуси, препятствия, пластмасови маркери, въжета, торбички с пясък, палки, мека екипировка, бухалки, ракети. <p>Разнообразни:</p> <ul style="list-style-type: none"> Различен размер, форма, цвят, текстура, тегло, среда, настилка, на закрито/открито. <p>Как това променя дейността? (напр. топки)</p> <ul style="list-style-type: none"> По-леки – движат се бавно във въздуха и дават повече време за реакция; По-големи/по-меки/леко спаднали – виждат се и се хващат по-лесно; Шум (напр. топка, издаваща звук) – звуков и зрителен стимул; Различни цветове – по-лесно се различават от цвета на фона.
<p>Хора – кого? <i>Кой ще участва?</i></p>	<p>По вид:</p> <ul style="list-style-type: none"> Самостоятелно, в групи, по двойки, по отбори, с приятели, с асистент. <p>Лица с:</p> <ul style="list-style-type: none"> Различни/еднакви роли, различни/еднакви способности, различни/еднакви размери. <p>Лица в:</p> <ul style="list-style-type: none"> Собствено пространство, голямо пространство, малко пространство, ограничено пространство, открито пространство, различна среда (напр. до басейна или във вода).

ПЛАН НА УРОК П1

Ученикът следва многоетапни указания, когато те са дадени директно на него

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат да следват многоетапни инструкции на принципа 1-2-1.

МАТЕРИАЛИ

Торбички с пясък
Малки топки

ТЕХНИКИ

Анализ на задачата: Разделяне на всяка дейност на по-малки, постижими стъпки, което гарантира, че всеки ученик може да ги следва ефективно. Това дава възможност за по-лесно създаване на уменията.

Връзки: Последователно представяне на всяка част от многокомпонентната задача, като се дава възможност учениците да овладеят една стъпка, преди да се въведе следващата. Това изгражда увереност и гарантира разбирането и изпълнението на сложни последователни задачи.

Указания и постепенното им премахване: Използване на вербални, жестови или физически указания за насочване на учениците, като тези указания постепенно се намаляват, когато те придобият самостоятелност при изпълнението на задачата.

Диференциално подсилване: Положително подтикване към поведение, близко до целевото, което засилва и желаното поведение на другите.

Моделиране на поведението: Демонстриране на задачите, преди учениците да се опитат да ги изпълнят. Предоставяне на ясен модел за подражание, който ефективно помага на учениците да разберат и имитират желаното действие.

ДЕЙНОСТИ

Въведение (5 минути)

Подредете учениците в редица за начало на часът. Разяснете им какви са задачите за днешният час. Обяснете, че ако слушат, гледат и повтарят това, което учителят прави, ще могат да изпълнят упражненията по-ефективно.

Визуално и устно представяне (10 минути)

Покажете на учениците топките и торбичките с пясък. Обяснете им как ще бъдат използвани. Позволете им да докоснат предметите, за да свикнат с тях. Обяснете на учениците как да изпълнят Дейност 1. Демонстрирайте я, след което позволете на всеки ученик да опита. Ако не могат, помогнете им или направете упражнението паралелно с тях. Повторете това за всяка Дейност. Давайте указания, като постепенно редуцирате честотата им.

Упражнения (20 минути)

Дейност 1: Вървете в права линия от едната до другата страна на салона.

Дейност 2: Вървете в права линия от едната до другата страна на салона, като на всеки две крачки правите по един подскок.

Дейност 3: Вървете в права линия от едната до другата страна на салона, като на всеки две крачки правите по един подскок. Върнете се до другата страна, като на всеки две крачки правите по един подскок.

Дейност 4: Бягайте до срещуположната страна на салона, вземете една торбичка с пясък и се върнете до началната точка, бягайки назад (с лице, противоположно на посоката на бягане).

Дейност 5: Бягайте до срещуположната страна на салона, вземете една торбичка с пясък и се върнете до началната точка, бягайки назад. Поставете торбичката с пясък на земята и след това вземете топка, бягайте назад към срещуположната страна на салона, оставете я там и след това бягайте назад към стартовата позиция с празни ръце.

Повторения и мотивация

Похвалете учениците за добре изпълненото упражнение. Ако трябва да коригират нещо им кажете как да изпълнят упражнението правилно. Повтаряйте упражненията, докато децата овладеят елементите.

Устно напомняне (10 минути)

След края на упражнението повторете устно всички елементи и попитайте учениците какво според тях са изпълнили правилно и какво биха могли да подобрят.

Индивидуално упражнение (10 минути)

Помолете учениците да повторят всяко упражнение, като във всеки един момент обясняват какво правят.

Обратна връзка и обобщение (5 минути)

Попитайте учениците кои упражнения са им харесали най-много, след което ги помолете да ги направят отново.

Задаване на домашна работа (по избор)

Ако смятате, че е необходимо, възложете на учениците домашна работа, която да упражняват вкъщи, напр. ходене в права линия. Изпълнение на ножица от легнало положение.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Разбиране на указания: В рамките на три тренировъчни сесии учениците ще могат да следват точно указания, състоящи се от няколко стъпки, като подобряват способността си да запомнят последователни задачи и да реагират по подходящ начин.

Равновесие: Чрез структурирани дейности учениците ще подобрят мобилността си, като в края на урока ще демонстрират умението си уверено да преминават през стаята, следвайки многоетапни инструкции.

Когнитивна и физическа интеграция: Учениците ще демонстрират подобрение на когнитивните си умения, за което ще свидетелства способността им да запомнят и изпълняват поредица от движения без да са необходими допълнителни указания.

Рефлексивна комуникация: Всеки ученик ще посочи един аспект от дейността, който е изпълнил добре, и един аспект, който би могъл да подобри, като по този начин ще се насърчи процеса на рефлексивно обучение и уменията за самооценка.

Учениците ще се научат да слушат внимателно инструкциите на учителя и да наблюдават моделирането на дейността от негова страна.

Учениците ще бъдат насърчавани да се учат чрез положително отношение и похвала.

Тези упражнения ще подобрят равновесието на учениците.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Теория за когнитивното натоварване: Този урок е структуриран така, че да намали когнитивното натоварване на учениците, като разделя сложните указания на няколко по-малки, управляеми единици, което позволява по-добрата обработка и запаметяването на инструкциите.

Приложен поведенчески анализ (ППА) Основата на този план е изградена върху принципите на ППА, които наблягат на систематичното обучение за подобряване на функционалното поведение. За ефективното преподаване на физически и когнитивни умения се използват техники на ППА, като анализ на задачите, указания, намаляване на указанията и диференцирана подкрепа.

Теория на двигателното обучение: Подчертава значението на практиката и обратната връзка за усвояването на нови умения. В този урок се използва повтаряща се практика и незабавна обратна връзка, за да се подобри двигателното обучение, особено при овладяването на координацията.

Бихейвиоризъм: Този урок прилага принципите на бихейвиоризма, като използва положителна обратна връзка и повторения. Този подход е ефективен при систематичното преподаване и затвърждаване на желаното поведение на учениците.

Конструктивистка теория на обучението: Учениците са част от активен учебен процес, където изграждат знания чрез физическа активност и осъзнати действия. Този подход подпомага по-дълбокото разбиране и личната връзка с преподаваните умения.

Социокултурна теория: Признава ролята на социалните взаимодействия в процеса на обучение. Този урок включва наблюдения от връстници и групови дискусии, които помагат на учениците да се учат един от друг и да разбират различните гледни точки при изпълнението на едни и същи задачи.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Поведенческо съответствие и следване на указания: Чрез структурирания подход на ППА, учениците ще подобрят уменията си да следват указания и да изпълняват многоетапни задачи.

Физическа и когнитивна координация: Подобрените координационни умения, благодарение на техниките на ППА, позволяват на учениците да изпълняват задачи, които изискват едновременно когнитивна ангажираност.

Умения за саморегулация и рефлексия: Учениците развиват умение за саморегулиране чрез техниката на ППА за самооценка и рефлексия, като оценяват работата си и установяват подобренията.

Социално взаимодействие и учене от връстници: Насърчаването на ученето от връстници и обратната връзка, които са неразделна част от ППА, насърчава социалните умения и подобрява съвместното обучение.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Разстоянието може да бъде по-малко или по-голямо, за да се чувстват учениците по-комфортно.

Пейките, на които седят учениците, могат да бъдат разположени на разстояние, за да се чувстват по-удобно.

Могат да се използват различни станции за развиване на умения, както е описано подробно в плана на урок ДЗ.

ЗАДАЧА

Учителят може да раздели упражнението на по-малки задачи. Всички задачи могат да се изпълняват върху линия, залепена на пода.

Учителят може да пропусне някои от упражненията при определени ученици или да ги направи по-сложни или по-лесни.

Учениците в инвалидни колички могат да се движат между две пейки и да протягат ръце, за да поставят върху тях топки или торбички с пясък, без да губят равновесие.

ОБОРУДВАНЕ

За да се намали тревожността могат да се използват по-меки торбички с пясък или дори любима играчка.

Плоски маркери или топки с различни размери, текстури и цветове могат да се използват при учениците с увредено зрение и аутизъм.

За да се ориентират учениците с увреждания, на пода могат да се поставят линии с 50-милиметрово тиксо в ярък цвят.

ХОРА

Учител, помощник-учител или друг ученик може да влезе в ролята на помощник, за да насочва учениците с по-ниско ниво на умения или с увредено зрение, като им помага да изпълняват всяко упражнение.

Учениците със зрителни увреждания могат да изпълняват инструкциите на учителя чрез моделиране със съпровождане на движенията.

Ученикът може да бъде поощрен, като бъде помолен да демонстрира дейността пред другите. Това е възможност да се засили моделирането, използвайки фрази, като: „О, това е отлично балансиране, Мария! Виждате ли всички как тя скача с двата крака?“ или „Браво, Петре! Ела и покажи на всички как подскачаш на един крак. Виждате ли как Петър прави крачките си и след това подскача?“.

ПЛАН НА УРОК П2

Ученикът следва указания, състоящи се от 1 стъпка, в група от 5 или повече ученици

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат да следват прости инструкции, когато са в група, по време на урока по физическо възпитание и спорт.

МАТЕРИАЛИ

Гимнастическа тояжка
Гимнастическа пейка
Торбички с пясък
Малки топки
Тиксо в различни цветове

ТЕХНИКИ

Разделяне на задачата: Последователно представяне на всяка част от многокомпонентната задача, като се дава възможност на учениците да овладеят една стъпка, преди да се въведе следващата. Това изгражда увереност и гарантира разбирането и изпълнението на сложни последователности.

Указания и постепенното им премахване: Използване на вербални, жестови или физически указания за насочване на учениците, като тези указания постепенно се намаляват, когато те придобият самостоятелност при изпълнението на задачата.

Диференцирано обучение: Адаптиране на дейностите към индивидуалните потребности и способности на учениците, за да се гарантира, че всички могат да участват и да учат ефективно.

Прогресивно изграждане на умения: Постепенно увеличаване на сложността на преподаваните умения, като се гарантира, че учениците ще овладеят първо основните умения, преди да преминат към по-сложните.

Взаимно обучение и подкрепа: Насърчаване на учениците да си помагат и да се учат един от друг, като по този начин се подобряват както социалните взаимодействия, така и придобиването на умения.

Интерактивни игри: Използване на забавни и увлекателни игри за създаване на стратегически умения докато учениците са физически активни

Рефлексивна обратна връзка: Предоставяне на информация за постиженията на учениците и насърчаването им да ги подобрят.

Непрекъснатата оценка: Редовно оценяване на напредъка на учениците и коригиране на методите на преподаване, за да се отговори по-добре на техните образователни потребности.

ДЕЙНОСТИ

Въведение (5 минути)

Започнете, като съберете учениците и им обясните всички дейности. Нека знаят, че ако слушат и повтарят това, което учителят прави, ще могат да изпълнят и дейностите, които изглеждат трудни.

Визуално и устно представяне (20 минути)

Учителят показва на учениците топките, торбичките и пейката и обяснява за какво са и ще се използват. Учителят позволява на учениците да докоснат предметите, за да свикнат с тях, след което показва всяко упражнение.

Дейност 1: Учениците вървят по права линия (или линии), залепена на пода.

Дейност 2: Учениците се разделят в групи по трима. Ученикът в средата върви по пейката, а другите двама го подкрепят. Ако ученикът не обича да бъде докосван, може да му се помогне, като държи гимнастическа тояжка.

Дейност 3: Повторете упражнението, като ученикът в средата повдига единия си крак.

Дейност 4: Повторете Дейност 3, като учениците в средата повдигат единия си крак и след това правят клек.

Дейност 5: Повторете Дейност 4, но с торбичка с пясък, балансирана върху главата на ученикът, който се намира в средата.

Учителят трябва да използва указания, за да подпомогне учениците при изпълнението на задачата.

Игра „Наводнение и пожар“ (10 минути)

Ако учителят каже „наводнение“, учениците трябва да се качат върху пейката. Ако учителят каже „пожар“, учениците трябва да легнат на земята. Ако учителят каже „пожарна команда“, учениците трябва да застанат на определено място в стаята.

Индивидуално упражнение (10 минути)

Учителят ще бъде първият водач по време на играта и ще казва командите: „пожар“, „наводнение“ или „пожарна команда“. Всички ученици трябва да имат възможност да бъдат водачи. На учителя е позволено да дава указания.

Обратна връзка (10 минути)

Учителят и учениците коментират елементите на дейността.

Разпускане (5 минути)

Учениците сядат в кръг. Учителят е водач. Задачата на водача е да извършва различни движения, а тази на учениците да го наблюдават и да ги повтарят. След това учителят сменя водача, който да показва движения. Останалите ученици наблюдават и повтарят действията.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Съответствие с указанията: Учениците ще изпълняват точно устните указания, състоящи се от 1 стъпка, които учителя дава, като до края на занятието ще постигнат поне 80% точност.

Равновесие: Участвайки в дейности за подобряване на равновесието, като ходене върху залепена линия и балансиране с торбичка с пясък на главата, учениците ще демонстрират подобрени статични и динамични умения за поддържане на равновесие, което се доказва с 25% увеличение на времето, през което могат да поддържат равновесие без опора.

Съвместно участие: Учениците ще участват съвместно в групови дейности, демонстрирайки подобрение, като помагат на връстниците си по време на поне две упражнения от урока. Това включва оказване на физическа или вербална подкрепа при преодоляване на предизвикателства, свързани с равновесието.

Умения за общуване: Повишаване на уменията на учениците да общуват ефективно в групова среда, като изразяват потребностите или затрудненията си по време на дейностите. Учениците ще използват вербални или невербални методи за общуване с връстниците или учителите си поне три пъти по време на сесията.

Емоционално и социално регулиране: Учениците ще демонстрират подобрена саморегулация и емоционален контрол в групова среда, като участват в играта „Наводнение и пожар“, без да проявяват предизвикателно поведение, и ще следват плавно преходите между дейностите.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Когнитивна теория на мултимодалното обучение: В този урок се използват вербални и нагледни материали, за да се постигне максимално запаметяване на знанията. Урокът подкрепя теорията за двойното кодиране, според която

информацията, обработена в словесен и нагледен формат, води до по-добро запаметяване – задачите се демонстрират и учениците се ангажират физически с материалите (гимнастическа тояжка, пейка и т.н.).

Теория за социалното развитие на Виготски: Урокът набляга на социалното взаимодействие като ключов компонент на обучението. Планът на урока използва социалните взаимодействия, като средство за подобряване на познавателното развитие чрез провеждане на дейности, които изискват от учениците да работят по групи и да се подкрепят взаимно, като например да си помагат при пазенето на равновесие. Тук се прилага концепцията на Виготски за „зоната на най-близко развитие“ (ЗБР), при която учениците изпълняват задачи, които са малко над техните индивидуални възможности, но са постижими с подкрепата на връстници.

Теория за социалното учене на Бандура: Тази теория подчертава значението на ученето чрез наблюдение, моделиране и подражание. Структурата на урока е съобразена с тази теория, тъй като учениците наблюдават как връстниците им и учителите изпълняват определено действие, което после възпроизвеждат сами. Учениците усвояват умения за баланс, както и кооперативното и комуникативното поведение, моделирано от техните учители и връстници.

Теория на двигателното обучение: Постепенното увеличаване на сложността на задачите – от следване на прости указания с една стъпка, до изпълнение на по-сложни упражнения за баланс. Теорията съответства на принципите на двигателното обучение, които препоръчват постепенно увеличаване на сложността на предизвикателствата, за да се подобри усвояването на умения. Обратната връзка, която е важен компонент на двигателното обучение, е интегрирана в целия урок чрез корекции в реално време и насърчаване от страна на връстниците и учителите.

Бихейвиоризъм: Планът на урока включва бихейвиористични подходи на обучение, при които се дава положителна обратна връзка и подкрепа след успешното изпълнение на определена задача. По този начин се установява връзка между поведението (следване на указанията и балансиране) и резултата (похвала и социално приемане), което е от решаващо значение за постигането на промяна.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Прецизност при следване на указания: Чрез целенасочени указания учениците ще развият уменията си да следват точни инструкции.

Динамично равновесие и координация на движенията: Учениците ще усъвършенстват двигателните си умения и равновесието си чрез повтарящи се упражнения и имитация.

Сътрудничество с връстници и подкрепа: Умения за ефективна работа с връстници, сътрудничество и взаимопомощ в учебна среда, подкрепени от стратегии за кооперативно обучение.

Умение за общуване: Подобро умение за точно съобщаване на потребностите и отговорите в структурирана, подкрепяща среда.

Поведенческа гъвкавост и адаптация: Способност за бърза адаптация към нови команди и ситуации, проявявайки гъвкавост както в когнитивните, така и във физическите реакции.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Пейката може да се постави близо до стената или стълбите, за да се чувства ученикът по-удобно.

Допълнителни пейки могат да бъдат разположени на по-голямо разстояние една от друга, за да се чувства ученикът по-удобно.

Могат да се използват различни станции за развиване на умения, както е описано подробно в плана на урок Д4.

ЗАДАЧА

Учителят може да раздели упражнението на по-малки задачи, напр. всички задачи могат да се изпълняват върху линия, залепена на пода. Балансирането на един крак може да се изпълни в статично положение. Балансирането с торбичка с пясък върху коляното може да се изпълни дори в седнало положение.

Учителят може да пропусне някои от упражненията за някои ученици.

Учениците в инвалидни колички могат да се движат между две пейки и да протягат ръце, за да поставят топки или торбички с пясък върху тях, без да губят равновесие.

ОБОРУДВАНЕ

Могат да се използват няколко гимнастически пейки с различна височина и дължина.

За да се намали тревожността могат да се използват по-меки торбички с пясък или дори любима играчка.

Плоски маркери или топки с различни размери, текстури и цветове могат да се използват при учениците с увредено зрение и аутизъм.

За да се ориентират учениците с увреждания, на пода могат да се поставят линии с 50-милиметрово тиксо в ярък цвят.

ХОРА

Учител, помощник-учител или друг ученик може да влезе в ролята на помощник, за да насочва учениците с по-ниски нива на умения или с увредено зрение, като

им помага да изпълняват всяко упражнение. Учениците със зрителни увреждания могат да изпълняват инструкциите на учителя чрез моделиране с докосване. Ученикът може да бъде поощрен, като бъде помолен да демонстрира дейността на другите. Това е възможност да се засили моделирането, използвайки фрази, като: „О, това е отлично балансиране, Мария! Виждате ли всички как тя се накланя леко наляво и надясно, когато повдига крака си или прави крачка?“ или „Браво, Петре! Ела и покажи как балансираш с торбичката с пясък.“

ПЛАН НА УРОК ПЗ

Ученикът следва основни правила по време на часа

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат да разбират и следват основни правила в часа по ФВС.

МАТЕРИАЛИ

Комплект карти с правилата на часа по физическо възпитание и спорт
Голям плакат или флипчарт
Маркери и допълнителни празни карти за въвеждане на нови правила от учениците
Кутия за предложения „Правилата на играта“

ТЕХНИКИ

Демократично вземане на решения: Ангажиране на учениците в съгласуването и определянето на правилата на часа, като им се даде възможност да се чувстват отговорни за процеса.

Ръководена дискусия: Водене на открит разговор и обсъждане на значението на всяко правило и как то помага за поддържането на безопасна и приятна среда за всички.

Ролева игра: Насърчаване на учениците да разиграват сценарии, демонстриращи правилата, подчертавайки тяхната значимост.

ДЕЙНОСТИ

Дейност: „Създаване на код за часа“

Цел: Съвместно изготвяне на набор от правила за часа по физическо възпитание и спорт, които всички ученици са съгласни да спазват.

Стъпки:

Въведение (5 минути):

Започнете, като с учениците седнете в кръг. Обсъдете предназначението на правилата в часа по физическо възпитание и спорт и ползите от възможността всеки да даде своя принос.

Обсъждане и съставяне (15 минути):

Представете набор от карти с основни правила. Оставете учениците да обсъдят

предимствата на всяко от тях и да предложат нови. Насърчете ги да обмислят какво е нужно, за да се изгради уважителна, безопасна и ефективна учебна среда.

Гласуване и приоритизиране (10 минути):

Накарайте учениците да гласуват за предложените правила. Използвайте кутията „Правилата на играта“ за анонимни предложения. Решете кои правила са най-важни и трябва винаги да се спазват.

Изготвяне на табло с правилата (15 минути):

Направете голям плакат с договорените правила. Позволете на учениците да помогнат за поставянето на картите с правилата в джобове на плаката или да ги напишат върху него.

Ролева игра (10 минути):

Разиграйте различни сценарии, в които спазването на правилата е от съществено значение – например да се редувате, да зачитате личното пространство и да използвате оборудването по предназначение.

Ангажираност и приключване (5 минути):

В края на часа нека всеки ученик да се подпише на плаката, като символ на своя ангажимент да спазва правилата. Отново подчертайте значението на сътрудничеството и взаимното уважение.

Задаване на домашна работа (по избор):

Дайте за задача на учениците да създадат визуално или писмено произведение, в което да изразят мнението си защо спазването на правилата е от съществено значение в спорта и в другите области на живота.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Спазване на правилата: Учениците ще демонстрират ясно разбиране и последователно спазване на правилата на часа с поне 90% точност.

Социално участие: Повишаване на активното участие в процесите на определяне и спазване на правилата, демонстриране на по-голяма ангажираност и кооперативно поведение.

Демократична ангажираност: Учениците ще участват ефективно в демократичния процес на определяне на правила и приоритети, като разбират въздействието си върху личната и груповата динамика.

Регулиране на поведението: Учениците ще демонстрират подобрена саморегулация и придържане към нормите по време на часа, без да бъдат необходими външни подкани.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Демократично обучение: Включването на учениците в определянето на правила насърчава ангажираност и отговорност.

Социален конструктивизъм: Подчертава ролята на взаимодействието за когнитивното развитие.

Поведенчески очаквания: Ясните очаквания улесняват проактивното управление на поведението, а не реактивното.

Приложен поведенчески анализ (ППА): Фокус върху прилагането на принципите на поведенческото учене, с цел систематична промяна на поведението, наблягайки върху използването на инструменти за насърчаване на спазването на правилата и сътрудничеството.

Бихейвиоризъм: Подкрепя използването на инструменти за формиране на поведението, в съответствие с практиките на ППА за промяна на поведението на учениците към желаните резултати.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Разбиране и спазване на правилата: Чрез ППА учениците ясно ще разбират и прилагат правилата на часа.

Когнитивна гъвкавост: Подобрява се чрез участието в дискусии, демократичното вземане на решения, адаптирането към потребностите на групата и обратната връзка.

Умения за сътрудничество: Развива се чрез активно участие в групови дискусии и дейности. Насърчава се подкрепяща среда в класната стая.

Комуникационни и социални умения: Умение за съобщаване на потребностите и мненията и изслушване на другите, което е жизненоважно за ефективното взаимодействие и сътрудничество в групова среда.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО: Подредете местата за сядане така, че всички ученици да могат да виждат еднакво и да вземат равно участие в дискусиата.

ЗАДАЧА: Използвайте изображения и символи наред с текста, за да улесните разбирането за всички ученици, включително и за тези, които имат затруднения в четенето.

ОБОРУДВАНЕ: Включете тактилни и визуални материали, с които да представите правилата, за да привлечете вниманието на учениците.



ХОРА: Разпределете учениците по двойки, за да се подкрепят взаимно в разбирането и обсъждането на правилата. Използвайте наставничеството на връстниците, за да затвърдите правилата.

ПЛАН НА УРОК П4

Ученикът задава въпроси, насочени към съучениците му

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да задават въпроси или да поискат даден предмет от свой съученик.

МАТЕРИАЛИ

Социална книжка с разкази, илюстрираща взаимодействието с връстници по време на часа по ФВС

Карти с визуални указания, изобразяващи различни въпроси и искания, свързани с часа по физическо възпитание и спорт

Реквизит за ролеви игри, свързани с дейностите в часа по ФВС

Таблица за проследяване на взаимодействието между съучениците

ТЕХНИКИ

Моделиране на роли: Демонстрация на различните начини учениците да се обърнат към съучениците си и да ги помолят за предмет или помощ, като фокусът е поставен върху вежливия език и езика на тялото.

Ръководена практика: Предоставяне на структурирани сценарии, в които учениците могат да се упражняват да подхождат и взаимодействат с връстниците си.

Коригиране на грешки и насърчаване: Оценявайте и възнаграждавайте опитите за взаимодействие, независимо от резултата, за да насърчите по-нататъшни опити.

Поведенческо скриптиране: Разработване на сценарии, които учениците могат да използват, когато се приближават към съучениците си, включващи учтив език и подходящ език на тялото.

Социални истории: Използване на социални истории и визуални карти, за да се затвърди умението за социално взаимодействие по време на часовете по физическо възпитание и спорт.

ДЕЙНОСТИ

Дейности „Взаимодействие с връстниците в часа по ФВС“

Изготвяне на набор от визуални карти:

„Може ли да взема топката, моля?“

Карта: Изображение на усмихнато дете, което държи топка в ръката си

„Ще ми подадеш ли въжето за скачане?“

Карта: Изображение на две деца, като едното подава въжето за скачане на другото.

„Искаш ли да се включиш в играта?“

Карта: Изображение на група деца, които играят на игра, като едно от децата отправя покана с жест към приближаващо се дете.

„Ще ми помогнеш ли да подредим конусите?“

Карта: Изображение на дете, което поставя конус на земята и гледа въпросително друго дете.

„Кой е на ред“?

Карта: Изображение на редица от деца, които се гледат едно друго, с въпросителен знак над тях.

„Може ли да опитам отново?“

Карта: Изображение на дете, което държи баскетболна топка и гледа към коша, с извита стрелка, показваща следващ ход.

„Нуждаеш ли се от партньор?“

Карта: Изображение на дете с вдигната ръка, гледащо към друго дете, което извършва дейност самостоятелно.

„Къде трябва да се подредим?“

Карта: Изображение на объркано дете с мисловно балонче, съдържащо редица от деца и учител, който посочва определено място на земята.

„Колко обиколки трябва да направим?“

Карта: Изображение на деца, които тичат по писта, а над хронометъра в ръката на едно от тях има балон, който показва „3?“.

„Какво оборудване ще ни бъде необходимо за тази игра?“

Карта: Изображение на различни спортни уреди, над които е поставен въпросителен знак.

„Може ли някои да ми завърже връзките на обувките?“

Карта: Изображение на дете, което седи на земята и сочи развързаните си връзки на обувките, докато гледа към учител или съученик.

„Изморен съм. Мога ли да си почина малко?“

Карта: Изображение на дете, което бърше потта от челото си, на фона на пейка и часовник, който показва пет минутна почивка.

Въведение (5 минути)

Съберете учениците и им обяснете, че този ден ще бъде посветен на взаимодействието с връстници. Обсъдете колко важно е да умеем да помолим за помощ или за определен предмет по време на часа по физическо възпитание и спорт.

Разказване на истории (10 минути)

Прочетете социалния казус, представящ начините да поискаш помощ от

връстниците или за определен предмет в часа по физическо възпитание и спорт. Направете пауза, за да обсъдите ключовите моменти и да се уверите, че всички ученици са разбрали историята.

Игра на съвпадения (10 минути)

Разпръснете картите с визуални указания с лицето надолу. Учениците се редуват да ги обръщат и да посочват сценарии, в които може да им се наложи да помолят свой съученик за нещо.

Ролева игра (15 минути)

По двойки или в малки групи учениците разиграват сценариите от картите с указания. Един ученик се приближава до друг, за да зададе въпрос или да поиска предмет, свързан с дейностите по физическо възпитание и спорт.

Повторения за затвърждаване (10 минути)

Разменяйте партньорите и повтаряйте сценариите от картите. Използвайте таблицата за проследяване на взаимодействието, за да отбележите всяко успешно взаимодействие.

Създаване на визуално напомняне (5 минути)

Като група създайте голяма таблица или плакат с напомняния за това как трябва да подхождаме към съучениците си и какви въпроси или молби можем да отправяме по време на часа по физическо възпитание и спорт.

Индивидуално упражнение (10 минути)

Учениците упражняват наученото, като участват в дейност, която изисква от тях да помолят връстник за предмет или помощ.

Обратна връзка и обобщение (5 минути)

Завършете сесията, като накарате учениците да обмислят дейностите от часа и да споделят какво са научили за взаимодействието с връстници.

Задаване на домашна работа (по избор)

На учениците може да бъде поставена задача да се упражняват вкъщи, като се обръщат към членове на семейството си с молба за вещи или помощ, използвайки учтивия език, който са практикували в клас.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Ефективна социална комуникация: Учениците ще инициират поне едно взаимодействие в часа по физическо възпитание и спорт с 90% успех, като използват научените сигнали и примерните сценарии.

Повишена увереност в комуникацията: При учениците ще се забележи измеримо повишение в увереността, демонстрирано чрез инициране на взаимодействие без да бъде необходима подкана в 80% от случаите.

Разбиране на социалните сигнали: Учениците ще демонстрират разбиране и умение да разпознават социални сигнали и да използват учтив език, когато комуникират в структурирани и неструктурирани дейности.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Теория на социалното взаимодействие: Подчертава значението на социалното обучение за развитието на уменията за общуване.

Когнитивно-поведенческа теория: Подчертава ролята на практиката за усвояването на ново поведение.

Теория на приобщаващото образование: Подпомага интегрирането на различни ученици, включително деца с аутизъм.

Бихейвиоризъм: Този урок използва поведенческия подход, като прилага принципите на положителното отношение и повторението. Учениците получават незабавна обратна връзка по време на игрите, което засилва правилното поведение и улеснява запомнянето и връзката между необходимите елементи в часа по физическо възпитание и спорт. Този подход е ефективен при систематичното преподаване и затвърждаване на желаното поведение на учениците.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Умения за социално взаимодействие: Учениците ще усвоят конкретни стратегии, с които да се обръщат към връстниците си, за да поискат помощ и да отговарят на молби, които са от основно значение за успешното взаимодействие между връстниците във физкултурния салон.

Адаптивни техники за комуникация: Чрез многократни упражнения и ролеви игри учениците ще адаптират стиловете си на общуване, за да взаимодействат ефективно с различни връстници, разпознавайки и реагирайки на различни социални сигнали.

Самоуправление и отговорност: Учениците ще се научат да поемат инициатива в социалните взаимодействия, като управляват отговорно подхода и реакциите си, което е от решаващо значение за укрепване на независимостта и увереността в социалната среда.

Разрешаване на проблеми в социалния контекст: Повишаване уменията на учениците да се справят със социални дилеми или недоразумения по време на часа по физическо възпитание и спорт, като използват стратегии, усвоени чрез интервенции, базирани на ППА.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО:

Определяне на удобно пространство във физкултурния салон.

ЗАДАЧА:

Използвайте прост и ясен език при визуалните карти. Включете картинни символи за учениците, които изпитват затруднения при четене. Въведете система, при която учениците печелят жетони при успешно взаимодействие със свой съученик, които по-късно могат да се разменят за предпочитани дейности или малки награди.

ОБОРУДВАНЕ:








Използване на познати предмети от часовете по физическо възпитание и спорт при ролевите игри, за да се повиши реализмът на практическите сценарии.

ХОРА:




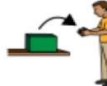

Определяйте помощници на учениците, които се нуждаят от допълнителна подкрепа. Осигурете допълнителни напътствия или указания, ако е необходимо.

ПЛАН НА УРОК П4 СОЦИАЛЕН КАЗУС

Asking for help

I sometimes don't know what to do.
 (Понякога не знам какво да правя.)

I can ask for help.
 (Мога да помоля за помощ.)






Crying finished. Yelling finished.
 (Край с плакането. Край с викането.)









I can go to my teacher and ...
 (Мога да отида при учителя и ...)







I can say "help me please."
 (... да кажа „Помогни ми, моля те“.)

©Sy21

ПЛАН НА УРОК П5

Ученикът отговаря на въпрос/молба, когато е в група

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат да отговорят на въпрос/молба в група от 5 или повече ученици, да дадат отговор или да изпълнят дейност поне веднъж по време на часа по ФВС.

МАТЕРИАЛИ

Въпроси към учениците
Елементи на трасето с препятствия
Гимнастически пейки
Шведска стена
Малки препятствия за лека атлетика
Голямо препятствие за лека атлетика
Обръчи
Маркери
Гимнастически постелки
Карти с въпроси за Дейност 2

ТЕХНИКИ

Директни инструкции и моделиране: Използване на ясни, директни инструкции и моделиране на поведението, преди учениците да бъдат помолени да изпълняват задачи. Това помага да се изяснят очакванията и да се демонстрират правилните отговори.

Указания и постепенното им премахване: Прилагане на стратегия, при която учителите дават указания, за да инициират отговорите на учениците, като постепенно намаляват тези указания, когато учениците станат по-умели, насърчавайки самостоятелността.

Директно обучение: Прилагане на структурирани възможности за учениците да отговарят на въпроси. В случай, че се затруднят веднага се оказва подкрепа с правилните отговори.

Анализ на задачите: Разделяне на сложните задачи, като например отговаряне на групови въпроси или преминаване по трасе с препятствия, на по-малки, управляеми стъпки, които учениците могат да изпълнят успешно.

Позитивна обратна връзка: Предоставяне на конкретна положителна обратна връзка непосредствено след правилното изпълнение на задачата, като например правилен отговор на въпрос или ефективно участие в групова дейност.

ДЕЙНОСТИ

Подредете учениците в редица и обяснете плана на урока (2-5 мин)

Дейност 1: Игра „Училище, дом, игра“ (3-5 мин)

Обяснете играта и определете три локации: УЧИЛИЩЕ – изкачете едно стъпало на гимнастическите стълби; ДОМ – застанете върху пейките; ИГРА – имитирайте някое животно на централната линия на физкултурния салон. Учителят дава команда и учениците се придвижват към даденото място възможно най-бързо.

Примерни въпроси

„Кой хареса играта?“, „Кой друг хареса тази игра?“, Подканете децата, ако няма отговор. „Аня, хареса ли ти играта?“, „Кой друг харесва тази игра?“, „Пол, какво не ти хареса в тази игра?“, „Би ли я играл отново?“

Дейност 2: Игра на имитации (20 мин)

Учениците сядат с кръстосани крака в кръг. В центъра на кръга има купчина карти с въпроси, напр.:

Как скача жабата?

Как ходи щъркелът?

Как се движи змията?

Как скача заекът?

Как се движи пингвинът?

Как се движи маймуната?

Как ходи ракът?

Ученикът, посочен от учителя, влиза в кръга, взема листчето, което е най-отгоре, прочита въпроса на глас и след това показва как се движи даденото животно. Всички деца повтарят действието.

Дейност 3: Трасе с препятствия (25 мин)

По време на разясняването на играта „Трасе с препятствия“ учителят може да попита: „Как се нарича тази дейност?“, „Може ли всеки от вас да назове една от частите на трасето с препятствия?“, „Мислите ли, че ще е лесно или трудно?“, „Искате ли някой да ви помогне?“, „Искате ли някой да премине през трасето вместо вас?“.

Включете търкаляне, пълзене, ходене върху гимнастическа пейка или стълба, поставена на пода, скачане в обръчи с двата или с единия крак, преодоляване на малки препятствия по различни начини, промушване под високо препятствие, бягане на зиг заг, плъзгане напред или назад по гимнастическа пейка.

Примерни въпроси

След края на заниманието учителят може да попита: „Кой си спомня как се нарича всяка игра?“, „Смятате ли, че това беше лесно или трудно?“, „Хареса

ли ви?“, „Преди да опитате, казахте, че ви се струва трудно, но сега, когато приключихме, все още ли смятате така?“, „Бихте ли играли тази игра отново?“. Подканете учениците, ако няма отговор.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Инициране на взаимодействия: Всеки ученик успешно ще иницира поне едно взаимодействие със свой съученик, като използва помощните сценарии или визуалните помагала.

Ефективна комуникация: Учениците ще демонстрират уменията си да използват подходящи техники за социална комуникация, когато общуват, както и способност за точно задаване и отговаряне на въпроси.

Ангажираност в социални дейности: Учениците с аутизъм ще взаимодействат активно със своите връстници и ще участват в груповите дейности, демонстрирайки подобрена способност да следят груповата динамика и да участват в съвместни задачи.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Централно място в този план заема ППА, който се фокусира върху систематичното обучение и укрепване, за да затвърди желаното поведение както в социален, така и в академичен контекст.

Поведенческа психология: Акцентира върху ученето чрез наблюдение и подражание, което е особено ефективно за преподаване на социални и комуникативни умения във физкултурния салон.

Психология на развитието: Насърчава изграждането на умения в съответствие с етапа на развитие на всеки ученик, като набляга на социалните умения в групова среда.

Образователна психология: Прилага стратегии за изграждане на учебна среда, която подкрепя различните стилове и потребности на учениците.

Теория за когнитивната обработка: Подкрепя обучението за реагиране на стимули сред различните ученици.

Социален конструктивизъм: Насърчава изграждането на знания чрез социално взаимодействие и сътрудничество.

Универсален дизайн на обучение (УДО): Предоставя многобройни средства за ангажиране, представяне и изразяване на подкрепа на различните ученици.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Разбиране и спазване на правилата: Чрез ППА учениците ще развият ясно разбиране на правилата в часа по ФВС и умения за прилагането им.

Когнитивна гъвкавост: Подобрява се чрез участие в дискусии и демократично вземане на решения, адаптиране към потребностите на групата и обратна връзка.

Умения за сътрудничество: Развива се чрез активно участие в групови дискусии и дейности за определяне на правила, като се насърчава подкрепяща среда в часа по ФВС.

Комуникационни и социални умения: Умение за съобщаване на потребностите и мненията и изслушване на другите, което е жизненоважно за ефективното взаимодействие и сътрудничество в групова среда.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Определете конкретни зони във физкултурния салон, като гарантирате, че те са достъпни и удобни за всички ученици, с ясни граници, за да се осигури структурата за учениците с аутизъм.

ЗАДАЧА

Опростяване или разделяне на задачите на по-малки стъпки за учениците, които се нуждаят от това, и предоставяне на нагледни графики или указания, за да се подпомогне изпълнението на задачите.

ОБОРУДВАНЕ

Предлагане на алтернативни устройства или инструменти за комуникация, като например устройства за генериране на реч или системи за комуникация чрез обмен на картини, за невербалните ученици или учениците със затруднения във вербалната комуникация.

ХОРА

Формирайте двойки между приятели, като по този начин улесните процеса на взаимодействие и гарантирате, че всички ученици, включително тези с аутизъм, са включени в дейността. Учителите и помощниците трябва да са на разположение, за да улеснят и подкрепят взаимодействията.

ПЛАН НА УРОК П6

Ученикът идва в часа по ФВС добре подготвен

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да идват в часовете по физическо възпитание и спорт добре подготвени (напр. с подходящи дрехи/обувки).

МАТЕРИАЛИ

Маса или стол
Карти със случайни предмети
Карти със снимки на дрехите и материалите, необходими за часа по физическо възпитание и спорт
Бяла дъска/флипчарт и маркери

ТЕХНИКИ

Активно планиране: Учителите ще помогнат на учениците да подредят чантата си за следващия ден, като използват картите и плаката.

Селективно внимание: Целта на тази дейност е да насърчи учениците да изберат дрехите и материалите си за следващия ден. Те ще изготвят малък плакат с отговорностите си за следващия ден.

Поведенчески нишки: Разделяне на задачата на поредица от стъпки, които учениците трябва да следват, като всяка стъпка се повтаря, за да се гарантира разбирането и запаметяването.

Нагледно планиране: Използване на нагледни материали, за да се определи ясно последователността на действията, което помага на учениците да разберат какво се очаква от тях и кога.

Стимул с жетони: Въвеждането на система от жетони гарантира успешното изпълнение на задачите, тъй като жетоните могат да се разменят за предпочитани дейности или малки награди, което насърчава постоянното участие и усилията.

Указания и постепенното им премахване: Използване на указания за насочване на учениците при избора и подреждането на екипировката за часа по

физическо възпитание и спорт, като постепенно указанията се премахват, когато учениците придобият нужните умения, за да се насърчи самостоятелността им.

Коригиране на грешки: Предоставяне на незабавна, конструктивна обратна връзка при възникване на грешки, което помага на учениците да се учат от грешките си и да коригират поведението си в бъдеще.

ДЕЙНОСТИ

Въведение (5 минути):

Започнете дейността, като съберете учениците в кръг и им обясните, че днес ще се научат да подбират правилно дрехите и екипировката, които са им необходими за часовете по физическо възпитание и спорт. Нека знаят, че ще работят заедно, за да бъде дейността по-забавна.

Нагледно представяне (10 минути):

Покажете картите с необходимите дрехи и оборудване. Уверете се, че на всяка карта има ясна снимка на даден предмет, напр. маратонки, тениска, къси панталони, кърпа, бутилка за вода и т.н. Обяснете какво представлява всеки предмет, докато ги показвате.

Игра на съвпадения (10 минути):

Поставете картите с лицето надолу върху маса или на пода. Помолете учениците да се редуват да вдигат по една карта и да я обръщат. Те трябва да кажат на глас какъв предмет е това и дали е необходим за часа по физическо възпитание и спорт. Ако ученикът даде правилен отговор, той запазва картата. Ако сгреша, връща картата и отново я обръща с лицето надолу.

Повторения за затвърждаване (10 минути):

Продължете играта, докато всички ученици са взели по няколко карти. По време на играта непрекъснато повтаряйте имената на предметите и дали те са необходими за часа.

Създаване на визуално напомняне (10 минути):

На дъската или на голям флипчарт изгответе списък със снимки на предметите, необходими за часовете по физическо възпитание и спорт. Нека учениците ви помогнат да попълните списъка.

Индивидуално упражнение (10 минути):

Раздайте на всички ученици копие от списъка, който изготвихте заедно, и ги помолете да оцветят картинките с необходимите предмети. Това ще им помогне да затвърдят визуално информацията.

Обратна връзка и обобщение (5 минути):

Прегледайте накратко контролния списък и помолете учениците да го прочетат

на глас. Насърчете всеки ученик да посочи по един елемент и защо е важен за часа по физическо възпитание и спорт.

Задаване на домашна работа (по избор):

Ако смятате, че е необходимо, възложете на учениците домашна работа, за да се упражняват вкъщи с контролния списък, и се уверете, че имат всички основни елементи в чантата си за часа по физическо възпитание и спорт.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Изпълнение на задачата: Учениците самостоятелно ще съберат и подготвят всички необходими вещи за часа по ФВС.

Селективно внимание: Учениците ще демонстрират подобро умение да се съсредоточават върху избора на правилните предмети, без да се разсейват.

Отговорност: Всеки ученик ще демонстрира повишено чувство за отговорност, като подготви собствения си комплект, без да е необходимо напомняне.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Този урок прилага принципите на ППА, като използва систематични позитивни структурирани техники за обучение. Учениците получават незабавна обратна връзка по време на играта на съвпадения и дейностите с контролните списъци, което засилва правилното поведение и улеснява запомнянето на необходимите елементи за часа по физическо възпитание и спорт. Този подход е ефективен при систематичното обучение и при затвърждаването на желаното поведение на учениците.

Теория за когнитивното натоварване: Този план използва теорията за когнитивното натоварване, като разделя задачата на по-малки, управляеми елементи, като по този начин се намалява натоварването върху работната памет на учениците. Приложението на тази теория е особено полезно за учениците с аутизъм, които могат да се затруднят при следването на сложни инструкции.

Универсален дизайн на обучение (УДО): Планът на урока е разработен съгласно принципите на УДО, за да се адаптира към потребностите на различните ученици. Урокът предоставя множество средства за ангажиране (нагледни средства, физическа активност), онагледяване (карти, реални предмети), действия и изразяване (създаване на визуални напомняния, участие в игри). Този подход гарантира, че всички ученици, независимо от техния стил на учене или способности, могат да получат достъп до урока и да се възползват от него.

Теория за социалното обучение: Урокът използва техники от теорията за социалното обучение, като например взаимодействието с връстници и моделирането чрез дейности, като играта на съвпадения и съвместното изготвяне на списък. Това насърчава учениците да се учат едни от други и изгражда среда

за сътрудничество, която е в подкрепа както на учениците с аутизъм, така и на тези без.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Селективно внимание и умение за изпълнение на поставените задачи:

Учениците ще подобрят уменията си за селективно внимание, като се съсредоточат върху идентифицирането и запомнянето на необходимите предмети за часовете по физическо възпитание и спорт. Това умение е много важно, тъй като помага за филтриране на разсейващите фактори и за подобряване на концентрацията върху текущата задача.

Отговорност и независимост: Планирайки и подготвяйки екипировката си за часа по ФВС, учениците се научават да поемат отговорност за личните си вещи, което насърчава независимостта им.

Социални умения и работа в екип: Чрез съвместни игри и групови дейности учениците ще упражняват социалните си умения и уменията си за работа в екип. Тези умения са важни за изграждането на положителни взаимоотношения с връстниците и са особено полезни за учениците с аутизъм, за които социалните взаимодействия могат да бъдат предизвикателство.

Визуално-пространствени умения: Създаването и използването на визуални напомняния, като например контролни списъци и плакати, спомага за развитието на визуално-пространствените умения, които са важни за организирането и обработката на визуална информация в пространствен контекст.

Умения за адаптация: Урокът насърчава учениците да се адаптират към различни сценарии и да прилагат уменията си за разрешаване на проблеми, особено когато се занимават с дейности, включващи избор на правилни елементи или адаптация към промени в правилата на играта.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Картите могат да се поставят по-близо, за да се улесни задачата за някои ученици.

Към задачата може да се добави повече физическа активност, като картите се поставят по-далеч.

ЗАДАЧА

Може да се използва плакат на дете от мъжки пол и дете от женски пол с цялото необходимо оборудване.

Всяко дете може да добавя стикери (например от велкро).

Някои карти могат да бъдат грешни (морков, кола, слон).

Въведете система от жетони за успешно изпълнение на задачите, при която жетоните могат да се разменят за предпочитани дейности или малки награди, за да се насърчи постоянното участие и усилията.

ОБОРУДВАНЕ

Вместо картинки могат да се използват реални предмети, например в понеделник – спортни дрехи, тетрадка, маркери, чанта и др.

Картите могат да се поставят на маса или стол, за да се включат и учениците с двигателни затруднения и тези в инвалидни колички.

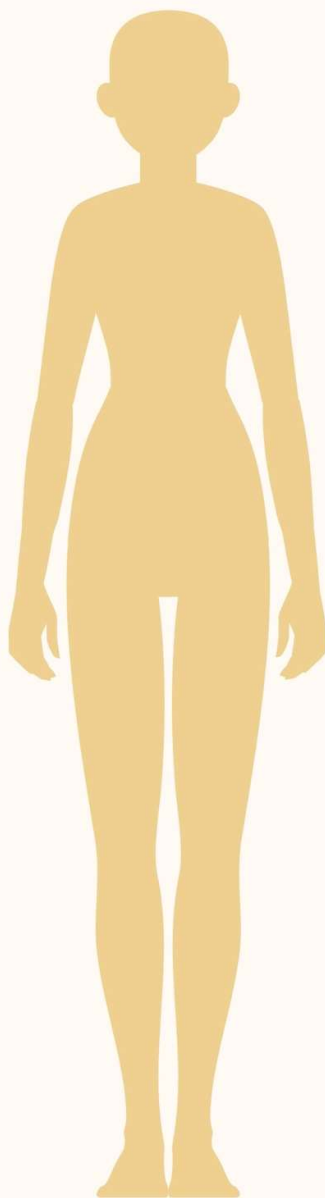
ХОРА

Учител, помощник-учител или съученик може да подкрепи учениците с по-ниско ниво на умения или с нарушено зрение, като им помогне с избора на карта като им я опише.

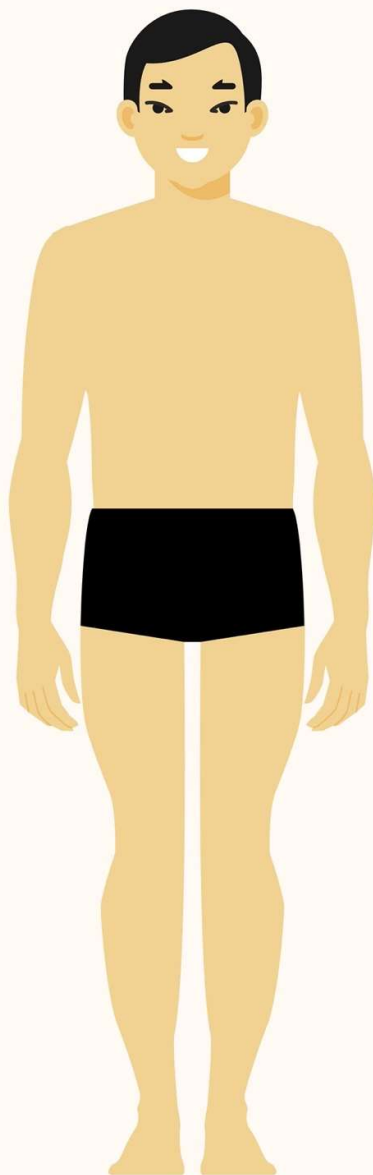
Помощникът може да говори от името на ученика и да го попита за неговото съгласие.

Учениците могат да помогнат на учителя, като залепят картите или кажат кои карти учителят е забравил да добави.

КАКВО ДА ИЗБЕРА ДНЕС?



КАКВО ДА ИЗБЕРА ДНЕС?



КАКВО ДА ИЗБЕРА ДНЕС?



ПЛАН НА УРОК П7

Ученикът преминава от една дейност към друга

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат да преминават от една дейност към друга (преход) по време на часовете по физическо възпитание и спорт, без да имат проблемно поведение или нужда от помощ.

МАТЕРИАЛИ

Бяла дъска или флипчарт

Флипчарт

Маркери

Компютър и проектор за кратката история

[Линк към историята на Ела:](#)

Плакати или снимки, изобразяващи подходящо и неподходящо поведение

Карти с ключови думи

ТЕХНИКИ

Диференцирано обучение: Насърчаване на поведение, водещо до плавни преходи и ограничаване на поведението, което не отговаря на критериите.

Нагледни указания: Използване на нагледни графики и указания, за да се помогне на учениците да предвидят и подготвят преходите. Това може да включва графики, снимки на предстоящите дейности или специални символи.

Ролева игра: Ангажиране на учениците в ролеви игри с различни сценарии, за да се упражняват и да затвърдят обучението чрез действие.

ДЕЙНОСТИ

Въведение (5 минути):

Съберете учениците и им обяснете, че днес ще научат колко е важно да се държат правилно когато преминават от една дейност към друга в часовете по физическо възпитание и спорт, така че всички да са доволни.

Нагледно представяне (10 минути):

Покажете видеоклип или изображения, представящи подходящото и неподходящото поведение по време на преминаване от една дейност към друга. Например можете да използвате снимка на ученици, които чакат търпеливо на

опашка, заедно със снимка на ученици, които тичат и се бутат един друг. Обсъдете разликите и попитайте учениците кое от тези поведения е правилно.

Дискусия (10 минути):

Проведете открита дискусия за това защо е важно да се държим правилно, когато преминаваме от една дейност към друга. Задавайте въпроси като: „Как се чувствате, когато някой не се държи добре?“, „Какво можем да направим, за да сме сигурни, че на всички им е приятно по време на урока?“. Изслушайте отговорите на учениците и затвърдете значението на уважението към другите.

Дейност 1: Изготвяне на карти с ключови думи (10 минути):

Напишете на дъската или на голям лист хартия ключови думи, описващи подходящото и неподходящото поведение по време на преминаване от една дейност в друга. Примери за ключови думи са „чакане на опашка“, „учтивост“ и „слушане на учителя“. Нека учениците ви помогнат да създадете тези карти.

Дейност 2: Индивидуално упражнение (10 минути):

Нека всеки ученик избере една ключова дума, която да запомни по време на часа по ФВС. Тази ключова дума ще им служи като лично напомняне за това как трябва да се държат.

Дейност 3: Ролева игра (10 минути):

Проведете ролева игра, в която един ученик влиза в ролята на учител, а друг – в тази на ученик, който се държи неподходящо, когато класът преминава от една дейност към друга. Използвайте ключовите думи и плакатите. След това сменете ролите и дайте възможност на други ученици да се упражняват.

Обратна връзка и обобщение (5 минути):

Обсъдете отново значението на подходящото поведение, когато се преминава от една дейност към друга и помолете учениците да споделят как смятат да запомнят ключовите думи по време на часа по ФВС.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Гладък преход: Учениците ще преминават самостоятелно от една дейност към друга по време на часа по ФВС, като прилагат наученото.

Управление на поведението: Учениците ще демонстрират уменията си да контролират поведението си по време на преходи без пряка намеса от страна на възрастен.

Реакция на визуални сигнали: Учениците ще реагират правилно на визуални сигнали, подсказващи, че предстои преход.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ (ППА): Фокусира се върху използването на

систематизирани и структурирани интервенции за промяна на поведението, които са особено ефективни за преподаване на структурирани задачи.

Теория за когнитивното натоварване: Разделяйки основната задача на по-малки, лесно управляеми сегменти (като използване на нагледни материали и интерактивни техники), урокът намалява когнитивното натоварване, което улеснява обработката и запаметяването на информацията.

Конструктивистка теория на обучението: В плана на урока се използват стратегии за активно учене, които изискват от учениците да се учат чрез опит, като например учене от връстници, които съответстват на принципите на конструктивизма, според които знанията се изграждат именно чрез опит.

Бихейвиоризъм: Използването на награди (като трупане на точки или похвала по време на различни дейности) засилва положителното поведение. Това съответства на бихейвиористичните подходи, според които положителното отношение може да доведе до промени в поведението.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Умения за адаптация: Учениците ще подобрят способността си да се адаптират към нови дейности бързо и ефективно, като намалят времето за преход и прекъсванията.

Саморегулация: Подобрена саморегулация по време на преход, разбиране на правилното поведение и ефективно управление действията.

Социални умения: Ролевите игри и груповите дискусии ще помогнат на учениците да подобрят уменията си за общуване и сътрудничество, които са жизненоважни по време на прехода.

Умение за изпълнение на поставените задачи: Умение за планиране и изпълнение, които са от решаващо значение за бързото организиране при променящи се сценарии.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Пространството може да бъде разделено на станции, така че учениците да могат да развиват едни и същи умения по едно и също време в различни групи (или по различен начин) за всяка дейност:

Дейност 1: Създаване на карти с ключови думи

Дейност 2: Индивидуално участие

Дейност 3: Ролева игра

ЗАДАЧА

Всички ученици могат да получат номер 1, 2, 3 или 4 и след това да отидат до номерираните станции за умения, за да упражняват трите основни дейности едновременно в различни групи по един и същ или различен начин. Груповото обсъждане, споделянето на цели, презентациите и обратната връзка ще бъдат представени от всяка Станция за умения на всички ученици в класа. Използвайте сценарии, за да научите учениците на стъпките, свързани с прехода от една дейност към друга. Тези сценарии ще стандартизират отговорите и ще намалят тревожността по време на промените.

Указания в началото на преходите и постепенното им премахване, когато учениците станат по-умели в самостоятелното управление на преходите.

ОБОРУДВАНЕ

Всеки от учениците може да получи цвят – син, зелен, червен или жълт, след което да отиде до правилната станция за умения, която може да бъде обозначена на пода със съответните цветни конуси, тиксо или цветно листче хартия, залепено на стената.

ХОРА

По време на ролевите игри учениците с по-добри умения трябва да бъдат групирани с ученици с по-ниско ниво на умения, така че и двамата да могат да се учат.

Взаимната подкрепа и ученето от връстници са подходящи при ученици с всякакви способности.

ПЛАН НА УРОК П8

Ученикът поставя етикет на собственото си поведение

90 минути

Урокът може да се раздели на две или повече сесии

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат да определят собственото си поведение и да си поставят цели.

МАТЕРИАЛИ

Историята на Ела: <https://ellakids.app/s/3a9ecd84-1e96-4a76-91ca-c3bae62fb8b4>
Хартия
Маркери
Плакати с примерно поведение
Бяла дъска или флипчарт

ТЕХНИКИ

Моделиране на поведението: Демонстриране на желаното поведение чрез примери, като се набляга на положителните взаимодействия и правилните реакции.

Самонаблюдение: Учениците да умеят да наблюдават собственото си поведение и напредъка към целите, засилвайки саморегулацията и независимостта.

ДЕЙНОСТИ

Въведение (10 минути)

Съберете учениците в кръг и им обяснете, че в този урок ще се учат да определят поведението си и как да си поставят лични цели. Насърчете учениците да бъдат открити и честни със себе си.

Учителят представя дейността на групата и обяснява нейните стъпки.

Нагледна история: Учителят ще покаже примера с историята, създадена от Ела.

Демонстрация: Покажете на учениците какво трябва да направят и как да продължат с дейността.

Представяне на примери за поведение (10 минути)

Покажете плакати с примерни поведения, както положителни, така и отрицателни, като например „слушане с внимание“, „прекъсване на другите“, „помагане на връстници“ и т.н. Обсъдете всяко поведение и помолете учениците да коментират случаите, в които са го проявявали.

Дейност 1: Поставяне на етикет на поведението (10 минути)

Дайте на всеки ученик лист хартия и маркер. Помолете учениците да напишат или нарисуват поведение, което наскоро са проявили – положително или отрицателно. След това ги насърчете да определят това поведение.

Групова дискусия (10 минути)

Учениците споделят с групата какво са написали. Могат да обяснят защо са имали такова поведение и в какви ситуации са го проявявали. Насърчавайте открита и неосъдителна дискусия.

Дейност 2: Поставяне на цели (10 минути)

Помолете учениците да посочат какво искат да подобрят в себе си. Насърчете ги да си поставят лична цел. Например, ако са написали „прекъсване на другите“, целта им може да бъде „да изчаквам реда си, когато искам да кажа нещо“.

Дейност 3: Планиране на действия (10 минути)

Учениците разработват план за действие, с който да постигнат целта си – записват необходимите стъпки или рисуват картинки, за да го представят.

Споделяне на целите (10 минути)

Нека учениците споделят своите цели и планове с групата. Това им позволява да получат подкрепа и конструктивна обратна връзка.

Обратна връзка и преглед (10 минути)

Насърчавайте учениците да проследяват напредъка си. Те могат редовно да актуализират документите си, за да видят как напредват.

Поощрения и обобщение (10 минути)

Поощрете учениците за постиженията им, дори да са малки. Насърчавайте учениците да оценяват своя растеж и да продължават да се усъвършенстват.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Точност в определянето на поведение: Учениците ще определят точно своето поведение – както положително, така и отрицателно.

Умение за поставяне на цели: Учениците самостоятелно ще си поставят реалистични лични цели, свързани с поведението, и ще започнат да разработват планове за действие за постигането им.

Усъвършенстване на саморегулацията: Учениците ще демонстрират подобрени умения за саморегулация, като наблюдават собственото си поведение и правят корекции, за да се съобразят с поставените цели.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Социална когнитивна теория: Тази теория, разработена от Алберт Бандура,

набляга на ролята на ученето чрез наблюдение, самоефикасността и саморегулацията. Чрез наблюдение и обсъждане на положително и отрицателно поведение, чрез плакати с примерни поведения и взаимодействия с връстници учениците се научават да моделират и подсилват желаното поведение. Етапите на поставяне на цели и планиране на действия са от решаващо значение за укрепването на вярата на учениците в собствените им способности да променят поведението си, което спомага и за по-висока ефективност.

Конструктивистка теория: Според принципите на конструктивисткото учене, учениците изграждат нови знания, като се опират на вече съществуващите си знания. Този урок насърчава учениците да изградят лично разбиране за своето поведение чрез активно участие – поставяне на етикет на поведението, поставяне на цели и разработване на планове за действие, което прави учебния опит дълбоко личен и контекстуално значим.

Приложен поведенчески анализ: Централно място в преподаването на техники за самоосъзнаване и поставяне на цели.

Бихейвиористични подходи: Урокът прилага принципите на бихейвиоризма, като използва подсилване и обратна връзка. Учениците, които определят поведението си и получават обратна връзка по време на ролевите игри и дискусиите, получават подкрепа в реално време, което спомага за промяна на поведението. Положителното отношение насърчава повторението на доброто поведение, докато конструктивната обратна връзка възпрепятства нежеланото поведение.

Теория за самоопределението (ТС): Тази теория се фокусира върху автономността, компетентността и свързаността като основни елементи на мотивацията. Учениците сами определят целите си и създават планове за действие, тъй като урокът повишава тяхната автономност и компетентност. Груповите дискусии и обратната връзка подкрепят компонента на свързаност, тъй като насърчават подкрепяща учебна среда, в която учениците се чувстват свързани с връстниците си.

Рефлексивна практика: Рефлексивната практика, която се корени в трудовете на Доналд Шон и други теоретици на образованието, се насърчава чрез дейности, които изискват от учениците да мислят за своето поведение и за последиците от него върху другите. Този рефлексивен цикъл насърчава по-дълбокото прозрение, което е от решаващо значение за личностното израстване и адаптиране.

Теория за поставянето на цели: Теорията на Лок и Латам подчертава значението на ясните, предизвикателни цели и обратната връзка за ефективното представяне и стои в основата на дейностите в урока. Урокът директно прилага теорията за поставяне на цели, тъй като учениците се упражняват да си поставят конкретни, измерими, постижими, релевантни и обвързани със срокове цели.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Самосъзнание: Учениците ще подобрят разбирането за своите емоции, силни и слаби страни и подбуди. Това умение е от ключово значение за личностното развитие и емоционалната интелигентност.

Рефлексивно мислене: Този урок насърчава учениците да мислят критично за поведението си и за последиците от него, като възпитава у тях навик за рефлексивно мислене, който е от съществено значение за ученето през целия живот.

Поставяне на цели: Учениците ще развият способността си да поставят реалистични и постижими цели – основно умение, което подпомага личните и академичните постижения. Това включва да се научат да определят целите, да идентифицират ресурсите и да разработват планове за действие.

Саморегулация: Учениците практикуват саморегулация, като си поставят лични цели и наблюдават поведението си. Това включва управление на мислите и емоциите им, за да се повиши способността им да постигат индивидуални цели.

Междучелностна комуникация: Обсъждайки поведението и целите си, учениците подобряват уменията си за общуване. Това включва изразяване на мисли, активно слушане и уважително отношение към връстниците.

Емпатия и уважение: Чрез групови дискусии и споделяне на лични прозрения учениците ще се научат да съчувстват на другите и да уважават различните гледни точки. Това помага за изграждането на положителни междучелностни отношения.

Разрешаване на проблеми: Дейностите по планиране на действията изискват от учениците да мислят творчески и стратегически за постигането на целите си, което подобрява уменията им за разрешаване на проблеми.

Постоянство и устойчивост: Поставянето на лични цели и работата по постигането им помага на учениците да развият постоянство. Те научават, че неуспехите са част от учебния процес и че постоянството е от решаващо значение за успеха.

Лидерство и инициативност: Учениците упражняват умения за лидерство и инициативност, като поемат отговорност за промяна на поведението си и подкрепят връстниците си в постигането на целите им.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Пространството може да се раздели на станции, така че учениците да могат да развиват едни и същи умения по едно и също време в различни групи (или по различен начин) за всяка от трите дейности:

1. Поставяне на етикет на поведението;
2. Поставяне на цели;
3. Планиране на действия.

ЗАДАЧА

На всеки ученик може да се даде номер 1, 2, 3 или 4, след което да отиде до станцията за умения със съответния номер, за да упражнява трите основни дейности едновременно по един и същ (или различен) начин, но в различни групи.

Използвайте указания, за да насочвате учениците по време на дейностите, и постепенно ги намалявайте, когато учениците станат по-умели в определянето на поведението си и поставянето на цели.

Обучение чрез опит: Структуриране на обучението на отделни, контролирани етапи, които включват подкана, отговор на ученика и обобщение, за да се затвърди разбирането.

Икономика на жетоните: Прилагане на система, при която учениците печелят жетони за точно поставяне на етикет на дадено поведение или успешно поставяне и изпълнение на цели, които могат да бъдат разменяни за предпочитани дейности или награди.

ОБОРУДВАНЕ

Всеки ученик може да получи цвят – син, зелен, червен, жълт – и да отиде до съответната станция за умения, която може да бъде обозначена на пода със съответните цветни конуси, тиксо или цветна хартия, залепена на стената.

ХОРА

Учениците с по-добри умения трябва да работят съвместно с учениците с по-ниско ниво на умения, за да могат да учат взаимно.

Взаимната подкрепа и ученето от връстници улесняват включването на учениците с различни способности.

ПЛАН НА УРОК П9

Ученикът съобщава потребностите си

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат по подходящ начин да съобщават желанията и потребностите си на учителя по ФВС по време на занятиято.

МАТЕРИАЛИ

Флипчарт

Маркери

Карти с изображения на често срещани желания и потребности в часа по ФВС

Бяла дъска или голям лист хартия

Карти с ключови думи

Подходящо място за провеждане на дейността

ТЕХНИКИ

Ролеви игри: Участие на учениците в структурирани ролеви игри, които имитират реални ситуации, с които могат да се сблъскат по време на часа по ФВС. Предоставяне на незабавна обратна връзка и подкрепа.

Корекция на грешките: Предоставяне на конструктивна обратна връзка веднага след опитите за комуникация, което помага на учениците да се учат от грешките си и да усъвършенстват уменията си.

Открит диалог: (Учителят задава въпроси и дава две възможности, така че учениците да могат да отговорят с правилната). Избирайки правилните варианти, учениците ще усетят, че поведението им е правилно, и ще повишат самочувствието си.

Учене на принципа на скелето: Предоставяне на временна подкрепа на учениците, докато развиват нови умения, като постепенно се намалява, когато те станат по-умели.

Интерактивни визуални средства: Подобряване на обучението чрез визуално ангажиране на учениците, което спомага за по-доброто разбиране и запазване на информацията.

ДЕЙНОСТИ

Въведение (5 минути):

Съберете учениците в кръг и им обяснете, че ще учат как да съобщават потребностите и желанията си по време на часовете по ФВС. Насърчете учениците да участват активно и без страх.

Нагледно представяне (10 минути):

Покажете картите с изображения на често срещани желания и потребности в часовете по ФВС, като например почивка за вода, придружител за тоалетната и др. Обяснете какво представлява всяко изображение и какъв е правилният начин за съобщаване на тези потребности на учителя. Използвайте ясен и прост език.

Дискусия (10 минути):

Насърчете откритата дискусия посветена на съобщаването на потребностите и желанията на учениците по време на часа по ФВС. Задавайте въпроси като: „Защо е важно да казваш от какво имаш потребност?“, „Какво се случва, когато не кажете от какво имате потребност?“. Изслушвайте отговорите на учениците и коментирайте техните мнения.

Дейност 1: Създаване на карти с ключови думи (10 минути):

Напишете ключови думи, свързани с комуникацията, на дъската или на голям лист хартия. Думите могат да бъдат: „вода“, „помощ“, „почивка“ и „тоалетна“. Нека учениците ви помогнат.

Дейност 2: Разиграване на сценарии (15 минути):

Разиграйте няколко сценария, в които учениците трябва да съобщят на учителя своите потребности и желания. Това ще им помогне да се упражнят в реални ситуации. Не забравяйте да давате положителна обратна връзка и да правите конструктивни корекции.

Преглед и обобщение (10 минути):

Обсъдете отново колко е важно подходящото общуване по време на часа по ФВС и помолете учениците да споделят как планират да запомнят ключовите думи за общуване.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Ясна комуникация: Учениците ще демонстрират умение да изразяват ясно и по подходящ начин своите потребности и желания по време на часа по ФВС.

Подобрена самозащита: Учениците ще се застъпват за своите потребности, като използват подходящи стратегии.

Подобрено разбиране на въздействието на комуникацията: Учениците ще разпознават и обсъждат въздействието на ефективната комуникация върху преживяванията им в часа по ФВС и взаимодействието с връстници.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху използването на структурирани методи на преподаване и обратна връзка, за да насърчи ефективното съобщаване на потребностите и желанията.

Теория на социалното обучение: Подчертава ролята на моделирането и подражанието при усвояването на нови умения, като подкрепя използването на ролеви игри и поведенческо моделиране.

Когнитивна теория: Подчертава значението на разбирането на процесите, които стоят зад промяната на поведението, като подчертава необходимостта от активни и ангажиращи техники за учене като ролеви игри и казуси.

Теория за самоопределението: Подчертава значението на насърчаването на автономността и компетентността, които са важни за ефективното самозастъпничество и комуникация.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Ефективна комуникация: Учениците ще се научат ясно и уверено да съобщават на другите своите потребности и желания, особено в контекста на часа по ФВС. Това включва изразяване на потребности като хидратация, почивка или помощ по време на дейности.

Активно слушане: Този урок подчертава значението на слушането на инструкциите и потребности на другите, което е от решаващо значение за разбирането и правилното реагиране на социалните взаимодействия в часовете по ФВС.

Развитие на емпатията: Учениците ще развият емпатия, участвайки в ролеви игри и обсъждайки потребности и чувствата на другите. Разбирането и зачитането на гледните точки на връстниците по време на дейностите в часа по ФВС насърчава по-приобщаваща и подкрепяща среда.

Умения за разрешаване на проблеми: Учениците ще се упражняват да идентифицират проблеми (като например недоразумения или конфликти относно потребности по време на часа по ФВС) и да мислят критично, за да измислят подходящи решения, като по този начин ще подобрят уменията си за разрешаване на проблеми.

Умения за самозастъпничество: Този урок насърчава учениците да се застъпват за себе си, като ясно заявяват своите потребности, тъй като това е важно житейско умение.

Подкрепа от връстници и работа в екип: Груповите дейности и дискусии ще подобрят уменията на учениците да работят в екип..

Устойчивост и адаптивност: Учениците ще се научат да адаптират общуването си в отговор на различни ситуации и обратна връзка, което е жизненоважно за устойчивостта и гъвкавостта в образователно и неформална среда.

Вземане на решения: Чрез прилагането на подходящи стратегии за комуникация учениците ще подобрят уменията си за вземане на решения, като се научат да обмислят последиците от изборите си върху своите преживявания и тези на връстниците си.

Лидерски умения: Дискусиите и ролевите игри дават възможност на учениците да развият лидерските си умения.

Културна и социална осведоменост: Разпознавайки и уважавайки различните стилове на общуване и потребности, учениците ще повишат социалната си осведоменост, насърчавайки по-хармонична мултикултурна среда.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Салонът може да бъде разделен на станции, като по този начин учениците могат да развиват едни и същи умения по едно и също време в различни групи:

Дейност 1: Създаване на карти с ключови думи;

Дейност 2: Разиграване на ролеви сценарии.

ЗАДАЧА

На всички ученици може да се даде номер 1, 2, 3 или 4, след което да отидат до станцията за умения със съответния номер, за да упражняват двете основни дейности едновременно по един и същ (или различен) начин, но в различни групи.

На всяка станция се провеждат групови дискусии и презентации с всички ученици в класа.

Прилагане на система, при която учениците печелят жетони когато изразят потребностите си правилно.

Използвайте указания, за да насочвате учениците по време на дейностите, и постепенно ги намалявайте, когато учениците станат по-умели.

ОБОРУДВАНЕ

Всеки ученик може да получи цвят – син, зелен, червен, жълт – и да отиде до съответната станция за умения, която може да бъде обозначена на пода със съответните цветни конуси, тиксо или цветна хартия, залепена на стената.

ХОРА

Учениците с по-добри способности трябва да работят съвместно с учениците с по-ниско ниво на умения, за да могат да се учат взаимно.

Взаимната подкрепа и ученето от връстници улесняват включването на учениците с различни способности.

ПЛАН НА УРОК П10

Ученикът демонстрира ново умение пред групата

80 минути

Може да се раздели на две сесии

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците трябва да могат да демонстрират ново умение пред 5 или повече деца.

МАТЕРИАЛИ

Историята на Ела: <https://ellakids.app/s/30a60537-e995-4e2c-aa86-54e3f5f0527d>

Спортно облекло

Медали, направени от учителя

Конуси

Топки за тенис или меки топки

ТЕХНИКИ

Анализ на задачите: Разделяне на уменията за хвърляне на топка на малки, управляеми компоненти, които учениците могат да усвоят стъпка по стъпка.

Поведенческо моделиране: Усвояване на желаното умение (хвърляне) чрез ясни демонстрации, стъпка по стъпка, от страна на учителя и моделиране от страна на съучениците.

Указания и постепенното им премахване: Насочване на поведението на ученика с вербални или физически указания, които постепенно намаляват с повишаването на компетентността.

Диференцирано подсилване: Предоставяне на положителна обратна връзка и внимателни корекции на грешките. По този начин се насърчава непрекъснатото усъвършенстване.

Икономика на жетоните: Използване на жетони или други награди, когато учениците демонстрират правилните техники за хвърляне или за работа в екип.

ДЕЙНОСТИ

Въведение (10 минути):

Съберете учениците и им обяснете, че ще усвоят ново умение: подаване на топка между 5 души, след като усвоят хвърлянето в индивидуална обстановка.

Насърчете ги да бъдат позитивно настроени към съвместното учене и работата в екип.

Представете дейността на групата и обяснете стъпките.

Нагледна история: Учителят ще покаже историята на Ела.

Демонстрация: Покажете на учениците какво трябва да изпълнят и как да го направят по-лесно.

Работа по групи: Работата по групи ще подобри социалните умения на учениците.

Първоначална демонстрация (10 минути):

Учителят по ФВС демонстрира как правилно се хвърля топка, като се фокусира върху стойката, захвата и движението на ръката. Той използва прост език и повтаря важните стъпки.

Индивидуална практика (5 минути):

Помолете всеки ученик да упражнява хвърлянето на топката самостоятелно.

Изисквайте индивидуална обратна връзка и коригирайте инструкциите според потребностите на всеки ученик.

Формиране на групи (5 минути):

Разделете учениците на групи от по 5 или повече души, като се уверите, че във всяка група има ученици с различни умения. Това ще насърчи сътрудничеството и взаимната подкрепа.

Групова практика (20 минути):

Всяка група следва инструкциите за подаване на топката. Насърчавайте комуникацията и сътрудничеството в групата, като се уверите, че всички ученици участват и се подкрепят взаимно.

Оценка и коригиране (10 минути):

Учителят по ФВС обикаля групите и наблюдава напредъка им, като при необходимост дава индивидуални съвети и прави корекции.

Приятелско състезание (15 минути):

Организирайте приятелско състезание между групите, за да се види кой може да хвърли топката най-далеч или най-точно. Акцентът тук трябва да бъде поставен върху участието и удоволствието, а не върху победата.

Награждаване (5 минути):

Признайте постиженията и екипната работа на учениците. Можете да връчите малки награди или да ги аплодирате. Раздайте медалите, които сте изработили (можете да ги нарисувате вие или да ги поръчате готови).

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Придобиване на умения: Учениците ще демонстрират уменията си за точно хвърляне на топка за тенис с една ръка. Те ще усвоят и прилагат правилни

техники на захват, стойка и движение на ръката, като покажат измеримо подобрение в точността и разстоянието на хвърляне.

Работа в екип: Всеки ученик ще участва активно в груповите упражнения и ще се научи да си сътрудничи със съучениците си. Учениците ще разберат ролите на различните членове на отбора и ще допринесат за постигането на общата цел чрез ефективна комуникация и взаимна подкрепа.

Развиване на социални умения: Учениците ще подобрят социалните си умения, като се включат в дейности, които изискват взаимно подпомагане и насърчаване. Те ще научат значението на подкрепата сред връстниците и как да предоставят конструктивна обратна връзка.

Състезателен дух и спортменство: Учениците ще развият здравословен състезателен дух чрез приятелското състезание. Те ще се научат да балансират между желанието за победа и спортменството, като уважават противниците и поставят участието пред победата.

Емоционална устойчивост: Учениците ще придобият устойчивост, като се научат да се справят с успехите и разочарованията. Те ще се научат да поддържат положителна нагласа и да не се отказват, независимо от резултатите, като разберат, че подобрението идва с практиката и постоянството.

Разрешаване на проблеми: По време на часа учениците ще се сблъскват със ситуации, които изискват бързо мислене и умения за разрешаване на проблеми – като например да коригират стратегията си въз основа на резултата от изпълнението. Те ще се научат да анализират представянето си и да вземат тактически решения, за да повишат ефективността си.

Физическа подготовка и координация: Учениците ще подобрят координацията и физическата си форма чрез активно участие. По този начин се развиват двигателните умения и се насърчава здравословния начин на живот.

Приобщаване и адаптивност: Учениците ще прилагат стратегии за включване на всички свои връстници, независимо от нивото на уменията им, като адаптират дейностите, за да гарантират, че всеки може да участва пълноценно.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Двигателни умения и координация: Усъвършенстване на фината и грубата моторика чрез непрекъснатата практика на техники за хвърляне.

Комуникация и междуличностни умения: Развиването на ясна комуникация и умения за ефективна работа в екип е от решаващо значение за груповите спортове и дейности.

Разрешаване на проблеми и критично мислене: Усъвършенстване на уменията за бърза оценка и коригиране на стратегиите в отговор на обратната връзка.

Лидерство и инициативност: Насърчаване на учениците да поемат водещи роли в своите групи, подобрявайки инициативността и отговорността.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху прилагането на систематични подходи за преподаване на нови умения, като се набляга на повторението за затвърждаване на наученото.

Конструктивистка теория: Теорията предполага, че учащите изграждат знания чрез опита си. Учениците изграждат и усъвършенстват своето разбиране въз основа на физическия опит и социалното взаимодействие, като се ангажират с практически дейности като хвърляне на топка. Форматът на груповото обучение улеснява ученето от връстници, при което учениците могат да се учат от техниките и обратната връзка на съучениците си, въплъщавайки концепцията на Виготски за зоната на най-близкото развитие (ЗБР), при която сътрудничеството между връстници води до учене, което не би могло да се осъществи самостоятелно.

Теория за социалното обучение: Теорията на Алберт Бандура подчертава значението на наблюдението, имитацията и моделирането. В този урок учениците наблюдават своите връстници и учителя, за да научат и възпроизведат правилните техники на хвърляне. Груповият формат улеснява този процес, тъй като учениците виждат множество демонстрации и получават разнообразна обратна връзка.

Теория за двигателното обучение: Теорията се фокусира върху придобиването на двигателни умения чрез практика, обратна връзка и обработка на сензорна информация. Структурата на урока – от индивидуална практика до групова практика и състезателна игра – е съобразена с етапите на двигателното обучение (когнитивен, асоциативен и автономен). Тези етапи описват как учениците напредват – от разбирането на новото умение, до усъвършенстването му и накрая изпълнението му без усилия.

Теория за самоопределянето: Подчертава ролята на автономността, компетентността и свързаността при мотивацията и психологическото развитие. Урокът подкрепя автономността, като позволява на учениците да поемат контрол върху обучението си чрез самостоятелно поставяне на цели и самооценка. Компетентността се развива, тъй като учениците подобряват уменията си за хвърляне и получават положителна обратна връзка, а свързаността се засилва чрез груповите взаимодействия и споделяния опит.

Теория за когнитивното натоварване: Отнася до количеството информация, което работната памет може да побере в един и същи момент. Структуриране на

сесията, като сложността постепенно се увеличава – от наблюдение и практикуване на прости движения до участие в състезание – този урок помага за управление на когнитивното натоварване, като гарантира, че учениците не са претоварени и могат ефективно да интегрират новите умения.

Теория на ученето чрез опит: Моделът на Колб, който използва конкретния опит, рефлексивното наблюдение, абстрактното осмисляне и активното експериментиране, е подходящ тук. Учениците се занимават пряко със задачата (хвърляне на топки), обмислят техниката си, концептуализират подобренията или корекциите и експериментират с различни подходи по време на груповата практика и състезанието.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Разстоянието между учениците може да бъде по-малко или по-голямо, за да се чувстват по-удобно или да се намали или увеличи трудността за другите.

ЗАДАЧА

Тази дейност може да бъде организирана, като бързи срещи – учениците са разпределени в две редици, обърнати с лице една към друга. Учениците с по-високи нива на умения или помощник-учителите застават в първата редица. В началото на всяка игра, последният човек от първата редица се придвижва към началото ѝ и всички останали играчи също сменят позицията си. Играчите от втората редица държат топката. При бързите срещи двойките могат да застанат по-далеч или по-близо една до друга. Всеки може да участва в една и съща дейност по различни начини и с различни хора едновременно.

ОБОРУДВАНЕ

За да се отговори на потребностите на учениците, могат да се използват топки с различни цветове, текстури, размери и форми. Топките могат да имат звънчета и да са предназначени за различни спортове. Вместо топки могат да се използват торбички с пясък. Всеки ученик има индивидуален опит. Различните топки могат да подобрят ангажираността или да намалят стреса. Използвайте топки, направени от хартия и тиксо, ако не разполагате с оборудване. При бързите срещи, редицата на учениците с по-ниско ниво на умения трябва да държи топката, докато учениците с по-високо ниво на умения се движат, както е описано по-горе.

При бързите срещи, двойките могат да изберат да застанат по-далеч или по-близо една до друга.



Всеки може да участва в една и съща дейност по различни начини и с различно оборудване и хора.

ХОРА

В първата редица учениците с по-високи способности могат да наставляват тези с по-ниски.

Учениците ще се научат да се съобразяват с потребностите на съучениците си с по-различни възможности от техните и как да ги включват.

БЕЛЕЖКИ КЪМ ПЛАНОВЕ НА УРОЦИ П11-П13

ПОВЕДЕНЧЕСКИ УМЕНИЯ В КОНТЕКСТА НА ЧАСОВЕТЕ ПО ФВС

Следващите три плана на уроци обхващат темата за поведенческите умения в контекста на часовете по ФВС. Те са насочени към предизвикателното поведение на учениците с РАС в приобщаващата среда на часовете по ФВС. Тъй като всяко дете с РАС е уникално, учителите трябва да прилагат различни стратегии и подходи, за да работят по по-ефективен начин. Съответно, плановете на уроци на проект P.E.rfect предоставят примерни предложения, които насочват учениците към определено поведение.

За да провеждат качествени, приобщаващи часове по ФВС, учителите трябва да разбират своите ученици със специални потребности, включително тяхното предизвикателно поведение, физически условия и др.

УРОЦИ

П11: По време на часовете по ФВС учителят ще ангажира всички деца с поведение, което подпомага обучението.

П12: Дейностите се провеждат в рамките на група от 5 или повече деца.

П13: Учителят отговаря на всички въпроси/запитвания на учениците.

СЦЕНАРИЙ:

Обстановка: В час по ФВС с продължителност 45 минути участват 20 ученици от шести клас. Един от тези ученици е Иван, 12-годишно момче, което има аутизъм и СДВХ. По време на някои часове помощник-учител помага на Иван; в други часове самият учител по ФВС прилага техники за обучение от връстници.

Иван се чувства развълнуван, когато идва в часовете по ФВС. Не му харесва, когато дейностите се сменят твърде бързо. Ако те се променят, той може да се разстрои и да се раздразни. Когато учителят обяснява задачите, понякога той изглежда така, сякаш не внимава, заради дефицита на внимание. На Иван му е трудно да остане съсредоточен и да прави това, което учителят казва. Понякога той започва да се движи, да скача и да издава силни звуци. Това може да попречи на учебния процес на останалите ученици.

Този сценарий подсказва поведенческа ситуация, с която учителите по ФВС могат да се сблъскат във всеки час, независимо от темата или упражненията. Модификациите на плана на урока предполагат, че помощник-учител може да подпомага учителя по ФВС в някои часове. Това ще улесни процеса на справяне с неподходящото поведение.

Целта на учителя трябва да бъде подходящото поведение да се проявява повече, а неподходящото да се проявява по-малко или да бъде премахнато.

Учителят би могъл да използва методика за насърчаване на подходящо поведение, като например моделиране, стъпки, даване на указания и постепенното им премахване. Оформянето включва възнаграждаване на малки стъпки, които се доближават до желаното поведение. Стъпките представляват поредица от свързани действия, водещи до желания резултат. Указанията представляват сигнали преди изпълнението на дадено действие, за да напомнят какво се очаква. Премахването на указанията и наградите се прилагат, за да може възприемането на желаното поведение да се случи естествено.

Учителят прилагат тези методи към сценария с Иван – момчето с РАС и СДВХ.

МОДЕЛИРАНЕ

Учителят може да похвали и награди малките стъпки към подобряване на вниманието и поведението. Ако Иван обикновено се разстройва по време на бързите преходи от една дейност към друга, учителят може да го награди за това, че остава спокоен малко по-дълго по време на всеки преход. Помощник-учителят контролира тези допълнителни поощрения.

СТЪПКИ

В случая на Иван разделянето на задачите на по-малки стъпки може да бъде полезно. Ако класът извършва сложна дейност, учителят може да насочва Иван при всяка стъпка и да го награждава за последователното изпълнение. Помощник-учителят контролира указанията.

УКАЗАНИЯ

Учителят може да дава на Иван ясни и прости инструкции преди той да изпълни дейностите, за да му помогне да разбере какво се очаква от него. Преди прехода от една дейност към друга учителят може да каже: „Иване, не забравяй да запазиш спокойствие и да слушаш“. Помощник-учителят контролира всяко допълнително указание.

ПОСТЕПЕННО ПРЕМАХВАНЕ НА УКАЗАНИЯТА

Когато Иван се запознае по-добре с рутинните процедури и очакванията, учителят може постепенно да намали помощта и указанията, като му позволи естествено да демонстрира подходящо поведение с течение на времето. Помощник-учителят участва в часовете по ФВС, но подкрепя с указания само когато е необходимо.

ОБУЧЕНИЕ ОТ ВРЪСТНИЦИ

Друг подход е използването на система за наставничество от връстници (Модификации: Хора), която ще подпомогне индивидуалното обучение.

Взаимно наставничество е, когато учениците помагат на други ученици да учат. То може да включва различни начини на преподаване, като например показване как да се направи нещо, разяснения, задаване на въпроси и даване на обратна връзка и похвали, за да се помогне на другия ученик. Този модел на обучение може да бъде много ефективен за повишаване на увереността и създаване на приятелства за Иван, тъй като подобрява емоционалната интелигентност чрез доброволческа дейност.

Как да направим така, че обучението от връстници да работи при Иван

Избор на ученици: Изберете ученици, които не само са добри по предмета, но и имат търпението и разбирането да помагат на Иван. Тези ученици трябва да бъдат обучени да оказват правилната подкрепа.

Индивидуално обучение: Връстниците на Иван трябва да имат план за това какво да ще му преподават и какво трябва да научи. Уроците трябва да бъдат адаптирани така, че да съответстват на способностите и темпото на учене на Иван.

Проследяване на напредъка: Следете напредъка на Иван и го сравнявайте с предишните му резултати. Това помага да се проследи напредъкът, който той постига.

Положителна обратна връзка: Когато Иван се справя добре, е важно да го възнаградите по някакъв начин. Същевременно наградете и ученикът, който му помага. Наградата може да бъде нещо дребно, например похвала, но ще мотивира и двамата да продължат да се интересуват и да се ангажират.

Ползите от обучението от връстници за Иван

Индивидуална подкрепа от връстници, които разбират уникалните му потребности. Комфортна и подкрепяща учебна среда.

Повишена увереност в ученето и социалните взаимодействия.

Възможност да намери приятели и да изгради положителни взаимоотношения.

Този адаптиран подход към обучението силно акцентира върху индивидуалната подкрепа, разбирането на потребностите на Иван и създаването на положителен и приобщаващ учебен опит за него. Използват се предимствата на взаимното обучение, за да се улеснят взаимодействията в класната стая.

Ползи за обучаващия

Учениците, които влизат в ролята на учители, стават по-добри в даден предмет, когато го преподават на свой съученик. Те трябва да го познават добре, за да могат да му го обяснят. Те стават по-добри в общуването с другите, защото трябва да отговарят на въпроси. Научават се да дават похвали, да бъдат любезни и да разбират, когато другите имат нужда от помощ. Учениците подобряват емоционалната си интелигентност – важно житейско умение. Учениците стават лидери, когато помагат на другите. Това ги прави по-самоуверени. Чувстват се добре, когато помагат на другите да учат. Научават се да бъдат търпеливи, защото всеки учи по различен начин. Обучителите се чувстват горди, когато помагат на другите да успеят. Те ще придобият по-голяма увереност в ученето и социалните взаимодействия и ще имат възможност да изградят нови приятелства и положителни взаимоотношения.

ПЛАН НА УРОК П11

Ученикът има поведение, което подпомага обучението на всички

45 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците, включително тези с РАС, да се включат в забавни и интерактивни игри, които да подобрят координацията между краката и ръцете, като се използват приспособления, които да отговарят на различните им потребности. Урокът съчетава индивидуални и групови дейности, за да пасне на различните умения, като същевременно поддържа активността и мотивацията на учениците.

МАТЕРИАЛИ

Открито пространство (физкултурен салон, игрище или площадка)
Конуси или маркери
Топки (футболни, баскетболни, за доджбол)
Нагледни средства
Хронометър или таймер
Сензорни инструменти

ТЕХНИКИ

Моделиране на поведението: Демонстриране на желаните умения и поведение чрез ясни примери, като се гарантира, че всички ученици, включително и тези с аутизъм, могат да наблюдават и имитират.

Диференцирано подсилване: Предоставяйте положителна обратна връзка, която ще подпомогне ученето и сътрудничеството между учениците, като същевременно коригирате нежеланото поведение по бърз и конструктивен начин.

Визуална подкрепа и указания: Използвайте нагледни помощни средства, за да насочвате дейностите, като постепенно намалявате указанията, когато учениците станат по-самостоятелни.

Структурирано взаимодействие с връстници: Насърчавайте структурираното взаимодействие между учениците, ангажираността и подходящото поведение, за да подобрите социалното обучение и сътрудничеството, като използвате ролеви игри и стратегии.

ДЕЙНОСТИ

Въведение (5 минути):

Учениците се събират в кръг.

Обяснете целта на урока и значението на взаимното уважение по време на часа. Покажете нагледни материали, илюстриращи очакваното поведение.

Нека учениците споделят мнението си за това как могат да помогнат или да попречат на съучениците си да учат.

Загрявка (10 минути):

Нека учениците потичат или да се разходят в определената зона.

Използвайте тренъорска свирка, за да сигнализирате за промени в посоката или темпото.

Насърчавайте учениците да се съобразяват със заобикалящата ги среда и да избягват сблъсъци.

Включете учениците с аутизъм в загрявката, като се уверите, че се чувстват комфортно.

Насърчавайте помощник-учителя да подкрепя учениците с аутизъм, като се стреми да бъдат фокусирани и ангажирани по време на загрявката.

Разделете учениците на малки групи или по двойки.

Дейност 1: Дриблиране (10 минути)

Оградете игрището с конуси.

Всеки ученик преминава през игрището, като дриблира с футболна топка.

Насърчавайте участието на учениците с аутизъм и използвайте указания, ако се появи неподходящо поведение. Дайте възможност за почивки, ако е необходимо.

Дейност 2: Подаване на баскетболна топка (10 минути)

Дайте по една баскетболна топка на всяка двойка.

Учениците се упражняват да подават топката на партньора си, докато се движат и координират движенията на ръцете си.

Наблегнете на правилната техника на подаване.

На учениците с аутизъм определете партньори, които разбират техните потребности.

Адаптирайте дейността така, че да е съобразена с учениците с аутизъм, като им позволите да я изпълняват по начин, който отговаря на възможностите им.

Насочвайте вниманието им по време на демонстрациите и прекратявайте всяко неподходящо поведение.

Насърчавайте съвместната игра, при която партньорите на учениците с аутизъм могат да ги подкрепят при необходимост.

Разпускане (5 минути):

Съберете учениците в кръг.

Обсъдете това, което са научили и преживели, като същевременно правите упражнения за разпускане. Похвалете индивидуалните усилия.

Заклучение (5 минути):

Благодарете на всички ученици за участието и усилията им.

Подчертайте значението на включването и работата в екип.

Коментирайте предстоящите уроци и дейности.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Координация на движенията: Учениците ще демонстрират подобрена координация между ръцете и краката при изпълнението на различни дейности. Уменията им ще бъдат измерени чрез способността им да изпълняват определени задачи с повишена трудност.

Саморегулация на поведението: Учениците ще демонстрират подобрене в поведението си и повишена саморегулация по време на часовете по ФВС.

Приобщаващо участие: Всички ученици, включително тези с разстройства от аутистичния спектър, ще участват активно във всяка дейност и ще демонстрират чувство за комфорт и ангажираност в групова среда.

Социални умения и умения за сътрудничество: Учениците ще демонстрират по-добри умения за работа с връстниците, ще следват груповите норми и ще подкрепят взаимно обучението си чрез съвместни дейности.

ТЕОРЕТИЧНА ОБСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусът е поставен върху систематичното прилагане на интервенции, основани на принципите на теорията на ученето, за да се подобри социалното поведение и да се докаже, че използваните интервенции са причина за това подобрене.

Теория на социалното обучение: Акцентът е поставен върху ученето чрез наблюдение, имитация и моделиране, което е от решаващо значение в групова среда, където учениците се учат един от друг, както и от учителя.

Теория на двигателното обучение: Подчертава значението на практиката, обратната връзка и сензорната обработка на движенията, които са от съществено значение за преподаването на сложни двигателни умения в областта на физическото възпитание и спорта.

Теория за когнитивното натоварване: Гарантира, че задачите се представят по начин, който е поносим за познавателните способности на учениците, което улеснява по-доброто усвояване и запазване на уменията.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Физическа подготовка и координация: Усъвършенстване на фините и грубите двигателни умения чрез структурирани дейности.

Умения за общуване: Развиване на способност за съобщаване на потребностите, следване на инструкции и ефективно изразяване в група.

Емоционална и социална осведоменост: Повишаване на осведомеността относно въздействието на личното поведение върху другите, насърчаване на емпатията и подобряване на взаимодействието с връстниците.

Разрешаване на проблеми и адаптивност: Усъвършенстване на способността за адаптиране на различните стратегии, в зависимост от изискванията на дейността и взаимодействията с връстниците, повишаване на гъвкавостта и уменията за решаване на проблеми.

Лидерство и работа в екип: Насърчаване на учениците да поемат водещи роли в дейностите, поощряване на инициативата и работата в екип.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Дейност 1

Направете разстоянията между конусите по-малки или по-големи, за да се съобразите с потребностите на учениците или за да осигурите по-сериозно предизвикателство за някои от тях.

Определете тихо място, където учениците с аутизъм могат да отидат, ако имат нужда от почивка.

Определете различни разстояния между конусите.

Дейност 2

Вижте модификациите в План на Урок ДЗ

ЗАДАЧА

Загрявка и Дейност 1

Използвайте конуси, в различен цвят, за да определите коридорите, в които учениците трябва да дриблират с топката, да тичат или да вървят. По-сръчните и подвижни ученици ще получат по-сериозно предизвикателство, като се движат по външните коридори, които могат да бъдат по-тесни или по-широки, докато учениците с физически увреждания могат да дриблират по вътрешните коридори, които са по-къси. Ползвателите на инвалидни колички могат да имат собствен коридор.

Дейност 2

Разделете сложните упражнения на по-малки, лесни за изпълнение стъпки, които всички ученици могат да разберат и следват, като използвате визуални и вербални указания.

При бързите срещи учениците могат да бъдат разделени в две редици. В първата редица застават учениците с по-високо ниво на умения; във втората редица се подреждат учениците с по-ниско ниво на умения и държат адаптираното оборудване. Те се изправят един срещу друг, за да упражняват едновременно едни и същи умения по различен начин. След като и двете редици са упражнили

уменията си, ученикът в края на първата редица (по-умелите ученици) се премества в другия край, а останалите ученици в редицата също се преместват с едно място, за да се изправят срещу нов човек. Този метод дава възможност на различните ученици да се упражняват заедно и да подобряват уменията си. Разстоянието между всяка двойка може да се променя, за да се създадат по-сложни или по-лесни предизвикателства. Размерът или формата на топката също могат да се променят. За учениците с увредено зрение могат да се променят цветовете на топката. Текстурата може да бъде променена за учениците изпитващи сензорни предизвикателства. Редицата на учениците с по-ниски нива на умения винаги ще държи топката. Учениците могат да подкрепят съучениците си с по-ниски нива на умения.

Задачите могат да бъдат разделени на компоненти.

Във всеки ъгъл на салона могат да се разположат станции за умения (Вж. План на урок Д4), например: Станция 1: Хвърляне и внимателно наблюдение на голяма топка.

Станция 2: Ръцете стоят в отворена позиция, докато учениците наблюдават и улавят топката.

Станция 3: Улавяне и хвърляне на малко по-малка или по-тежка топка.

Станция 4: По-малки топки, по-голямо разстояние между учениците. Всяка станция ще съдържа компонент с улавяне. Учителят може да премести учениците на други станции или да ги попита дали искат да се преместят.

ОБОРУДВАНЕ

Топките могат да имат различни цветове, тегло, форма, размер или текстура. Топките могат също да имат дупки или шарки. Това ще улесни учениците, които виждат трудно определени цветове, и ще осигури алтернативи за хората със сензорни предизвикателства.

Учениците с увредено зрение могат да използват топка със звънче.

Вместо свирка учителят може да вдигне червен (стоп), зелен (старт) или жълт (изчакай) конус, за да сигнализира на учениците.

ХОРА

Включете помощник-учител, който знае как да подкрепя учениците с аутизъм.

Групирайте детето с аутизъм със съученик, който го разбира и може да му помага.

Научете останалите ученици да бъдат любезни и търпеливи, за да могат всички да работят заедно.

Учениците могат да подкрепят съучениците си с по-ниски нива на умения.

ПЛАН НА УРОК П12

Ученикът прекарва време в група от 5 или повече деца

45 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да участват в щафетни игри, които насърчават работата в екип и координацията, с допълнителната цел учениците с аутизъм да се чувстват комфортно в група от 5 или повече деца по време на часа.

МАТЕРИАЛИ

Открито пространство (физкултурен салон или игрище)
Конуси, маркери, щафетни палки и обръчи
Хронометър или таймер
Сензорни инструменти

ТЕХНИКИ

Моделиране на поведението: Участие в групови дейности и предоставяне на ясен пример за всички ученици, включително и за тези с аутизъм.

Положителна обратна връзка: Предоставяне на конкретна положителна обратна връзка за добро поведение и участие в групата, като тези действия се поощряват, а нежеланото поведение се коригира внимателно.

Визуални сигнали и графици: Използване на нагледни материали, които описват етапите на дейностите. По този начин учениците с аутизъм знаят какво да очакват и тревожността се намалява.

ДЕЙНОСТИ

Въведение (5 минути)

Всички ученици се събират в кръг.
Обяснете целта на урока и значението на взаимното уважение по време на часа.
Представете сигналите и визуални средства, илюстриращи подходящите позиции.

Загрявка (10 минути)

Нека учениците потичат или да се разходят в определената зона.
Използвайте треньорска свирка, за да сигнализирате за промени в посоката или темпото.
Насърчавайте учениците да се съобразяват със заобикалящата ги среда и да избягват сблъсъци.

Включете учениците с аутизъм в замявката, като се уверите, че се чувстват комфортно.

Насърчавайте помощник-учителя да подкрепя учениците с аутизъм, като се стреми да бъдат фокусирани и ангажирани по време на замявката.

Разделете учениците на отбори от 5 или повече души, като учениците с аутизъм задължително трябва да бъдат част от тях. Използвайте обръчи, подредени в редици, за да маркирате позициите, където учениците трябва да изчакат реда си.

Дейност 1: Щафетна надпревара (10 минути)

Оградете трасето с конуси.

Всеки отбор се редува да си предава щафета, като се набляга на работата в екип и координацията.

Насърчете учениците с аутизъм да останат на опашката в своя обръч и да изчакат. Насочете вниманието им към ученика, който е на ред преди тях. Дайте възможност за почивки, ако е необходимо.

Повторете играта, като премахнете обръчите.

Дейност 2: Отборно предизвикателство (10 минути)

Организирайте отборно предизвикателство, при което всеки отбор трябва да реши пъзел или да изпълни задача. Петте отбора се подреждат в редица в своите обръчи. Всеки отбор трябва да реши заедно един пъзел. Всяко парче от пъзела представлява различна част от известна забележителност. За да успеят, всички в отбора трябва да работят заедно, за да подредят пъзела в правилния ред. Когато бъде даден сигнал за старт, първият отляво тича до мястото, където трябва да бъде завършен пъзелът, и оставя своето парче. Ученикът се връща и докосва съотборника си, който е на ред и той повтаря упражнението. Когато всички парчета са на мястото си, целият отбор отива и завършва пъзела. Когато той е завършен, те тичат обратно и заемат изходни позиции.

Привлечете вниманието на учениците по време на демонстрациите.

Насърчавайте съвместната игра, при която партньорите на учениците с аутизъм могат да ги подкрепят при необходимост.

Повторете играта, като премахнете обръчите.

Разпускане (5 минути)

Съберете учениците в кръг.

Обсъдете наученото.

Признайте усилията на всички и ги похвалете.

Направете няколко упражнения за разтягане, за да охладите мускулите.

Заклучение (5 минути)

Благодарете на всички ученици за участието и усилията им.

Подчертайте значението на включването и работата в екип.

Коментирайте предстоящите уроци или дейности.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Групово участие: Учениците с аутизъм ще демонстрират способността си да участват активно в групови занимания по време на часовете по ФВС, което ще подобри социалните им умения и ще намали изолацията.

Подобрени умения за работа в екип и координация: Всички ученици ще демонстрират подобрени умения за работа в екип и координация чрез успешно участие в щафетни игри и отборни предизвикателства.

Ефективна комуникация: Учениците ще подобрят уменията си за общуване, като се научат да изразяват потребностите си и да си сътрудничат с връстниците си по време на дейностите.

Повишен комфорт и ангажираност: Учениците с аутизъм ще демонстрират повишено чувство за комфорт и ангажираност в групова среда, показвайки напредък в адаптирането и удоволствието от социалното взаимодействие.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Той е много важен при подпомагането на учениците с аутизъм да се адаптират и да участват в групови дейности.

Теория на социалното обучение: Подчертава значението на ученето чрез наблюдение и взаимодействие с връстници, като подкрепя техниката на структурирано взаимодействие.

Теория за самоопределението: Фокусира се върху насърчаването на автономността и компетентността, което е особено важно за повишаване на мотивацията и участието на учениците с аутизъм.

Когнитивна теория на социалната интеграция: Подчертава ползите от социалното включване на децата с аутизъм, като подкрепя тяхното развитие чрез структурирани социални и отборни дейности.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Работа в екип: Учениците ще развият ефективни умения за работа в екип, като работят заедно по време на щафетните игри и отборните предизвикателства.

Комуникация: Ще се наблюдават подобрени умения за общуване, докато учениците си сътрудничат с връстниците си.

Разрешаване на проблеми: Учениците ще изградят умения за разрешаване на проблеми, докато работят заедно, за да изпълнят предизвикателствата.

Емпатия: Учениците ще подобрят емпатията си, като разбират и реагират на уникалните потребности на съучениците си.

Автономност и саморегулация: Учениците с аутизъм ще подобрят автономността и саморегулацията си, като постепенно ще започнат да се чувстват по-комфортно в групова среда.

Приобщаване и уважение: Урокът предава ценности на приобщаване и уважение сред всички ученици, като насърчава приветлива и разбираща среда.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Уверете се, че зоните за дейности са свободни и не са прекалено претъпкани. Направете зоните за провеждане на дейностите по-малки или по-големи, за да отговарят на потребностите на учениците или да осигурят по-голямо предизвикателство за някои от тях.

Определете тихо място, където учениците с аутизъм могат да отидат, ако имат нужда от почивка.

ЗАДАЧА

Направете задачите по-лесни, като ги разделите на по-малки стъпки.

Дайте допълнително време, ако е необходимо.

Предоставяйте по-малки пъзели на отборите с по-ниски нива на умения.

Правете демонстрации, за да обясните на учениците какво се изисква от тях.

Загрявката може да се използва за оценка на уменията на учениците (Вж. модификациите на П11).

ОБОРУДВАНЕ

Всичко може да влезе в ролята на палка.

Може да се направи рисунка върху няколко листа цветна хартия, която да служи за гигантски пъзел.

Листовите хартия могат да съдържат цифри или букви, които трябва да се подредят вместо пъзел.

За обозначаване на позициите на пода могат да се използват различни по цвят маркери за всяка група.

Голям стенен часовник ще помогне на учениците да разберат кога ще започне и приключи всяка дейност в съответствие с плана на урока.

ХОРА

Предоставяйте указания, за да помагате на учениците, особено на тези с разстройства от аутистичния спектър, по време на дейностите, като постепенно ги премахвате, когато те станат по-самостоятелни.

Нека помощник-учителя подпомага децата с аутизъм.

Увеличете броя на учениците в по-квалифицираните отбори, за да осигурите по-голямо предизвикателство.

Групирайте децата с аутизъм с техни съученици, които ги разбират и могат да им помогнат.

Насърчавайте останалите ученици да бъдат любезни и търпеливи, за да може всеки да участва, да постига успехи и да се наслаждава на чувствата, които постиженията носят.

За да се насърчи размисълът, учениците могат да бъдат попитани: „Кое упражнение изпълни правилно?“, „Какво би могъл да подобриш?“ и след това: „Какво би променил, ако повторим дейността?“.

Използвайте структурирано взаимодействие с връстници, за да насърчите социалното обучение. Учениците ще влязат в ролята на ролеви модели и системи за подкрепа в рамките на груповите дейности.

ПЛАН НА УРОК П13

Ученикът отговаря на всички въпроси/молби на съучениците си

45 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Провеждане на спортна игра, по време на която учениците с аутизъм участват активно, като отговарят на въпросите и молбите на съучениците си.

МАТЕРИАЛИ

Открито пространство (физкултурен салон, игрище, площадка)
Конуси или маркери, щафетни палки, обръчи
Хронометър или таймер
Сензорни инструменти

ТЕХНИКИ

Насочено поведенческо моделиране: Демонстриране на социални умения и участие в игри, с акцент върху правилния начин да се отговори на въпрос или молба.

Указания и постепенното им премахване: Използване на указания за насочване на учениците, като постепенно тези указания се намаляват, когато учениците придобият увереност и умения.

Положителна обратна връзка: Предоставяне на последователна и конкретна положителна обратна връзка.

Обучение с помощта на връстници: Учениците улесняват социалното взаимодействие и моделирането на подходящото поведение, което подобрява възможностите за учене на съучениците им с аутизъм.

Визуални средства за подкрепа: Прилагане на ясни и структурирани визуални указания, които улесняват разбирането на правилата на играта и очакваното поведение.

ДЕЙНОСТИ

Въведение (5 минути)

Всички ученици се събират в кръг.

Обяснете целта на урока и значението на взаимното уважение.

Определете помощник-учител, разяснете неговите задължения и какво се очаква от учениците с аутизъм.

Фокусът е поставен върху това учениците с аутизъм да отговарят на въпросите на съучениците си, като например „Къде е затворот?“, и на молбите, като например „Опитай се да не се блъскаш в хората.“.

Загрявка (10 минути)

Нека учениците потичат или да се разходят в определената зона.

Използвайте треньорска свирка, за да сигнализирате за промени в посоката или темпото.

Насърчавайте учениците да се съобразяват със заобикалящата ги среда и да избягват сблъсъци.

Включете учениците с аутизъм в загрявката, като се уверите, че се чувстват комфортно.

Насърчавайте помощник-учителя да подкрепя учениците с аутизъм, като се стреми да бъдат фокусирани и ангажирани по време на загрявката.

Дейност 1: Завладей флага (10 минути)

Разделете учениците на два отбора.

В центъра на зоната за игра определете ясни граници за „затвора“ за всеки отбор.

Обяснете правилата: Всеки отбор има флаг, скрит в неговата територия. Целта е да завладеете знамето на противниковия отбор и да го върнете в своята „база“, без да бъдете маркирани от противниковия отбор. Ако бъде маркиран, играчът отива в затвора на противниковия отбор и може да бъде освободен, само ако негов съотборник го докосне.

Учениците могат да помагат на съучениците си с аутизъм, като им обяснят целите и стратегиите на играта. Учениците трябва да задават въпроси, за да получат отговори.

Учителят по ФВС трябва да насърчава учениците с аутизъм да отговарят на въпросите и молбите на съучениците си, включително да координират стратегиите си да завладеят знамето или да освободят съотборниците си от затвора.

Дейност 2: Хвърляне на торбички с пясък (10 минути)

Организирайте игра за хвърляне на торбички с пясък в обозначените цели, като например обръч или маркирани места на земята.

Разделете учениците на двойки или малки групи.

Раздайте торбички с пясък на всяка група, които да хвърлят.

Обяснете правилата: Целта е торбичките с пясък да попаднат в целта, за да се спечелят точки. Колкото по-близо до центъра падне торбичката, толкова повече точки ще получи двойката.

Учениците, които помагат на съучениците си с аутизъм трябва да им помогнат да разберат целите и стратегиите в играта. Учениците трябва да задават въпроси, за да получат отговори.

Учителят по ФВС трябва да насърчава учениците с аутизъм да отговарят на въпросите и молбите на съучениците си и да обсъждат стратегиите и реда на хвърляне на торбичките с пясък.

Разпускане (5 минути)

Съберете учениците в кръг.

Обсъдете наученото.

Поздравете всички за усилията им.

Направете няколко упражнения за разтягане, за да охладите мускулите.

Заклучение (5 минути)

Благодарете на всички ученици за тяхното участие и усилия.

Подчертайте значението на включването и работата в екип.

Коментирайте предстоящите уроци или дейности.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Комуникация: Учениците с аутизъм ще демонстрират умение да отговарят по подходящ начин на въпросите и молбите на съучениците си в над 80% от случаите по време на игрите.

Засилено социално взаимодействие: Всички ученици ще демонстрират подобрени социални умения, като си сътрудничат и общуват ефективно в отборните дейности.

Активно участие: Учениците с аутизъм ще се включват активно в групови дейности, като поддържат участието си с минимални подкани до края на сесията.

Емпатични взаимодействия с връстници: Учениците, влезли в ролята на обучители ще проявят по-голяма емпатия и разбиране към учениците с аутизъм, като ефективно ще подкрепят тяхното участие и взаимодействие.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху практическото приложение на поведенчески интервенции за подобряване на социалното взаимодействие и комуникативните умения при ученици с аутизъм.

Теория за социалното обучение: Учениците се учат, като наблюдават съучениците си в социален контекст. Дейностите в този урок, особено тези, при които учениците поемат ролята на обучители, предоставят на учениците с аутизъм възможности да моделират поведение, което улеснява общуването и социалните взаимодействия с връстници.

Бихейвиоризъм: Чрез предоставяне на указания и насърчаване на положителното поведение, този урок има за цел да научи учениците да реагират по подходящ начин на социалните сигнали и молби. Положителната обратна

връзка с течение на времето превръща социалните взаимодействия в част от ежедневието на ученика.

Конструктивистка теория: С участието си в практически дейности като „Завладяване на флага“ и „Хвърляне на торбички с пясък“ учениците трупат знания чрез опит. Този подход помага да се интегрират теоретичните аспекти на работата в екип и комуникацията, като по този начин резултатите от обучението се засилват.

Теория на приобщаващото образование: Тази теория подкрепя модификациите и приспособленията, които гарантират, че всички ученици могат да участват пълноценно и ефективно, независимо от техните способности. Структурата на урока подкрепя приобщаващата среда, в която учениците с аутизъм могат да взаимодействат с връстниците си в по-свободна обстановка.

Теория за самоопределянето: Тази теория насърчава автономността и самозастъпничеството. Възможността учениците с аутизъм да участват активно и да отговарят на връстниците си по време на структурирани игри подкрепя тяхната автономност, вътрешна мотивация и ангажираност.

Теория на ума: Поставяйки учениците с аутизъм в ситуации, в които те трябва да тълкуват и да отговарят на потребностите и молбите на съучениците си, урокът подкрепя развитието на емпатия и разбиране, които често са предизвикателни области за хората с аутизъм.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Умение за разрешаване на проблеми: Усъвършенстване на уменията за разрешаване на проблеми по време на игра и придобиване на увереност за справяне с предизвикателствата и разработването на стратегии.

Регулация на поведението и независимост: Повишаване на уменията за саморегулация и независимост чрез активно участие и спазване на изискванията на часа по ФВС.

Работа в екип: Учениците ще развият умения за работа в екип, като работят заедно по време на игрите и отборните предизвикателства.

Умения за общуване: Ще се наблюдава подобрене на уменията за общуване, когато учениците взаимодействат и си сътрудничат със своите съученици.

Емпатия: Емпатията ще се подобри, тъй като учениците ще се научат да разбират и реагират на индивидуалните потребности.

Независимост и самозащита: Учениците ще се научат да общуват и да се застъпват за индивидуалните си потребности, като насърчават независимостта и саморегулацията.

Включване и уважение: Планът на урока ще предаде ценностите на приобщаването и уважението на всички ученици, като същевременно насърчи приветлива и разбираща среда във физкултурния салон.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Дейност 1: Разграфете игрището с помощта на конуси или цветно тиксо. Уверете се, че зоните са достатъчно широки. Тази игра може да стане шумна, затова определете тихо място, където учениците с аутизъм да могат да отидат, ако имат нужда от почивка.

Дейност 2: Увеличете разстоянието до целта, за да създадете по-голямо предизвикателство за по-опитните ученици. Правете демонстрации, за да обясните на учениците какво се иска от тях.

ЗАДАЧА

Дейност 1: Улеснете задачите, като ги разделите на по-малки стъпки. Например учениците с аутизъм могат да участват само като защитници или нападатели в различни кръгове.

Дайте допълнително време, ако е необходимо.

Дейност 2: Може да се използват станции за умения. (Вж. План на урок Д4)
Загрявка: Може да оцените уменията на учениците (Вж. П11 Модификации).

ОБОРУДВАНЕ

Ако не разполагате с оборудване, използвайте топки, направени от хартия и тиксо.

При бързите срещи, редицата на учениците с по-ниски нива на умения трябва да държи оборудването, учениците по-високи нива на умения се движат, както е описано по-горе (Вж. План на урок М3).

При бързите срещи двойките могат да застанат по-далеч или по-близо една до друга.

Всички могат да участват в една и съща дейност по едно и също време.

Дейност 1: Вместо флагове можете да използвате конуси или топки.

Дейност 2: За да бъдат предизвикателствата диференцирани, освен торбички с пясък, можете да използвате топки с различни цветове, текстури, размери и



форми. Топките могат да имат звънчета и да са предназначени за различни спортове. Различните топки могат да увеличат предизвикателството, да подобрят ангажираността или да намалят стреса.

Използвайте мишени с различни размери за различните ученици, за да създадете предизвикателство, което е постижимо (кашони с различни размери).

ПЛАН НА УРОК Д1

Ученикът имитира последователност от движения, моделирана от учителя по ФВС

45 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да развият двигателните си умения и координацията си, имитирайки различни движения, като същевременно упражняват и социалните си умения.

МАТЕРИАЛИ

Станция с материали, свързани с имитацията на движения

Карти за самооценка

Карти с визуални указания

История, свързана с часа по ФВС

Форма за самооценка за учителя

ТЕХНИКИ

Социални истории: Учениците слушат история за това как да се движат като другите.

Моделиране на поведението: Демонстрация на движения, които учениците трябва да имитират. Учениците наблюдават съучениците си и контактуват с тях.

Указания и постепенното им премахване: Използване на вербални, физически или визуални указания за насочване на действията на учениците, като постепенно се намаляват, когато учениците придобият умения.

Положителна обратна връзка: Положителна обратна връзка за точно имитирани движения и правилно поведение. Коригиране, когато имитациите са неточни.

Анализ на задачите: Анализ на задачите, с цел подробно описание и демонстриране на стъпките. По този начин на учениците им е по-лесно да разберат и повторят движенията.

Самооценка (учениците разсъждават върху действията си).

ДЕЙНОСТИ

С учениците разгледайте движенията, които трябва да имитират и социалната история. Задавайте въпроси, за да проверите дали са разбрали.

Във физкултурния салон подредете станциите:

Огледало: Поставете няколко огледала, където учениците могат да имитират забавните движения на съучениците си.

Танци: Пуснете спокойна танцувална музика. Нека всички ученици покажат по едно движение, което другите да имитират.

Животни: Един по един учениците изтеглят карта с животно и извършват движение, специфично за него, а съучениците им го имитират.

Преминете през станциите с учениците, като използвате допълнителни указания, ако е необходимо. Накарайте ги да оценят представянето си, като използват картите за самооценка.

Учениците ще упражняват социалните си умения, като наблюдават съучениците си.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Двигателни умения: Учениците имитират с точност последователност от движения, които учителят предварително е демонстрирал, като постепенно подобряват координацията си. Резултатите се измерват чрез наблюдение от учителя и картите за самооценка.

Подобрени социални умения: Учениците ще демонстрират подобрени социални умения, като взаимодействат със съучениците си.

Подобрена самооценка: Учениците ще подобрят самооценката си, като придобият умение да критично да анализират собственото си представяне и да определят областите, които се нуждаят от подобрение с помощта на картите за самооценка.

Когнитивно и физическо развитие: Учениците ще подобрят когнитивните и физическите си способности, като интегрират наблюдения в изпълнението на движенията, усъвършенствайки ги благодарение на обратната връзка от съучениците и учителите си.

ТЕОРЕТИЧНА ОБСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Акцентира върху практическото приложение на стратегии за подобряване на фината и грубата моторика, както и на социалните взаимодействия, чрез структурирано обучение. Фокусът е поставен върху идеята, че всичко може да се научи чрез взаимодействие със средата. В урока се използват бихейвиористични принципи като положителна обратна връзка и повторение. Положителната обратна връзка насърчава учениците да повтарят желаните движения, като по този начин затвърждават наученото.

Теория за двигателното обучение: Фокусира се върху идеята, че хората придобиват и усъвършенстват умения чрез повтарящи се движения, практика и

обратна връзка. Урокът използва двигателното обучение, като структурира дейности, ключови за развитието на двигателните умения, които изискват повторение. Имитирайки движенията, учениците повишават уменията си да обработват визуална информация, да я превърнат в двигателни команди и да усъвършенстват движенията си, въз основа на обратната връзка.

Теория за социалното обучение: Теорията на Алберт Бандура подчертава, че хората се учат един от друг чрез наблюдение, подражание и моделиране. В този урок се използват моделиране от връстници и социални казуси, тъй като учениците наблюдават движенията, които съучениците им и учителят демонстрират, а след това се опитват да ги повторят. Това улеснява усвояването на специфични двигателни умения и разбирането на социалните сигнали, свързани с всяко действие.

Конструктивистка теория на обучението: Теорията предполага, че учениците изграждат знания чрез опита си. В този урок учениците са активни участници, а не пасивни получатели на информация. Учениците изграждат своето разбиране за движенията и социалните взаимодействия, като участват в интерактивни игри, като „имитация в огледало“, „танци“ и „движенията на животните“, което прави ученето по-смислено и съобразено с личния им опит.

Теория на когнитивното развитие: Теорията на Жан Пиаже се прилага, за да се разбере как учениците се адаптират към дейностите, които наблюдават, и как ги организират след това. Урокът насърчава когнитивното развитие, като провокира учениците да адаптират движенията според уменията си, като по този начин повишават когнитивна си гъвкавост и уменията за разрешаване на проблеми.

Учене чрез опит: Цикълът на учене чрез опит на Колб предполага, че най-лесният начин за учене е този чрез конкретен опит, рефлексивно наблюдение, абстрактно осмисляне и активно експериментиране. Този урок позволява на учениците да опитат движенията, да размишляват върху изпълнението им, да разберат основните им принципи и да използват тези знания, за да подобрят и експериментират с нови движения в подкрепяща среда.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Координация и контрол: Учениците ще демонстрират подобрени двигателни умения и контрол на тялото чрез активно участие в задачи за имитиране.

Социално взаимодействие и работа в екип: Развитие на умения за работа в екип, сътрудничество и ефективно общуване с връстници чрез участие в групови дейности.

Саморегулация и адаптация: Усъвършенстване на уменията за саморегулация чрез управление на поведението и адаптиране на движенията, в зависимост от груповата обстановка и изискванията на задачата.

Комуникация и емпатия: Подобряване на уменията за съобщаване на личните потребности и разбиране на потребностите на другите; насърчаване на среда на взаимно уважение и подкрепа между учениците.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Пространството между станциите може да се намали или увеличи, за да се чувстват учениците по-удобно.

Номерирайте учениците от 1 до 5. Всяка група се събира на една станция. Групите могат да си изберат ръководител или помощник-учител, който да подпомага групата (Вж. План на урок Д3).

ЗАДАЧА

Разделете сложните движения на по-малки, по-управляеми стъпки, които могат да бъдат научени последователно.

При бързите срещи учениците могат да бъдат разделени в две редици.

В първата редица застават учениците с по-високи нива на умения или помощник-учителите. След като и двете редици са упражнили уменията си, ученикът в края на първата редица се премества в другия край, а останалите ученици в редицата също се преместват с едно място, за да се изправят срещу нов човек. Тази методика дава възможност на различните ученици да се упражняват заедно и да подобряват уменията си (Вж. План на урок Д3).

ОБОРУДВАНЕ

Ако не разполагате с подходящо оборудване, използвайте топки от хартия и тиксо.

ХОРА

Учениците с по-добри умения могат да напътстват учениците с по-ниски нива на умения. Преди дискусията учениците могат да изготвят презентация, използвайки думи, символи или снимки, с която да насърчат споделянето на мнения относно часа.

ПЛАН НА УРОК Д1 СОЦИАЛЕН КАЗУС



Имитация на движения в часа по ФВС.

В часа по ФВС се научихме да имитираме движения. Да имитираш означава да копираш това, което правят другите хора. Това е като да играеш играта „Следвай лидера“.



Защо имитираме?

По време на часовете по ФВС имитираме, за да научим нови движения и упражнения. Когато гледаме как другите правят нещо, можем да разберем как да го направим и ние.



Как да имитираме?

За да имитираме движения, трябва да обръщаме внимание на това, което правят другите. Можем да наблюдаваме движенията на тялото им, да слушаме инструкциите на учителя и да се опитаме да ги копираме.



Нужна е практика.

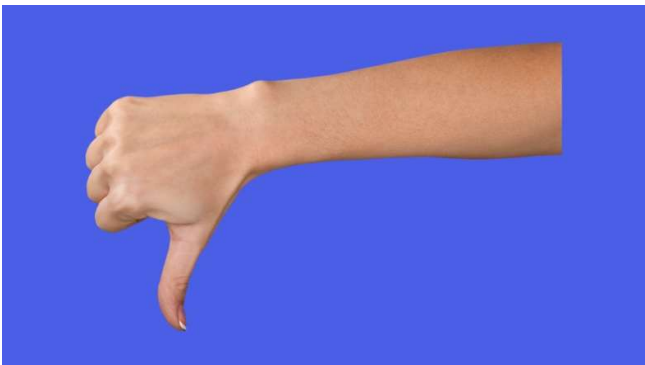
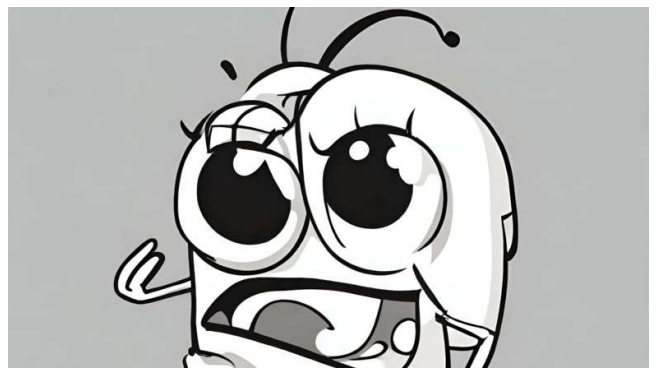
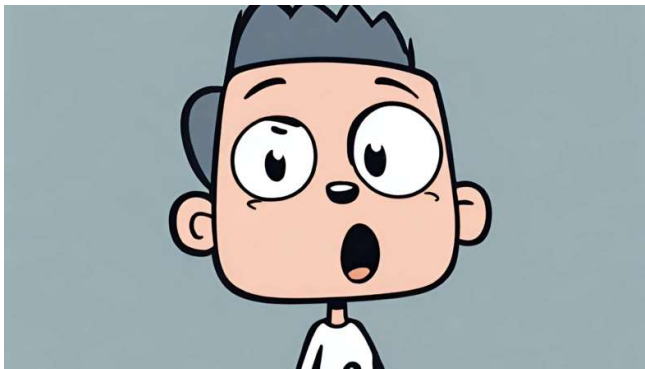
Имитирането на движения изисква практика. Възможно е да не успеем да се справим от първия път и това е нормално. Можем да продължим да опитваме и да се упражняваме.



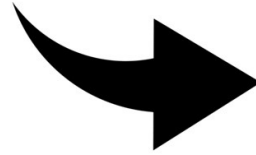
**Да се забавляваме
заедно.**

Имитирането на действия
не означава само учене.
То е и забавление с
приятелите ни.

ПЛАН НА УРОК Д1 КАРТИ ЗА ОЦЕНКА НА ДВИЖЕНИЯТА



ПЛАН НА УРОК Д1 КАРТИ С ВИЗУАЛНИ УКАЗАНИЯ



ПЛАН НА УРОК Д1 ФОРМА ЗА САМООЦЕНКА НА УЧИТЕЛЯ

Указания: Учителят трябва да попълни формата след края на урока.

ЦЕЛ	УСПЯХ!	МОЖЕ БИ СЛЕДВАЩА ПЪТ.	Бележки
1. Адаптиране на социалния казус.			
2. Преглед на социалния казус с учениците.			
3. Задаване на въпроси, свързани със социалния казус, за да проверите какво са разбрали учениците.			
4. Подготовка на станциите, където учениците ще се разделят на малки групи и ще се редуват, за да изпълнят задачите: Поставете няколко огледала, където учениците могат да имитират забавните движения на съучениците си. Пуснете спокойна танцувална музика. Нека всички ученици покажат по едно движение, което другите да имитират. Един по един учениците изтеглят карта с животно и извършват движение, специфично за него, а съучениците им го имитират.			
5. Нека учениците оценят сами себе си по време на всяка дейност. Помолете ги да използват картите за самооценка, за да определят дали самите те са имитирали движението правилно.			
6. Ако е необходимо, използвайте допълнителни указания, за да помогнете на учениците да преминават от станция на станция и/или да се оценят. Това могат да бъдат визуални указания, снимки, вербални средства, жестове и/или предмети, като например огледала.			
7. Завършете сесията, като прегледате социалния казус заедно с учениците.			

ПЛАН НА УРОК Д2

Ученикът подскача на един крак без да пада

45 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да развият двигателните умения и координацията си, като се научат да подскачат на един крак, като в същото време упражняват уменията си за ориентиране и социалните си умения.

МАТЕРИАЛИ

Различни видове препятствия

Карти за оценка на движенията (могат да се използват същите като при урок Д1)

Карти с нагледни указания

Социален казус на тема „Да се научиш да подскачаш“

YouTube видео: <https://www.youtube.com/watch?v=52dWXhfcEms>

Форма за самооценка за учителя

Самооценка (учениците разсъждават върху представянето си)

ТЕХНИКИ

Моделиране на поведението: Демонстриране на правилната техника на скачане на живо и чрез видеоклип.

Анализ на задачите: Разделяне на задачата на по-малки, лесно управляеми стъпки и упражняване на всеки компонент поотделно, за да се гарантира разбирането и овладяването му.

Социален казус: Индивидуален кратък разказ, представящ специфични социални поведения или концепции по ясен и успокояващ начин.

Указания и постепенното им премахване: Използване на вербални, физически или визуални указания за насочване на учениците по време на началните етапи на обучението, като постепенно тези указания се намаляват с подобряването на уменията.

Положителна обратна връзка: Предоставяне на положителна обратна връзка при правилно изпълнение на задачите и подходящо поведение на учениците и правене на корекции, когато е необходимо, за да се насърчи ученето.

Корекция на грешки: Незабавна и конкретна обратна връзка след всеки опит, за да се усъвършенства техниката на учениците.

ДЕЙНОСТИ

Заедно с учениците разгледайте социалния казус, свързан с умението за подскачане на един крак. Задавайте въпроси, за да проверите какво са разбрали.

Подгответе трасе с препятствия за прескачане (за повече подробности вижте формата за самооценка на учителя) и пистата за скачане, по която всички ще скачат заедно.

Заедно с учениците изгледайте видеоклипа.

Насърчавайте учениците да работят заедно и да оценяват представянето си с помощта на картите.

Увеличавайте предизвикателствата по трасето, ако е необходимо (напр. удължаване на разстоянието, носене на предмети, отборно състезание и т.н.).

При необходимост използвайте допълнителни указания (напр. карти с визуални указания).

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Добри двигателни умения: Учениците ще демонстрират умението си да подскачат на един крак на определено разстояние, като показват подобрене на баланса и координацията.

Следване на указания: Учениците ще следват с точност прости указания по време на часа.

Умения за самооценка: Учениците ще използват карти за самооценка, за да оценят представянето си и да определят областите, които се нуждаят от подобрене. По този начин се насърчава саморегулацията и критичното мислене.

Социално взаимодействие: Учениците ще подобрят уменията си за работа в екип, като участват активно и реагират на социалните сигнали на връстниците и учителите си.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Набляга на систематичното приложение на интервенции за подобряване на двигателните умения и социално поведение чрез структурирано преподаване.

Теория на двигателното обучение: Набляга на подобряването на двигателните умения чрез практика, обратна връзка и повторения. Тя е особено подходяща за урока, посветен на подскачането на един крак, тъй като учениците усвояват това умение чрез ръководена практика и постепенно увеличаване на предизвикателството. Теорията подкрепя структурирането на дейности, които дават възможност за многократни опити и корекции, базирани на предоставената

обратна връзка, което е жизненоважно за затвърждаване на двигателните умения.

Теория за социалното обучение: Теорията на Алберт Бандура предоставя рамка за разбиране на начина, по който учениците научават нови неща в социалния контекст, по-специално чрез наблюдение и подражание. Планът на урока използва видеомоделиране и демонстрации, което дава възможност на учениците да наблюдават правилните техники за подскачане, преди да ги опитат. Нагледното представяне на движенията помага на учениците да усвоят физическата координация и баланса, които са им необходими.

Теория на когнитивното натоварване: Тази теория се занимава със способността на мозъка да обработва информация и предполага, че ученето се оптимизира, когато познавателното натоварване се управлява по подходящ начин. Разделяйки дейността на лесно управляеми части и интегрирайки визуални помощни средства и социални казуси, урокът намалява външното когнитивно натоварване, което позволява на учениците да се съсредоточат върху усвояването на уменията.

Конструктивистка теория на обучението: Тази образователна теория твърди, че учениците изграждат нови знания въз основа на своя опит. Когато учениците участват активно в часа и разсъждават върху дейностите, разбират по-добре равновесието и координацията.

Зона на най-близкото развитие (ЗБР): Концепцията на Виготски включва учене с помощта на по-знаещи други хора. Урокът включва напътствия от учителя и помощ от други ученици, за да могат всички да изпълнят необходимите задачи, с които не биха могли да се справят самостоятелно, като например да се ориентират в по-сложна задача, включваща подскачане или да изпълнят допълнителни задачи като носене на предмети.

Бихейвиоризъм: Тази теория се прилага за подсилване и промяна на поведението. Положителната обратна връзка, като похвали и материални награди, например сертификати, насърчава учениците да се включат в дейностите и да продължат да ги изпълняват. Урокът е структуриран така, че да включва задачи, които постепенно се усложняват и прилага принципи за формиране на желаното поведение.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Координация и баланс: Развитие на фината моторика и равновесието чрез многократно повтаряне на подскоци.

Комуникация и сътрудничество: Усъвършенстване на уменията за общуване чрез взаимодействие с връстници и учители по време на груповите дейности.

Умения за разрешаване на проблеми и адаптивност: Подобряване на уменията на учениците да коригират стратегиите си въз основа на получената обратна връзка и промените в изискванията на задачите.

Лидерство и подкрепа от връстници: Насърчаване на лидерските роли, подкрепата и работата в екип в рамките на груповите дейности.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Разстоянието между станциите може да се намали или увеличи, за да се чувстват учениците по-комфортно.

ЗАДАЧА

При бързите срещи учениците могат да бъдат разделени в две редици, а между тях да бъдат поставени маси.

В първата редица застават учениците с по-високи умения или помощник-учителите. В края на всяка дейност, ученикът в края на първата редица се премества в началото, а останалите ученици в редицата също се преместват с едно място.

Разстоянието между редиците може да бъде увеличено или намалено.

Разстоянието между отделните ученици може да се увеличи или намали, за да се усложни или улесни задачата.

Вж. също Модификации на План на урока ДЗ.

ОБОРУДВАНЕ

Ако не разполагате с оборудване, използвайте топки от хартия и тиксо!

С цветно тиксо могат да се маркират квадрати на пода, вместо обръчи или халки.

ХОРА

Учениците с по-добри умения могат да напътстват съучениците си с по-слаби умения.

Преди дискусията учениците могат да изготвят презентация, като използват думи, символи или изображения, за да насърчат обсъждането на сесията.

ПЛАН НА УРОК Д2 КАРТИ С ВИЗУАЛНИ УКАЗАНИЯ



ПЛАН НА УРОК Д2 СОЦИАЛЕН КАЗУС



Да се научиш да подскачаш.

Понякога можем да се забавляваме, като подскачаме на един крак. Това е специален начин за раздвижване на телата ни. Нека се научим да го правим!



Подготовка.

Преди да започнем да скачаме, е важно да се уверим, че имаме достатъчно пространство около нас. Нуждаем се от безопасно открито пространство.



Балансиране на един крак.

Подкачането на един крак изисква добро равновесие. Първо, застанете изправени, с крака един до друг. Повдигнете единия си крак от земята и свийте леко коляното си.



Упражнения.

Време е да започнете да скачате. Повдигнете единия си крак от земята и използвайте крака, на който стоите, за да подскочите напред. Опитайте се да се приземите плавно върху същия крак, с който скачате. Продължавайте да се упражнявате, докато придобиете увереност.



Радвайте се на прогреса. За да се научите да скачате, е необходимо време и практика. Гордейте се със себе си, че се опитвате и напредвате. Продължавайте да се упражнявате!

ПЛАН НА УРОК Д2 ФОРМА ЗА САМООЦЕНКА НА УЧИТЕЛЯ

Указания: Учителят трябва да попълни формата след края на урока.

ЦЕЛ	Успях!	Може би следващия път.	Бележки
1. Адаптиране на социалния казус.			
2. Преглед на социалния казус с учениците.			
3. Задаване на въпроси, свързани със социалния казус, за да проверите какво са разбрали учениците.			
4. Подгответе трасето с препятствия и сесията, която включва: Гледане на видеоклип, демонстриращ действието на подскачане на един крак; Използване на трасе за скачане, направено от конуси или тиксо. Редуване на двойките, като учениците се държат за ръце и се подкрепят се взаимно.			
5. Нека учениците оценят сами себе си по време на всяка дейност. Помолете ги да използват картите за самооценка, за да определят дали самите те са имитирали движението правилно.			
6. Използвайте допълнителни указания, ако е необходимо. Те могат да бъдат визуални указания, изображения, вербални, жестове и/или предмети, като например огледала.			
7. Увеличаване на сложността на трасето с допълнителни препятствия (напр. удължаване на разстоянието, носене на предмет, отборно състезание и др.) и др.			
8. Завършете сесията, като заедно с учениците прегледате социалния казус.			

ПЛАН НА УРОК ДЗ

Ученикът хвърля топка в цел

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците развиват двигателни умения и координация, докато се учат да хвърлят топка в цел.

МАТЕРИАЛИ

Средна по големина топка
 1 x 2 м мишена
 1 x 1 м мишена
 Обръчи
 Балони
 Дартс със залепващи се топки
 Торбичка с изненади и малки награди (стикери, малки играчки и др.)

ТЕХНИКИ

Моделиране на поведението: Демонстриране на правилни техники за хвърляне на топка в цел, от страна на учителя, за да се предоставят ясни, нагледни примери.

Указания и постепенното им премахване: Насочване на действията на ученика и постепенно намаляване на физическата подкрепа с повишаване на уменията.

Положителна обратна връзка: Предоставянето на незабавна положителна обратна връзка и конструктивна критика насърчава мотивацията и подобряването на уменията.

Сегментиране на задачите: Разделяне на задачата на по-малки, управляеми стъпки, като например захват, позиция и освобождаване, за да се улесни обучението и да се намали когнитивното претоварване.

Мотивиращи средства: Използване на разнообразни мотивиращи средства, като например словесни похвали, стикери или малки награди, с които да отбележите успехите и усилията на учениците.

ДЕЙНОСТИ

Надуйте балоните и накарайте учениците да играят с тях на [хвани и хвърли](#). Подгответе [забавни мишени](#) с различни размери (2 м и 1 м); учениците могат да участват в подготовката.

Започнете, като [демонстрирате](#) хвърлянето на топката, стоейки на 2 м от двуметровата мишена.

Помолете учениците да опитат, като вие стоите до тях и ги насочвате с ръка.

Когато учениците се почувстват по-уверени при хвърлянето, постепенно спрете да им помагате.

Когато ученикът уцели мишената, оставете го да си избере награда от „торбата с изненади“.

Преди да въведете [топката](#) при учениците от по-ниските класове, можете да започнете с торбички с пясък. Няколко [идеи](#) за мишени – обръчи, кула от пластмасови чаши или дартс със залепващи се топки. Накрая учениците могат да проведат няколко групови игри, като например [Пуканки и приключение](#) или [Доджбол](#).

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Усвояване на двигателни умения: Учениците ще демонстрират умение да изпълнят точно хвърляне на топка в цел на разстояние 4 метра.

Последователност на уменията: Учениците последователно ще се научат на правилната стойка, захват и движението при хвърляне.

Самостоятелно изпълнение: Учениците ще преминат от нуждата от физически указания към самостоятелно изпълнение на задачата.

Социално взаимодействие: Учениците ще участват в съвместни дейности със своите съученици, като се учат, наблюдавайки ги, и прилагайки тези наблюдения в собствената си практика.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху използването на стратегии и систематизирани инструкции за преподаване на сложни двигателни умения и подобряване на поведението в структурирана среда.

Теория на двигателното обучение: Тази теория набляга на придобиването и усъвършенстването на двигателни умения чрез практика, обратна връзка и успешни повторения. В този урок учениците практикуват хвърляне на топка – сложно двигателно умение, което изисква координация, време и прецизност. Теорията на двигателното обучение подкрепя структурираната практика и елементите на обратната връзка, които имат за цел да подобрят точността и техниката на хвърляне на учениците.

Теория за когнитивното натоварване: Тази теория се фокусира върху капацитета на човешкия мозък да обработва информация и предполага, че ученето е най-ефективно, когато когнитивното натоварване се управлява по подходящ начин. Разделяйки задачата на няколко части (напр. захват, стойка, техника на хвърляне) и използвайки видеомоделиране, с което да се демонстрират тези елементи, урокът помага на учениците да се съсредоточат върху усвояването на уменията едно по едно, като по този начин се намалява ненужното когнитивно натоварване.

Теория за социалното обучение: Теорията на Алберт Бандура подчертава значението на обучението чрез наблюдение, подражание и моделиране. Чрез видеомоделиране и демонстрации учениците могат да наблюдават правилните техники на хвърляне, което улеснява ученето. Взаимодействието с връстници, включително наблюдението на съучениците и получаването на обратна връзка, също засилва обучението в социален контекст.

Бихейвиоризъм: Тази психологическа практика набляга на ученето чрез взаимодействие със средата. Урокът прилага принципите на бихейвиоризма, като използва положителна обратна връзка (напр. награди, когато учениците уцелят целта), което насърчава повторните усилия и затвърждава желаното поведение. Промяната на трудността на задачата, в зависимост от резултатите на учениците, прилага бихейвиористичната концепция.

Конструктивистка теория: Конструктивистката теория на обучението твърди, че учениците изграждат знания на базата на своя опит. В този урок учениците активно участват в изграждането на своя учебен опит, като поставят цели и се включват в процесите „проба-грешка“, за да открият най-ефективните техники за хвърляне. Този практически подход помага на учениците да придобият практически умения чрез пряко взаимодействие с реалния свят.

Зона на най-близко развитие (ЗБР): Теорията на Виготски предлага включването на структурирани задачи, които учениците могат да изпълняват с чужда помощ. Насочването с ръце и постепенно увеличаване на разстоянието до целта гарантират, че дейностите са в рамките на ЗБР на ученика и насърчават ученето и развитието на умения с подходяща подкрепа.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Прецизност и координация: Развиване на прецизна координация между ръцете и очите, необходима за точното хвърляне.

Когнитивни умения: Подобряване на фокуса, вниманието към детайла и уменията да се следват многоетапни указания.

Сътрудничество и комуникация: Усъвършенстване на сътрудничеството в групова среда и ефективното общуване с връстници по време на дейностите.

Осъзнатост и контрол: Повишаване на осъзнатостта на позицията на тялото и контрола на движенията, необходими за ефективното изпълнение на задачата.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

Разстоянието между станциите може да се намали или увеличи, за да се чувстват учениците по-комфортно или за да се намали или увеличи предизвикателството за останалите.

ПРОСТРАНСТВО

Теорията за екологичната динамика препоръчва изграждането на учебна среда, която подобрява връзката между възприятие и действие. Различните станции с различни задачи и предизвикателства насърчават учениците да адаптират движенията си в отговор на динамичната среда, което спомага за развитието на гъвкави двигателни умения, които могат да се прилагат в различни ситуации.

Дейността може да се проведе под формата на бързи срещи.

При бързите срещи учениците са разделени в две редици и са обърнали с лице един към друг.

В първата редица застават учениците с по-високи нива на умения. В края на всяка дейност, ученикът в края на първата редица се премества в началото, а останалите ученици в редицата също се преместват с едно място.

Пространството между редиците може да се увеличи или намали. Разстоянието между отделните ученици може да се увеличи, за да стане задачата по-трудна, или да се намали, за да се улесни.

Всеки може да участва в една и съща дейност по едно и също време.

ЗАДАЧА

Демонстрация на правилни техники за хвърляне, с помощта на видеоклип, за да се предоставят ясни визуални примери.

За да се отговори на потребностите на учениците, могат да се използват топки с различни цветове, текстури, размери и форми. Топките могат да имат звънчета и да са предназначени за различни спортове.

Ако не разполагате с оборудване, използвайте топки, направени от хартия и тиксо.

При бързите срещи, редицата на учениците с по-ниски умения трябва да държи оборудването, докато по-умелите ученици държат целта. Редиците си разменят мишената и топката, когато стигнат средата на игрището и след това си ги предават отново, преди по-умелите ученици да се придвижат по редицата, както е описано по-горе.

Всеки може да участва в една и съща дейност едно и също време.

ОБОРУДВАНЕ

За да се отговори на потребностите на учениците, могат да се използват топки с различни цветове, текстури, размери и форми. Топките могат да имат звънчета и да са от различни спортове.

Ако не разполагате с оборудване, използвайте топки, направени от хартия и тиксо.

ХОРА

Номерируйте всеки ученик от 1 до 5 (или им дайте различни цветове). Всяка група с номера от 1 до 5 (или с еднакъв цвят) се събира при станцията за умения със съответния номер или цвят. Всяка станция има различен компонент. На всяка станция за умения може да има помощник-учител или асистент, който да подпомага групата.

По време на дейността учителят трябва да посети всяка станция и да обърне внимание на работата на учениците.

След приключване на дейността попитайте учениците дали искат да се преместят на друга станция за умения или им кажете да го направят, тъй като се справят много добре и е време да упражнят друг елемент.

ПЛАН НА УРОК Д4

Ученикът хвърля и улавя топка за тенис с една ръка

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците развиват двигателните си умения и координацията си, докато се учат да хвърлят и улавят топка за тенис с една ръка.

МАТЕРИАЛИ

Топки с различни размери
Обръчи
Пластмасови рингове
Торба с изненади

ТЕХНИКИ

Моделиране на поведението: Демонстрация на правилната техника за хвърляне и улавяне на топката, използвайки ясни нагледни примери.

Сегментиране на задачите: Разделяне на задачата на по-малки, лесно изпълними стъпки, като всеки компонент се упражнява отделно, за да се гарантира овладяването му.

Указания и постепенното им премахване: Първоначално се прилагат физически указания, като например насочване с ръка, след което тези указания постепенно намаляват, когато учениците придобият умения и увереност.

Положителна обратна връзка: Предоставяне на положителна обратна връзка при успешни опити и коригираща обратна връзка при грешки, като се набляга на постепенното придобиване на умения.

Мотивация: Въвеждане на награди за поддържане на мотивацията и ангажираността по време на учебния процес.

ДЕЙНОСТИ

Нека децата да избират топките, с които ще се упражняват. Започнете със следното упражнение – нека учениците пускат топката от височината на кръста си и се опитват я хванат с две ръце. Нека учениците застанат в кръг и да поиграят на „Тупни топката“, като използват волейболна топка. Учениците

използват две ръце, за да подават топката един към друг. Преди играта да започне демонстрирайте упражнението.

Можете да добавите правила или да използвате [музика](#), за да направите играта по-забавна. Разгледайте различни варианти в края на този план. Като продължение накарайте учениците да си подават топка за тенис, като използват една ръка.

Учениците могат да хващат топката с една или две ръце. Поставете обръчите на пода и дайте указание учениците да застанат в тях. Те трябва да тупнат и да хванат волейболната топка с две ръце вътре в обръча.

Използвайте пластмасовите рингове вместо обръчи и заменете волейболната топка с топка за тенис, когато учениците придобият увереност. Учениците трябва да играят само с една ръка. Задайте [цел за брой успешни хващания](#). При достигане на целта дайте награда на учениците.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Подобрени умения: Учениците ще демонстрират уменията си да хвърлят и улавят топка за тенис с една ръка, като изпълнят определен брой последователни улавяния.

Подобрена координация на движенията: Учениците ще демонстрират подобрени двигателни умения и координация, като успешно изпълняват все по-сложни задачи.

Когнитивна и физическа интеграция: Учениците ще подобрят когнитивните си умения, като се стремят да изпълняват задачите с по-голяма прецизност.

Социално взаимодействие и взаимодействие с връстници: Учениците ще участват в групови дейности, като се учат от демонстрациите на своите съученици и предоставят обратна връзка на другите.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху систематичното прилагане на структурирани интервенции, с цел подобряване на двигателните умения.

Теория на двигателното обучение: Тази теория подчертава значението на повторението, обратната връзка и последователното придобиване на умения. В този урок учениците преминават от по-прости задачи, като например улавяне с две ръце, към по-сложни, като улавяне с една ръка. Постепенното повишаване на трудността на задачите съответства на етапите на двигателното обучение – когнитивен, асоциативен и автономен, като гарантира, че учениците развият необходимите двигателни умения.

Поведенческа теория: Използвайки принципите на оперантното кондициониране, този план на урока насърчава мотивацията и желаното поведение чрез наградите от „торбата с изненади“. Тези награди помагат за постепенното формиране на поведението. Предоставянето на положителна обратна връзка, когато учениците изпълнят задачите успешно, е важно за тяхната мотивация и ангажираност.

Биомеханика на развитието: Разбирането на физическото развитие и биомеханичните възможности на учениците улеснява разработването на подходящи за възрастта дейности. Размерът и тежестта на топките трябва да бъдат съобразени с етапите на развитие на учениците, за да могат дейностите да подобряват координацията, без да причиняват физическо натоварване.

Теория за когнитивното натоварване: При проектирането на урока се взема предвид и когнитивното натоварване на учениците, като сложните действия се разделят на по-прости, отделни задачи, които могат да бъдат усвоени, без да претоварват ученика. Този подход помага за управлението на когнитивното натоварване, свързано с усвояването на нови двигателни умения, тъй като подобрява фокуса на учениците и улеснява запаметяването на техниките.

Теория на социалното обучение: Тази теория поставя акцент върху ученето чрез наблюдение и подражание. Урокът включва моделиране и видеоматериал, който демонстрира правилните техники при хвърляне и улавяне на топката, което позволява на учениците да обработят визуално и когнитивно действията, преди да ги опитат. Теорията се подкрепя от възможността за учене от връстници, когато учениците наблюдават и се учат от опита и успеха на другите.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Прецизност и координация: Учениците ще развият прецизна зрително-моторна координация, необходима за точното хвърляне и улавяне на топката.

Когнитивни умения: Усъвършенстване на когнитивните умения на учениците, включително способността да следват многоетапни инструкции.

Сътрудничество и комуникация: Усъвършенстване на сътрудничеството в групова среда и ефективното общуване с връстниците по време на дейностите.

Адаптивност и умения за разрешаване на проблеми: Усъвършенстване на уменията за адаптиране и разрешаване на проблеми, тъй като учениците трябва да адаптират техниките си в отговор на обратната връзка и променящите се изисквания на задачите.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Теорията за екологичната динамика препоръчва изграждането на учебна среда, която подобрява връзката между възприятие и действие. Обособяването на различни станции с различни задачи и предизвикателства насърчава учениците да адаптират движенията си в отговор на динамичната среда, което спомага за развитието на гъвкави двигателни умения, които могат да се прилагат в различни ситуации.

В стаята могат да се обособят четири станции за умения, които да разделят основните елементи на хвърлянето и улавянето. Целта е всяка станция да добавя елемент от хвърлянето и улавянето, като целта при последната станция е да се изпълни цялото движение. Като алтернатива може да се използва адаптация на бързите срещи (Вж. План на урок ДЗ). За оценка на уменията на учениците може да се използва игра, в която всеки може да се включи. Учениците се разпределят по станциите, според уменията си. Например, Станция за умения 1: Хвърлете голяма топка в обръч. Станция за умения 2: Тупнете топката по-силно, за да отскочи по-високо. Станция за умения 3: Хвърлете топката в обръча и я уловете. Станция за умения 4: Хвърлете топката, тупнете я два пъти в обръча и след това я уловите. Всички ученици могат да се включат в дейността по едно и също време.

ЗАДАЧА

На различните станции за умения могат да се използват топки с различни цветове, текстури, размери, форми и с различна степен на отскачане, за да се отговори на потребностите на учениците. Топките могат да имат звънчета и да са предназначени за различни спортове. В едната половина на салона могат да се използват балони. За обозначаване на различните зони на станциите за умения могат да се използват цветно тиксо, залепено на пода, или цветни конуси. Размерът на обръчите може да бъде по-голям, за да се усложни задачата. Вместо обръчи могат да се използват квадрати, обозначени с тиксо.

Използвайте видеоматериал, който ще даде ясни и нагледни примери, които да демонстрират правилната техника за хвърляне и улавяне на топката.

ОБОРУДВАНЕ

Вместо обръчи или рингове може да се използва цветно тиксо, с което да обозначите квадрати на пода.

Топките могат да бъдат разнообразни по текстура, форма и цвят.

Могат да се раздадат различни награди, които да поддържат мотивацията и ангажираността по време на учебния процес.

ХОРА

Номерируйте всеки ученик от 1 до 5 (или им дайте различни цветове). Всяка група с номера от 1 до 5 (или с еднакъв цвят) се събира при станцията за умения със съответния номер или цвят. Всяка станция за умения може да има помощник-учител или асистент, който да подпомага групата. По време на дейността

учителят трябва да посети всяка станция и да обърне внимание на работата на учениците.

След приключване на дейността попитайте учениците дали искат да се преместят на друга станция за умения или им кажете да го направят, тъй като се справят много добре и е време да упражняват друг елемент.

Учениците могат да изготвят презентация, като използват думи, символи или изображения, за да насърчат дискусия.

Учениците с по-високи нива на умения могат да помогнат на съучениците си като хвърлят или улавят топката вместо тях.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ВАРИАЦИИ НА ИГРАТА „ХВЪРЛИ И УЛОВИ ТОПКАТА“

Определете колко време ще продължи играта. Накарайте учениците да си подават топката. Когато ученик изпусне топката, той е аут. Когато остане само един ученик или времето изтече, ученикът(ците), който(ито) не е(са) изпуснал(и) топката, получава(т) изненада от торбата с изненадите.

Учениците могат да играят по двойки, като между тях е поставен обръч. Целта е топката да тупне в обръча, преди другият ученик да я хване. Вижте примерно видео [тук](#).

Учениците се подреждат в кръг. Поставете кошче за боклук/кош за пране в средата на кръга, а вътре в него голяма топка за пилатес. Раздайте на учениците топки, които да хвърлят (напр. топки за тенис). Учениците хвърлят топката, която държат към топката за пилатес и се опитват да я уловят, когато тя отскочи. Вижте примерно видео [тук](#).

Давайте точки за различните видове улавяне (напр. една точка за обикновено улавяне, две точки за улавяне с една ръка). Нека учениците се опитат да съберат възможно най-много точки за определено време.

„Саймън Казва“: Играйте играта „Саймън казва“, но заменете обичайните команди със следните инструкции: „Саймън казва да тупнеш топката три пъти, преди да я хванеш“ или „Саймън казва да хванеш топката с лявата си ръка“.

Подаване на топка в кръг: Учениците се подреждат в кръг. Целта е да си подават топката и да се опитват да я хванат. Направете играта по-сложна, като учениците си подават няколко топки едновременно.

ПЛАН НА УРОК Д5

Ученикът рита неподвижна топка

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците развиват двигателните си умения и координацията си, докато се учат да ритат топка на разстояние най-малко 4 метра.

МАТЕРИАЛИ

Топки с различни размери
Балони
Кабърчета
Хартиени чаши
Торбичка с награди

ТЕХНИКИ

Поведенческо моделиране: Предоставяне на ясни, нагледни примери за техниките за ритане на топка чрез демонстрация на живо.

Указания и постепенното им премахване: Насочване на действията на учениците чрез физически указания, като тези указания постепенно се премахват с течение на времето.

Положителна обратна връзка: Предоставяне на незабавна, конкретна положителна обратна връзка при правилно изпълнение на задачата и незабавна корекция на грешките.

Сегментиране на задачите: Разделяне на задачата на по-малки, управляеми компоненти, като правилна позиция, подход и удар, за да се гарантира овладяването на всеки елемент.

Мотивация: Въвеждане на награди за поддържане на мотивацията и ангажираността по време на учебния процес.

ДЕЙНОСТИ

Разположете топки с различни форми, размери и текстури и помолете учениците да изберат една от тях. Помолете ги да измислят различни начини да накарат топката да се движи и спира, като я търкалят, хвърлят, ритат или бутат с части от тялото си.

Ритане на балон – задачата на учениците е да задържат балона във въздуха, като използват само краката си. Играта може да се проведе самостоятелно или по двойки.

Обозначете цел, която учениците трябва да уцелят – постройте пирамида с помощта на хартиени чаши, клечки или бутилки. Застанете на няколко метра от целта, като постепенно се отдалечите до 4 м. След това ученикът трябва да ритне топката към целта. Похвалете го за това, че е уцелил целта.

Когато ученикът стане по-добър, не давайте указания и го оставете да се упражнява самостоятелно.

Поставете целта по-високо, за да насърчите ученика да ритне топката във въздуха, и повторете горния процес.

Задайте целеви брой успешни удари и когато ученикът достигне целта си, му позволете да избере награда от торбичката с изненади.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Придобиване на умения: Учениците ще демонстрират уменията си да ритат неподвижна топка, така че тя да се движи по пода или във въздуха на разстояние най-малко 4 метра.

Координация на движенията: Учениците ще демонстрират подобрена координация и баланс при изпълнението на задачата.

Самостоятелно изпълнение: Учениците ще преминат от нуждата от физически указания към самостоятелно изпълнение на задачата.

Разбиране на динамиката на ритането: Учениците ще придобият пространствена ориентация и ще се запознаят със силата и траекторията, нужни за ефективното изпълнение на задачата.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху систематичното прилагане на интервенции за подобряване на поведението и двигателните умения чрез структурирано обучение и мотивация.

Бихейвиоризъм: Заема централно място в урока, особено когато се предоставя положителна обратна връзка, с цел подобряване поведението на учениците. В плана на урока се използват награди (от торбичката с изненади), за да се засили мотивацията за успешното изпълнение на задачите – точно ритане на топка на определено разстояние. Урокът е структуриран по начин, насърчаващ повторните успешни опити и усвояването на нови умения чрез мотивация и награди.

Теория за двигателното обучение: Подчертава значението на практиката, обратната връзка и моделирането за придобиване и усъвършенстване на двигателните умения. Урокът разделя основната задача на няколко по-лесни стъпки и включва демонстрация на техники и указания. Тази структурирана практика помага на учениците да усвоят движенията, необходими за ефективното изпълнение на задачата.

Теория на когнитивното развитие: Участието на учениците в задачи, изискващи координация и пространствена ориентация, като например ритане на топка в цел, подпомага когнитивните процеси, свързани с планирането и изпълнението на движенията. Задачите са разработени по начин, който подобрява разбирането на учениците за понятията „сила“, „траектория“ и „пространствена ориентация“, които са много важни когнитивни компоненти при изпълнението на сложни двигателни задачи.

Теория за социалното обучение: Въпреки че не е изрично описана в урока, тази теория стои в основата на груповите дейности и взаимодействието с връстници по време на практическите занятия. Учениците наблюдават своите връстници и копират действията им, което стимулира ученето чрез подражание. Този социален аспект на обучението е много важен по време на часовете по ФВС, където влиянието на връстниците може да окаже значително въздействие върху ангажираността и резултатите на учениците.

Универсален дизайн на обучение (УДО): Модификациите и приспособленията, предвидени в плана на урока, като например използването на топки, различни по размер и вид, гарантират, че ученици с различни способности могат да участват и да постигнат успех. Този подход е в съответствие с принципите на УДО, тъй като предоставя множество средства за участие, представяне и изразяване и отговаря на различните потребности на учениците.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Координация и баланс: Развиване на фината моторика и равновесието чрез многократно повторение.

Когнитивни умения: Усъвършенстване на когнитивните умения за обработка на информация, включително способността да се следват многоетапни инструкции.

Сътрудничество и комуникация: Усъвършенстване на сътрудничеството в групова среда и ефективното общуване с връстници по време на дейностите.

Адаптивност и умения за разрешаване на проблеми: Усъвършенстване на способностите за адаптиране и уменията за разрешаване на проблеми, тъй като по време на часа учениците адаптират техниките си въз основа на обратната връзка и променящите се изисквания на задачите.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Използвайки играта с кашони (по-долу) като пример, пространството между учениците и мишените може да бъде намалено или увеличено, за да се чувстват те по-комфортно, или да стане задачата по-трудна.

ЗАДАЧА

Бързите срещи могат да се проведат, като учениците се разпределят в две редици. По-умелите ученици или помощник-учителите образуват първата редица. В края на всяка дейност последният човек от първата редица отива в началото ѝ, а всички останали също преминават с едно място надолу, за да се изправят срещу нов човек.

Подобно на играта с кашоните, представена по-долу, всеки може да участва в различни дейности едновременно.

Видео моделирането може да се използва за демонстрация на правилните техники на ритане, за да се предоставят ясни и нагледни примери за всички ученици.

ОБОРУДВАНЕ

Игра с кашони: Мишените могат да се направят от кашони с различни размери и форми, които да се залепят един за друг и да се поставят между двете редици. По-умелите ученици трябва да са в първата, а тези с по-ниски нива на умения във втората. Учениците от втората редица пред себе си ще имат един и същ кашон и една и съща топка. Всеки ученик от първата редица ще се изправи срещу различен човек от втората, различен кашон и ще използва различна топка. След малко последният човек от първата редица отива в началото ѝ, а всички останали също преминават с едно място надолу, за да се изправят срещу нов човек.

Мотивацията и ангажираността могат да се засилят, чрез раздаване на различни награди по време на учебния процес.

ХОРА

В играта с кашони топката, мишената, разстоянието или самите ученици могат да се сменят, за да се адаптира сесията към всеки отделен човек. По този начин всички ученици ще могат да се включат и да се изправят пред достижимо предизвикателство.

Преди дискусията учениците могат да изготвят презентация, като използват думи, символи или изображение, за да насърчат обсъждането на опита. Ако е необходимо, учениците могат да говорят от името на тези, които не могат.

ПЛАН НА УРОК Д6

Ученикът взема предмет и бяга, докато го държи

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците развиват двигателните си умения и координацията си, като взимат предмет и бягат, докато го държат.

МАТЕРИАЛИ

4 торбички с пясък (в различни цветове)
40 кръга (в различни цветове)
1 кофа
Торбичка с изненади

ТЕХНИКИ

Моделиране на поведението: Демонстрация на правилните техники за изпълнение на задачата, използвайки ясни, нагледни примери.

Указания и постепенното им премахване: Насочване на действията на учениците чрез физически указания, и постепенно премахване на тези указания и физическата подкрепа с повишаване на уменията.

Положителна обратна връзка: Предоставяне на положителна обратна връзка, когато учениците изпълняват задачите правилно и коригираща обратна при възникване на грешки.

Мотивация: Използване на различни окуражаващи средства, като похвали или малки награди от „торбичката с награди“, с които да отбележите успехите и усилията на учениците.

ДЕЙНОСТИ

Играта „Вземи предмета“: За да се проведе тази игра, поставете кофата в средата на салона и обозначете четири линии, водещи към кофата, с помощта на цветните кръгове.

Разделете учениците на четири отбора и дайте на всеки отбор различен цвят торбичка с пясък.

Демонстрирайте дейността.

Играта започва, като учениците застават в началото на линията от цветни кръгове. Играчите трябва да тичат по линията, да спрат на едно цветно кръгче и да хвърлят торбичката с пясък в кофата. Ако тя влезе, те трябва да я извадят, да вземат цветния кръг, върху който стоят, и да тичат обратно до началото. Ако пропуснат, трябва да вземат торбичката с пясък, да се върнат обратно и да я предадат на следващия играч.

Помолете един от отборите да демонстрира дейността.

Печели отборът, който пръв събере всичките си цветни кръгове. Отборът-победител ще спечели награда.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Подобряване на уменията: Учениците ще демонстрират умение да вземат предмет и да бягат до началната точка, без да го изпускат.

Координация на движенията: Учениците ще демонстрират подобрена координация и ловкост при изпълнението на задачата.

Самостоятелно изпълнение: Учениците ще изпълнят задачата самостоятелно, като демонстрират подобрение в планирането на движенията.

Работа в екип и състезателен дух: Учениците ще се включат в екипната дейност, демонстрирайки умения за работа в екип и здравословно съревнование.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху прилагането на стратегии и систематизирани инструкции за преподаване на сложни движения и подобряване на поведенческите реакции в структурирана среда.

Теория на двигателното обучение: Подкрепя структурираната практика и елементите на обратната връзка в урока, които са от решаващо значение за придобиването и усъвършенстването на двигателните умения.

Теория за когнитивното развитие: Подобрява разбирането за това как се планират и изпълняват движенията, като подкрепя когнитивните процеси, свързани с обучението и изпълнението на многоетапни задачи.

Теория за социалното обучение: Подкрепя демонстрациите от връстници и видеомоделирането, като инструменти за придобиване на нови умения.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Координация и ловкост: Учениците ще подобрят координацията и ловкостта си с изпълнението на задачата, която включва бягане, взимане на предмет и бърза смяна на посоката. Това упражнение подобрява цялостните им двигателни умения, равновесието и способността им да маневрират в пространството.

Бързина и време за реакция: Задачата изисква от учениците да извършат действието в рамките на определено време, което спомага за развитието на тяхната бързина и време за реакция – изключително важни аспекти в много спортове.

Координация „ръка-око“: Задачата на учениците е да вдигнат предмет от пода, докато тичат, което ще подобри координацията „ръка-око“. Това умение е от основно значение в много области на ежедневието и в други спортове, където времето и точността са от съществено значение.

Пространствена ориентация: Бягането напред-назад и взаимодействието с предмети и връстници подобряват пространствената ориентация на учениците. Те се научават да преценяват по-точно разстоянията и осъзнават по-добре позицията на тялото си в пространството.

Работа в екип и социално взаимодействие: Самата дейност насърчава работата в екип и социалното взаимодействие. Учениците се научават да общуват под напрежение и да подкрепят съотборниците си, което насърчава приятелството и колективно постигане на целите.

Внимание и фокус: Нуждата от концентрация върху задачата в рамките на кратък интервал от време помага за подобряване на фокуса и вниманието на учениците. Тези когнитивни умения са много важни за академичното обучение и други извънкласни дейности.

Следване на инструкции: Способността за разбиране и следване на инструкциите по време на играта подобрява когнитивната обработка и уменията за слушане. Тази компетентност е от жизненоважно значение за успешното обучение по всички учебни предмети.

Състезателен дух: Участието в конкурентна среда, в която отборите се състезават помежду си, за да завършат първи, насърчава здравословния състезателен дух. Това учи учениците как да се справят с победата и загубата по достоен начин.

Умения за разрешаване на проблеми и изготвяне на стратегии: Вземането на решение за най-подходящия начин за взимане на торбичката с пясък и най-бързия път обратно изисква стратегическо мислене и умения за разрешаване на проблеми. Тези умения са полезни при учебните предмети, които изискват критично мислене.

Саморегулация и контрол на поведението: Участието в структурирани физически дейности помага на учениците, особено на тези, които са изправени пред предизвикателства, като аутизъм, да регулират поведението си и да контролират импулсивните си реакции. Средата ги насърчава да се придържат към правилата и да контролират действията си според социално приетата рамка.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Разстоянието между цветните кръгове може да се намали или увеличи, за да се усложни или опрости задачата.

ЗАДАЧА

Сегментирането на задачата разделя сесията на по-малки, управляеми компоненти, което улеснява учебния процес.

Видеомоделирането може да се използва за демонстрация, тъй като предоставя ясни, нагледни примери за всички ученици.

Може да се използват една или повече по-лесни мишени, за да се включат учениците, които смятат, че играта е прекалено трудна.

Може да се използва цветно тиксо, за да се обозначат на пода квадрати с различни размери, вместо да се използва само една кофа.

Целта винаги е едновременното участие на всички ученици.

ОБОРУДВАНЕ

Ако не разполагате с подходящо оборудване, използвайте топки, направени от хартия и тиксо, цветни листове хартия вместо цветни кръгове и кашон вместо кофа.

Торбичките с пясък могат да се поставят върху маса, за да се включат учениците в инвалидни колички и други ученици, които имат затруднения с придвижването.

ХОРА

Някои ученици могат да влязат в ролята на помощник-учители, за да напътстват съучениците си с по-слаби способности по време на играта. Тези ученици могат да бягат или да хвърлят вместо съучениците си със сензорни и двигателни затруднения.

СЕНЗОРНИ УМЕНИЯ В КОНТЕКСТА НА ЧАСА ПО ФВС

Сензорните умения на учениците с аутизъм в контекста на часовете по ФВС са свързани с комуникационните умения, себеизразяването и емоционалната интелигентност. Тъй като всяко дете с аутизъм е уникално, то може да общува по различен начин, като използва вербални или невербални подходи – думи/жестове/ААС/PECS.

За да проведе качествен приобщаващ урок по ФВС, учителят трябва да познава в дълбочина своите ученици със специални потребности, включително предизвикателно поведение, физически увреждания и др.

Уроците С1 и С2 са предназначени за час по ФВС с 20 ученици в шести клас, с продължение 45 минути. Един от тези ученици е 12-годишно момче, което има аутизъм и СДВХ.

ПЛАН НА УРОК С1

Ученикът съобщава мнението си за това дали е съгласен краката му да се отлепят от земята

45 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да се научат на дълъг скок.

Учениците да общуват правилно и да изразяват чувствата си по време на упражнението, особено когато краката им се отлепят от земята.

МАТЕРИАЛИ

Открито пространство (физкултурен салон, игрище или площадка)

Конуси или друг вид маркери

Ролетка

Меки постелки

Инструменти за общуване – AAC или PECS (ако е необходимо)

ТЕХНИКИ

Моделиране на поведението: Демонстрация на техниката на скока на дължина, разделена на няколко стъпки, за да се предоставят ясни, нагледни примери за всички ученици.

Анализ на задачата: Разделяне на техниката на изпълнение на дългия скок на последователни стъпки (засилване, отскок, летеж, приземяване), за да се гарантира овладяването на всеки компонент.

Указания и постепенното им премахване: Прилагане на вербални и физически указания за насочване по време на опитите на учениците, като тези указания постепенно се премахват, когато те придобият увереност.

Положителна обратна връзка: Предоставяне на конкретна положителна обратна връзка при успешни опити и конструктивна обратна връзка, когато са необходими корекции, за да се затвърди наученото.

Мотивиращи средства: Използване на различни мотивиращи средства, като например словесни похвали, поздравии или практикуване на предпочитани дейности, за да се отбележи успеха на учениците.

ДЕЙНОСТИ

Въведение (5 минути)

Учениците се събират в кръг.

Обяснете целта на урока и значението на взаимното уважение.

Определете ученици, които ще помагат на съучениците си с аутизъм по време на часа, за да насърчите социалното взаимодействие.

Загрявка (10 минути)

Нека учениците потичат или да се разходят в определената зона.

Използвайте треньорска свирка, за да сигнализирате за промени в посоката или темпото.

Насърчавайте учениците да се съобразяват със заобикалящата ги среда и да избягват сблъсъци.

Включете учениците с аутизъм в загрявката, като се уверите, че се чувстват комфортно.

Насърчавайте помощник-учителя да подкрепя учениците с аутизъм, като се стреми да бъдат фокусирани и ангажирани по време на загрявката.

Основна дейност – Дълъг скок

Дейност 1: Демонстрация и обяснение

Представете основните стъпки и мерките за безопасност при изпълнение на дълъг скок.

Демонстрирайте техниката на дългия скок пред целия клас.

Покажете на учениците как да измерват засилването си и как да определят маркери за летежа.

Разделете учениците по двойки.

Помощник-учителите, които помагат на учениците с аутизъм им помагат да разберат техниката на дългия скок, като им помагат да се изразяват с думи, жестове, AAC или PECS, ако е необходимо.

Насърчавайте учениците да общуват със съучениците си с аутизъм и да бъдат търпеливи.

Дейност 2: Упражнение с маркери

Накарайте учениците да упражняват дългия скок, като внимават да не настъпят маркера в края на дъската за отскачане.

Учителят по ФВС и другите ученици ще дават насоки, за да гарантират, че всички използват правилната техника.

По време на тренировката попитайте учениците с аутизъм как се чувстват по време на скоковете и ги насърчавайте да изразяват емоциите си.

Дейност 3: Мека подложка за приземяване

Постепенно преминете към използването на мека подложка за приземяване за истински дълги скокове.

Всеки ученик ще има възможност да изпълни задачата.

Учителят по ФВС и помощник-учителите ще оказват подкрепа, ще дават напътствия и ще помагат в общуването на учениците с аутизъм, ако е необходимо.

Продължавайте да се интересувате от състоянието на учениците с аутизъм, като им давате възможност да се изразяват.

Разпускане (5 минути)

Съберете учениците в кръг.

Обсъдете наученото.

Признайте усилията на всички и ги похвалете.

Направете няколко упражнения за разтягане, за да охладите мускулите.

Заклучение (5 минути)

Благодарете на всички ученици за участието и усилията им.

Подчертайте значението на включването и работата в екип.

Коментирайте предстоящите уроци или дейности.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Развиване на двигателни умения: Учениците ще демонстрират умение да изпълняват всички компоненти на дългия скок с правилна техника.

Ефективна комуникация: Учениците, особено тези с аутизъм, ще използват подходящи методи за комуникация (вербални, AAC, PECS), за да изразяват чувствата си и да отговарят на запитвания по време на дейностите.

Изразяване на емоции: Учениците ще изразяват емоциите си, като повишават уменията си за контрол над тях.

Взаимодействие с връстници и социални умения: Учениците ще се общуват ефективно със своите връстници и съученици, демонстрирайки подобрени социални умения.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху приложението на систематизирани интервенции, основани на принципите на теорията на обучението, за подобряване на комуникацията и на социалните и двигателните умения.

Теория на двигателното обучение: Подкрепя практиката и обратната връзка, които са много важни за усвояването и усъвършенстването на двигателни умения, като например дълъг скок.

Универсален дизайн на обучение (УДО): Гарантира, че всички ученици, независимо от техните способности, могат да участват и да се обучават ефективно, чрез множество ангажиращи средства.

Теория на социалното обучение: Подчертава значението на обучението чрез наблюдение и взаимодействие и подкрепя помощта от съученици, за да се стимулира придобиването на социални умения.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Координация и ловкост: Развитие на физическите умения, необходими за изпълнението на скок на дължина, включително бягане, скачане и приземяване.

Умения за общуване: Усъвършенстване на уменията за ефективно приложение на вербални и невербални методи за комуникация по време на часа по ФВС.

Сътрудничество и работа в екип: Усъвършенстване на сътрудничеството с връстници и разбиране на динамиката на работата в екип и подкрепата.

Саморегулация и контрол на емоциите: Усъвършенстване на уменията за регулиране на поведението и емоциите по време на състезателни игри и натоварващи дейности.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Маркера за отскок може да има статично положение или по-кратък или по-дълъг разбег.

Определете тихо място, където учениците с аутизъм могат да отидат, ако имат нужда от почивка.

ЗАДАЧА

Разделете дългия скок на по-малки стъпки – Станции за умения (Вж. План на урок Д4), напр.:

Станция 1: Скок на място със събрани крака.

Станция 2: Стъпка напред и прибиране на стъпалата.

Станция 3: По-дълга крачка напред и събиране на стъпалата.

Станция 4: Пълен дълъг скок.

Дайте допълнително време, ако е необходимо.

Правете демонстрации, за да обясните точно задачата на учениците.

ОБОРУДВАНЕ

При различните станции за умения (Вж. План на урок Д4) може да се използва различно оборудване:

Станция 1: Скочете и се приземете с двата крака.

Станция 2: Стъпете върху ниско блокче със събрани крака.

Станция 3: Преминете през по-високо блокче и съберете краката.

Станция 4: Преминете през по-дълъго и по-високо блокче и съберете краката.

Станция 5: Прескочете по-дълъго и по-високо блокче и съберете краката.

Станция 6: Изпълнете скок дължина без помощта на блокчета.

ХОРА

Определете асистент на учителя, който може да оказва подкрепа на учениците с аутизъм.

Партнирайте учениците с аутизъм с техен съученик, който ги разбира и може да им окаже подкрепа.

Насърчете останалите ученици да бъдат любезни и търпеливи, за да могат всички да работят заедно.

ПЛАН НА УРОК С2

Ученикът изразява мнението си относно страха от падане/височини

45 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат да се катерят по въже/стълба.

Учениците да общуват по подходящ начин и да изразяват чувствата си по време на упражненията, особено при изкачване на високо.

МАТЕРИАЛИ

Открито пространство

Гимнастически въжета и оборудване

Стълби и пързалки

Меки постелки

Инструменти за общуване – AAC или PECS (ако е необходимо)

ТЕХНИКИ

Моделиране на поведението: Демонстриране на безопасни техники за катерене и плъзгане, използвайки демонстрации на живо.

Указания и постепенното им премахване: Прилагане на вербални и физически указания за насочване по време на опитите на учениците, като тези указания постепенно се премахват, когато те придобият увереност.

Положителна обратна връзка: Предоставяне на конкретна положителна обратна връзка при успешни опити и корекция на грешки, за да се подобри обучението и мотивацията.

Мотивиращи средства: Използване на разнообразни мотивиращи средства, включително вербални и невербални похвали, като например вдигане на палец и „дай пет“, за отбелязване на успехите и постоянните усилия.

ДЕЙНОСТИ

Въведение (5 минути)

Учениците се събират в кръг.

Обяснете целта на урока и значението на взаимното уважение.

Определете ученици, които ще помагат на съучениците си с аутизъм по време на часа, за да насърчите социалното взаимодействие.

Загрявка (10 минути)

Направете няколко упражнения за загрявка, за да подготвите учениците за гимнастическите упражнения.

Включете учениците с аутизъм в загрявката, като се уверите, че се чувстват удобно.

Насърчавайте помощник-учителя да подкрепя учениците с аутизъм, като се стреми да бъдат фокусирани и ангажирани по време на загрявката.

Основна дейност – Височини и падане (20 минути)

Дейност 1 – Катерене по въже

Оградете зоната за катерене по въже с меки постелки.

Проведете демонстрация и разяснете техниките за катерене по въже, като наблегнете на мерките за безопасност.

Попитайте учениците с аутизъм какво е мнението им по отношение на катеренето по въже, като ги подканите да общуват с думи, жестове, AAC или PECS, ако е необходимо.

Напомнете на помощник-учителите да помагат и насърчават съучениците си с аутизъм по време на дейността.

Насърчавайте помощник-учителите да поддържат позитивна и търпелива комуникация с учениците с аутизъм.

Дейност 2 – Плъзгане по пейка

Оградете пейките с меки постелки.

Обяснете и демонстрирайте техниката на плъзгане по пейка и мерките за безопасност.

Напомнете на помощник-учителите, че трябва да подкрепят и да общуват с учениците с аутизъм.

Продължете да задавате въпроси, свързани с плъзгането по пейка, на учениците с аутизъм.

Дейност 3 – Създаване на чувство за височина

Създайте просто трасе с препятствия, включващо дейности на различна височина.

Това може да включва ходене по греди, стъпване и слизане от ниски платформи и преминаване през обръчи или тунели на различна височина.

Помощник-учителите ще превеждат учениците с аутизъм през трасето с препятствия.

Учениците с аутизъм ще бъдат насърчавани да споделят мислите и емоциите си, свързани с предизвикателствата, които срещат.

Учителят по ФВС ще оказва подкрепа, напътствия и помощ в общуването на учениците с аутизъм и помощник-учителите, ако е необходимо.

Продължавайте да питате учениците с аутизъм за чувствата им по време на упражненията, като им позволявате да се изразяват.

Разпускане (5 минути)

Съберете учениците в кръг.

Обсъдете наученото.

Признайте усилията на всички и ги похвалете.

Направете няколко упражнения за разтягане, за да охладите мускулите.

Заклучение (5 минути)

Благодарете на всички ученици за участието и усилията им.

Подчертайте значението на включването и работата в екип.

Коментирайте предстоящите уроци или дейности

Учениците с аутизъм ще участват активно и ще споделят мнението си относно височините с помощта на думи, жестове, AAC (Допълваща и алтернативна комуникация) или PECS (Комуникационна система за обмен на картини). Другите ученици също ще се научат да изразяват чувствата и емоциите си относно дейности, свързани с височина.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Двигателни умения: Учениците ще демонстрират способността си да се катерят по въже и да се спускат, като прилагат подходящи техники и мерки за безопасност.

Ефективна комуникация: Учениците, особено тези с аутизъм, ще използват AAC или PECS, за да изразяват чувствата си по отношение на дейностите, което ще подобри способността им да общуват при различни условия.

Безопасност и оценка на риска: Учениците ще прилагат мерките за безопасност, като се научат да оценяват рисковете.

Изразяване на емоции: Учениците ще изразяват мнението си относно дейностите нависоко, като повишават самосъзнанието и уменията си за регулиране на емоциите.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Универсален дизайн на обучение: Набляга на изграждането на гъвкава и приобщаваща среда на обучение. Този урок подкрепя различните видове комуникация (с думи, жестове, AAC или PECS), за да отговори на различните образователни потребности.

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху систематизирани интервенции за подобряване на социалните, комуникационните и двигателните умения.

Теория на двигателното обучение: Подкрепя компонентите на урока, свързани с обратната връзка, които са от решаващо значение за придобиването и усъвършенстването на сложни двигателни умения.

Теория за когнитивното развитие: Подобрява разбирането на начина, по който учениците обработват и интегрират сензорната и моторната информация, като подкрепя когнитивните аспекти на обучението.

Теория за социалното обучение: Подчертава значението на ученето чрез наблюдение и моделиране и подкрепя видеомоделирането за по-бързото усвояване на умения.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Координация и двигателни умения: Катеренето по въже и плъзгането по пейка подобряват грубите двигателни умения и мускулната сила и развиват координацията. Тези умения са много важни за общото здравословно състояние на децата и способността им да участват уверено в различни дейности.

Пространствена ориентация и равновесие: Упражненията, които включват елементи на преодоляване на различни височини и препятствия, помагат за подобряване на пространствената ориентация и равновесието на децата. За децата с аутизъм тези дейности могат да бъдат особено полезни, тъй като те често срещат предизвикателства в тези области.

Безопасност и оценка на риска: Участието в дейности, които включват височини и физически предизвикателства, помага на децата да разбират и спазват протоколите за безопасност. Учат се да оценяват рисковете и да вземат информирани решения за действията си, което е изключително важно житейско умение.

Умение за общуване: Планът на урока набляга на употребата на AAC (Допълваща и алтернативна комуникация) или PECS (Комуникационна система за обмен на картини) от учениците с аутизъм. Това насърчава способността им да съобщават своите потребности, чувства и реакции, което е от съществено значение за социалното взаимодействие и емоционалното изразяване.

Социални умения и работа в екип: Чрез работа по двойки или по групи всички ученици, включително тези с аутизъм, подобряват социалните си умения. Те се научават да си сътрудничат, да се редуват и да се подкрепят взаимно, като придобиват чувство за общност.

Саморегулация и изразяване на емоциите: Урокът дава възможност на децата, особено на тези с аутизъм, да изразят чувствата си относно височината и падането. По този начин се подобрява емоционалната регулация и се развива способността им да изразяват чувствата и страховете си.

Увереност и самочувствие: Успешното преодоляване на физически предизвикателства може да повиши увереността и самочувствието на децата. За децата с аутизъм постигането на тези цели може да бъде особено укрепващо, тъй като повишава тяхната самооценка.

Следване на инструкции и адаптиране към структурирана среда:

Структурираният характер на урока помага на учениците, особено на тези с аутизъм, да следват инструкции и да се адаптират към регламентирана среда, като подобрява способността им да функционират ефективно в различни среди.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Уверете се, че мястото за провеждане на дейността е свободно и не прекалено претъпкано. Определете тихо място, където учениците с аутизъм могат да отидат, ако имат нужда от почивка.

ЗАДАЧА

Сегментирането на задачата означава разделяне на всяка дейност (катерене, плъзгане, балансиране) на по-малки, управляеми стъпки, за да се гарантира овладяването и да се повиши увереността.

Всички дейности могат да се организират и като трасе с препятствия за отбори, които да изпълняват всички дейности заедно, като не оставят никого назад.

Всички те трябва да се подкрепят взаимно, за да изпълнят задачите.

Ако е необходимо, дайте допълнително време.

Станциите за дейности могат да се разположат наоколо или из цялата стая (Вж. План на урок Д4).

Използвайте както демонстрации, така и думи, за да обясните задачата.

ОБОРУДВАНЕ

Уверете се, че цялото оборудване е безопасно и достъпно за всички.

Могат да се използват различни средства за комуникация, за да се помогне на учениците с аутизъм да се чувстват по-комфортно.

В допълнение към вербалните и невербалните похвали могат да се използват различни мотивиращи средства, като стикери или малки награди, за да се отразят успехите и постоянните усилия.

ХОРА

Определете асистент на учителя, който може да оказва подкрепа на учениците с аутизъм.



Комбинируйте учениците с аутизъм с техен съученик, който ги разбира и може да им окаже подкрепа.
Насърчете останалите ученици да бъдат любезни и търпеливи, за да могат всички да работят заедно.

ПЛАН НА УРОК СЗ

Ученикът изразява мнението си относно това да бъде с главата надолу

60 минути

Урокът може да се раздели на няколко сесии

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да изразяват мнението си относно обръщането с главата надолу по време на часовете по ФВС.

МАТЕРИАЛИ

Табло за комуникация
Социален казус

ТЕХНИКИ

Социален казус: Използване на адаптирана история, която да подготви учениците за часа, като им представи какво да очакват и как да се справят с възникналите чувства.

Моделиране на поведението: Демонстриране на дейностите, като на учениците се покаже как да изразяват чувствата си с помощта на таблото за общуване.

Вербални и нагледни указания: Предоставяне на указания, за насочване на учениците към ефективна употреба на средствата за комуникация по време и след дейностите.

Положителна обратна връзка: Похвали, поощрения или материални награди за подходящо изразяване на чувствата и участие в дейностите, въпреки дискомфорта.

Постепенно въвеждане: Постепенно въвеждане на дейности, които включват обръщане с главата надолу, увеличавайки сложността или продължителността, когато ученикът се почувства комфортно.

ДЕЙНОСТИ

Заедно с учениците разгледайте социалния казус, свързан с обръщането с главата надолу по време на часовете по ФВС.

Подгответе дейности, които изискват учениците да бъдат с главата надолу. Подгответе таблото за общуване, за да могат учениците с аутизъм да изразят мнението си относно дейността.

Демонстрирайте дейностите. Нека всички ученици опитат. Нека учениците използват таблото за общуване, за да изразят мнението си (нужда от почивка, чувство на страх, замайване и т.н.). Насърчете учениците (визуално и вербално) да използват визуалните карти и да общуват. Оказвайте непрекъсната подкрепа. Упражнявайте изразяването на мнение, като използвате таблото за общуване. За повече информация относно таблото за общуване изгледайте видеоклипа.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Ефективна комуникация: Учениците ще използват таблото за общуване, за да изразят чувствата си относно дейности, включващи обръщане с главата надолу.

Участие и ангажираност: Учениците ще участват в дейности, които включват обръщане с главата надолу, като демонстрират все по-голяма увереност с течение на времето.

Умения за саморегулация: Учениците ще демонстрират подобрене в умението за регулиране на емоциите и поведението си по време на трудни физически дейности.

Умения за адаптиране: Учениците ще развият стратегии за справяне с дискомфорта по време на физическите дейности, като използват предоставените инструменти и техники.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху приложението на поведенчески интервенции, за да научи учениците как да общуват ефективно и да управляват емоциите си по време на трудни физически дейности.

Бихейвиоризъм: Подчертава ролята на взаимодействието със средата, като използва положителни и отрицателни указания за формиране на поведението и насърчаване на комуникацията.

Когнитивно-поведенческа теория: Подчертава разбирането и промяната на мисловните модели, които влияят върху емоциите и поведението и са особено подходящи за справяне с чувството на дискомфорт или страх.

Психология на развитието: Отчита етапа на развитие на учениците, за да адаптира дейностите и методите на комуникация.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Координация и двигателни умения: Подобряване на координацията, равновесието и ловкостта чрез различни дейности в часовете по ФВС.

Общуване и изразяване: Усъвършенстване на способността за точно предаване на лични преживявания и чувства с помощта на ААС средства.

Емоционална устойчивост: Подобряване на устойчивостта и механизмите за справяне с физически и емоционални предизвикателства.

Социално взаимодействие и емпатия: Подобряване на социалното взаимодействие в подкрепяща среда и насърчаване на емпатията.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Пространството между хората може да се увеличи или намали, за да се чувстват учениците по-комфортно.

Някои ученици с аутизъм са особено чувствителни към светлина и ярки цветове, включително ярко бяло. Бежовото, сивото, кремавото или по-топлите тонове могат да намалят разсейването и да имат успокояващ ефект.

Флуоресцентното осветление не е препоръчително за ученици с аутизъм.

ЗАДАЧА

Задачите могат да бъдат разделени на части, използвайки методиката на станцията за умения (Вж. План на урок Д4).

Колянна опора и навеждане

Станция за умения 1: Направете колянна опора, заставайки на колене и опирайки двете си ръце на пода.

Станция за умения 2: Легнете на пода по корем, с ръце пред или отстрани на главата, а след това приближете ръцете към тялото, като държите главата към пода.

Станция за умения 3: Изправете се, след което се наведете напред и докоснете коленете си с ръце.

Станция за умения 4: Изправете се, след което се наведете напред и докоснете коленете си с ръце няколко пъти.

Кълбо напред

Станция за умения 1: Направете колянна опора, заставайки на колене и опирайки двете си ръце на пода.

Станция за умения 2: Застанете на колене, опрете двете си ръце на пода и наведете главата си надолу.

Станция за умения 3: Застанете на дясното коляно, с левия крак назад опрян впода, лява ръка до ляв крак и дясна ръка между краката с пръсти насочени назад.

Станция за умения 4: Пълно кълбо напред. Позицията е като при станция 3, но главата се спуска между краката, така че тилът да се озове на пода, докато тялото се оттласква с десния крак, за да се направи кълбо напред.

ОБОРУДВАНЕ

Могат да се използват меки гимнастически постелки.

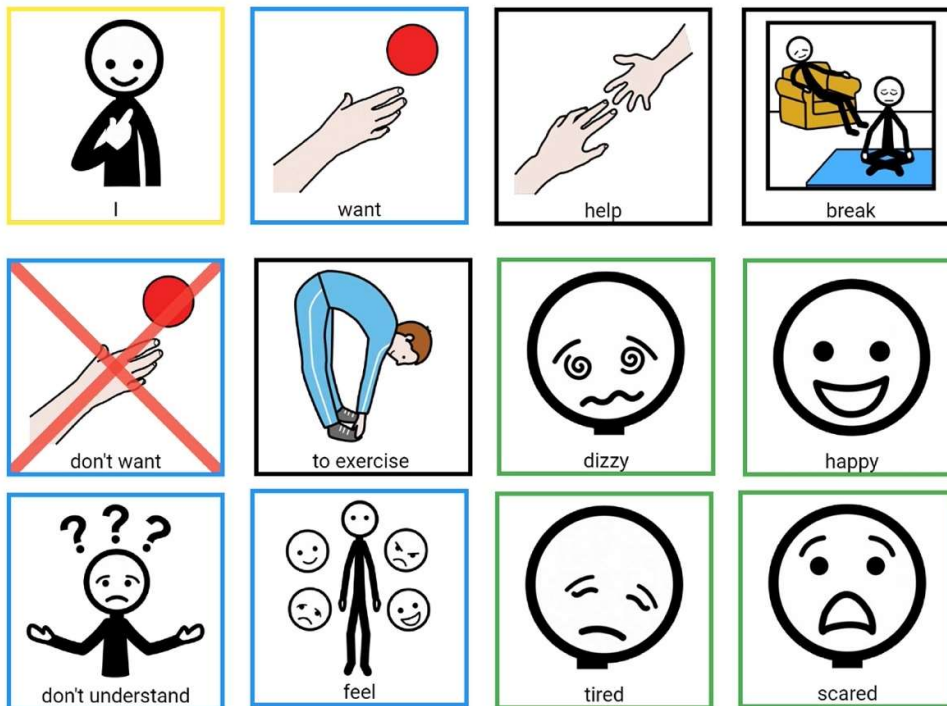
Цветни гривни – червена за дясната и синя за лявата ръка, за да се гарантира, че учениците използват правилните крайници при изпълнението на задачата.

ХОРА

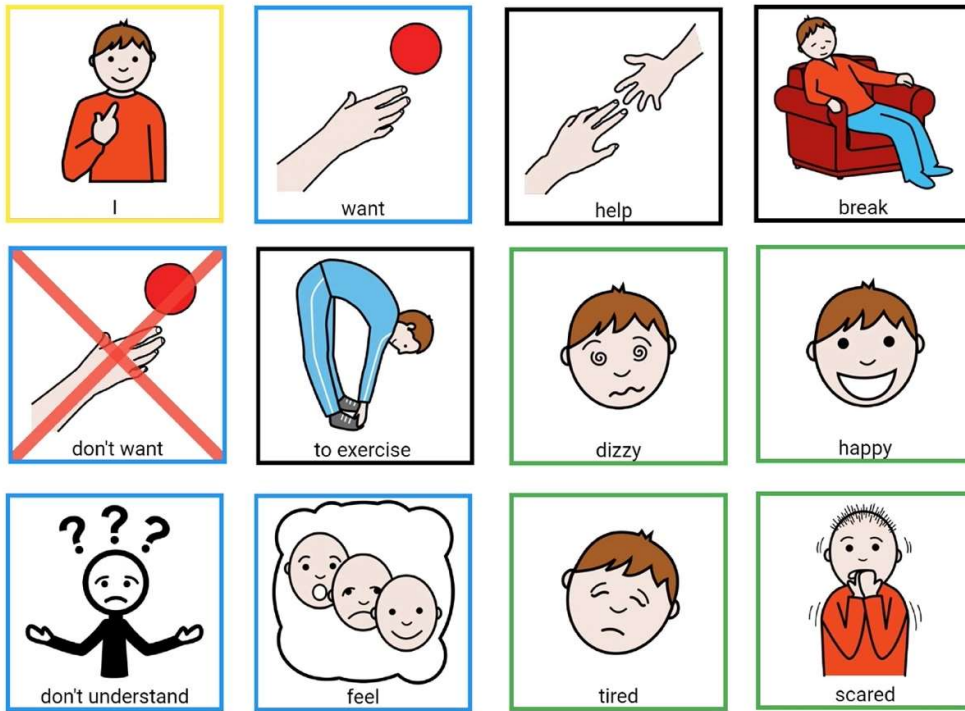
Преди дискусията учениците могат да изготвят презентация, като използват думи, символи или изображения, за да насърчат комуникацията.

Помощник-учителите могат да помагат на всяка станция и при изпълнението на задачите.

ПЛАН НА УРОК СЗ ТАБЛО ЗА ОБЩУВАНЕ



Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)

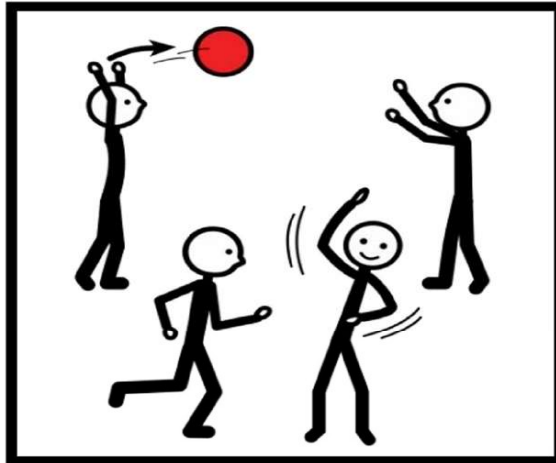


Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)

ПЛАН НА УРОК СЗ СОЦИАЛЕН КАЗУС



По време на часа по ФВС правя различни упражнения.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Понякога в часовете по ФВС правя упражнения, при които съм с главата надолу.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



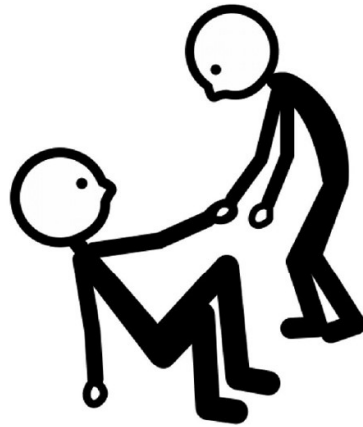
Изпълнението на тези упражнения може да ме накара да се почувствам уплашен, уморен или дори замаян.
Това може да е непосилно за мен и да се нуждаю от почивка.
И това е нормално.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Мога да бъда смел и да се опитам да направя упражнението.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



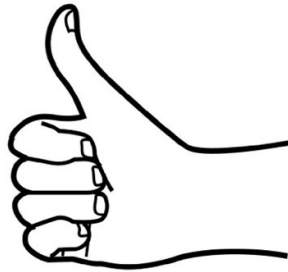
Може би няма да разбира упражнението. Мога да помоля учителя за помощ.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Мога да си почина от упражненията. Мога да кажа на учителя, че трябва да си почина, като използвам думи или изображения.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Не е проблем, ако не направя упражненията. Ще остана спокоен и ще се занимавам с други дейности.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)

ПЛАН НА УРОК С4

Ученикът изразява мнението си относно това да бъде докосван и да докосва други

60 минути

Може да се раздели на няколко сесии

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат да изразяват мнението си относно това да бъдат докосвани и да докосват съучениците си по време на часовете по ФВС.

МАТЕРИАЛИ

Социален казус
Визуални карти
Табло за общуване

ТЕХНИКИ

Социални казуси: Използване на социални казуси, които да подготвят учениците за дейностите в часа по ФВС, които включват физически контакт.

Вербални и нагледни указания: Предоставяне на указания с помощта на визуални карти и вербални инструкции, за да се насочи вниманието на учениците към дейностите и средствата за комуникация.

Положителна обратна връзка: Предоставяне на положителна обратна връзка и материални награди.

Моделиране: Демонстрация на употребата на таблата за общуване, с помощта на които учениците могат да изразят мнението си относно физическия контакт.

ДЕЙНОСТИ

Заедно с учениците разгледайте социалния казус. Подгответе визуалните карти с различните дейности, в които ученикът ще се включи при близък контакт (даване на пет, поздрав с юмрук и лакът).

Напътствайте учениците по време на дейностите и ги накарайте да ги опитат

Подканете учениците с аутизъм да изразят мнението си относно близкия контакт със съучениците им, като използват таблото за общуване (не се чувствам добре, имам нужда от почивка).

Покажете на учениците как да използват таблото за общуване.

Можете да разгледате различни вариации на таблото за общуване във видеото.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Съобщаване на личните граници: Учениците ще използват ефективно таблото за общуване, за да изразят мнението си относно физическия контакт по време на часовете по ФВС.

Участие във физически дейности: Учениците ще участват в избрани дейности, включващи докосване, до степента, в която се чувстват комфортно.

Умения за самоуправление: Учениците ще демонстрират умения за самоуправление, определяйки кога се чувстват неудобно и съобщавайки потребностите си.

Адаптивност: Учениците ще покажат повишени умения за адаптивност, като се включват в разнообразни дейности с различни нива на физически контакт.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху систематичното обучение на учениците как да съобщават своите потребности и да управляват чувствителността си.

Теория на сензорната интеграция: Занимава се с начините, по които учениците обработват сензорната информация, особено докосването, и колко е важно да се съобразяваме със сензорните потребности в образователната среда.

Бихейвиоризъм: Важен при обучението на учениците относно правилните реакции при физически контакт.

Теория за социалното обучение: Подчертава значението на моделирането и ученето от връстници за придобиване на социални умения и разбиране на нормите, свързани с личното пространство и докосването.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Умения за общуване: Развиване на стабилни умения за общуване, с помощта на AAC или PECS, с които учениците да определят границите си.

Умения за сензорна обработка: Подобрена способност за обработване на сензорна информация, свързана с докосване, и разработване на стратегии за справяне.

Умения за социално взаимодействие: Усъвършенстване на уменията за социално взаимодействие, включително разбиране на начините за изразяване на уважение към личните граници и границите на другите.

Емпатия и подкрепа: Развиване на чувство на емпатия чрез разбиране на начинът, по който се чувстват останалите ученици и усвояване на уважително поведение.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Пространството между учениците може да се намали или увеличи, за да се чувстват е по-удобно.

ЗАДАЧА

Организирайте сесията под формата на бързи срещи – две редици от ученици, обърнати с лице една към друга. Учениците с по-високи умения или помощник-учителите образуват първата редица. В края на всяка дейност последният човек от първата редица застава в началото ѝ, а всички останали се преместват с едно място. Учениците от втората редица държат оборудването. Всички ученици могат да участват в играта едновременно. (Вж. План на урок Д3).

Разделянето на задачата на няколко части позволява плавния преход от по-малко инвазивни дейности (напр. даване на пет) към по-сериозен физически контакт.

ОБОРУДВАНЕ

Учителят по ФВС може да използва предмети, които децата харесват, като например кола играчка, четка за коса или дори кукла марионетка, която да докоснат.

ХОРА

Преди дискусията учениците могат да изготвят презентация, използвайки думи, символи или изображения, за да насърчат комуникацията.

ПЛАН НА УРОК С4 ТАБЛО ЗА ОБЩУВАНЕ

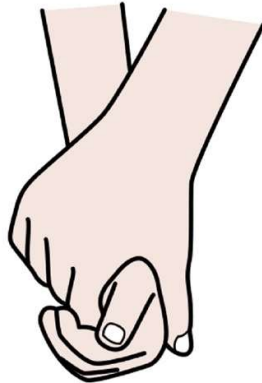


Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



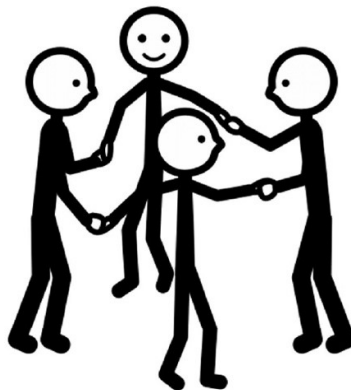
Понякога в часовете по ФВС мога да правя дейности заедно със съучениците си.

ПЛАН НА УРОК С4 СОЦИАЛЕН КАЗУС



Понякога се налага да ги държа за ръце.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Както когато застанем в кръг.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Понякога, когато извършвам тези дейности, се чувствам неспокоен. Това може да е непосилно за мен и да се нуждая от почивка. Това е нормално.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Мога да бъда смел и да участвам в дейността заедно със съучениците си.

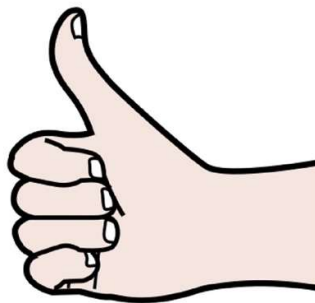
Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Няма проблем, ако не искам да се държа за ръце или да съм близо до съучениците си.



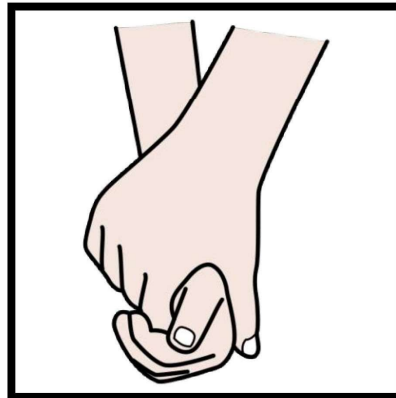
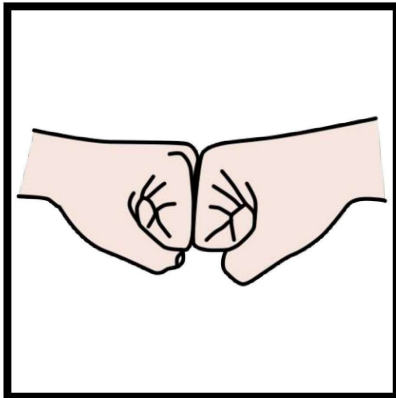
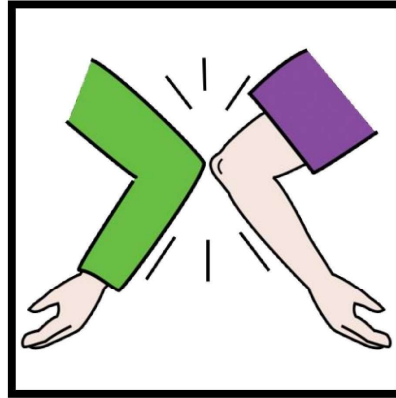
Ще кажа на учителя си, че имам нужда от почивка, като използвам думи, жестове или изображения.



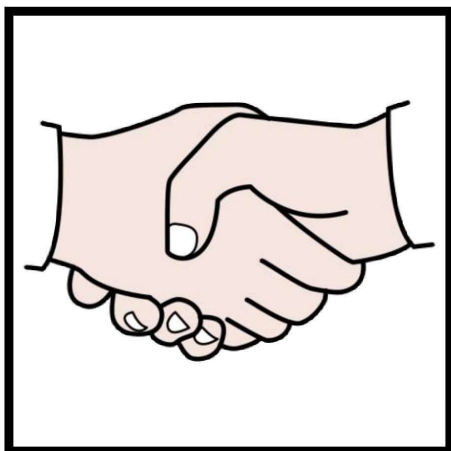
Не е проблем да не участвам в груповите занимания. Ще остана спокоен и ще правя нещо друго.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)

ПЛАН НА УРОК С4 КАРТИ, ПРЕДСТАВЯЩИ ДЕЙНОСТИ



Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)

ПЛАН НА УРОК С5

Ученикът изразява мнението си относно това да стои в редица/в близост до съучениците си

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат да изразяват мнението си относно това да стоят в редица/в близост до съучениците си.

МАТЕРИАЛИ

Предмети за успокоение (стрес топки, сензорни бутилки, [фиджет играчки](#) и др.)
Обръчи
Социален казус
Визуални карти

ТЕХНИКИ

Социален казус: Социалният казус ще подготви учениците за днешната дейност – да стоят в редица или да бъдат в близост до други хора, като демонстрират очакваното поведение.

Моделиране на поведението: Демонстрация на правилното поведение, когато стоим на опашка или сме в близък контакт с други хора, за да се предоставят ясни нагледни примери.

Вербални, визуални и физически указания: Предоставяне на указания, които да насочват учениците – къде да застанат и как да взаимодействат. Употреба и на визуални карти за съобщаване на потребностите и предпочитанията.

Мотивация: Предоставяне на похвали и материални награди, когато учениците демонстрират подходящо поведение и когато успешно използват средствата за комуникация.

Физически маркери: Използването на физически маркери, като обръчи или цветни кръгове, с цел визуално обозначаване на подходящите места за стоене, помага за управление на пространствената ориентация и комфорта.

ДЕЙНОСТИ

Заедно с учениците разгледайте социалния казус.

Подгответе станция за дейности с предмети за успокоение (стрес топка, слайм, сензорни бутилки, фиджет играчки и др.).

Преминете през станцията заедно с учениците с аутизъм и ги подканете да използват предметите.

Подгответе цветни кръгове, върху които учениците могат да застанат, докато чакат на опашка (може да използвате обръчи). Покажете на учениците къде да застанат, докато чакат, за да избегнат близък контакт с другите ученици.

Представете на учениците визуалните карти. Подканете ги да изразят потребностите си (нужда от предмет за облекчаване на стреса и почивка от дейността) с тяхна помощ.

Упражнявайте се заедно с тях да изразяват мнение относно дейностите, като използват визуалните карти.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Съобщаване на потребностите от лично пространство: Учениците ще използват ефективно средствата за комуникация, за да изразяват как се чувстват по отношение на близостта с другите.

Спазване на пространствените указания: Учениците ще демонстрират умения да следват нагледни указания и да поддържат подходящо разстояние от връстниците си по време на дейностите, изискващи близък контакт.

Умения за самоуправление: Учениците ще демонстрират способност да управляват емоциите и поведението си в ситуации, в които личното пространство е ограничено.

Приложение на стратегии за успокоение: Учениците самостоятелно ще използват предмети или техники за успокоение, когато се чувстват претоварени от близкия физически контакт.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху приложението на поведенчески интервенции, за да научи учениците как да комуникират потребностите си и да управляват поведението си ефективно в социална среда.

Бихейвиоризъм: Набляга на обучението чрез взаимодействие със средата, като използва положителната обратна връзка, като средство за формиране на желано поведение, по отношение на личното пространство и комуникацията.

Когнитивно-поведенческа теория: Разяснява как мислите и чувствата могат да повлияят на поведението, особено при управлението на реакциите към физическата близост.

Универсален дизайн на обучение (УДО): Гарантира, че дейностите са достъпни и подходящи за всички ученици, независимо от тяхната сензорна чувствителност или умения за общуване.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Умения за общуване: Развиване на умения за общуване с помощта на визуални карти и други средства за изразяване на чувства и граници.

Умения за сензорна обработка: Подобрена способност за обработване на сензорна информация, свързана с допир и лично пространство и приложение на стратегии за справяне.

Социални умения: Подобрена способност за обработване на сензорна информация, свързана с допир и лично пространство, развиване на стратегии за справяне.

Регулиране на емоциите: Усъвършенстване на уменията за емоционална регулация чрез разпознаване и съобщаване на чувства или потребности в социална среда.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Учениците могат да се приближат постепенно, докато стоят в редицата.

ЗАДАЧА

Обръчите, в които трябва да застанат учениците, докато стоят в редицата може да са на различно разстояние при различните станции – по-приблизени или по-отдалечени (Вж. План на урок Д4).

Сесията може да се проведе под формата на бързи срещи (Вж. План на урок Д3).

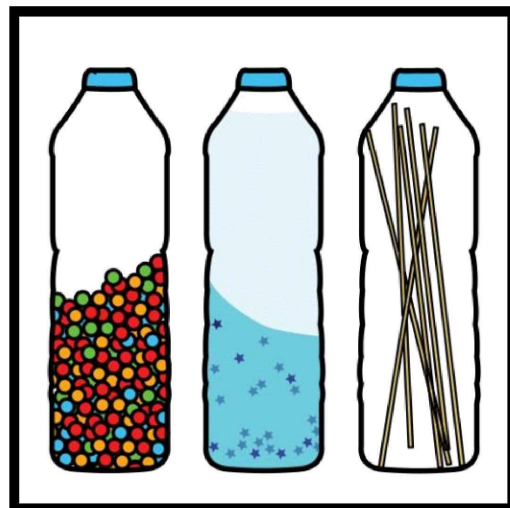
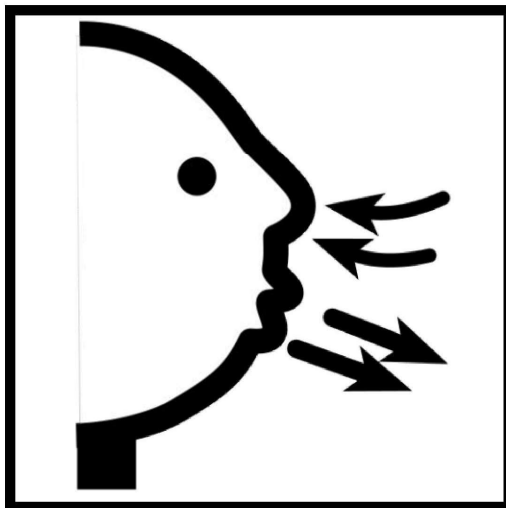
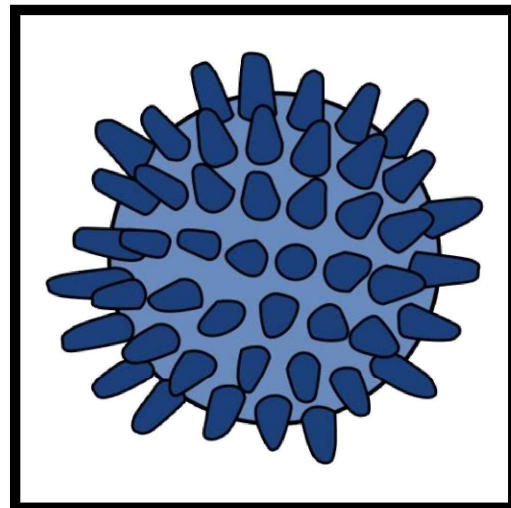
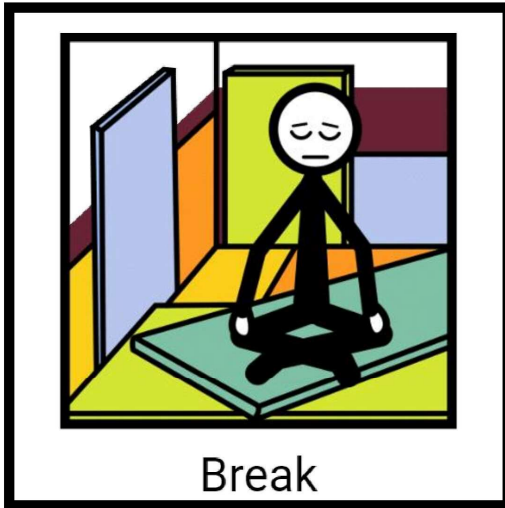
ОБОРУДВАНЕ

Учителят по ФВС може да използва предмети, които децата харесват, като например кола играчка, четка за коса или дори кукла марионетка, която да докоснат.

ХОРА

Преди или след сесията учениците могат да изготвят презентация, използвайки думи, символи или изображения, за да насърчат дискусия.

ПЛАН НА УРОК С5 ВИЗУАЛНИ КАРТИ



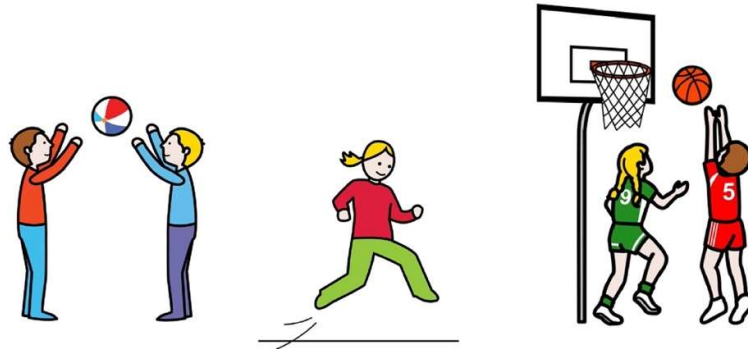
Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Създайте карти с различни предмети за облекчаване на стреса, с които се сблъсквате по време на часа по ФВС.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)

ПЛАН НА УРОК С5 СОЦИАЛЕН КАЗУС



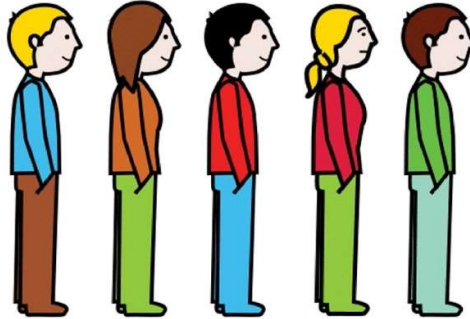
В часовете по ФВС има много ученици.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



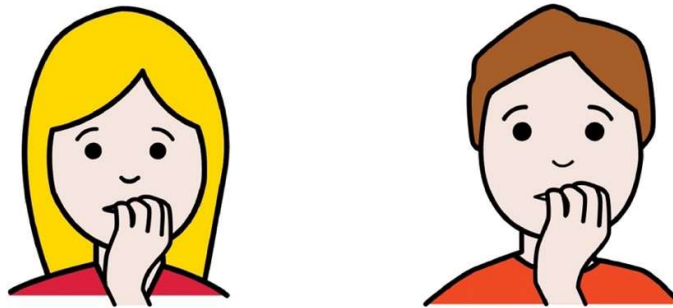
Понякога провеждаме дейности в кръг и те сядат до мен.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Понякога ми се налага да чакам на опашка, за да изпълня дейностите.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Прекалената близост със съучениците ми може да ме накара да се чувствам стресиран и тревожен. Но мога да опитам да се успокоя.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



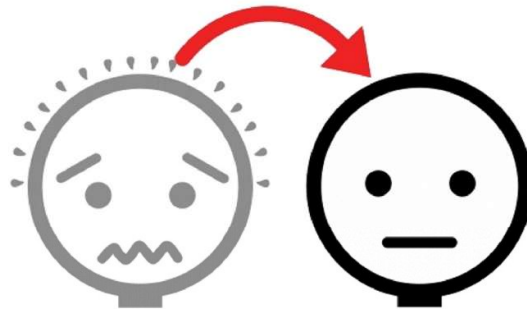
Първо, мога да се опитам да дишам дълбоко и да запазя спокойствие.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



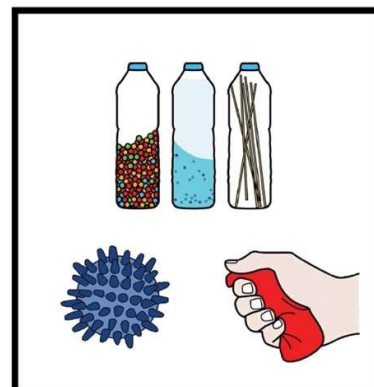
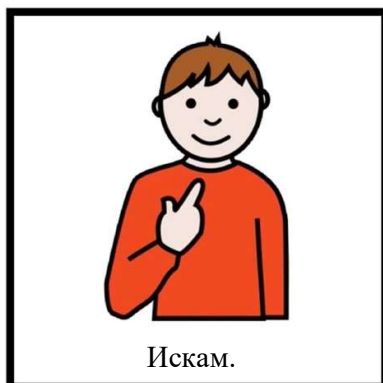
Ако все още съм стресиран, мога да използвам предмет, който ме успокоява. Това може да бъде стрес топка, сензорна бутилка, слайм или нещо друго, което харесвам.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Това може да ми помогне да се
успокоя.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Ще помоля учителя си да взема предмет, който може да
ме успокои, като използвам думи, карти или жестове.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Ако съм стресиран ще си почина от дейността и ще седна сам.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Ще помоля учителя си за почивка с думи, карти или жестове.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)

ПЛАН НА УРОК С6

Ученикът съобщава мнението си относно прекомерното движение

60 минути

Може да се раздели на няколко сесии.

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат да изразяват мнението си относно прекомерното движение по време на часовете по ФВС.

МАТЕРИАЛИ

Социален казус
Топка за пилатес
Табло за общуване

ТЕХНИКИ

Социален казус: Използване на социалния казус, като средство, което да подготви учениците за дейности, включващи прекомерни движения. Казусът представя желаното поведение и начините за справяне с дискомфорта.

Моделиране на поведението: Демонстриране на всяка дейност, по-специално как да се използва таблото за общуване за изразяване на чувствата и потребностите по време на часа.

Вербални и визуални указания: Предоставяне на указания, които да насочват учениците как правилно да изразяват чувствата си, използвайки таблото за общуване.

Мотивация: Предоставяне на похвали и материални награди при подходящо изразяване на чувствата и участие в дейностите, въпреки дискомфорта.

Постепенно увеличение на сложността: Постепенно въвеждане на дейностите, като се започне от по-слабо интензивните и се премине към по-интензивните, когато учениците придобият увереност.

ДЕЙНОСТИ

Заедно с учениците разгледайте социалния казус.
Подгответе дейности за учениците, които включват различни движения (подскачане върху топка за пилатес, скачане, въртене, бързи танци и др.)

Подгответе таблото за общуване, което учениците ще използват, за да изразят мнението си относно дейностите.

Демонстрирайте дейностите пред учениците. Накарайте ги да ги опитат. Нека учениците използват таблото общуване, за да изразят мнението си (нужда от почивка, чувство на страх, замаяност и т.н.) относно дейностите. Използвайте визуални и вербални указания, за да насърчите учениците да използват таблото за общуване.

Упражнявайте се да използвате таблото за общуване.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Ефективна комуникация: Учениците ще използват таблото за общуване, за да изразят чувствата си относно дейностите, включващи прекомерни движения.

Адаптация към физическите дейности: Учениците ще участват в дейности, като демонстрират все по-голям комфорт и способност да управляват реакциите си с течение на времето.

Умения за самоуправление: Учениците ще демонстрират подобрене в умението за регулиране на емоциите и поведението си в отговор на предизвикателствата на дейностите в часа по ФВС.

Стратегии за справяне: Учениците ще се научат да прилагат стратегии за справяне с усещанията при прекомерни движения по време на дейностите в часа по ФВС.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху систематичното приложение на поведенчески интервенции за подобряване на комуникацията, саморегулацията и стратегиите за справяне.

Бихейвиоризъм: Подчертава ролята на взаимодействието със средата по време на обучението, като използва мотивиращи средства за формиране на положително поведение, свързано с реакциите на физически стимули.

Теория за сензорната интеграция: Разяснява начините, по които учениците обработват сложна сензорна информация, като например прекомерно движение, и колко е важно да се развият механизми за справяне.

Когнитивно-поведенческа теория: Набляга на разбирането и промяната на моделите на мислене, които влияят на емоциите и поведението и са особено важни за справяне с реакциите по време на интензивни физически дейности.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Умения за общуване: Използване на визуални и вербални средства за комуникация, с цел изразяване на лични преживявания и потребности.

Умения за сензорна обработка: Подобрена способност за обработка и реакция на сензорни стимули; развиване на техники за справяне с дискомфорта.

Регулиране на емоциите: Усъвършенстване на уменията за регулиране на емоциите чрез разпознаване и съобщаване на чувствата в структурирана и подкрепяща среда.

Социално взаимодействие и сътрудничество: Подобряване на уменията за взаимодействие с връстници и учители по време на часовете по ФВС.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Могат да се обособят станции за умения. Станциите за умения включват една и съща дейност, която постепенно се усложнява (Вж. План на урок Д4). Станциите могат да се разположат във всеки ъгъл на салона или под формата на отборно състезание на трасе с препятствия. Всяка станция трябва да има различни дейности.

ЗАДАЧА

Сесията може да се проведе под формата на бързи срещи, с две редици ученици, обърнати с лице една към друга.

Учениците с по-високи умения или помощник-учителите образуват първата редица. В края на всяка дейност последният човек от първата редица застава в началото ѝ, а всички останали се преместват с едно място. Учениците от втората редица държат оборудването. (Вж. План на урок Д3). Всички ученици могат да участват в играта едновременно.

ОБОРУДВАНЕ

Топката за пилатес може да се замени с възглавница или постелка.

ХОРА

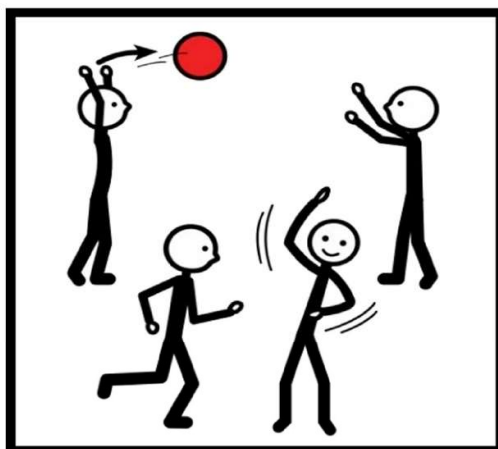
Номерирайте всеки ученик от 1 до 5. Всяка група се събира на станцията със съответния номер. Всяка група може да си определи лидер или асистент, който да подпомага групата (Вж. План на урок Д4).

ПЛАН НА УРОК С6 ТАБЛО ЗА ОБЩУВАНЕ

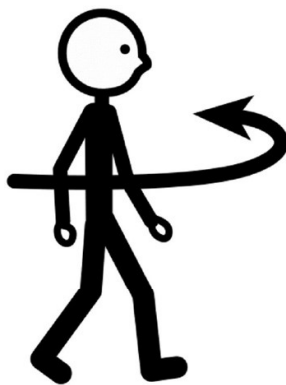


Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)

ПЛАН НА УРОК С6 СОЦИАЛЕН КАЗУС



В часовете по ФВС правя различни упражнения.



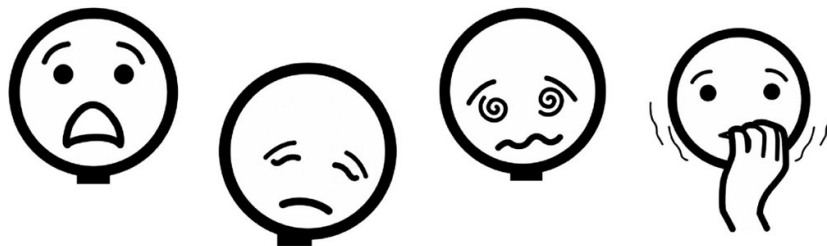
Понякога по време на часовете по ФВС правя упражнения с въртене.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Понякога правя упражнения като скачане и подскачане.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Изпълнението на тези упражнения може да ме накара да се почувствам уплашен, тревожен, уморен или дори замаян. Това може да е непосилно за мен и да се нуждая от почивка. И това е нормално.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Мога да бъда смел и да се опитам да изпълня дейностите.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



почивка

Мога да си почина от упражненията. Мога да кажа на учителя, че имам нужда от почивка, като използвам думи, жестове или визуална карта.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Не е проблем ако не изпълня упражненията. Ще си взема почивка и ще остана спокоен.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)

ПЛАН НА УРОК С7

Ученикът изразява мнението си относно това да стои неподвижен

60 минути

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат да изразяват мнението си относно необходимостта да останат неподвижни по време на часовете по ФВС.

МАТЕРИАЛИ

Социален казус
Стрес топка или други меки играчки
Визуални карти за почивка
Визуални карти с напомняния

ТЕХНИКИ

Социален казус: Използване на социални казуси за определяне на очакванията и разяснение на причините за необходимостта да бъдем неподвижни по време на определени дейности.

Моделиране на поведението: Демонстриране на употребата на визуалните карти за почивка и стрес топките като механизми за справяне по време на дейности, които изискват неподвижност.

Вербални и визуални указания: Предоставяне на последователни указания с помощта на визуалните карти с напомняния, за да се насърчи оставането в покой и употребата на картите за почивка, когато е необходимо.

Мотивация: Предоставяне на похвали и материални награди при успешно запазване на спокойствие и при ефективно съобщаване на потребностите чрез картите за почивка.

Структурирана практика: Организация на дейности, които изискват покой, за да се упражнява саморегулацията и комуникацията в контролирана среда.

ДЕЙНОСТИ

Заедно с учениците разгледайте социалния казус.
Подгответе визуалните карти за почивка, които учениците да използват, когато се налага да се преместят или да изпълнят друго упражнение.

Подгответе визуалните карти с напомнания, които ще използвате като визуални указания.

Осигурете стрес топка или други играчки за успокоение, които ученикът може да държи в ръка. Покажете ги на учениците.

По време на изпълнението на дейностите, когато учениците трябва да останат неподвижни (игрите „замръзни“, „червена светлина, зелена светлина“, „затъване в калта“, „чакане на опашка“ и др.), използвайте картите с визуални напомнания, за да напомните на учениците да спрат да се движат.

Нека учениците използват картите за почивка, ако имат за нуждата от прекъсване на дейността или достъп до друга дейност, която включва движение. Упражнявайте комуникацията.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Ефективна комуникация: Учениците ще се научат да изразяват своя дискомфорт или нужда от движение по време на статични дейности, използвайки визуалните карти за почивка.

Саморегулация: Учениците ще демонстрират способността си да останат неподвижни по време на определени дейности, като използват стрес топки или други средства за справяне със стреса.

Умение за адаптация: Учениците ще се адаптират към структурираната среда на часа по ФВС, като следват визуални указания.

Механизми за справяне: Учениците ще се научат да прилагат подходящи стратегии за справяне с физическия дискомфорт, произтичащ от неподвижността.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху използването на систематизирани интервенции за предаване на умения за саморегулация и комуникация чрез структурирани дейности и мотивация.

Бихейвиоризъм: Поведението на човек се формира от средата чрез взаимодействие, включително структурирано използване на указания за насърчаване на желаното поведение.

Когнитивно-поведенческа теория: Разбира връзката между мислите, емоциите и поведението и използва това разбиране за управление на реакциите към физическите ограничения, като например да останеш неподвижен.

Теория на сензорната интеграция: Помага да се обясни необходимостта от физическо движение и предоставя стратегии за съобразяване със сензорните изисквания в образователната среда.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Умения за общуване: Умения за ефективна комуникация с помощта на различни средства, като например визуални карти.

Самоуправление: Подобрена способност за овладяване на импулсите и запазване на спокойствие, с помощта на усвоени техники.

Умения за справяне: Употреба на физически предмети, като стрес топки, за управление на сензорните потребности по време на покой.

Социална и емоционална адаптивност: Повишена способност за адаптиране към социалните норми в класната стая, управление на личния комфорт и очакванията на групата.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Могат да се обособят станции за умения, като всяка станция постепенно удължава или скъсява времето, в което учениците трябва да останат неподвижни (Вж. План на урок Д4).

ЗАДАЧА

Задачата на учениците при Станция за умения 1 може да бъде да легнат за определено време, Станция 2 – да седнат, Станция 3 – да застанат на колене и Станция 4 – да стоят прави.

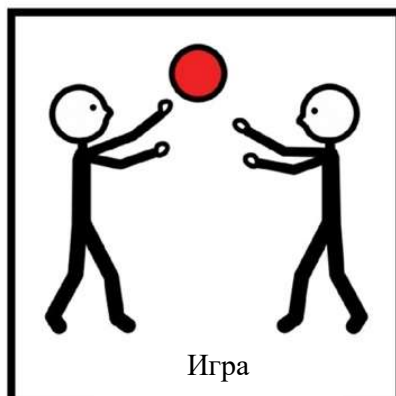
ОБОРУДВАНЕ

Могат да се използват малки обръчи (или листове цветна хартия), в които учениците да застанат.

ХОРА

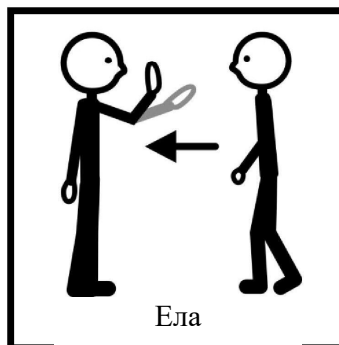
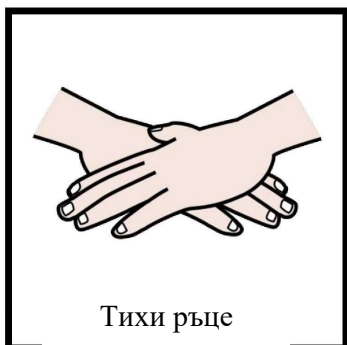
Учителя или помощник-учителя може да помага на учениците с по-ниски умения.

ПЛАН НА УРОК С7 КАРТИ ЗА ПОЧИВКА



Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)

ПЛАН НА УРОК С7 КАРТИ С НАПОМНЯНИЯ



Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)

ПЛАН НА УРОК С7 СОЦИАЛЕН КАЗУС



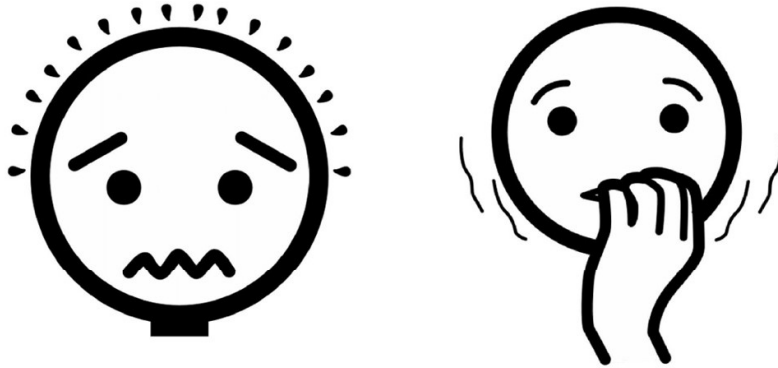
Понякога, по време на часовете по ФВС, трябва да остана неподвижен.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



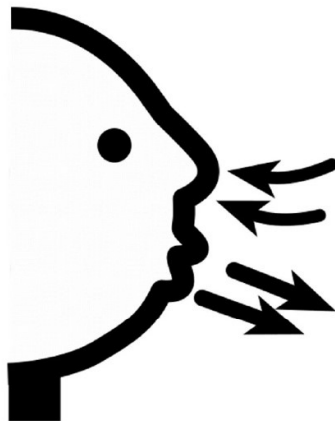
Това означава, че трябва да спра да се движа.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Това може да ме накара да се чувствам
напрегнат и нервен.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



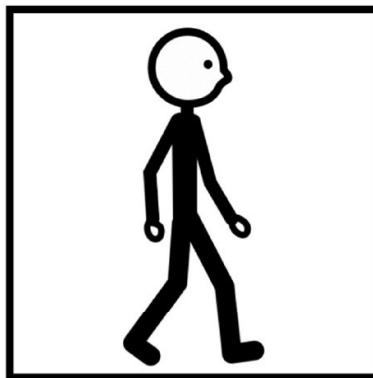
Но мога да се опитам да остана в покой. Мога да
се опитам да дишам дълбоко.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



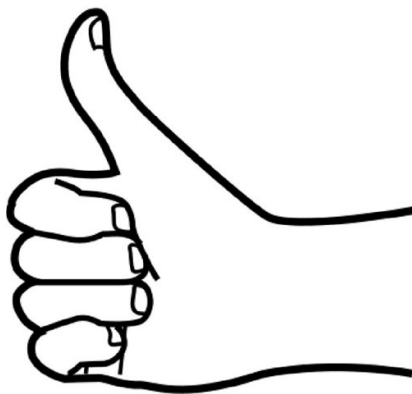
Ако все още се чувствам нервен или притеснен, мога да взема в ръката си стрес топка и да се опитам да остана неподвижен по време на дейността.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Може би ще имам нужда да си почина от дейността и да се разходя. Това е нормално. Мога да кажа на учителя, че имам нужда от почивка, като използвам думи, жестове или изображения.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)



Трябва да помня, че е нормално да си взема почивка от дейността.

Pictograms author: Sergio Palao Origin: ARASAAC (<http://arasaac.org>) License: CC (BY-NC-SA)

ПЛАН НА УРОК С8

Ученикът споделя мнението си относно това да бъде в шумна среда

60 минути

Може да се раздели на няколко сесии.

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат сами да оценяват потребностите си, когато са в шумна среда и да предприемат действия за задоволяването им.

МАТЕРИАЛИ

Материали за звуковата станция (Вж. по-долу)
Форма за самооценка за ученици
Форма за самооценка на учители
Карти с визуални указания
Шумна среда
Социален казус
Видеоматериал
Шумоизолиращи слушалки

ТЕХНИКИ

Социален казус и видеоматериал: Използване на социален казус и видео демонстрации за определяне на очакванията и моделиране на поведението, когато учениците се намират в шумна среда.

Станции: Обособяване на станции, които да позволят на учениците да изследват сензорните си реакции към различни по сила и вид шумове.

Визуални указания: Използване на карти с визуални указания за улесняване на комуникацията относно потребностите на учениците, като например да си починат или да поискат шумоизолиращи слушалки.

Мотивация: Предоставянето на похвали и награди на учениците, които ефективно използват инструментите за самооценка и прилагат стратегии за общуване и управление на сензорните си потребности.

Постепенно увеличение на сложността: Постепенно увеличаване на шума, когато учениците започнат да се чувстват по-комфортно.

ДЕЙНОСТИ

Разгледайте социалния казус заедно с учениците. Задавайте въпроси, за да проверите какво са разбрали.

Обособете звукова станция със слушалки и аудио носители с най-често срещаните звуци от физкултурния салон (напр. група деца, които тичат в кръг на закрито).

С учениците изпробвайте звуковата станция. Нека учениците оценят чувствителността си към всеки звук с помощта на предоставената форма за оценка на шума.

Запознайте учениците с визуалните карти, които могат да използват, за да комуникират.

Заедно с учениците изгледайте видеоматериала на тема „съобщаване на потребностите по време на часа по ФВС“ и ги насърчавайте да упражняват уменията си за общуване.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Самооценка: Учениците ще използват формата за самооценка, за да определят нивата си на чувствителност към различни шумове.

Ефективно общуване: Учениците ще демонстрират способността си да използват визуалните карти и други средства за комуникация, за да изразят своите потребности и предпочитания.

Адаптация към шумна среда: Учениците ще демонстрират подобрена способност да функционират в шумната среда на физкултурния салон, като прилагат стратегиите за справяне, които са научили в урока.

Справяне със сензорното претоварване: Учениците ще демонстрират нови умения за справяне с реакциите си, когато са претоварени, като използват шумоизолиращи слушалки и правят почивки при необходимост.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху систематизирани интервенции за преподаване на умения за самоуправление и комуникация в отговор на стимулите на околната среда.

Бихейвиоризъм: Набляга се на обучението от средата и прилагането на стратегии за управление на сензорното претоварване.

Теория на сензорната интеграция: Улеснява разбирането на това как проблемите със сензорната обработка влияят върху поведението и ученето, като насърчава провеждането на дейности, които позволяват на учениците да се научат да се справят с претоварването.

Когнитивно-поведенческа теория: Подпомага разработването на стратегии за учениците, които да им помогнат да разберат и променят реакциите си към различните ситуации.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Умения за общуване: Развиване на умения за общуване, с които учениците да изразяват личните си потребности и да взаимодействат със съучениците си в шумна среда.

Умения за регулиране: Усъвършенстване на уменията за регулиране, с помощта на инструменти и стратегии за намаляване на дискомфорта.

Социални умения: Подобрени умения за взаимодействие с връстници и учители, особено при съобщаване на потребности.

Емоционална устойчивост: Усъвършенстване на емоционалната устойчивост чрез адаптиране към предизвикателна среда и запазване на самообладание при стресови ситуации.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Пространството между станциите може да се намали или увеличи, за да се чувстват учениците по-удобно.

ЗАДАЧА

Сесията може да се проведе под формата на бързи срещи – две редици ученици, разделени от маси. (Вж. План на урок Д3).

По-умелите ученици или помощник-учителите образуват първата редица. В края на всяка дейност последният човек от първата редица се премества в началото ѝ, като всички останали също се преместват с едно място.

Всички ученици могат да участват едновременно.

ХОРА

Преди дискусията учениците могат да изготвят презентация, използвайки думи, символи или изображения, за да насърчат комуникацията. Ако е необходимо, учениците могат да говорят от името на тези които не могат. Учениците могат да се подкрепят един друг.

ПЛАН НА УРОК С8 ВИДЕОКЛИП: ПОЧИВКА
https://youtu.be/taC_hE6CyGA



ПЛАН НА УРОК С8 КАРТИ ЗА ОБЩУВАНЕ





ПОЧИВКА



ПЛАН НА УРОК С8 СОЦИАЛЕН КАЗУС

Понякога се озоваваме на много шумни места. Там се чуват много звуци, като смях, музика, говор, тропане с крака и дори силно ехо. Понякога в часовете по ФВС можем да срещнем много такива силни шумове. Това може да бъде малко потискащо. Чувството, че шумовете ни идват в повече, е нормално. Можем обаче да използваме някои специални стратегии, за да се почувстваме по-добре. Първо, важно е да се вслушваме в чувствата си. Можем да поемем дълбоко въздух и да си кажем, че сме смели и силни.

Ако шумът в часовете по ФВС все още е прекалено силен, можем да използваме специалните си шумоизолиращи слушалки. Тези слушалки биха могли да направят силните звуци по-меки и по-управляеми. Трябва да сме сигурни, че знаем как да помолим учителя да ни ги даде, когато се нуждаем от тях. Можем също така да си вземем почивка от шума във физкултурния салон. Можем да използваме ръцете си, думите или картинките, за да помолим учителя за почивка. Жестовете, думите или изображенията могат да ни помогнат да изразим чувствата и потребностите си.

Просто не трябва да забравяме, че е нормално, ако силните звуци в класната във физкултурния салон не ни харесват. Можем да се опитаме да запазим спокойствие и да направим нещо, което да ни помогне.

ПЛАН НА УРОК С8 ОЦЕНКА НА ЗВУКОВАТА СТАНЦИЯ

Lesson Plan S8 Teacher Assessment Form

Directions: The teacher should complete this checklist while completing the lesson.

ЦЕЛ	УСПЯХ!	МОЖЕ БИ СЛЕДВАЩА ПЪТ!	БЕЛЕЖКИ
1. Адаптиране на социалния казус.			
2. Преглед на социалния казус заедно с учениците.			
3. Задаване на въпроси, свързани със социалния казус, за да проверите какво са разбрали учениците.			
4. Подготовка и тест на звуковата станция.			
5. Учениците попълват своята форма за самооценка, докато са на сензорната станция.			
6. Избор на подходящи карти за визуална комуникация за учениците.			
7. Показах картите на учениците, видеоматериала и моя начин на използване на картите.			
8. Учениците се упражняваха в използването на картите за комуникация, като ги подканях при необходимост.			
9. Преглед на социалния казус в края на сесията заедно с учениците.			

ПЛАН НА УРОК С8 ОЦЕНКА НА ЗВУКОВАТА СТАНЦИЯ

Указания: Изслушайте всички записи и попълнете таблицата по-долу.

Слушах:	Беше прекалено силно! 🗣️	Беше добре. 👍	Исках да:

ПЛАН НА УРОК С9

Ученикът изразява мнението си относно това да бъде в ярко осветена среда

60 минути

Може да се раздели на няколко сесии.

ЦЕЛ НА УРОКА

Учениците да могат сами да оценяват сензорните си потребности, когато се намират в ярко осветена среда и да предприемат действия за удовлетворяване на тези потребности.

МАТЕРИАЛИ

Материали за станцията „светлина“
Форма за самооценка за ученици
Форма за самооценка на учители
Карти с визуални указания
Социален казус
Видеоматериал
Слънчеви очила и шапка с козирка

ТЕХНИКИ

Социален казус: Използване на социалния казус, като средство за определяне на очакванията и разясняване на сензорните предизвикателства и механизмите за справяне с тях.

Видеомоделиране: Демонстриране на адаптивно поведение в ярко осветена среда чрез видеоматериали, показващи ученици, които използват слънчеви очила, шапки или търсят сенчести места.

Станции: Обособяване на станции с различно осветление, за да могат учениците да изследват реакциите си и да определят предпочитанията или нивата на дискомфорт.

Визуални указания и комуникация: Използване на карти с визуални указания, за да се улесни комуникацията относно потребностите, като например вземане на почивка или използване на слънчеви очила.

Мотивация: Предоставяне на похвали и материални награди при ефективно използване на инструментите за самооценка и прилагане комуникационни стратегии за удовлетворяване на потребностите.

ДЕЙНОСТИ

Заедно с учениците разгледайте социалния казус. Задавайте въпроси, за да проверите какво са разбрали.

Обособете различни светлинни станции във физкултурния салон, като ги оборудвате със слънчеви очила, шапка с козирка и източници на различни видове светлина (напр. ярка, мигаща, трептяща, цветна и др.).

Заедно с учениците преминете през станциите, като ги накарате да оценят чувствителността си към всеки светлинен източник с помощта на предоставената форма за самооценка.

Покажете на учениците картите с визуални указания.

Нека учениците изгледат видеоматериала и да упражняват уменията си за общуване.

ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ

Самооценка: Учениците ще използват точно формата за самооценка, за да определят нивата си на комфорт при различни условия.

Адаптивна комуникация: Учениците ще демонстрират способността си да използват визуалните карти и други средства за комуникация, за да изразят своите потребности и предпочитания.

Справяне с ярката светлина: Учениците ще демонстрират подобрена способност да се справят с ярко осветената среда, като използват слънчеви очила, шапки с козирка или търсят сенчести места.

Самоуправление на чувствителността: Учениците ще демонстрират нови умения за управление на реакциите си при сензорно претоварване, като прилагат техники и стратегии за саморегулация.

ТЕОРЕТИЧНА ОБОСНОВКА

Приложен поведенчески анализ: Фокусира се върху приложението на систематизирани интервенции за предаване на умения за самоуправление и комуникация в отговор на стимули от околната среда, по-специално ярки светлини.

Бихейвиоризъм: Подчертава ролята на средата за формиране на поведението чрез взаимодействие, което е от решаващо значение за обучението на учениците.

Теория за сензорната интеграция: Помага да се разбере как проблемите със сензорната обработка могат да повлияят на поведението и обучението и насърчава разработването на интервенции, които позволяват на учениците да развият умения за самоуправление.

Когнитивно-поведенческа теория: Подкрепя разработването на стратегии за справяне, с които учениците да управляват реакциите.

УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ

Умения за общуване: Усъвършенствани умения за използване на визуална и вербална комуникация за изразяване на лични преживявания и нужди в ярко осветена среда.

Умения за регулиране на сетивата: Усъвършенствани умения за регулиране на сетивните въздействия с помощта на адаптивни устройства или стратегии.

Умения за социално взаимодействие: Подобрена способност за взаимодействие с връстници и учители в среда, която първоначално може да предизвика дискомфорт, като се насърчава средата на разбиране и подкрепа.

Емоционална устойчивост: Развиване на устойчивост чрез адаптиране към предизвикателствата на средата и запазване на самообладание при сензорен стрес.

МОДИФИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ

ПРОСТРАНСТВО

Могат да се обособят няколко станции за умения (Вж. План на урок Д4). Пространството между станциите може да се увеличи или намали, за да се чувстват учениците по-комфортно.

ЗАДАЧА

Вж. План на урок Д4.

ХОРА

Преди дискусиата учениците могат да изготвят презентация, използвайки думи, символи или изображения, за да насърчат обсъждането.

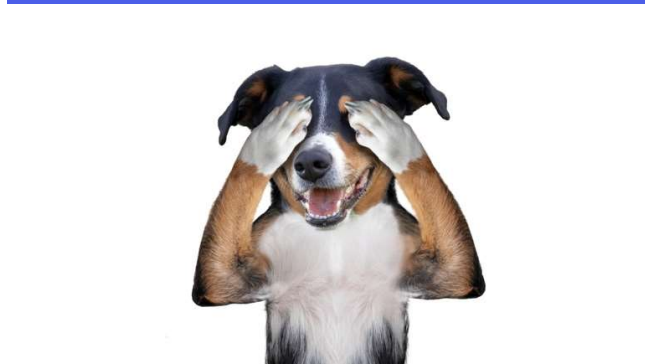
Помощник-учителите могат да говорят от името на учениците с увредено зрение.

ПЛАН НА УРОК С9 ВИДЕОКЛИП: СЛЪНЧЕВИ ОЧИЛА

<https://youtu.be/4Vujwx21I7o>



ПЛАН НА УРОК С9 КАРТИ ЗА КОМУНИКАЦИЯ



ПЛАН НА УРОК С9 ОЦЕНКА НА СВЕТЛИННАТА СТАНЦИЯ

Инструкции: Поиграйте си с различни играчки, произвеждащи светлина, гледайте различни видеоклипове на светлинно шоу и попълнете таблицата по-долу.

Гледах:	Беше прекалено ярко! 👉	Беше хубаво. 👍	Исках да:

ПЛАН НА УРОК С9 СОЦИАЛЕН КАЗУС

СОЦИАЛЕН КАЗУС – ПРЕКАЛЕНА СВЕТЛА ОБСТАНОВКА

Понякога посещаваме много светли места. На тези места има много интензивни светлинни лъчи, които са ослепителни – блестящи екрани, мигащи картини, блестящи знаци и дори ослепителни отражения. Понякога в часовете по ФВС може да има много такива ярки светлини. Светлините могат да са болезнени за очите или главата ни. Чувството, че яркостта е прекалена, е нормално. Можем обаче да използваме някои специални стратегии, които да ни помогнат да се чувстваме по-добре.

Първо, важно е да се вслушваме в собственото си тяло. Можем да поемем дълбоко въздух и да си кажем, че ние контролираме ситуацията.

Ако яркостта по време на часа по ФВС все още ни идва в повече, тогава можем да използваме специални слънчеви очила или шапка с козирка. Тези защитни очила биха могли да направят интензивните светлини по-меки. Трябва да сме сигурни, че знаем как да помолим учителя да ни даде очилата, когато се нуждаем от тях. Можем също така да си вземем почивка от ярките светлини във физкултурния салон. Можем да използваме ръцете си, думи или изображения, за да помолим учителя за почивка. Жестовите, думите или изображенията могат да ни помогнат да изразим чувствата и потребностите си.

Важно е да не забравяме, че е нормално, ако не харесваме ярките светлини във физкултурния салон. Можем да се опитаме да запазим спокойствие и да се успокоим.

ПЛАН НА УРОК С9 ФОРМА ЗА САМООЦЕНКА НА УЧИТЕЛЯ

Указания: Учителят трябва да попълни формата в края на часа.

ЦЕЛ	УСПЯХ!	МОЖЕ БИ СЛЕДВАЩИЯ ПЪТ!	БЕЛЕЖКИ
1. Адаптиране на социалния казус.			
2. Преглед на социалния казус заедно с учениците.			
3. Задаване на въпроси, свързани със социалния казус, за да проверите какво са разбрали учениците.			
4. Подготовка и тест на светлинната станция.			
5. Учениците попълват своята форма за самооценка, докато са на светлинната станция.			
6. Избор на подходящи карти за визуална комуникация за учениците.			
7. Показах картите на учениците, видеоматериала и моя начин на използване на картите.			
8. Учениците се упражняваха в използването на картите за комуникация, като ги подканях при необходимост.			
9. Преглед на социалния казус в края на сесията заедно с учениците.			

PERfect

Обучение за аутизъм и управление на поведението за учители по физическо възпитание и спорт

Номер на проекта: KA220-SCH-D6D31EDD

Отказ от отговорност

Проектът е съ-финансиран по програма Еразъм+ на Европейския съюз. Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

Уебсайт: <https://perfectproject.org/>

За контакт: Info@insideeu.eu

PERfect Lesson Plans © 2023 от Institute for Studies in Social Inclusion Diversity and Engagement, ViModo Ltd, Masarykova University, ACD La Hoya, BSDA, Sina Svetulka, Szkola Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 12. е лицензиран под CC BY-NC-ND 4.0. За да видите копие на този лиценз, посетете <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

ИЗГОТВЯНЕТО НА ТОЗИ РЕСУРС СЕ РЪКОВОДИ ОТ



Co-funded by
the European Union

